

*Handwritten signatures and initials in the top right corner, including "Hans", "@Herman", and "P. Lousã".*

# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2024



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

## Índice

Introdução.....	pág. 3
<b>IDOSOS</b>	
Estrutura Residencial Para Pessoas.....	pág. 4
Acções Gerais para o ano de 2024.....	pág. 4
Acções na área da Saúde.....	pág. 5
Actividades de Animação Sociocultural.....	pág. 8
Formação de Colaboradores .....	pág. 14
Centro de Dia - Lousã.....	pág. 15
Serviço de Apoio Domiciliário – Sede.....	pág. 16
Centro de Dia – S. Miguel.....	pág. 17
Serviço de Apoio Domiciliário – S. Miguel.....	pág. 18
Cantinas Sociais.....	pág. 19
Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas.....	pág. 19
<b>CRIANÇAS</b>	
Jardim de Infância.....	pág. 20
Creche .....	pág. 23
Obras.....	pág. 25



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

*Handwritten signatures and initials:*  
M. Almeida  
@M. Almeida  
J. T.  
A. B.

## INTRODUÇÃO

A Santa Casa da Misericórdia da Louçã tem uma missão exigente para o ano de 2024, atendendo às dificuldades financeiras sentidas ao longo de 2023, cujas consequências têm colocado à prova a capacidade de superação de todos. Os tempos que se avizinham serão difíceis, teremos de nos preparar para as dificuldades que irão surgir, fazendo um esforço de contenção na despesa e criação de sinergias para adquirir novas receitas, tarefa difícil, mas imprescindível para o equilíbrio financeiro da Instituição.

A Instituição procura desenvolver ferramentas que lhe permitam organizar respostas adequadas de modo a aproximar-se dos objetivos de desenvolvimento sustentável, procurando encontrar formas para continuar a melhorar a eficiência e a qualidade dos serviços prestados nas diferentes respostas sociais. Tentamos planejar o futuro e as nossas ações, sempre com rigor, persistência e dedicação, sendo sempre uma das grandes prioridades da Instituição, a proteção dos seus utentes.

Pretende-se ao longo do ano, a implementação dos seguintes objetivos:

- Conclusão das obras de adaptação do edifício situado na Av. S. Silvestre para implementação de uma ERPI na Modalidade Apartamentos; Aquisição de equipamentos diversos; Obtenção da licença de funcionamento;

- Avaliar a viabilidade de avançar com as obras de remodelação do 1.º andar do edifício da ERPI (Ala 2), de acordo com candidatura realizada e aprovada ao PARES 3.0;

- Decorrem as obras de adaptação no edifício do pré-escolar, para uma nova creche, que depois de concluídas, previsto para junho de 2024, gerem maiores receitas na área da infância.

O incremento na esperança média de vida, faz com que o envelhecimento da comunidade seja uma premissa para novas respostas, que não assentem obrigatoriamente na institucionalização. O adequado é que as pessoas fiquem nas suas casas e aqui, mais uma vez, a questão do apoio domiciliário e das novas tecnologias é fundamental.

A Instituição pretende continuar a fomentar parcerias, acordos e protocolos já existentes e a garantir a formação dos colaboradores no sentido de aumentar as suas competências pessoais e profissionais.

Continuamos a tentar uma solução para os bens do Brasil, que pode passar pela sua venda, ou alugar com a transformação desta área de serviços em área residencial, que nos possibilitará obter rendimento deste espaço. Embora esta situação avance muito lentamente, foi dado um grande passo com a aprovação desta alteração por parte do Senado Brasileiro, no qual depositamos a grande esperança em encontrar uma solução em breve.

Página:	3 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

## ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS

- **CAPACIDADE:** 80
- **UTENTES COM ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 65
- **UTENTES EM VAGAS CATIVAS DA SEGURANÇA SOCIAL:** 7
- **IDOSOS INSCRITOS EM ERPI:** 143
- **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 2024**

- No decorrer do ano, propomos:

<b>Página:</b>	4 de 25	<b>Plano Anual de Atividades</b>	2024	<b>Data de Elaboração:</b>	04-12-2023
----------------	---------	----------------------------------	------	----------------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

*Handwritten signatures and initials in the top right corner, including names like 'J. Nunes' and 'M. Fernandes'.*

## ÁREAS 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;
- Prolongamento do horário de Enfermagem até às 8h do dia seguinte (serviço de enfermagem 24h/dia);
- Aquisição do seguinte material:
  - Licença para acesso ao Medicine One, no segundo computador existente;
  - 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;
  - Planeamento de cuidados individualizados e adaptados à condição dos utentes;
  - Gestão de material clínico;
  - Orientação de estudantes de enfermagem em parceria com a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra;
  - 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 capitações 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;
  - 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;

Página:	5 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

- 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 de Fisioterapia;
- Admitir um Auxiliar de Fisioterapia, para melhorar a resposta às necessidades dos utentes, em virtude do agravamento das situações de dependência;
- Atividades a realizar:

Página:	6 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

*Maria S. Fernandes*  
*Prof.*  
*Fátima*

- Desenvolver plano individual/tratamento para cada utente, tendo em consideração a prevenção 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;
- Formações periódicas dirigida às colaboradoras;
- Retomar as sessões de hidroterapia;
- 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 formais/colaboradores - verifica-se que os cuidadores possuem necessidades de intervenção a nível físico e motor, pela sobrecarga física do seu trabalho.

## PSICOLOGIA

- Prosseguir com a avaliação, intervenção e acompanhamento psicológico.
- Atividades a realizar:
  - Realizar avaliações psicológicas e proceder ao diagnóstico diferencial dos principais problemas clínicos;
  - Efetuar acompanhamento psicológico a todos os utentes 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;
  - Incrementar a autoestima, fomentar a autonomia e reforçar a interação social;
  - Adaptação de um espaço para o desenvolvimento de atividades de *snozelen* – implementação de uma abordagem multissensorial junto de utentes 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 neuropsicológica grupal.

Página:	7 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

## ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

### PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES SOCIOCULTURAIS

Na instituição, consta o plano de atividades anual, mas também o plano de atividade mensal e semanal. Este último é elaborado periodicamente, de semana em semana para uma melhor gestão da instituição no que respeita a utentes, colaboradores e outros aspetos.

O sucesso para uma boa intervenção está na combinação de diversas competências a nível pessoal, dos seus conhecimentos e da sua capacidade de colocar em prática todas as suas aprendizagens de forma a proporcionar aos utentes meios que lhe possibilitem diminuir os efeitos do envelhecimento.

Proporcionar oportunidade ao utente de se sentir parte integrante da comunidade, mantendo as suas capacidades residuais, estimulando as funções mentais, proporcionando a volta ao convívio social através dos trabalhos em grupo, mostrar-lhes o valor das suas experiências acumuladas através dos anos.

Realizar um levantamento dos seus gostos e interesses e articulá-los com as capacidades dos utentes e recursos disponíveis de modo a realizar um trabalho válido e produtivo.

A elaboração do plano de atividades pressupõe algumas diretrizes:

- Refletir a instituição no seu todo;
- Propor soluções capazes de corresponder aos desejos dos que procuram e usufruem dos nossos serviços;
- Esboçar e propor, novos caminhos.

A instituição tem trabalhado em parceria e encontra-se envolvida em projetos com diversos Organismos, Entidades e Instituições da Freguesia e do Concelho.

Vários são os Projetos, Protocolos e Parcerias, entre os quais a salientar:

- Projeto "Lousã a mexer +" - Projeto de Parceria entre Câmara Municipal de Lousã e as várias instituições (Ginástica Sénior, Boccia Sénior, entre outros);
- Conselho Municipal Sénior, uma iniciativa da Autarquia da Lousã no âmbito do Plano Municipal Sénior e que tem como objetivo principal incluir os mais idosos na definição e elaboração das políticas públicas com eles relacionadas;
- Activar, intercâmbios institucionais e atividades intergeracionais, entre outros.

Gerir e criar um planeamento estratégico nas Redes Sociais.

Produzir e configurar páginas profissionais nas principais redes sociais (Site institucional, Facebook e Instagram).

Produzir e agendar publicações nas principais redes sociais (Site institucional, Facebook e Instagram)

Aplicar boas práticas de marketing para as redes sociais.



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

*Handwritten signatures and initials:*  
R. Almeida  
M. Almeida  
J. Almeida  
S. Almeida

Para o ano de 2024, temos programadas as seguintes atividades:

MÊS	ATIVIDADES	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
	Comemoração do dia do Riso – Terapia do Riso	Utentes da Instituição
FEVEREIRO	Comemoração Dia Mundial do Doente - Visita a um doente	Utentes da Instituição
	Atividade de Culinária (Dia dos Namorados)	Utentes e colaboradores da Instituição
	Comemoração dia Mundial da Rádio - Fazer uma ligação a rádio local e festejar a temática	Utentes da Instituição
MARÇO	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
	Festa de comemoração do Dia da Mulher Homenagear as colaboradoras da instituição	Utentes e colaboradores da Instituição
	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
	Comemoração Dia Mundial da Floresta: - Cantinho da jardinagem/ Horta sensorial	Utentes da Instituição
	Comemoração Dia Mundial do Teatro - Dinamizar uma tarde de expressão dramática	Utentes da Instituição
	Cuida de mim – atividade de promoção da auto-estima e auto-imagem positiva (massagem, manicure, maquilhagem)	Utentes da Instituição
ABRIL	Comemoração Dia Mundial da Atividade Física - Dinamizar semana de atividades lúdico e desportivas - Criar espaço exterior caminhada terapêutica sensorial	Utentes da Instituição
	Comemoração Dia Mundial da Voz - Promover tarde de convívio /cantar a Desgarrada	Utentes da Instituição
	Comemoração Dia Mundial da Dança -Workshop de dança criativa	Utentes da Instituição

Página:	9 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	---------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

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
	Comemoração do Dia Internacional da Família -Dinamização de atividades com família de utentes	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
	Comemoração do Dia Mundial do Ambiente - Realização de atividades de jardinagem/ Horta sensorial - Trabalhos com materiais reciclados - Gincana do ambiente – jogos no exterior	Utentes da Instituição
	Passeio - Praia Fluvial de Serpins (a confirmar)	Utentes da Instituição
JULHO	Comemoração do Dia do Amigo - Cartões da amizade "Amigo secreto" - Sessão e exposição fotográfica	Utentes da Instituição
	Passeio – Praia Fluvial da Fraga – Poiares (a confirmar)	Utentes da Instituição
	Festa de Comemoração do Dia dos Avós - Atividade intergeracional	Utentes da Instituição
	Passeio - Praia Fluvial de Casal de Ermio (a confirmar)	Utentes da Instituição
AGOSTO	Atelier de expressão plástica para exposição: bonecos de pano, porta-chaves, marcadores de livros, trabalhos em crochet, lenços dos namorados	Utentes da Instituição
	Passeio – Fátima (a confirmar)	Utentes da Instituição
SETEMBRO	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
	Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa Semana dedicada ao Envelhecimento Ativo – Atividades multidisciplinares	Utentes e colaboradores da Instituição
OUTUBRO	Descamisada Atividade intergeracional	Utentes e colaboradores da Instituição
	Matiné Dançante "Outono"	Utentes da Instituição

Página:	10 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

*Handwritten signatures and initials:*  
 Francis  
 Henrique  
 J. M.  
 J. M.

	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
	Decoração do espaço físico da Instituição	Utentes da Instituição
<b>DEZEMBRO</b>	Comemoração da Época Natalícia – Semana com Atividades multidisciplinares	Utentes da Instituição
	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 SEMANAL DE ATIVIDADES

### Estrutura residencial para pessoas idosas

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>M A N H Ã</b>	9H - INTEGRAÇÃO NAS ATIVIDADES SEMANAIS VISITA AOS UTENTES	<b>ACADEMIA DE MÚSICA</b>  ORIENTADA PELO PROFESSORA MARIA JOÃO 1.º GRUPO – 10H/10H45M 2.º GRUPO – 11H/11H45M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES	9H - INTEGRAÇÃO NAS ATIVIDADES SEMANAIS VISITA AOS UTENTES	<b>ATIVIDADE FÍSICA</b> ORIENTADA PELA PROFESSOR DIOGO HORA: 10H30M/11H30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES /EXTERIOR	<b>ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS</b> CENTRO DE DIA S. MIGUEL 9H – 13H
	<b>AJUDA NO TEMPO</b>  ORIENTAÇÃO ESPACIAL E TEMPORAL HORA: 10H LOCAL: SALA DE ATIVIDADES	<b>MISSA E ENCONTRO COM SR. ANTONIO JOAQUIM</b>  ÚLTIMA 3ª. FEIRA MÊS HORA: 11H LOCAL: SALA DE CONVIVIO	<b>ANIMAÇÃO COGNITIVA</b>  JOGOS LUDICOS HORA: 10H LOCAL: SALA DE CONVIVIO		
	<b>ATIVIDADE FÍSICA</b> ORIENTADA PELO PROFESSOR DIOGO HORA: 10H30M/11H30M LOCAL: SALA DE CONVIVIO /EXTERIOR				
<b>ATIVIDADE NO EXTERIOR SEMPRE QUE O TEMPO PERMITIR HORA: 14H/16H LOCAL: ESPAÇO EXTERIOR</b>					

<b>Página:</b>	11 de 25	<b>Plano Anual de Atividades</b>	2024	<b>Data de Elaboração:</b>	04-12-2023
----------------	----------	----------------------------------	------	----------------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

T A R D E	<b>ATIVIDADE CUIDA DE MIM</b> BEM-ESTAR /HIDRATAÇÃO HORA: 14H LOCAL: SALA DE ATIVIDADES	<b>MUSICANDO ANIMANDO O CORPO</b> HORA: 14H/15H30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES	<b>ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS</b> <b>CENTRO DE DIA DA LOUSÃ LEVEGADAS</b> <b>13H30M – 16H</b>	<b>ANIMAÇÃO PLÁSTICA</b> TRABALHOS MANUAIS HORA: 14H/ 15H30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES	<b>VAMOS CONVERSAR ... VIDEOCHAMADA</b> HORA: 14H15M/16H LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/SALA DE CONVÍVIO
	<b>JOGOS DE TABULEIRO</b> HORA: 14H/15H30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/SALA DE CONVÍVIO	<b>CAMINHADA TERAPÊUTICA ORIENTADA PELO PROFESSOR DIOGO</b> HORA: 14H/ 15H LOCAL: EXTERIOR/SALA DE CONVÍVIO E OUTROS ESPAÇOS		<b>VAMOS VER UM FILME ...</b> HORA: 14H/16H LOCAL: SALA DE ATIVIDADES 1.ª e 3.ª Semana	<b>ANIMAÇÃO PLÁSTICA</b> TRABALHOS MANUAIS HORA: 14H/ 15H30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES
2ª Feira (manhã) e 6ª Feira (tarde) – comunicação propagada pelas redes sociais corporativas					

## PLANO SEMANAL ATIVIDADES BÁSICAS Centro de Dia da Louçã e Centro de Dia de S. Miguel

	2. FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
M A N H Ã		<b>ATIVIDADE FÍSICA</b> ORIENTADA PELO PROFESSOR DIOGO HORA: 10H30/11H 30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/CONVÍVIO/EXTERIOR CENTRO DE DIA DA LOUSÃ LEVEGADAS	<b>ATIVIDADE FÍSICA</b> ORIENTADA PELO PROFESSOR DIOGO HORA: 10H30/11H 30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/CONVÍVIO/EXTERIOR CENTRO DE DIA DE S. MIGUEL FOZ DE AROUÇE	<b>ACADEMIA DE MÚSICA</b> ORIENTADA PELO PROFESSOR JOÃO FRANCISCO HORA: 10H30M/11H30M CENTRO DE DIA DA LOUSÃ LEVEGADAS LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/CONVÍVIO	<b>ACADEMIA DE MÚSICA</b> ORIENTADA PELO PROFESSOR JOÃO FRANCISCO HORA: 10H30M/11H30M CENTRO DE DIA DE S. MIGUEL FOZ DE AROUÇE LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/CONVÍVIO
				<b>MISSA E ENCONTRO COM SR. ANTONIO JOAQUIM</b> ÚLTIMA 5ª. FEIRA MÊS HORA: 11H LOCAL: SALA DE CONVÍVIO	<b>ATIVIDADE FÍSICA</b> ORIENTADA PELO PROFESSOR DIOGO HORA: 10H30/11H 30M LOCAL: SALA DE ATIVIDADES/CONVÍVIO/EXTERIOR CENTRO DE DIA DA LOUSÃ LEVEGADAS
					<b>MISSA E ENCONTRO COM SR. ANTONIO JOAQUIM</b> ÚLTIMA 6ª. FEIRA MÊS HORA: 11H LOCAL: SALA DE CONVÍVIO
NOTA: O GRUPO DE TEATRO ENCONTRA-SE TEMPORARIAMENTE SEM ATIVIDADE DEVIDO A FALTA DE HORÁRIO DISPONÍVEL DA PROFESSORA					

### MATERIAL A ADQUIRIR - ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

- Animação lúdica e recreativa
  - Jogos de tabuleiro;
  - Mala Neurosénior (6 atividades de desenvolvimento cognitivo).

Página:	12 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

*Handwritten signatures and notes:*  
Nunes  
M. Fernandes  
Filipe  
J. S. S. S.

- Material para organizar e montar circuito terapêutico e sensorial (caminhada terapêutica)
  - Marcadores com tarefas específicas;
  - Placas com descrição de atividades a realizar durante a caminhada.
- Submeter a candidatura de projeto SERIOUS GAME (atividades de estimulação) para de adquirir 4 kits de atividades de estimulação AGILIDADES + 16h de formação de capacitação de equipas para utilização terapêutica das atividades no valor a confirmar anualmente.
- Expressão musical/rancho sénior/dança sénior
  - 1 cavaquinho;
  - 1 tambor.
  - Microfones sem fios + Áudio Profissional
  - Colunas amplificadas
  - Material para personagens.
- Atividade Física
  - 2 Bolas rugby
  - 1 Conj. bolas de petanca
  - Conj. 16 Tiras p/ psicomotricidade de 1m
  - 10 Bolas sensorial de picos 7cm
  - 1 Kit de psicomotricidade
  - 10 Bolas de ouriço
  - 2 Conj. de bandas elásticas
  - 1 Conj. pedras do rio (equilíbrio)
  - 10 Par de raquetes
  - 1 Boccia
  - 20 Bolas anti - stress
  - 12 Bolas tipo piscina
  - 24 Bolas de pingpong

Página:	13 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

## FORMAÇÃO DE COLABORADORES

Realização de ações de formação e informação nas seguintes áreas:

- Cuidados básicos aos idosos;
- Movimentação, levantamento e transferência de utentes;
- Ambiente, segurança, higiene e saúde no trabalho;
- Higiene saúde e segurança alimentar;
- Agente em Geriatria;
- Primeiros Socorros;
- Área da segurança e proteção contra incêndios;
- Primeiros Socorros Infantis;
- Perspetivas Pedagógicas, Modelos e Qualidade na Educação na Infância;
- Auxiliar de Ação Educativa;
- Ergonomia;

Página:	14 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

*Handwritten signatures and initials:*  
H. Silva  
M. Fernandes  
P. G.  
J. L. Silva

## CENTRO DE DIA - LOUSÃ

▪ **CAPACIDADE:** 45

▪ **UTENTES COM ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 45

▪ **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:** O Centro de Dia funciona 5 dias por semana, entre as 8h30 e as 18h. Desde janeiro de 2022, o centro de dia encontra-se a funcionar de forma temporária nas antigas instalações da Escola Básica das Levegadas, através de protocolo de cooperação entre a Instituição e a Câmara Municipal da Lousã.

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

- Atividades socioculturais, lúdico-recreativas, comunitárias, de motricidade e de estimulação cognitiva
- Alimentação (nomeadamente almoço, lanche)
- Cuidados de higiene pessoal e imagem
- Tratamento de roupa

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

▪ **ACÇÕES GERAIS PARA O ANO DE 2024**

- No decorrer do ano, propomos:
  - Retomar as atividades "Rancho Sénior" e "Oficina de Teatro"
  - Criação de um espaço no exterior para a criação de uma horta sensorial;
  - Criar consultas de enfermagem programadas para os utentes de Centro de Dia;
  - Acompanhamento a consultas médicas na Lousã, em viatura da Instituição.

Página:	15 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

## SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - SEDE

- **IDOSOS COM ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 60
- **IDOSOS ATENDER:** 60
- **IDOSOS INSCRITOS:** 0
- **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:** Todos os dias, incluindo feriados e fins-de-semana, das 8h às 18h.
- **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;
  - Enfermagem (preparação de medicação na Sede da Instituição).
- **MEDIDAS PARA 2024**
  - 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;
  - Alargamento de horário de atendimento nos dias úteis.

Página:	16 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

*Handwritten signatures and initials:*  
N. Barros  
E. Fernandes  
M. J. ...  
S. ...

## CENTRO DE DIA S. MIGUEL

▪ **IDOSOS COM ACORDO DE COOPERAÇÃO:** 15

▪ **IDOSOS A ATENDER:** 14

▪ **IDOSOS INSCRITOS:** 0

▪ **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:** Dias úteis, das 9h às 17h30

▪ **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;
- Enfermagem (preparação de medicação na Sede da Instituição).

▪ **MEDIDAS PARA 2024**

- 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.
- Aquisição do seguinte material para actividades socioculturais:
  - Jogos didáticos (sequências, tabuleiro, mosaicos, padrões de imagem);
  - 1 Sacos com instrumentos musicais;
  - 1 Kit de psicomotricidade;
  - 15 bolas;
  - 1 radio com Bluetooth;

Página:	17 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

## SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - S. MIGUEL

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

▪ **IDOSOS A ATENDER:** 18

▪ **IDOSOS INSCRITOS:** 0

▪ **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:** De Segunda a Sexta-feira, das 8h30 às 17h. Aos Sábados e feriados das 8h30 às 14h.

▪ **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;

- Enfermagem (preparação de medicação na Sede da Instituição).

▪ **MEDIDAS PARA 2024**

- 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 do atendimento e da prestação de cuidados aos fins de semana e feriados.

Página:	18 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

*Handwritten signatures and initials:*  
Francisco  
Fernando  
J.P.  
J.P.

## CANTINAS SOCIAIS

### ▪ Nº REFEIÇÕES COM ACORDO DE COOPERAÇÃO: 10/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 2024 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 2024 encontrar-se-á em vigor o Programa “Medida – Distribuição direta de géneros alimentares e/ou bens de primeira necessidade e medidas de acompanhamento”, 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:	19 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



# 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

Sala 1 – 21

Sala 2 – 15

Sala – 16

#### 1.2. Lista de espera

Não existe.

### 2. PROJETO EDUCATIVO “Sustentável Hoje, Equilíbrio Amanhã”

A implementação do Projeto “Sustentável Hoje Equilíbrio Amanhã”, pretende sensibilizar a população, em particular os mais novos, despertar consciências e alertar para comportamentos menos corretos no que diz respeito ao meio ambiente.

O desenvolvimento deste projeto será importante e precioso na educação de valores positivos e responsáveis, proporcionando uma educação de conhecimento, de modo que as 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.

#### 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.

Página:	20 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

*Handwritten signatures and initials:*  
Ninaus  
Wanda  
Jaly  
Jelly

## 3. PLANO DE ATIVIDADES

MÊS	ATIVIDADES ANUAIS	ATIVIDADES DE CALENDÁRIO
JANEIRO	Atividades desenvolvidas durante o ano: - Tempo de atividades livres;	- Atividades alusivas à estação do ano: Inverno - Dia de Reis
FEVEREIRO	- Expressão motora (circuitos de motricidade, danças, jogos);	- Dia da Amizade - Carnaval
MARÇO	- Expressão musical (ouvir música, cantar, explorar instrumentos musicais);	- Elaboração de uma prenda para oferecer no dia do Pai - Atividades alusivas à estação do ano: Primavera
ABRIL	- Expressão plástica (pinturas, digitinta, estampagem, modelagem);	- Elaboração de um trabalho alusivo à Páscoa
MAIO	- Expressão e comunicação (contar histórias, conversas)	- Elaboração de uma prenda para oferecer no Dia da Mãe
JUNHO	- Conhecimento do mundo (passeios pelo exterior; participação em atividades culturais);	- Comemoração do Dia da Criança
JULHO	- Interação com a comunidade envolvente; atividades intergeracionais)	- Atividades alusivas à estação do ano: Verão - Dia dos Avós
SETEMBRO	- Festa Final de Ano	- Atividades alusivas à estação do ano: Outono
OUTUBRO	- Verbena	- Descamisada - Atividades alusivas à estação do ano: Outono
NOVEMBRO	- Magusto - Atividades relacionadas com o Projeto Educativo	- Magusto - Feira do Mel e da Castanha: apresentação de um trabalho plástico
DEZEMBRO	- Idas a teatros - Visitas à Biblioteca Municipal	- Montagem do Presépio e decoração da árvore de Natal - Elaboração de trabalhos alusivos à época - Festa de Natal

Página:	21 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

## 3.1. ATIVIDADES EXTRA-CURRICULARES

### ▪ Educação Física

Segunda-feira – Sala 1

Terça-feira – Sala 3

Sexta-feira – Sala 2

### ▪ Música

Quarta-feira – Salas 1, 2 e 3

### ▪ Inglês

Quarta-feira – Salas 1, 2 e 3

## 4. Propostas

Aquisição de material de desgaste

Aquisição de uma máquina fotográfica

Página:	22 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

*Handwritten signatures and initials:*  
N. Sousa  
M. Fernandes  
J. P. [unclear]

## CRECHE

### 1. Horário de Funcionamento

A Creche funciona das 7h 30m às 18h 45m.

### 1.2 Frequência

Bebés - 10

Médios - 28

Grandes - 36

### 1.3 Crianças em Lista de Espera

Crianças nascidas em 2023 - 37

Crianças nascidas em 2022 - 17

Crianças nascidas em 2021 - 10

## 2. PROJECTO EDUCATIVO “Sustentável hoje, equilíbrio amanhã”

A implementação do Projeto “Sustentável Hoje Equilíbrio Amanhã”, 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.

Considerando que o projeto educativo que esteve em vigor nos anos anteriores, 2020-24, consiste numa temática atual e do interesse das nossas crianças vamos dar-lhe continuidade no presente ano letivo 2023-24.

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.

Página:	23 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

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.

## 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: piso sintético, por baixo dos aparelhos e pavé na restante área.
- Aquisição de material pedagógico para as 5 salas de atividades.
- Substituição dos tapetes das salas, por se encontrarem em mau estado.
- Aquisição de equipamento para o parque infantil

Página:	24 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------



# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

## OBRAS

- ✓ Substituição do telhado da ERPI.
- ✓ Remodelação do piso 1 da ERPI, candidatura ao programa PARES, medida 3.0, já aprovada.
- ✓ Manutenção e conservação de todos os edifícios.
- ✓ Remodelação do salão polivalente, após saída da cozinha do mesmo.
- ✓ Dotar a sala de convívio com ar condicionado.
- ✓ Criação de uma sala de Snoezelen para utentes com diagnóstico de demência.
- ✓ Construção de um espaço no Salão Polivalente para SAD.
- ✓ Remodelação do parque infantil da Creche.
- ✓ Obras de adaptação do Jardim de Infância S. José para Creche, com extinção do pré escolar, ao abrigo de candidatura ao PRR, já aprovada.
- ✓ Arranjo dos espaços exteriores que estão degradados devido às obras.

### PATRIMÓNIO DO ABRASIL

- ✓ Tentamos resolver este problema com a sua venda, ou com a transformação desta área de serviços em residencial, que avança muito lentamente, mas já aprovado pelo Senado Brasileiro.

Aprovado em reunião da Mesa Administrativa de 04.12.2023

A MESA ADMINISTRATIVA,  
*João Vítor Almeida*  
*Marcos Correia Fernandes*  
*João Costa*  
*Luís*

Página:	25 de 25	Plano Anual de Atividades	2024	Data de Elaboração:	04-12-2023
---------	----------	---------------------------	------	---------------------	------------

