



ORÇAMENTO E PROGRAMA DE AÇÃO DO ANO 2026

**“PARA SER FELIZ, É PRECISO AMAR
E SER AMADO”** *Carlo Acutis*

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	3
2. ENQUADRAMENTO JURÍDICO	4
3. ORGANOGRAMA DA INSTITUIÇÃO	5
4. MISSÃO, VISÃO E VALORES DA INSTITUIÇÃO	5
• MISSÃO	5
• VISÃO	6
• VALORES.....	6
Inovação.....	6
Proximidade	6
Cooperação.....	6
Profissionalismo	6
5. ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA IDOSOS	7
• OBJETIVOS ESTRATÉGICOS ERPL.....	8
6. SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO	8
• OBJETIVOS ESTRATÉGICOS SAD	9
7. ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL	9
• Atividades de Estimulação Cognitiva	11
• Atividades Físico-Motoras	11
• Atividades de Expressão e Criatividade	12
• Atividades de Socialização e Interação Comunitária.....	12
8. PLANIFICAÇÃO ATIVIDADES SEMANAL	13
9. PLANIFICAÇÃO ATIVIDADES ANUAL	13
10. ATIVIDADE A DESENVOLVER NO ANO DE 2026.....	18
Benefícios Terapêuticos e Psicológicos.....	19
Combate à Depressão e Ansiedade.....	19
Sentido de Propósito e Utilidade	19
Estimulação da Memória (Reminiscência).....	19
Estimulação Cognitiva	19
11. RESPOSTA EM SAÚDE: PREVENTIVA E CURATIVA	19
12. RESPOSTA SOCIAL E SUA INTEGRAÇÃO	22

13. RECURSOS HUMANOS FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE COLABORADORES	24
PLANO DE REUNIÕES.....	24
14. AVALIAÇÃO E CONTROLO DO PLANO DE AÇÃO	25
Plano de avaliação ERPI.....	25
Plano de avaliação SAD	25
15. ORÇAMENTO DO ANO 2026.....	26
16. ATA DO CONSELHO FISCAL	28
17. CONCLUSÃO.....	29

INTRODUÇÃO

O presente Programa de Ação tem como objetivo principal implementar um conjunto de medidas de estimulação e animação relativas ao ano de 2026, direcionadas aos idosos da Estrutura Residencial Para Idosos e do Serviço de Apoio Domiciliário da Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão (APDSR). Esta respostas têm como público-alvo, os idosos que se encontram institucionalizados e os que permanecem no seu domicílio. A cada um deles é dada resposta de acordo com as suas necessidades pessoais, de modo a garantir uma boa qualidade de vida.

Ao elaborar um Programa de Ação para 2026, procedeu-se à definição /planificação de um conjunto de atividades orientadas para esta população, as quais vão fazer parte da nossa intervenção, e mediante algumas condicionantes e pressupostos, a sua conseqüente concretização. Ao longo desta planificação pretendemos criar condições para ajudar os idosos a viver uma velhice bem-sucedida sempre com uma visão presente de envelhecimento ativo. As atividades escolhidas procuram promover no idoso a sua autoestima e bem-estar, retardar ou estabilizar o seu processo de envelhecimento, oferecer momentos de participação ativa e de socialização, contrariar o sentimento de abandono, fomentar tempos de distração e boa disposição, promover a troca de experiências, bem como, estimular as competências cognitivas e de motricidade.

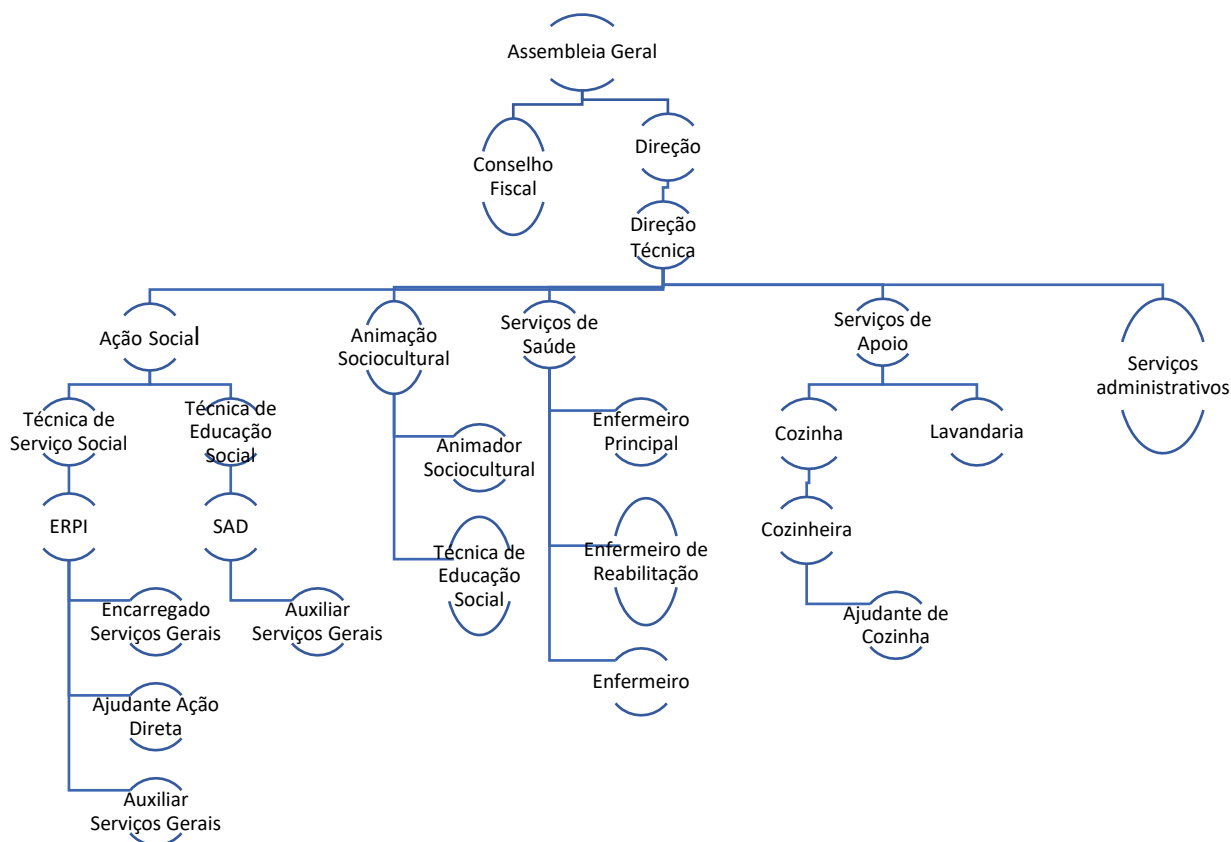
Neste documento serão apresentadas todas as carências do contexto, mas igualmente os seus pontos fortes, bem como medidas de intervenção que irão subdividir-se em atividades de acordo com cada área de intervenção. Será pertinente a coerência da dinamização das atividades, isto é, os problemas têm de estar fundamentados de acordo com fontes seguras e as medidas terão de ir ao encontro das carências do público-alvo. No decorrer deste plano, são apresentados os objetivos gerais e metas, bem como as estratégias de intervenção, tempo e espaço, recursos e custos.

Em último, e não menos importante, será referenciado o papel dos dinamizadores das atividades e a avaliação da implementação das mesmas. Irá ser abordado o papel dos cuidadores e a importância da formação certificada e contínua dos cuidadores, uma vez que depende desta a qualidade e excelência dos serviços prestados aos utentes.

ENQUADRAMENTO JURÍDICO

Enquadramento Jurídico	IPSS –Instituição Particular de Solidariedade Social
Recursos Financeiros	Quotização dos Sócios; Comparticipação dos utentes de ERPI e SAD Acordos com entidades oficiais
Acordos de Cooperação	Serviço de Apoio Domiciliário-52 Estrutura Residencial Para Idosos-50
Serviços Prestados	SAD -Cuidados de Higiene e Conforto Pessoal, Higiene Habitacional, Fornecimento e Apoio nas Refeições, Tratamento da roupa do uso pessoal do utente, Serviço de Teleassistência, Acompanhamento a Serviços de Saúde, Compra de Medicação, Administração de Medicação, Avaliação de Parâmetros vitais, Cedência de Ajudas Técnicas. ERPI - Todos os anteriores e Serviço de alojamento,24 H de apoio permanente.

ORGANOGRAMA DA INSTITUIÇÃO



MISSÃO, VISÃO E VALORES DA INSTITUIÇÃO

Conscientes das transformações inerentes ao processo de envelhecimento, nomeadamente no que respeita às condições físicas, cognitivas e sensoriais, procuramos garantir uma solução institucional de elevada qualidade.

Potenciar a integração social do idoso, mobilizando condições que lhe permitam uma crescente autonomia e independência nas atividades de vida diária, na capacidade de escolha, valorizando a pessoa mais velha, como veículo de aprendizagem e conhecimento da nossa história, das nossas tradições, da nossa identidade, é o que a Instituição se propõe concretizar.

- **MISSÃO**

A Missão da Associação para o Desenvolvimento Social do Ramirão é prestar um serviço de apoio social à terceira idade que prime por cuidados de Excelência, garantindo na prestação dos cuidados básicos, o respeito e a dignidade pelo idoso, reconhecendo-lhe o direito à plena cidadania, à independência, e privacidade, proporcionando condições que potenciem a sua inclusão social.

A Associação para o Desenvolvimento Social do Ramirão propõe segundo os seus estatutos as atividades de apoio e assistência aos idosos (Estrutura Residencial para Idosos e Serviço de Apoio Domiciliário). Nestas atividades propõe-se contribuir para a

promoção integral de toda a Comunidade, coadjuvando os serviços públicos competentes ou as instituições particulares num espírito de solidariedade.

No fundo, pretendemos prestar um serviço de qualidade, adequado a cada cliente, respondendo às suas necessidades e superando as suas expectativas.

- **VISÃO**

Pretendemos ser uma Instituição de referência e excelência na ação social na nossa região, reconhecida pelos serviços que presta. Ser uma instituição fortemente implicada com os agentes sociais, económicos e culturais e reconhecida como parceiro fundamental para o desenvolvimento regional, nacional e internacional, garantindo assim a escolha por parte dos nossos utentes.

- **VALORES**

Queremos que os nossos princípios e valores se materializem numa cultura de ação que dignifique a Instituição e contribua para a realização de cada pessoa integrada na sua comunidade. Os nossos valores são:

Inovação

Intervimos de forma empreendedora, implementando respostas adaptadas às necessidades identificadas. Valorizamos o desenvolvimento de competências dos nossos colaboradores, apostando na atualização constante das estratégias e práticas de atuação.

Proximidade

Atuamos de forma integrada e orientada para a Comunidade, fomentando a sua autonomia de modo proactivo. Conhecemos a realidade onde estamos inseridos e assumimos um papel ativo no seu desenvolvimento.

Cooperação

Promovemos a partilha e trabalhamos, em conjunto, para os mesmos objetivos. O envolvimento de todos e o trabalho em equipa são fundamentais para o bom funcionamento do Centro.

Profissionalismo

Adotamos um modelo de intervenção assente na ética, no respeito e na confidencialidade. A nossa atuação pauta-se pelo cumprimento das responsabilidades, com rigor e dedicação e de acordo com os normativos da Instituição.

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA IDOSOS

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (**ERPI**) é uma resposta social, desenvolvida em equipamento, destinada a alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para pessoas idosas ou outras em situação de maior risco de perda de independência e/ou de autonomia.

- a) Acolher pessoas idosas, cuja situação social, familiar, económica e/ou de saúde, não lhes permite permanecer no seu meio habitacional de vida;
- b) Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial do utente;
- c) Proporcionar um ambiente calmo, confortável e humanizado, com base no respeito pela individualidade e privacidade do utente;
- d) Assegurar a prestação dos cuidados adequados à satisfação das necessidades, tendo em vista a manutenção da autonomia e independência e a promoção da sua qualidade de vida, potenciando a integração social;
- e) Proporcionar alojamento, higiene do ambiente, tratamento de roupa, alimentação, assistência religiosa, ajuda psicológica e ocupação organizada e acompanhada dos tempos livres, entre outras que visem o bem-estar e conforto do utente;
- f) Proporcionar a participação dos familiares no apoio aos utentes, no sentido de preservar e fortalecer os laços familiares;
- g) Encaminhar e acompanhar as pessoas idosas para soluções adequadas à sua situação;
- h) Fomentar o processo de envelhecimento ativo;
- i) Realizar atividades de animação sociocultural, recreativa e ocupacional que contribuam para um clima de relacionamento saudável entre os utentes, colaboradoras, familiares e comunidade em geral, para a manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas;

A Estrutura Residencial Para Idosos funciona de forma permanente, 24 h por dia de modo a permitir a supervisão e apoio de modo contínuo. Nesta mesma resposta temos capacidade para 50 utentes (portadores de doenças do envelhecimento, saúde mental, física com todas as comorbilidades da idade, recuperação pós-operatório, cuidados paliativos, descanso do cuidador, e outras).

- **OBJETIVOS ESTRATÉGICOS ERPI**

OBJETIVO ESTRATÉGICO	OBJETIVO ESPECÍFICO	ESTRATÉGIA
Analisar o impacto da dinamização de Atividades Socioculturais	Realizar 80% das atividades programadas no Programa de Ação de atividades	Realização de atividades alusivas a épocas festivas e dias temáticos; Realização de atividades de lazer.
Promover o bem-estar global e qualidade de vida do utente	Que 85% dos utentes hipertensos e diabéticos estejam controlados	Monitorização regular dos sinais vitais, através de registos diários Promoção de atividades físicas (ginástica).
	Que 75% dos objetivos definidos no PI sejam atingidos	Promoção de ações que vão ao encontro dos objetivos definidos
	Que 95% dos utentes não apresentem Úlceras de Pressão	Reforço hídrico, Aplicação de Creme Hidratante, Alternar decúbito, Intervenção de reabilitação motora
	Que 90% dos utentes não apresentem quedas	Ação de sensibilização acerca da temática e Construção de um Poster Informativo acerca da mesma
Proporcionar uma ação Individualizada e planeada para cada utente	Que 75% dos objetivos no PI sejam atingidos	Elaborar um PI tendo em conta as necessidades e expetativas dos utentes

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

O Serviço de Apoio Domiciliário (**SAD**) tem como objetivo principal, proporcionar aos mais idosos uma melhor qualidade de vida. Com este apoio domiciliário pretende-se retardar a institucionalização em ERPI, combatendo deste modo o isolamento. O apoio domiciliário assegura temporária ou permanentemente a satisfação das necessidades básicas dos que se mantêm na sua casa em situação de dependência física e ou psíquicas e que não dispõem de apoio familiar de retaguarda, ou o fazem de modo insuficiente, por falta de disponibilidade. A IPSS dispõe de capacidade para fazer apoio domiciliário a 52 utentes.

O serviço de apoio domiciliário assegura a prestação dos seguintes cuidados e serviços:

1. Cuidados de higiene e de conforto pessoal;
2. Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
3. Tratamento de roupa de uso pessoal do utente;
4. Higiene habitacional, estritamente necessárias à natureza dos cuidados prestados;
5. Apoio médico e de enfermagem;
6. Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer e cultura em casa e sempre que possível participam nas atividades dinamizadas na ERPI, juntamente com os restantes utentes;

7. Aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade.

- **OBJETIVOS ESTRATÉGICOS SAD**

Objetivo Estratégico	Objetivo Específico	Estratégia
Proporcionar uma ação individualizada e planeada para cada utente	Que 80% dos objetivos definidos no PI sejam atingidos	Elaboração de PI com as necessidades e cumprindo expetativas dos utentes
Divulgação da Resposta Social de SAD	Aumentar o número de utentes para 14	Distribuição de panfletos

ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

A Associação para o Desenvolvimento Social do Ramirão proporciona aos seus utentes atividades de animação que tem como objetivo a promoção do envelhecimento ativo e a qualidade de vida dos nossos idosos, potenciar o seu bem-estar biopsicossocial, assim como o seu desenvolvimento pessoal, a valorização da aprendizagem, o aumento da interação social, a comunicação e convívio entre utentes. Deste modo pretendemos fomentar a realização pessoal, fazendo-os sentir úteis na sociedade, promovendo a autonomia, autoconfiança, criatividade e dinamismo, não descurando a vertente dinâmica e de lazer entre todos.

Deste modo, os técnicos responsáveis por esta área promovem, organizam e monitorizam as atividades de animação na instituição, conjugando saberes de diversas áreas.

A nossa população alvo tem características específicas que merecem uma conjugação de saberes, uma visão mais ampliada da realidade, pois cada caso é um caso e daí uma intervenção individualizada.

As atividades dinamizadas irão sempre refletir toda esta avaliação das preferências, gostos, hábitos dos utentes e a soma deste desafio resulta em atividades de expressão plástica, atividades religiosas, sessão de cinema, oficina de jogos, pintura, atelier de música, culinária, comemorações de dias festivos e atividades de cariz cultural.

A vertente da Animação Sociocultural irá permitir-nos complementar os cuidados de saúde, abordando o pilar do bem-estar social e mental, que é tão importante quanto o físico, especialmente na população idosa em contextos de longa permanência (ERPI) ou de domicílio (SAD) com toda a sua comorbilidade.

A animação sociocultural é o conjunto de ações, que tal como nos anos anteriores, visam estimular, motivar e proporcionar o desenvolvimento pessoal, social e cultural dos utentes. Não é apenas "ocupar o tempo"; é uma intervenção terapêutica que combate a apatia, o isolamento e o declínio cognitivo, promovendo a dignidade e o sentido de pertença. O animador e restante equipa trabalham lado a lado, pois a saúde mental e o envolvimento social influenciam diretamente a recuperação física e a adesão aos tratamentos.

Numa ERPI, a animação é essencial para contrariar a institucionalização, ajudando o utente a manter a sua identidade e a construir uma vida social dentro da residência, criando ligações com os parceiros.

O objetivo é criar planos de atividades que sejam significativos e individualizados.

O animador começa por **realizar uma Avaliação das Histórias de Vida (interesses, hobbies e profissões** passadas), **promover a Capacidade Cognitiva e Física. Cognitiva:** (Atividades como jogos de memória, quiz, sudoku, ou grupos de discussão sobre notícias atuais, ajudam a manter as funções mentais ativas e a retardar o declínio cognitivo, especialmente em fases iniciais da demência). **Física:** (Sessões de ginástica suave, ou dança de cadeira, que, em articulação com a reabilitação, promovem a mobilidade, o equilíbrio e previnem o risco de queda).

Atividades Criativas e Artísticas: Oficinas de pintura, atelier de artesanato ou música/canto, que permitem a expressão emocional e o desenvolvimento de novas competências, elevando a autoestima.

Criação de Laços: A animação fomenta o convívio, transformando a ERPI numa comunidade. Atividades de grupo, como celebrações de aniversários ou festas temáticas, reforçam o sentimento de pertença e combatem a solidão.

Organização de saídas (participar na cultura religiosa e social do concelho). Esta ligação com a comunidade exterior é vital para que os utentes não se sintam isolados e mantenham uma vida ativa.

No **SAD**, o desafio da animação é superar o isolamento geográfico e social, adaptando as atividades ao ambiente do domicílio e à disponibilidade do utente.

Visitas e Companhia Terapêutica: O animador proporciona companhia qualificada, muitas vezes o único contacto social regular do utente. Conversas sobre a vida, visitas mensais, e convívio nas atividades da instituição.

Facilitação de Contactos Virtuais: Ajuda o idoso a utilizar a tecnologia (ex: videochamadas com a família distante) para manter laços afetivos e sociais.

Participação em atividades lúdicas, culturais, de convívio entre utentes da Resposta Social de ERPI e SAD. Utilização dos espaços coletivos, como biblioteca, sala de internet, e outros. O animador **ajuda a organizar o espaço** de forma a facilitar as atividades. Por exemplo, criar um pequeno espaço para jardinagem, ou a nível de confeção de refeições.

Atividades de Vida Diária (AVD) como Animação: Transformar tarefas diárias em momentos de estimulação. Se o utente tem pouca autonomia, o animador/auxiliar pode envolvê-lo em atividades simples mas significativas (ex: separar meias, escolher os legumes para a sopa), o que mantém o sentido de destreza manual.

Estimulação Sensorial no Domicílio: Utilização de música (que remeta para o seu passado), aromaterapia ou manuseamento de diferentes texturas para manter os sentidos ativos.

O animador pode ensinar o cuidador a incorporar momentos de animação na rotina diária, ajudando a tornar a relação mais leve e interativa, e prevenindo e amenizando o cansaço do cuidador.

- **Atividades de Estimulação Cognitiva**

Estas atividades visam manter e, sempre que possível, melhorar as funções cognitivas como a memória, a atenção, o raciocínio e a linguagem. As implementações deste tipo de atividades são pertinentes nas duas respostas Sociais.

ATIVIDADES	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	RECUROS HUMANOS	FREQUÊNCIA
Orientação para a Realidade	Conversas sobre dia da semana, mês, ano, estação e notícias atuais	Animadora e Educadora Social	Diária
Jogos Cognitivos	Sopa de Letras, jogos de memória, Bingos adaptados	Animadora e Educadora Social	2-3 Vezes por semana
Oficina de memória	Histórias de vida, provérbios, ditados populares e cantigas tradicionais	Animadora e Educadora Social	Semanal
Leitura e linguagem	Sessões de leitura em voz alta (poemas, contos), e debate sobre os mesmos	Animadora e Educadora Social	2 vezes por semana

- **Atividades Físico-Motoras**

Estas atividades destinam-se à manutenção da mobilidade, força, coordenação motora e equilíbrio, agindo como fator preventivo na ocorrência de quedas. Estas atividades destinam-se à manutenção da mobilidade, força, coordenação motora e equilíbrio, agindo como fator preventivo na ocorrência de quedas.

ATIVIDADES	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	RECUROS HUMANOS	FREQUÊNCIA
Ginástica Sénior	Exercícios de alongamento, mobilidade, fortalecimento muscular com a ajuda de faixas e pesos leves	Animadora e Educadora Social	2-3 Vezes por semana
Caminhadas e Passeios	Passeios no exterior, caminhadas nas imediações da instituição e no jardim.	Animadora e Educadora Social	Quando o clima assim permitir
Jogos Lúdico-motores	Jogo de lançamento de argolas, dança, entre outros	Animadora e Educadora Social	1-2 vezes por semana

- **Atividades de Expressão e Criatividade**

Este tipo de atividades promovem a autoestima, a valorização pessoal e permitem a expressão de sentimentos e emoções.

ATIVIDADES	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	RECUROS HUMANOS	FREQUÊNCIA
Expressão Plástica	Pintura, desenho, colagem, modelagem, trabalho com tecidos.	Animadora e Educadora Social	1-2 vezes por semana
Trabalhos Manuais	Costura, bordados.	Animadora e Educadora Social	1 vez por semana
Expressão Musical	Coros, cantares, jogos rítmicos	Animadora e Educadora Social	1-2 vezes por semana

- **Atividades de Socialização e Interação Comunitária**

ATIVIDADES	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE	RECUROS HUMANOS	FREQUÊNCIA
Comemoração de Datas	Comemoração de dias festivos, festas temáticas (Natal, Páscoa, dias de aniversário)	Animadora e Educadora Social	Mensal/trimestral
Atividades Intergeracionais	Encontros com os familiares em datas festivas na instituição	Animadora e Educadora Social	Trimestral
Atividades de Vida Diária	Envolvimentos em tarefas diárias, como descascar alhos, dobrar meias, pôr as mesas.	Animadora e Educadora Social	Diário (Adaptado)
Passeios Culturais e Lazer	Visitas a Bibliotecas, igrejas, capelas, exposições, excursões	Animadora e Educadora Social	Mensal

Para se tornar um plano mais individualizado e que funcione como uma matriz, adaptada às realidades distintas, foi construída uma tabela que contemple esta panóplia de atividades, de natureza semanal. A mesma poderá sofrer alterações mediante imprevistos que possam eventualmente acontecer.

PLANIFICAÇÃO ATIVIDADES SEMANAL

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10h-Roda de Conversa	10h-Expressão Plástica	10h-Relaxamento e música	10h-Jogos de tabuleiro	10h- Ginástica de Grupo
15h-Ginástica de Grupo	15h-Sopa de Letras, para quem não sabe ler nem escrever, irá realizar-se outro tipo de atividade de estimulação cognitiva	15h-Expressão Plástica	15h-Passeio exterior nas imediações da instituição se existirem condições exteriores. Ensaio de cânticos para eucaristia	15h-

Facilitar a “atividade” de cariz religioso, o terço diário, após o almoço, atividade implementada pelos utentes para utentes.

Na seguinte tabela está descrita a implementação das atividades anual que irão ser dinamizadas durante o ano de 2026.

PLANIFICAÇÃO ATIVIDADES ANUAL

MÊS	DATA	TEMÁTICA	OBJETIVOS	ATIVIDADE	RECURSOS HUMANOS	INDICADORES
JANEIRO	Dia 6	Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar a partilha de experiências • Reviver tradições Populares • Fomentar o espírito de Pertença de Grupo • Participar em atividades de culinária 	<ul style="list-style-type: none"> • Cantar das Janeiras seguido de lanche convívio 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 17	Dia Mundial do Riso	<ul style="list-style-type: none"> • Promover o riso entre utentes • Expressar emoções e sentimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Baú das piadas e Histórias Antigas 	Educadora Social	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade

					Animador Sociocultural	• Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 31 Janeiro	Dia da Saudade	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular as capacidades emocionais dos utentes 	<ul style="list-style-type: none"> • “O que foi e o que é” 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
FEVEREIRO	14 de Fevereiro	Dia dos Namorados Dia dos afetos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a partilha de saberes e experiências • Reconhecer a importância dos afetos 	<ul style="list-style-type: none"> • Confeção do Bolo do Amor e Baile 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
	28 de Fevereiro	Baile de Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> • Relembrar hábitos, costumes, vivências do meio sociocultural 	<ul style="list-style-type: none"> • Desfile e Baile de Máscaras 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
MARÇO	8 de Março	Dia internacional da mulher	<ul style="list-style-type: none"> • Elevar a autoestima das nossas utentes • Sensibilizar e incentivar para a importância da mulher na sociedade 	<ul style="list-style-type: none"> • “Eu no Meu Tempo” 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
	19 de Março	Dia do Pai, Dia de S. José	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o papel do idoso como pai na família 	<ul style="list-style-type: none"> • “O herói da casa” 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
	21 de Março	Dia mundial da árvore	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar para a preservação do meio ambiente • Fomentar o gosto pela natureza • Estimular a motricidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Plantação de uma árvore 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
ABRIL	7 de Abril	Dia Mundial da Saúde	<ul style="list-style-type: none"> • Incentivar os utentes a adotar estilos de vida saudáveis 	<ul style="list-style-type: none"> • “Corpo, Mente e Coração” 	Enfermeira Educadora Social	<ul style="list-style-type: none"> • Valores de Parâmetros • Grau de Satisfação dos utentes

					Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Focus Group sobre a importância da saúde e feedback da ação dada
	25 de Abril	Dia da Liberdade	<ul style="list-style-type: none"> • Relembrar momentos marcantes da História de Portugal 	<ul style="list-style-type: none"> • “O círculo da Memória” 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
MAIO	Dia 29 de Abril	Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o papel das utentes como mãe na família • Estimular a criatividade e Imaginação 	<ul style="list-style-type: none"> • “O legado das mães” 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 13 de Maio	Aparição da Nossa Senhora de Fátima	<ul style="list-style-type: none"> • Promover as identidades religiosas 	<ul style="list-style-type: none"> • Visualização em direto das celebrações do 13 de Maio 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 15 de Maio	Dia Internacional da Família	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a família como essencial à vida humana • Fomentar o convívio • Contribuir para a aproximação entre utentes e famílias 	<ul style="list-style-type: none"> • “O tesouro da Família” 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
JUNHO	1 de Junho	Dia Mundial da Criança	<ul style="list-style-type: none"> • Estimulação das capacidades cognitivas 	<ul style="list-style-type: none"> • “Jogos de Outora 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 5 de Junho	Dia Mundial do Meio Ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar os utentes para as questões do meio ambiente • Promover a socialização 	<ul style="list-style-type: none"> • “Mãos na Terra e na Reciclagem” 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 29 de Junho	Dia de S.Pedro	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar momentos de convívio entre utentes e colaboradores 	<ul style="list-style-type: none"> • Arraial de S.Pedro 	Educadora Social	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade

	(Quarta-feira)		<ul style="list-style-type: none"> • Reviver Tradições 		Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Grau de Satisfação dos utentes
JULHO	Dia 7 de Julho	Dia Mundial do Chocolate	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar o espírito de pertença a um grupo • Participar em atividades de culinária 	<ul style="list-style-type: none"> • Confeção de um bolo/bolachas de chocolate 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 26 de Julho	Dia Mundial dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o papel dos utentes como avós na família 	<ul style="list-style-type: none"> • Sabores da Avó/Avô 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
AGOSTO	Dia 19 Agosto	Dia Mundial da Fotografia	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia dos utentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Construção de uma moldura alusiva ao tema • Sessão fotográfica 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 26 Agosto	Passeio cultural à cidade de Viseu, à Feira de S.Mateus	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar aos utentes um momento de lazer e de descoberta de saberes 	<ul style="list-style-type: none"> • Passeio cultural à cidade de Viseu, , à Feira de S.Mateus 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
SETEMBRO	Dia 10 de Setembro	Dia Mundial da Fisioterapia	<ul style="list-style-type: none"> • Promover um envelhecimento ativo • Diminuição do índice de quedas 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios de mobilidade geral, equilíbrio e Coordenação Motora 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 21	Dia Internacional da Paz	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos, promovendo a autoestima do idoso 	<ul style="list-style-type: none"> • Construção da “Pombinha da Paz” 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes
	(A definir)	Vindimas	<ul style="list-style-type: none"> • Lembrar tradições e histórias de outrora • Promoção do convívio 	<ul style="list-style-type: none"> • “Vamos Vindimar”, através de vídeos a elucidar acerca do tema 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> • Nº de participantes na atividade • Grau de Satisfação dos utentes

	29 de Setembro	Dia Mundial do Coração	<ul style="list-style-type: none"> Promover a saúde Contribuir para a prevenção de doenças cardiovasculares 	<ul style="list-style-type: none"> “Caminhada pelo nosso coração” 	Enfermeira Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes na atividade Grau de Satisfação dos utentes
OUTUBRO	Dia 1 de Outubro	Dia Internacional do Idoso	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar aos utentes um agradável convívio Estimular o relacionamento interpessoal entre os idosos Promover momentos de lazer 	<ul style="list-style-type: none"> Lanche convívio Ida a Lamego 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes na atividade Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 10 de Outubro	Dia Mundial da Saúde Mental	<ul style="list-style-type: none"> Estimular as capacidades cognitivas-Atenção, memória, linguagem, funções executivas 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicação do questionário “Mini-Mental” durante feira de Saúde 	Psicóloga	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes na atividade Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 16 de Outubro	Dia Mundial da Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> Elucidar os utentes sobre a importância de uma alimentação saudável Reconhecer os malefícios de uma alimentação errada 	<ul style="list-style-type: none"> Oficina de culinária saudável Dinâmica de grupo sobre alimentação correta 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes na atividade Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 28 de Outubro	Dia Mundial da Terceira Idade	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar o papel dos utentes/idosos, enquanto agentes de sabedoria e experiência 	<ul style="list-style-type: none"> Dinâmicas de grupo alusivas ao tema 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes na atividade Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 31 de Outubro	Dia das Bruxas	<ul style="list-style-type: none"> Aproximar os utentes de tradições de outros países Incrementar a participação ativa dos utentes 	<ul style="list-style-type: none"> Sessão fotográfica alusiva ao tema 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes na atividade Grau de Satisfação dos utentes

NOVEMBRO	Dia 4 de Novembro	Dia Mundial do Cinema	<ul style="list-style-type: none"> Promover a participação ativa dos utentes Estimular as capacidades cognitivas dos utentes 	<ul style="list-style-type: none"> Visualização de um filme (a definir) 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes na atividade Grau de Satisfação dos utentes
	11 de Novembro	Dia de S.Martinho	<ul style="list-style-type: none"> Promover o convívio e a socialização entre utentes, colaboradores e direção técnica 	<ul style="list-style-type: none"> Magusto na Instituição 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes na atividade Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 14 de Novembro	Dia Mundial da Diabetes	<ul style="list-style-type: none"> Alertar para os perigos desta doença e o seu impacto na vida diária Detetar situações de risco Promover hábitos de vida saudáveis 	<ul style="list-style-type: none"> Ações de sensibilização sobre a temática Rastreio (Glicémia Capilar) 	Enfermeira	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes na atividade Grau de Satisfação dos utentes
DEZEMBRO	Data a definir	Festa de Natal	<ul style="list-style-type: none"> Promover o convívio e a socialização entre utentes, famílias, colaboradores. (caso a pandemia o permita) 	<ul style="list-style-type: none"> Atuação musical Lanche convívio 	Educadora Social Animador Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> Nº de participantes na atividade Grau de Satisfação dos utentes
	Dia 24 de Dezembro	Ceia de Natal	<ul style="list-style-type: none"> Promover o convívio entre utentes Respeitar as tradições religiosas dos utentes Partilhar a alegria do Natal 	<ul style="list-style-type: none"> Ceia de Natal com os utentes de Erpi e aberto a familiares 	Equipa de Serviço	<ul style="list-style-type: none"> Grau de Satisfação dos utentes

ATIVIDADE A DESENVOLVER NO ANO DE 2026

A criação de uma horta numa Estrutura Residencial para Pessoas Idosas é uma prática de excelência na área da terceira idade, com uma importância que transcende a mera ocupação, enquadrando-se como uma intervenção terapêutica, funcional e socioemocional de alto valor para a qualidade de vida e o envelhecimento ativo dos residentes. Foi uma atividade planeada para ser concretizada no ano corrente, mas não se concretizou devido a fatores que impediram a criação da mesma. No ano de 2026 será uma das linhas orientadoras a ser privilegiada, tendo em conta o elevado número de

doentes com capacidade física e déficit cognitivo a demonstrar interesse pela agricultura. A horta atua como uma ferramenta poderosa para devolver o sentido e o propósito ao quotidiano institucional.

Benefícios Terapêuticos e Psicológicos

A jardinagem e a horticultura são amplamente reconhecidas como formas de Terapia Ocupacional e Terapia do Comportamento, oferecendo ganhos significativos

Combate à Depressão e Ansiedade

O contacto com a natureza e o ato de cuidar de algo vivo têm um efeito calmante, reduzindo os níveis de stress e ansiedade. O foco na tarefa (plantar, regar) desvia a atenção de pensamentos negativos.

Sentido de Propósito e Utilidade

Permite aos residentes, muitos dos quais viveram em ambientes rurais ou cuidaram dos seus próprios jardins, sentirem-se novamente produtivos e úteis. O ciclo de vida da planta (plantar, crescer, colher) dá um ritmo e um objetivo à sua semana.

Estimulação da Memória (Reminiscência)

O aroma e a textura da terra e das plantas podem evocar memórias da infância e da vida adulta (terapia de reminiscência), promovendo a conversa, a partilha de saberes e o reforço da identidade

Estimulação Cognitiva

O planeamento da horta (o que plantar, onde, quando), a distinção entre sementes e o acompanhamento do crescimento exigem concentração, raciocínio lógico e organização.

A horta é um poderoso ponto de encontro e socialização, combatendo o isolamento social, permitindo a Atividade de Grupo, criando uma ligação direta com a cozinha da ERPI. Os residentes sentem-se co-responsáveis pela alimentação, aumentando o interesse pelas refeições e o consumo de produtos frescos.

RESPOSTA EM SAÚDE: PREVENTIVA E CURATIVA

Os profissionais de saúde são o elo de ligação entre o utente, a família e o meio social envolvente. A maioria dos idosos de ambas as valências apresentam um elevado grau de dependência, quer física, quer psíquica e múltiplas patologias, (como diabetes, hipertensão, sequelas de AVC e demências), com polimedicação e perda de autonomia e outras, exigindo um cuidado profissional constante, individualizado e especializado. As competências dos profissionais de saúde são fundamentais para garantir a segurança e a continuidade de cuidados de saúde, quer dentro, quer fora das instituições.

Vigilância Clínica e Prevenção

Cabe aos profissionais de saúde monitorizar regularmente os sinais vitais, tais como, glicemia, temperatura, saturação, tensão arterial e, nomeadamente, todo o estado geral, como tristeza, apatia, isolamento, dor, cansaço, agitação e muitos outros sinais de mau estar e necessidade de ajuda... A Monitorização de Sintomas Psicológicos e Comportamentais da Demência, frequentemente referidos como comportamentos desafiantes, como agitação, agressividade, deambulação sem propósito, ansiedade ou perturbações do sono. Estes comportamentos são muitas vezes a forma de o utente expressar necessidades não satisfeitas.

Gestão da Medicação

Dada a complexidade da medicação, predominantemente crónica, os enfermeiros são responsáveis por garantir a administração correta dos fármacos e por articular com a farmácia, médico e família. Isto é vital, não apenas para utentes com défices cognitivos (como demência), que não são autónomos na gestão do seu regime terapêutico, mas também para os restantes que já não garantem condições para satisfazer a sua medicação de forma correta e autónoma, evitando deste modo, a polimedicação e erros na administração. A **polimedicação**, definida genericamente como o uso concomitante de 5 ou mais medicamentos, é extremamente comum em ERPI e SAD e acarreta riscos elevados de interações medicamentosas, efeitos secundários e má adesão ao tratamento.

Promoção da Autonomia e Bem-Estar

O foco não está apenas na doença, mas também na qualidade de vida. Os profissionais de saúde contribuem para um ambiente seguro e terapêutico, incentivando a mobilidade, a nutrição adequada e a participação em atividades que promovam o bem-estar físico e mental.

Comunicação e Articulação

O enfermeiro atua como um facilitador, ligando o utente aos recursos de saúde (médicos de família, consultas preventivas e exames complementares de diagnóstico) e sociais necessários, garantindo uma resposta coordenada e holística. Além disso, a empatia e a construção de uma relação de confiança são essenciais, particularmente quando os utentes não conseguem verbalizar as suas queixas de forma perceptível.

Estratégias de Prevenção de Úlceras de Pressão

As Úlceras de Pressão são lesões localizadas na pele e/ou tecido subjacente, geralmente sobre proeminências ósseas, resultantes de pressão/fricção. A sua prevenção é muito importante para a qualidade de vida do utente.

Educação para a Saúde e Apoio ao Cuidador formal e informal (ERPI E SAD)

Este papel mostra-se importante sobretudo no SAD, porque o enfermeiro educa o idoso e o seu cuidador informal/formal sobre a gestão da doença crónica, o regime de medicação,

a prevenção de acidentes domésticos e a promoção de hábitos de vida saudáveis. Ao apoiar o cuidador, o enfermeiro ajuda a aliviar a sobrecarga e a prevenir o esgotamento.

O objetivo primordial é manter a pessoa o mais autónoma possível no seu ambiente. O enfermeiro trabalha para que o utente se mantenha física e mentalmente ativo e socialmente ligado, combatendo o isolamento social.

No Serviço de Apoio Domiciliário, o enfermeiro é vital para munir o cuidador informal com as ferramentas necessárias para lidar com o declínio cognitivo.

- **Técnicas de Comunicação:** Ensinar o cuidador a usar frases curtas, perguntas fechadas e linguagem corporal calma para evitar frustração no utente.
- **Gestão de Crises:** Instruir o cuidador sobre como entender um momento de agitação e quando procurar ajuda profissional.
- **Segurança Domiciliária:** Aconselhar sobre a remoção de tapetes, trancar o acesso a produtos perigosos ou escadas e instalar alarmes para garantir a segurança no domicílio.

Em ambos os contextos – **ERPI e SAD** – a enfermagem é a espinha dorsal do cuidado ao idoso dependente. A sua intervenção não só trata a doença, mas também eleva a qualidade de vida, facilita a dignidade e contribui ativamente para um envelhecimento mais saudável e seguro.

Articulação de Cuidados: ERPI/SAD e Serviços Hospitalares

Os técnicos de saúde como fonte de informação relativamente ao utente, assumem-se como o principal gestor da informação clínica durante a transferência e o regresso do utente. Perante uma situação de agudização dos sinais de alarme, os técnicos de saúde devem articular de imediato, de modo a reduzir o número de referências às urgências.

O profissional que recebe o utente aquando da alta hospitalar tem **deve garantir** que nada se perde na transferência de informação. Os profissionais de saúde são a ponte que assegura que o cuidado é contínuo.

O enfermeiro de reabilitação mostra-se fundamental na recuperação, manutenção ou otimização da capacidade funcional e da autonomia dos utentes após uma doença, lesão ou na gestão de uma condição crónica. Este tipo de intervenção vai além do tratamento da doença e visa reconstruir a vida do utente, ou retardar a degradação da componente motora.

A reabilitação no domicílio mostra-se ainda mais pertinente devido à adaptação do Domicílio e Segurança Ambiental, na medida em que este **avalia o ambiente doméstico** para identificar riscos e propor adaptações que aumentem a segurança e facilitem a reabilitação. O treino é feito com os objetos e nas condições reais do utente, como por exemplo, treinar a higiene matinal usando a banheira/chuveiro e os utensílios que o utente tem em casa. O enfermeiro desempenha um papel fundamental no **ensino e capacitação do cuidador em técnicas de mobilização** (transferências

seguras), posicionamentos adequados e exercícios a serem continuados entre as visitas, prevenindo lesões no utente e no próprio cuidador.

RESPOSTA SOCIAL E SUA INTEGRAÇÃO

Na ERPI, a intervenção social é crucial para facilitar a adaptação do utente à vida institucional e para manter o vínculo com a família e a comunidade.

O Assistente Social/Educador Social facilita a transição para a instituição, que é frequentemente um momento de crise e de adaptação. Realiza a avaliação social inicial, identificando a rede de apoio, o historial e as expectativas do utente, realizando a maioria das vezes o contacto direto com os familiares ou rede de suporte informal do utente. Ajuda o utente a integrar-se no novo grupo, facilitando a comunicação e a resolução de pequenos conflitos que possam surgir na convivência diária.

Estes profissionais atuam como mediadores entre o utente/família e a instituição no que toca à gestão de encargos financeiros. Prestam aconselhamento e apoio em assuntos legais, de modo a garantir que os direitos do utente sejam respeitados.

Cabe também a estes profissionais, estarem atentos a qualquer sinal de negligência, abuso físico ou emocional. É o agente de ligação às entidades de proteção social e às autoridades.

No SAD, o trabalho social visa maximizar a permanência do idoso no seu domicílio, atuando sobre as barreiras que tornam essa permanência difícil ou insegura.

Cabe a estes ainda promover atividades a desenvolver no serviço de apoio domiciliário e que são de carácter permanente:

- Visitas regulares do Técnico de acompanhamento da Associação;
- Acolhimento e acompanhamento de Utentes e Famílias;
- Avaliação periódica dos utentes em acompanhamento em resposta de S.A.D.
- Promover reuniões de equipa para discussão de casos;
- Apoiar os indivíduos e famílias na satisfação das suas necessidades e atividades de vida diária;
- Criar condições que permitam preservar e incentivar as relações interfamiliares;
- Promover a prestação de cuidados de higiene e conforto pessoal;
- Tratamento de roupas;
- Prestar apoio na preparação/confeção de refeições e acompanhar nas refeições;
- Colaborar no arranjo/arrumação/ pequenas limpezas da habitação e na execução de pequenas tarefas;
- Promover o desenvolvimento de atividades de informação, animação e ocupação;
- Acompanhar nas deslocações ao exterior e em contactos com o exterior;
- Prestar apoio na aquisição de bens e serviços e disponibilizar informações facilitadoras do acesso a serviços da comunidade;
- Promover momentos de afetividade;

É ele que efetua a ponte entre o utente e os recursos comunitários, de modo a que o idoso possa aceder a estes recursos para além do SAD:

- Teleassistência (botão de pânico).
- Apoios financeiros para obras de acessibilidade na casa.
- Pode esclarecer acerca de apoios sociais que o utente poderá auferir.
- Auxílio na marcação de exames, telefonemas que o utente possa querer realizar para entidades oficiais, como finanças, segurança social, entre outras.

Em ambos os contextos (ERPI e SAD), o Serviço Social garante que o idoso é um cidadão de pleno direito, com acesso a todos os recursos e proteção social, criando a base de estabilidade e segurança que permite que os cuidados de saúde e de reabilitação prosperem.

RECURSOS HUMANOS FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE COLABORADORES

A formação contínua dos colaboradores de uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) é um pilar fundamental para garantir a qualidade dos cuidados, o bem-estar dos utentes e a valorização profissional da equipa. São a garantia que todos os colaboradores possuam as competências mais recentes e baseadas em evidência. Promover a segurança: reduzir riscos de acidentes e infeções através da uniformização de procedimentos (mobilizações, higiene). Melhorar a motivação e retenção, valorizando os colaboradores, tornando-os mais competentes e satisfeitos com as suas funções. Assegura uma abordagem centrada na pessoa, respeitando a autonomia e a individualidade de cada utente.

Para além do Plano de Formações delineado, serão realizadas reuniões de trabalho com a periodicidade necessária a fim de responder às necessidades dos utentes. Para além destas serão realizadas igualmente reuniões de recursos humanos, para apurar necessidades, reconhecer bons resultados consequência de boas práticas e definir estratégias futuras para uma boa intervenção com o público-alvo. A tabela seguinte traduz o conteúdo pertinente para a realização das mesmas.

PLANO DE REUNIÕES

Atividade	Objetivo geral	Objetivos específicos	Recursos Humanos	Local	Periodicidade
Reunião de equipa técnica	Partilha de informações acerca do funcionamento dos serviços e da evolução dos utentes em todos os domínios	- Construção e avaliação dos PIs; - Troca de informações individuais relevantes dos residentes e familiares; - Troca de informações do decorrer do funcionamento diário dos vários serviços	Diretora técnica, Educadora Social Encarregado de serviços gerais, Enfermeiros, Animador	Gabinete técnico	2 em 2 meses
Reunião geral dos Colaboradores	Troca de informações Gerais do funcionamento dos serviços	Passagem de Orientações da direção técnica e direção da instituição; - Avaliação e reajustamento do funcionamento dos serviços; - Discussão de sugestões de melhoria do serviço	Todos os colaboradores	Sala de reuniões	Mensal

AVALIAÇÃO E CONTROLO DO PLANO DE AÇÃO

Reunião trimestral, e sempre que necessário com a equipa, para análise das atividades realizadas e orientação/resolução de problemas /dificuldades que possam surgir.

Registos/monitorização da adesão, participação e desempenho dos utentes envolvidos nas atividades.

Os indicadores para avaliação das atividades serão o número de participantes na atividade e o grau de satisfação dos utilizadores face à atividade /serviço prestado. Devido às naturezas diferentes das respostas, os instrumentos terão uns pequenos contrastes, a seguinte tabela será direcionada para a resposta de ERPI e a posterior será relativa ao SAD.

Plano de avaliação ERPI

Instrumento	O que avalia	Frequência
Registo de Assiduidade	Presença do utente na atividade	Diário
Grelha de Participação	Nível de envolvimento do utente. Análise do humor e interação social durante a atividade	Por atividade
Sondagens de Satisfação	Questionários simples para o utente sobre a satisfação com as atividades	Trimestral
Relatório das diferentes áreas	Relatórios dos enfermeiros, diretores técnicos sobre a evolução funcional e cognitiva do utente	Trimestral/Semestral

Plano de avaliação SAD

Instrumento	O que avalia	Frequência
Relatório de Intervenção no domicílio	Tarefas realizadas, nível de ajuda se necessário, feedback da família e do colaborador	Semanal
Escalas Funcionais	Avaliação através de escalas validadas realizadas pelo profissional que adquirir competências para tal	Semestral
Diário de Bordo (Registos no programa Mysenior e domicílio)	Colaboradores registam parâmetros vitais ou outros aspetos que achem relevantes	Semanal
Relatório das diferentes áreas	Relatórios dos enfermeiros, diretores técnicos sobre a evolução funcional e cognitiva do utente	Trimestral/Semestral

ORÇAMENTO DO ANO 2026

CÓDIGO DA CONTA	GASTOS	Respostas Sociais		Total 3.ª Idade	Total
		SAD	ERPI		
61	CMVMC				
61612	Géneros Alimentares	16 794,82 €	95 170,66 €	111 965,48 €	
61-6161	Outros	0,00 €	0,00 €	0,00 €	111 965,48 €
62	Fornecimento e Serviços Externos				
621	Subcontratos	0,00 €	0,00 €	0,00 €	
622	Serviços especializados	5 809,48 €	32 920,37 €	38 729,85 €	
623	Materiais	1 565,02 €	8 868,48 €	10 433,50 €	
624	Energia e fluidos	9 332,39 €	72 883,52 €	82 215,91 €	
625	Deslocações, estadas e transportes	217,54 €	1 232,71 €	1 450,25 €	
626	Serviços diversos	6 575,86 €	37 263,22 €	43 839,08 €	
627	Encargos com utentes	0,00 €	0,00 €	0,00 €	176 668,59 €
63	Custos com Pessoal				
632	Remunerações do pessoal	59 710,00 €	300 326,04 €	360 036,04 €	
633	Benefícios pós-emprego	0,00 €	0,00 €	0,00 €	
634	Indemnizações	0,00 €	0,00 €	0,00 €	
635	Encargos sobre Remunerações	13 315,33 €	66 972,71 €	80 288,04 €	
636	Seguros de Ac.Trabalho D. Profissionais	1 095,20 €	5 875,58 €	6 970,78 €	
637	Gastos da acção social	0,00 €	0,00 €	0,00 €	
638	Outros gastos com pessoal	597,10 €	3 003,26 €	3 600,36 €	450 895,22 €
64	Gastos de depreciação e amortização	4 320,04 €	24 480,20 €	28 800,24 €	28 800,24 €
65	Perdas por imparidade	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
66	Perdas por redução de Justo valor	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
67	Provisões do periodo	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
68	Outros gastos e perdas	100,79 €	680,52 €	781,31 €	781,31 €
69	Gastos o perdas de financiamento	5 690,94 €	28 581,98 €	34 272,92 €	34 272,92 €
	<i>Subtotal</i>	125 124,51 €	678 259,25 €	803 383,76 €	803 383,76 €
	<i>Resultado Líquido Previsional</i>	-10 384,61 €	77 826,32 €	67 441,71 €	67 441,71 €

CÓDIGO DA CONTA	RENDIMENTOS	Respostas Sociais		Total 3.ª Idade	Total
		SAD	ERPI		
71	Vendas	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
72	Prestação de Serviços				
721	Quotas util., mat. e mensalidades de clientes	68 466,85 €	387 978,80 €	456 445,65 €	
722/8	Outros	0,00 €	0,00 €	0,00 €	456 445,65 €
73	Variações nos inventários da produção	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
74	Trabalhos para a própria entidade	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
75	Subsídios, doações e legados à exploração				
751	Subsídios do estado outros entes públicos	43 498,90 €	344 116,30 €	387 615,20 €	
752	Subsídios de outras entidades	1 950,55 €	20 026,75 €	21 977,30 €	
753/8	De Outros Sectores	0,00 €	0,00 €	0,00 €	409 592,50 €
76	Reversões	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
77	Ganhos por aumento de justo valor	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
78	Outros rendimentos e ganhos	803,34 €	3 885,60 €	4 688,94 €	4 688,94 €
79	Juros, dividendos e outros rendimentos similares	20,26 €	78,12 €	98,38 €	98,38 €
	<i>Subtotal</i>	114 739,90 €	756 085,57 €	870 825,47 €	870 825,47 €

ATA DO CONSELHO FISCAL

ATA N.º 2/2025

----- Aos dezasseis dias do mês de novembro do ano de dois mil e vinte e cinco, pelas quinze horas e trinta minutos, na sua sede, da Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão, no cumprimento das disposições legais e estatutárias, reuniu o Conselho Fiscal, desta Associação para, ao abrigo da alínea c) do número 1 do artigo 32.º dos Estatutos, apreciar e dar parecer sobre o Programa de Ação e Orçamento para o exercício do ano de dois mil e vinte e seis, com a presença dos senhores: Lúcio Ribeiro Lopes, Maria Etelvina Ferrão Soeiro Lopes, Virgínia Oliveira da Cunha Costa Paulo, a fim de dar cumprimento a seguinte ordem de trabalhos:-----

Ponto Único: Emissão de parecer relativo ao Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2026, apresentados pela direção. -----

----- No cumprimento do mandato que nos foi confiado e no desempenho das nossas funções legais e estatutárias, analisámos os documentos que foram disponibilizados pela Direção, onde constam o Programa de Ação e Orçamento para o exercício do ano de dois mil e vinte e seis, documentos estes aprovados em reunião de Direção da "Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão", em três de novembro do ano de dois mil e vinte e cinco. -----

----- Dessa análise verificámos que apresenta equilíbrio financeiro, prudência e rigor na gestão dos recursos, assegurando a continuidade das Respostas Sociais, Estrutura Residencial Pessoas Idosas e Serviço de Apoio Domiciliário. -----

----- Nestes termos, o Conselho Fiscal após ter obtido todos os esclarecimentos solicitados à Direção decidiu, por unanimidade, dar PARECER FAVORÁVEL ao Programa de Ação e Orçamento Previsional para o ano de dois mil e vinte e seis, propondo desta forma a sua aprovação por parte da Assembleia Geral da Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão. -----

----- Para constar se lavrou a presente ata que depois de lida, foi aprovada e assinada por todos os presentes. -----

----- O Presidente: 

----- 1.º Vogal: 

----- 2.º Vogal: 

CONCLUSÃO

O presente plano de atividades tem como principais objetivos a planificação estratégica da intervenção a desenvolver durante o ano 2026, visa uma melhor orientação e adaptação, no dia-a-dia da organização, sendo uma mais-valia para os utentes, uma vez que se pretende proporcionar o seu bem-estar físico e emocional. A concretização deste Plano dependerá da articulação com outros serviços da IPSS, seguindo princípios de melhoria contínua dos serviços prestados e da satisfação dos utentes, através da adoção de novos e mais adequados procedimentos na área social. Assim, com este Plano, pretende descrever-se e melhorar as perspetivas de intervenção social, salientando que algumas das atividades aqui referenciadas, são reflexo da necessária continuidade do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido em anos anteriores bem como a intenção de aperfeiçoar e melhorar a eficácia das práticas e dos resultados. É nosso objetivo cumprir o plano definido para o ano 2026 a que a organização se propõe, no entanto, ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos inesperados e/ou não programados. As atividades, quer semanais, quer anuais, apresentadas neste plano, vão ao encontro das necessidades da população alvo, tendo em conta o grau de dependência/limitações e capacidades dos clientes e têm como principais objetivos, combater o sedentarismo, motivar para a independência e ainda a satisfação pessoal. Proporcionaremos uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica, de forma a valorizar as capacidades, saberes e cultura de cada cliente, aumentando assim a sua autoestima e autoconfiança.

Tendo em conta a lista de espera, no que diz respeito a vagas para institucionalização em ERPI, torna-se necessário consultar orçamentos de empresas destinadas à manutenção e conclusão do PISO -1 que se encontra inacabado.