

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2021



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Índice

Introdução.....	pág. 3
IDOSOS	
Estrutura Residencial Para Pessoas.....	pág. 4
Acções Gerais para o ano de 2021.....	pág. 4
Acções na área da Saúde.....	pág. 5
Actividades de Animação Sociocultural.....	pág. 9
Formação de Colaboradores	pág. 15
Centro de Dia - Lousã.....	pág. 16
Serviço de Apoio Domiciliário – Lousã.....	pág. 17
Centro de Dia – Foz de Arouce.....	pág. 18
Serviço de Apoio Domiciliário – Foz de Arouce.....	pág. 19
Cantinas Sociais.....	pág. 20
Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas.....	pág. 20
CRIANÇAS	
Jardim de Infância.....	pág. 21
Creche	pág. 24
Obras.....	pág. 26



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

INTRODUÇÃO

Cada ano que se inicia é um novo desafio, contudo, 2021 terá contornos únicos e excecionais, pelos tempos incertos em que vivemos.

A pandemia dura já há vários meses e não há previsão de quando terminará. Ao longo deste tempo, impôs vários sacrifícios à Instituição, não só humanos mas também financeiros.

Por um lado, fica a esperança que no próximo ano regresse alguma normalidade ao dia a dia, por outro lado, existem vários desafios pela frente ao enfrentarmos as consequências económicas e sociais da pandemia.

Durante o próximo ano, continuaremos a apostar na otimização das atividades de cada resposta social, numa lógica de racionalização de recursos, primando sempre pela qualidade dos serviços, conforto e bem-estar dos utentes, utilizando para tal uma diversificação das fontes de financiamento, procurando sempre garantir a sustentabilidade económica e financeira da Instituição.

Os idosos têm sido uma das populações que mais tem sofrido com o impacto da pandemia, e ao longo do próximo ano, iremos apostar no trabalho desenvolvido pela equipa multidisciplinar para tentar minimizar as consequências do isolamento social, e porque tempos complicados se avizinham, é importante nos mantermos unidos, motivados e acreditarmos sempre que... *"Vamos todos ficar bem!"*.

Determinação, coragem e autoconfiança são fatores decisivos para o sucesso e que não nos faltam, não importa quais sejam os obstáculos. Com a nossa inabalável determinação, vamos superá-los.

Página:	3 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
----------------	---------	----------------------------------	------	----------------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

- **IDOSOS COM ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 65
- **CAPACIDADE:** 80
- **VAGAS CATIVAS DA SEGURANÇA SOCIAL:** 7
- **IDOSOS INSCRITOS:** 212
- **SERVIÇOS A PRESTAR E ACTIVIDADES A DESENVOLVER:**
 - Alojamento
 - Alimentação adequada às necessidades dos utentes, respeitando as prescrições médicas
 - Cuidados de higiene pessoal, conforto e imagem
 - Tratamento de roupa
 - Conforto dos espaços
 - Atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais que visem contribuir para um clima de relacionamento saudável entre os utentes e para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas
 - Apoio no desempenho das atividades da vida diária
 - Cuidados médicos
 - Cuidados de enfermagem (engloba a administração de fármacos, quando prescritos)
 - Cuidados de fisioterapia / Sessões de hidroterapia
 - Acompanhamento a consultas / exames complementares de diagnóstico
 - Acompanhamento psicologia
 - Acompanhamento social
 - Assistência religiosa

A ERPI pode, ainda, disponibilizar outro tipo de serviços não abrangidos pela mensalidade:

- Transporte para acesso a cuidados de saúde
- Aquisição de bens e serviços
- Colónia de férias
- Serviço de cabeleireiro / manicure / pédicure

▪ **ACÇÕES GERAIS PARA O ANO DE 2021**

- Continuação da remodelação dos quartos do piso do 1.º andar da ERPI (Ala 2) – candidatura realizada ao PARES 3.0;
- Aquisição de fardamento para as colaboradoras de ERPI;
- Aquisição de atoalhados;
- Continuação das obras na Extensão de Lar, de acordo com o projeto existente.

Página:	4 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
----------------	---------	----------------------------------	------	----------------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

• ACÇÕES NA ÁREA DA SAÚDE

MÉDICO

• Prosseguir com o atendimento do Médico da Instituição, duas vezes por semana e, sempre que solicitado / necessário.

ENFERMAGEM

• Atendimento diário de Enfermagem das 8h às 20h.

• Aquisição do seguinte material:

- Carro de medicação (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Carro de pensos (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Mala de emergência completa (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Oxímetro (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Medidor de tensão arterial (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Monitor cardíaco/sinais vitais portátil (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Balança digital eletrónica (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Frigorífico com maior capacidade;
- Secretária adaptada ao gabinete médico/enfermagem e aos recursos humanos existentes;
- Computador ou portátil com acesso ao Medicine One;
- Adaptação da sala de terapêutica de acordo com as normas de climatização e armazenamento de medicamentos.

• Atividades a realizar:

- Agendamento de consultas de enfermagem programadas;
- Prosseguir com a formação contínua ministrada pelos colaboradores da área da saúde dirigida às colaboradoras;
- Realização de ações de sensibilização para os utentes subordinadas a temas relevantes da saúde;
- Realização de rastreios de hipertensão e diabetes;
- Planeamento de cuidados individualizados e adaptados à condição dos utentes;
- Gestão de material clínico;
- Supervisão dos cuidados de saúde.

NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

• Prosseguir com o acompanhamento da Nutricionista.

• Atividades a realizar:

- Elaboração de ementas, de acordo com regras e captações definidas para as várias respostas sociais existentes;
- Prestação de assistência nutricional individual, elaborando o diagnóstico nutricional, com base nos dados clínicos, bioquímicos, antropométricos e alimentares;

Página:	5 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- Prescrição nutricional, com base no diagnóstico e estado de saúde, adequando-a à evolução do estado nutricional;
- Prescrição, planeamento, análise, supervisão e avaliação de planos alimentares terapêuticos;
- Elaboração de procedimentos técnicos a serem realizados relativos às áreas de alimentação e nutrição;
- Acompanhamento e monitorização do serviço prestado no âmbito da higiene e segurança alimentar e participação nas ações de formação desenvolvidas pela empresa da área;
- Implementação e acompanhamento de auditorias no âmbito de segurança alimentar e nutrição;
- Planeamento, organização, monitorização e avaliação da unidade de alimentação coletiva de forma a diminuir o desperdício e haja lugar à reciclagem do papel;
- Conceção de um código de boas práticas e aplicação de metodologias de segurança alimentar baseadas nos princípios do HACCP;
- Realização do controlo de qualidade dos géneros alimentícios produzidos e transportados;
- Realização de ações de formação a manipuladores de alimentos desde cozinheiros, auxiliares de cozinha e distribuidores de alimentação, nas áreas de alimentação saudável, dietas de acordo com a patologia de cada utente, procedimentos/circuitos corretos a nível de higiene e segurança alimentar, desde a receção de alimentos até ao serviço ao utente;
- Acompanhamento dos manipuladores de alimentos, no dia a dia, nas diversas funções desempenhadas e no serviço das diversas refeições, de forma a poder "conduzir" os procedimentos e melhorar o serviço prestado a nível de preparação e confeção das refeições, qualidade e quantidade servida e segurança alimentar;
- Acompanhamento dos utentes durante o serviço de refeições de forma a, por um lado assistir à recetividade de cada ementa e por outro verificar a quantidade servida/ingerida de acordo com idade, patologia e condição física de cada um;
- Realização de ações de sensibilização para os utentes;
- Criação pelos utentes, especialmente os que tenham tido hábitos de trabalhar na terra e que disponham de condição física adequada, de um canteiro de ervas aromáticas de forma a incentivar a diminuição do consumo de sal;
- Criação de uma compostagem destinada a adubar as terras onde são produzidos os produtos alimentares;
- Plantação de outros produtos menos conhecidos dos utentes (crianças e idosos) de forma a diversificar a oferta; de preferência envolver os utentes, tanto crianças como idosos, nessas produções;
- Participação na gestão/organização do serviço de alimentação;

FISIOTERAPIA

- Prosseguir com o atendimento nos dias úteis de tratamentos de Fisioterapia.
- Admitir novamente um Auxiliar de Fisioterapia.

Página:	6 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

• Aquisição do seguinte material:

- Aparelho de ultra-som ou aparelho combinado (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Mesa de atividades de mãos/membros superiores (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Sistema de escadas com rampa (plano inclinado com 3 graus) (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Marquesa elétrica/hidráulica (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Espaldar em madeira (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Espelho móvel quadriculado (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Divisórias para marquesas (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Tapete rolante com sistema de suspensão e arnês (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Pedaleira ativa/passiva (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Aparelho de persoterraria + mangas (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Material de ajudas técnicas, nomeadamente, mesas ajustáveis (tabuleiro) para cadeirão, protetores de grades para cama geriátrica, calcanheiras, manábulas (luvas de proteção), almofadas de posicionamento para cama geriátrica (rolos, meias luas, etc.), almofadas para cadeira de rodas (base), cintos de contenção (cintos pélvicos) e cadeiras de rodas de transferência.
- Livro de fisioterapia geriátrica.

• Atividades a realizar:

- Planear e desenvolver um plano individual de cada utente, tendo em consideração a prevenção, habilitação e reabilitação, com o objetivo de manter/restaurar o máximo movimento e capacidade funcional;
- Avaliação e tratamento individualizado e adaptado à condição clínica de cada utente;
- Gestão do material de ajudas técnicas;
- Gestão do programa Medicine One;
- Retomar as sessões de hidroterapia, assim que a situação atual (pandemia) permita;
- Reiniciar sessões de grupo de fisioterapia (classe geriátrica – iniciadas em abril de 2018) - as sessões de grupo de fisioterapia serão dinamizadas através de exercícios estruturados por estações e diferenciados por patologias e capacidades;
- Iniciar sessões de fisioterapia dirigidas aos cuidadores - verifica-se que os cuidadores, formais e informais, possuem necessidades de intervenção a nível físico e motor, pela sobrecarga física do seu trabalho; será dada a oportunidade de realização de intervenções dirigidas a este público-alvo.

PSICOLOGIA

- Prosseguir com a avaliação, intervenção e acompanhamento psicológico nos dias úteis.

• Aquisição do seguinte material:

- Sistema InterativoSiosLIFE (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Cama de água musical singular (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);

Página:	7 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- Aparelhagem de som (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Projetor portátil (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Material diverso de snozlen (Consta da candidatura ao Portugal 2020, realizada em 2018);
- Livro do passado e do presente;
- Maxi Mosaico.
- Colunas Bluetooth;
- Kit Aromoterapia;
- 1 animal de estimação de pelúcia;
- Kit estimulação sensorial;
- Jogo da memória;
- Jogo do Uno;
- Dominó dos provérbios;
- Jogo Diz-me o que viste.

• Atividades a realizar:

- Realizar avaliações psicológicas e proceder ao diagnóstico diferencial dos principais problemas clínicos;
- Efetuar acompanhamento psicológico a todos os idosos que apresentem vulnerabilidade emocional e afetiva, perturbações comportamentais, ansiosas e depressivas, e todas as situações que o justifiquem;
- Minimizar perdas cognitivas e manter/melhorar as funções cognitivas existentes, através da realização de sessões de estimulação cognitiva individual e em pequenos grupos, com recurso a jogos de estimulação e a tecnologias;
- Realizar intervenção grupal, através de sessões de desenvolvimento psicossocial, com recurso a jogos de estimulação e a tecnologias;
- Ajudar os idosos a estarem mais próximos dos seus familiares e amigos, através do recurso à utilização de ferramentas tecnológicas;
- Incrementar a auto-estima, fomentar a autonomia e reforçar a interação social;
- Implementar uma abordagem multissensorial junto de idosos com o diagnóstico de demência ou que apresentem défices cognitivos graves, através da estimulação dos sentidos (luzes, sons, cheiros, vibrações, etc.) e prática de técnicas de relaxamento, que permite minimizar o estado de desconforto físico e dor, aliviar a tensão emocional e agressividade, desenvolver as capacidades de comunicação e socialização e reduzir comportamentos socialmente inadequados;
- Manter a prática semanal do programa de reabilitação neuro psicológica grupal, através da inclusão de domínios múltiplos e exercícios simples e interessantes que se dirigem às necessidades específicas da população idosa com declínio cognitivo, com a possibilidade de ser aplicado em grupo e com a participação de crianças (quando for possível e segundo as normas da DGS).

Página:	8 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
----------------	---------	----------------------------------	------	----------------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS

Segundo orientações da DGS "As atividades diárias devem também ser reorganizadas cessando as atividades lúdicas coletivas".

As atividades básicas com Expressão musical, Expressão motora e Teatro Sim Senhor encontram-se suspensas de acordo com as orientações da DGS.

Para o ano de 2021 temos programadas as seguintes atividades que podem sofrer alterações devido a situação pandémica atual do País.

MÊS	ACTIVIDADES	DESTINATÁRIOS
JANEIRO	Comemoração do Dia de Reis Cantar Janeiras	Utentes da instituição e colaboradores
	Trabalhos manuais: Decoração de Carnaval e Dia dos namorados	Utentes da Instituição
	Passeio de carro pela Vila da Lousã	Utentes da Instituição
FEVEREIRO	Atelier de expressão plástica: - Decoração do espaço físico da Instituição com a temática do Carnaval e do Dia dos Namorados (realização de trabalhos pelos utentes - fatos e máscaras de Carnaval)	Utentes da Instituição
	Festa de Carnaval Atividade intergeracional	Utentes e colaboradores da Instituição
	Atividade de Culinária (Dia dos Namorados)	Utentes e colaboradores da Instituição
MARÇO	Festa de comemoração do Dia da Mulher	Utentes e colaboradores da Instituição
	Cuida de mim – atividade de promoção da auto-estima e auto-imagem positiva (massagem, manicure, maquilhagem)	Utentes da Instituição
	Comemoração Dia Mundial da Floresta: - Cantinho da jardinagem	Utentes da Instituição

Página:	9 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

ABRIL	- Atelier de expressão plástica - exposição de trabalhos elaborados pelos utentes com a temática da Páscoa; - Decoração da Instituição; - Realização de lembranças para entregar aos utentes no Dia de Páscoa	Utentes da Instituição (Lousã e Foz de Arouce)
MAIO	Atividades Religiosas - Vivenciar os Festejos da Nossa Senhora da Piedade	Utentes da Instituição
	Atelier de expressão plástica: -Realização de trabalhos manuais para comemoração do Dia da Mãe	Utentes da Instituição
	Passelo de carro pela Vila da Lousã	Utentes da Instituição
JUNHO	Marchas Populares de São João	Utentes e colaboradores da Instituição
	Comemoração Dia da Espiga: - Recolha dos elementos para elaboração dos ramos tradicionais -Oferta de ramos aos utentes, colaboradores e familiares	Utentes e colaboradores da Instituição
	Passeio – Góis (a confirmar)	Utentes da Instituição
	Passeio - Nossa Senhora da Piedade(a confirmar)	Utentes da Instituição
	Colónia de Férias - Tocha(a confirmar)	Utentes da Instituição
	Comemoração do Dia Mundial do Ambiente - Realização de actividades de jardinagem - Trabalhos com materiais reciclados - Gincana do ambiente – jogos no exterior	Utentes da Instituição
	Festa de Comemoração do Dia dos Avós - Atividade intergeracional	Utentes da Instituição
	Comemoração do Dia do Amigo - Cartões da amizade "Amigo secreto" - Sessão e exposição fotográfica	Utentes da Instituição
AGOSTO	Passeio - Praia Fluvial de Serpins(a confirmar)	Utentes da Instituição
	Passeio – Praia Fluvial da Fraga – Polares (a confirmar)	Utentes da Instituição
	Passeio - Praia Fluvial de Casal de Ermio(a confirmar)	Utentes da Instituição
	Atelier de expressão plástica para exposição: bonecos de pano, porta-chaves, marcadores de livros, trabalhos em crochet, lenços dos namorados	Utentes da Instituição

Página:	10 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

SETEMBRO	Passeio – Fátima (a confirmar)	Utentes da Instituição
	Atelier de expressão plástica para decoração espantalhos, Outono	Utentes da Instituição
	Verbena – Festa anual de encerramento de atividades de verão (a confirmar)	Utentes e colaboradores da Instituição
OUTUBRO	Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa – Semana dedicada ao Envelhecimento Activo – Atividades multidisciplinares	Utentes e colaboradores da Instituição
	Descamisada Atividade intergeracional	Utentes e colaboradores da Instituição
NOVEMBRO	Matiné Dançante "Outono"	Utentes da Instituição (Lousã e Foz de Arouce)
	Atividade de Culinária – Confeção broinhas de batata e compotas	Utentes e colaboradores da Instituição
	Magusto - Atividade intergeracional	Utentes e colaboradores da Instituição
	Atelier de expressão plástica: - Pintura de presépios - Realização de trabalhos manuais alusivos ao Natal - Realização de lembranças para entrega aos utentes e colaboradores da Instituição	Utentes da Instituição (Lousã e Foz de Arouce)
DEZEMBRO	Decoração do espaço físico da Instituição	Utentes da Instituição
	Comemoração da Época Natalícia – Semana com Atividades multidisciplinares	Utentes da Instituição (Lousã e Foz de Arouce)
	Atividade de Culinária – Confeção de broinhas de Natal	Utentes e colaboradores da Instituição
	Festa de Natal Atividade Intergeracional	Utentes, familiares e colaboradores da Instituição



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

PLANO SEMANAL DE ACTIVIDADES

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
M A N H Ã	9H - ACOMPANHAMENTO PEQUENO - ALMOÇO INTEGRAÇÃO NAS ATIVIDADES SEMANAIS VISITA AOS UTENTES ERPI	9H – ACOMPANHAMENTO PEQUENO - ALMOÇO INTEGRAÇÃO NAS ATIVIDADES SEMANAIS VISITA AOS UTENTES ERPI	9H - ACOMPANHAMENTO PEQUENO - ALMOÇO INTEGRAÇÃO NAS ATIVIDADES SEMANAIS VISITA AOS UTENTES ERPI	9H - ACOMPANHAMENTO PEQUENO - ALMOÇO INTEGRAÇÃO NAS ATIVIDADES SEMANAIS VISITA AOS UTENTES ERPI	9H – ACOMPANHAMENTO PEQUENO - ALMOÇO INTEGRAÇÃO NAS ATIVIDADES SEMANAIS VISITA AOS UTENTES ERPI
	10H15M – ATIVIDADE CUIDA DE MIM DOBRAGEM COMPRESSAS/ BONECAS HIGIENE ORAL / CUIDA DE MIM LOCAL: SALA DE CONVIVIO E ATIVIDADES	ACOMPANHAMENTO TELEFONICO UTENTES CENTRO DE DIA HORA: 10H	EXPRESSÃO MUSICAL HORA: 10H30M/11H30M LOCAL: SALA DE CONVIVIO/ EXTERIOR MUSICANDO LOCAL: SALA DE CONVIVIO	CANTINHO DA JARDINAGEM INTERIOR INSTITUIÇÃO HORA: 10H/10H30M	EXERCICIOS COGNITIVOS HORA: 10H/11H45M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES
	EXPRESSÃO MUSICAL HORA: 10H30M/11H30M LOCAL: SALA DE CONVIVIO/ EXTERIOR			DEAMBULAÇÃO NO EXTERIOR EXT. ERPI HORA: 10H30M/11H45M LOCAL: EXTERIOR	MISSA E ENCONTRO COM O PADRE ORLANDO MARTINS HORA: 11H LOCAL: SALA DE CONVIVIO (ULTIMA 6.ª FEIRA DO MÊS)
ACOMPANHAMENTO ALMOÇO 12H /13H					
T A R D E	VISITA A UTENTES DE EXT. ERPI ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO HORA: 14H	VAMOS CONVERSAR ... VIDEOCHAMADA HORA: 14H15M/16H LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/ ALA CORRESPONDENTE/SALA DE CONVIVIO/QUARTO	ACOMPANHAMENTO VISITAS ERPI HORA: 14H AS 16H45M VAMOS VER UM FILME ... LOCAL: SALA DE ATIVIDADES HOR: 14H/16H	ACOMPANHAMENTO VISITAS ERPI HORA: 14H AS 16H45M EXERCICIOS COGNITIVOS HORA: 14H/16H LOCAL: SALA DE ATIVIDADES	VAMOS CONVERSAR ... VIDEOCHAMADA HORA: 14H15M/16H LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/ ALA CORRESPONDENTE/SALA DE CONVIVIO/QUARTO
		ANIMANDO O CORPO DANÇA SÊNIOR LOCAL: SALA DE CONVIVIO HORA: 15H/16H	ATIVIDADE ANIMAÇÃO COGNITIVA HORA: 16H/17H		ANIMANDO O CORPO DANÇA SÊNIOR LOCAL: SALA DE CONVIVIO HORA: 15H/16H

Página:	12 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

MATERIAL A ADQUIRIR - ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

• Animação lúdica e recreativa

- Jogos didáticos (sequências, tabuleiro, mosaicos, padrões de imagem)
- Jogos de expressão plástica e de expressão verbal
- Sistema de Terapia Computorizada RehaCom
- Tablet ou Telemóvel + Cartão Memória Micro SD
- Mala Neurosénior (6 atividades de desenvolvimento cognitivo)
- Kit sénior ativo (kit aromaterapia, memórias, etc)

• Educação musical/rancho sénior/dança sénior

- 2 Pandeiretas meia-lua s/ pele
- 1 Cavaquinho
- 6 Pandeiretas c/ pele em madeira 6"
- 3 Guizeiras de mão c/ 5 sinos
- 4 Pares de Maracas em madeira oval 19cm
- 2 Triângulos
- Amiguinho musical

• Grupo de Teatro Sim, Senhor!

- Microfones sem fios + Áudio Profissional
- Colunas amplificadas
- Material para personagens

• Educação Física

- 10 Bolas de terapia
- 2 Bolas rugby
- 1 Conj. bolas de petanca
- 1 Kit de mexer
- 10 Bolas de ouriço
- 2 Conj. de bandas elásticas
- 8 Cordas de saltar

Página:	13 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- 1 Conj.pedras do rio (equilíbrio)
- 10 Par de raquetes
- 1 Boccia
- 10 Fitas de identificação de equipa
- 6 Bolas Easygripletra - bolas com picos
- 20 Bolas anti stress
- 12 Bolas tipo piscina
- 24 Bolas de pingpong

Página:	14 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
----------------	----------	----------------------------------	------	----------------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

FORMAÇÃO DE COLABORADORES

Realização de ações de formação e informação (dando preferência por tele formação enquanto as medidas impostas pela DGS do COVID 19 estiverem em vigor), nas seguintes áreas:

- Primeiros Socorros;
- Boas práticas - COVID-19;
- Área da segurança e proteção contra incêndios;
- Higiene saúde e segurança alimentar;
- Ambiente, segurança, higiene e saúde no trabalho;
- Luto, conceptualizar e intervir;
- Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade;
- Prática em contexto de trabalho, ministrada pela Equipa de Saúde da SCML;
- Cuidados básicos aos idosos;
- Agente em Geriatria;
- Auxiliar de Ação Educativa;
- Ergonomia;
- Gestão do stress laboral;
- Gestão de conflitos.

Página:	15 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

CENTRO DE DIA - LOUSÃ

- REABERTURA DESTA RESPOSTA SOCIAL, DE ACORDO COM AS NORMAS EMITIDAS PELA DGS
- IDOSOS COM ACORDO DE COOPERAÇÃO: 45
- IDOSOS A ATENDER: 45
- HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: O Centro de Dia funciona 7 dias por semana, entre as 9h e as 17h30, podendo ser alargado a outros períodos (caso os utentes jantem na Instituição).
- SERVIÇOS A PRESTAR E ACTIVIDADES A DESENVOLVER:
 - Atividades socioculturais, lúdico-recreativas, comunitárias, de motricidade e de estimulação cognitiva
 - Alimentação (nomeadamente almoço, lanche, jantar)
 - Cuidados de higiene pessoal e imagem
 - Tratamento de roupa, de uso pessoal do utente

O Centro de Dia pode, ainda, assegurar outros serviços, designadamente:

- Transporte
- Apoio nas atividades de vida diária e na aquisição de bens e serviço
- Apoio na saúde
- Acompanhamento social
- Psicologia
- Enfermagem / Fisioterapia
- Hidroterapia

▪ MEDIDAS PARA 2021

- No decorrer do ano, e caso seja possível, propomos:
 - Implementação da atividade "Danças de Salão";
 - Implementação da atividade "Zumba";
 - Assegurar o transporte de utentes após o jantar na Instituição;
 - Criar consultas de enfermagem programadas para os utentes de Centro de Dia;
 - Acompanhamento a consultas médicas na Lousã, em viatura da instituição.

Página:	16 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - LOUSÃ

- **IDOSOS COM ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 60
- **IDOSOS ATENDER:** 60
- **IDOSOS INSCRITOS:** 1
- **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:** Todos os dias, incluindo feriados e fins-de-semana. De Segunda a Sexta-feira, das 8h30 às 17h30. Aos fins-de-semana e feriados, das 8h30 às 14h30.
- **SERVIÇOS A PRESTAR E ACTIVIDADES A DESENVOLVER:**
 - Cuidados de higiene e conforto pessoal,
 - Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
 - Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica,
 - Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
 - Atividades de animação e socialização, designadamente:
 - Acompanhamento social;
 - Acompanhamento psicológico no domicílio;
 - Atividades socioculturais;
 - Aquisição de bens e géneros alimentícios;
 - Pagamento de serviços;
 - Socialização e supervisão de preparação de medicação;
 - Socialização e supervisão de toma de medicação;
 - Deslocação a entidades da comunidade;
 - Transporte;
 - Cuidados de imagem (na Sede da Instituição);
 - Enfermagem / Fisioterapia (na Sede da Instituição).
- **MEDIDAS PARA 2021**
 - Aquisição/renovação de fardamento das colaboradoras da resposta social;
 - Aquisição/renovação de material para acondicionamento de refeições;
 - Aquisição de um tablet para estimulação cognitiva no domicílio (comum às respostas sociais de SAD Sede, SAD S. Miguel e Centro de Dia S. Miguel);
 - Implementação de atividades ocupacionais no domicílio;
 - Implementação do serviço de enfermagem aos utentes de Serviço de Apoio Domiciliário;
 - Acompanhamento a consultas médicas na Lousã, em viatura da instituição;
 - Alargamento de horário de atendimento nos dias úteis;

Página:	17 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

CENTRO DE DIA - FOZ DE AROUCE

- **IDOSOS COM ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 15
- **IDOSOS A ATENDER:** 9 (4 sem usufruir dos serviços devido à pandemia de Covid-19)
- **IDOSOS INSCRITOS:** 0
- **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:** Dias úteis, das 9h às 17h30 (Actualmente encerrado devido à pandemia de Covid-19, estando prevista a sua reabertura durante o ano de 2021)
- **SERVIÇOS A PRESTAR E ACTIVIDADES A DESENVOLVER:**
 - Atividades socioculturais, lúdico-recreativas, comunitárias, de motricidade e de estimulação cognitiva;
 - Alimentação;
 - Cuidados de higiene pessoal e imagem;
 - Tratamento de roupa, de uso pessoal do utente;
 - Transporte;
 - Apoio nas atividades de vida diária e na aquisição de bens e serviços;
 - Apoio na saúde;
 - Acompanhamento a consultas / Exames complementares de diagnóstico na Lousã, em viatura da instituição;
 - Acompanhamento social;
 - Psicologia;
 - Cuidados de imagem (na Sede da Instituição);
 - Enfermagem / Fisioterapia (na Sede da Instituição).
- **MEDIDAS PARA 2021**
 - Aquisição/renovação de fardamento das colaboradoras da resposta social
 - Aquisição de um tablet para estimulação cognitiva no domicílio (comum às respostas sociais de SAD Sede, SAD S. Miguel e Centro de Dia S. Miguel);
 - Conservação e manutenção das instalações do Centro de Dia.
 - Implementação do serviço de enfermagem no Centro de Dia.

Página:	18 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - FOZ DE AROUCE

▪ **IDOSOS COM ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 20

▪ **IDOSOS A ATENDER:** 20

▪ **IDOSOS INSCRITOS:** 0

▪ **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:** De Segunda a Sexta-feira, das 8h30 às 16h30. Aos Sábados e feriados das 10h às 13h30.

▪ **SERVIÇOS A PRESTAR E ACTIVIDADES A DESENVOLVER:**

- Cuidados de higiene e conforto pessoal,
- Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica,
- Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- Atividades de animação e socialização, designadamente:

- Acompanhamento social;
- Acompanhamento psicológico no domicílio;
- Atividades socioculturais;
- Aquisição de bens e géneros alimentícios;
- Pagamento de serviços;
- Socialização e supervisão de preparação de medicação;
- Socialização e supervisão de toma de medicação;
- Deslocação a entidades da comunidade;

- Transporte;

- Acompanhamento a consultas / Exames complementares de diagnóstico na Lousã, em viatura da instituição;

- Cuidados de imagem (na Sede da Instituição);

- Enfermagem / Fisioterapia (na Sede da Instituição);

▪ **MEDIDAS PARA 2021**

- Aquisição/renovação de fardamento das colaboradoras da resposta social;

- Aquisição/renovação de material para acondicionamento de refeições;

- Aquisição de um tablet para estimulação cognitiva no domicílio (comum às respostas sociais de SAD Sede, SAD S. Miguel e Centro de Dia S. Miguel);

- Implementação de atividades ocupacionais no domicílio;

- Alargamento da prestação dos cuidados de higiene ao sábado e feriados;

- Alargamento do atendimento ao domingo e do horário de funcionamento ao sábado.

Página:	19 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

CANTINAS SOCIAIS

▪ Nº REFEIÇÕES COM ACORDO DE COOPERAÇÃO: 9/DIA

Foi elaborada uma adenda ao protocolo de colaboração no âmbito da convenção da Rede Solidária de Cantinas Sociais, em 12 de Outubro de 2018, que propõe até ao final do ano de 2018, a redução significativa do n.º de refeições contratualizadas inicialmente previstas.

Atualmente prevê-se a continuidade do fornecimento de 9 refeições diárias, esta resposta social irá ter continuidade no ano de 2021, pressupondo uma avaliação objetiva das condições dos agregados familiares sobre os quais subsistam situações de carência alimentar associada à ausência de condições para a confeção de alimentos.

PROGRAMA OPERACIONAL DE APOIO ÀS PESSOAS MAIS CARENCIADAS

▪ Nº DE BENEFICIÁRIOS: 146

Em 2021 encontrar-se-á em vigor o Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (2ª fase), o qual pretende ser um instrumento de combate à pobreza e à exclusão social em Portugal, numa lógica de intervenção mediante distribuição de géneros alimentares e outros bens de consumo básico, assim como no desenvolvimento de medidas de acompanhamento que capacitem as pessoas mais carenciadas a vários níveis, promovendo assim a sua inclusão.

O Programa visa, com a sua atividade, diminuir as situações de vulnerabilidade que colocam em risco a integração das pessoas e dos agregados familiares mais frágeis, reforçando as respostas das políticas públicas existentes.

Este Programa apresenta uma ótica de complementaridade com a resposta de Cantinas Sociais, na promoção da cobertura das necessidades alimentares do público-alvo.

Página:	20 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

JARDIM DE INFÂNCIA

1. Horário de Funcionamento

O Jardim de Infância funciona das 7h 45m às 18h 45m.

1.1. Frequência

3 Anos – 22

4 Anos – 22

5 Anos – 23

1.2. Lista de espera

Crianças nascidas em 2017 – 36

Crianças nascidas em 2016 – 34

Crianças nascidas em 2015 – 16

2. PROJETO EDUCATIVO “Sustentável Hoje, Equilíbrio Amanhã”

A implementação do Projeto “Sustentável Hoje Equilíbrio Amanhã”, para o triénio 2020-2023, pretende sensibilizar a população, em particular os mais novos, despertar consciências e alertar para comportamentos menos corretos no que diz respeito ao meio ambiente. Já desenvolvemos esta temática outrora mas consideramos que é um projeto sempre atual e, cada vez mais, de extrema importância. Será importante e precioso na educação de valores positivos e responsáveis, proporcionando uma educação de conhecimento, de modo a que estas crianças cresçam como indivíduos responsáveis, solidários e respeitadores do meio ambiente. Continuamos a acreditar que esta temática, relacionada com a educação ambiental será sempre uma mais-valia para as nossas crianças e instituição. Torna-se cada vez mais urgente formar cidadãos capazes de tomar decisões informadas, que assumam responsabilidade social e ambiental e que até possam mudar comportamentos desadequados no seu seio familiar.

Esta temática tem assumido grande importância nas sociedades atuais de modo que temos vindo a ser constantemente alertados, pelos meios de comunicação social, para a urgência na mudança dos nossos comportamentos.

Página:	21 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
----------------	----------	----------------------------------	------	----------------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

2.1 Objetivos

Desenvolver ações no âmbito da Educação Ambiental

A formação integral dos nossos alunos e a criação de competências para o exercício da cidadania e para uma vida mais sustentável.

3. Plano de Atividades

MÊS	ATIVIDADES Anuais	ATIVIDADES de Calendário
JANEIRO	Atividades desenvolvidas durante o ano:	- Atividades alusivas à estação do ano: Inverno
FEVEREIRO	- Tempo de atividades livres;	- Dia de Reis
	- Expressão motora (circuitos de motricidade, danças, jogos);	- Dia da Amizade
MARÇO	- Expressão musical (ouvir música, cantar, explorar instrumentos musicais);	- Carnaval
	- Expressão plástica (pinturas, digitinta, estampagem, modelagem);	- Elaboração de uma prenda para oferecer no dia do Pai
ABRIL	- Expressão e comunicação (contar histórias, conversas)	- Atividades alusivas à estação do ano: Primavera
	- Conhecimento do mundo (passeios pelo exterior; participação em atividades culturais; interação com a comunidade envolvente; atividades intergeracionais)	- Elaboração de um trabalho alusivo à Páscoa
MAIO	- Festa Final de Ano	- Elaboração de uma prenda para oferecer no dia do Mãe
	- Verbena	- Elaboração da Prenda dia da Criança
JUNHO	- Magusto	- Comemoração do Dia da Criança
	- Atividades relacionadas com o Projeto Educativo	- Marchas de S. João
JULHO	- Visualização de teatros	- Atividades alusivas à estação do ano: Verão
SETEMBRO		- Dia dos Avós
		- Atividades alusivas à estação do ano: Outono



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

OUTUBRO	- Visitas à Biblioteca Municipal Nota: Estas atividades poder-se-ão não se realizar ou realizar-se de forma diferente da habitual, devido a situação pandémica que atravessamos (COVID-19).	- Descamisada - Atividades alusivas à estação do ano: Outono
NOVEMBRO		- Magusto - Feira do Mel e da Castanha: apresentação de um trabalho plástico
DEZEMBRO		- Montagem do Presépio e decoração da árvore de Natal -Elaboração de trabalhos alusivos à época - Festa de Natal

As atividades extracurriculares (Educação Física, Expressão Musical e Inglês) estão suspensas até a situação pandémica se verificar.

4. Propostas

1 Rádio/cd

Aquisição de material didático para todas as salas



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

CRECHE

1. Horário de Funcionamento

A Creche funciona das 7h 45m às 18h 45m.

1.2 Frequência

Bebés - 10

Médios: 20

Grandes: 31

1.3 Crianças em Lista de Espera

Crianças nascidas em 2020 – 20

Crianças nascidas em 2019 – 6

Crianças nascidas em 2018 – 33

3. PROJETO EDUCATIVO “Sustentável hoje, equilíbrio amanhã”

A implementação do Projeto “Sustentável Hoje Equilíbrio Amanhã”, para o triênio 2020-2023, pretende sensibilizar a população, em particular os mais novos, despertar consciências e alertar para comportamentos menos corretos no que diz respeito ao meio ambiente. Já desenvolvemos esta temática outrora mas consideramos que é um projeto sempre atual e, cada vez mais, de extrema importância. Será importante e precioso na educação de valores positivos e responsáveis, proporcionando uma educação de conhecimento, de modo a que estas crianças cresçam como indivíduos responsáveis, solidários e respeitadores do meio ambiente. Continuamos a acreditar que esta temática, relacionada com a educação ambiental será sempre uma mais-valia para as nossas crianças e instituição. Torna-se cada vez mais urgente formar cidadãos capazes de tomar decisões informadas, que assumam responsabilidade social e ambiental e que até possam mudar comportamentos desadequados no seu seio familiar.

Esta temática tem assumido grande importância nas sociedades atuais de modo que temos vindo a ser constantemente alertados, pelos meios de comunicação social, para a urgência na mudança dos nossos comportamentos.

Página:	24 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

2.1 Objetivos

Desenvolver ações no âmbito da Educação Ambiental

A formação integral dos nossos alunos e a criação de competências para o exercício da cidadania e para uma vida mais sustentável.

3. Propostas

Substituição das janelas do berçário (ainda são de madeira por alumínio)

Substituição do relvado do parque infantil, por piso sintético, por baixo do aparelho e por pavé na restante área.

Aquisição de material pedagógico para as 5 salas de atividades e livros.

Página:	25 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

OBRAS

- ✓ Substituição das janelas de madeira da Creche por outras em alumínio, para melhorar a climatização dos espaços.
- ✓ Reparar, impermeabilizar e pintar a parede da ERPI, lado poente, para anular as infiltrações de água existentes.
- ✓ Substituir parte do telhado da ERPI.
- ✓ Conclusão das obras em curso, ao abrigo da candidatura ao Portugal 2020, a saber:
 - Ampliação, remodelação e substituição do equipamento da cozinha.
 - Transformação dos apartamentos do Bloco A em ERPI.
 - Conservação e manutenção dos espaços da Instituição.
- ✓ Continuamos a procurar soluções para os bens do Brasil e do Hospital de São João.

Aprovado em reunião extraordinária da Mesa Administrativa de 25.11.2020

A MESA ADMINISTRATIVA,

Página:	26 de 26	Plano Anual de Atividades	2021	Data de Elaboração:	25-11-2020
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------