



# Lar de Salsas

Plano de Atividades e Orçamento 2016#

## Conteúdo

I.	INTRODUÇÃO .....	4
II.	MENSAGEM DA DIRECÇÃO .....	4
III.	BREVE APRESENTAÇÃO .....	5
	I.1. Descrição .....	5
	I.2. Recursos Humanos .....	6
	Direção: .....	6
	Conselho Fiscal: .....	6
	Direção Técnica: .....	6
	Colaboradores: .....	7
	Colaboradores Externos: .....	7
	I.3. Recursos Físicos .....	7
	Instalações e equipamento .....	7
	Viaturas de Transporte .....	7
	I.4. Acordos / Parcerias .....	8
	I.5. Objetivos e Missão .....	8
	I.5. Área geográfica de influência .....	9
II	ATIVIDADES A DESENVOLVER EM 2016 .....	9
	II.1. Lar de Idosos .....	9
	II.2. Serviço de Apoio Domiciliário .....	9
	II.3. Atividades Socioculturais .....	10
	II.4. Investimento .....	10
III	ORÇAMENTO PARA 2016 .....	11
	Gastos .....	11
	Rendimentos .....	13
	Resultados .....	15
	Investimentos .....	15
III	CONCLUSÕES .....	15
	ANEXO I .....	17
	PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS .....	17
	2-Plano de Acção .....	19
<b>4-</b>	<b>Objectivos gerais</b> .....	19
5-	Objectivos específicos .....	20
<b>6-</b>	<b>Recursos</b> .....	20

<b>7- Destinatários.....</b>	<b>21</b>
<b>II- Divisão do Grupo por Graus de Dependência (Utentes LAR).....</b>	<b>38</b>
<b>Estratégias.....</b>	<b>38</b>

## **I. INTRODUÇÃO**

O Plano de atividades para o ano de 2016, constitui um instrumento orientador da nossa atuação ao longo do ano, o qual traça as linhas essenciais que servirão de guia às atividades e projetos da instituição.

Pretende-se que este plano vá de encontro às necessidades e satisfação dos nossos utentes e respetivos familiares, tendo em consideração, os recursos disponíveis para a sua concretização. Como nos anos anteriores, a realização das diversas atividades conta com o esforço e dedicação de todos os que trabalham e colaboram com esta instituição.

## **II. MENSAGEM DA DIRECÇÃO**

O Centro Social Paroquial de São Roque- Salsas, com mais de uma década de existência, tem prosseguido e alargado a sua atividade graças aos que, diariamente, procuram proporcionar bem-estar e melhor qualidade de vida, autonomia e desenvolvimento humano a todos aqueles que frequentam as respostas sociais desta Instituição.

A mensagem que para o próximo ano queremos transmitir é a de esperança. Face às exigências do cargo que os órgãos da Direção do Centro Social Paroquial de São Roque – Salsas, em regime de voluntariado, com muita vontade e muita determinação, têm dado o melhor contributo para que a Instituição continue a crescer. As maiores dificuldades com que a Instituição se debate estão relacionadas com:

- 1 - Falta de verbas necessárias para a execução dos projetos que o Centro gostaria de concretizar,
- 2 – Criação de novos acordos com o Instituto da Segurança Social para aumentar o número de Acordos de cooperação da resposta social de ERPI, atualmente com 6 acordos, num universo de 29 utentes, e por fim, angariar mais utentes, para a resposta social de serviço de apoio domiciliário, sob pena de redução em baixa dos devidos acordos.

Dada a atual conjuntura económica do país e a falta de disponibilidade do Estado em apoiar as nossas atividades, será necessário que sejam tomadas algumas iniciativas para angariação de fundos. Paralelamente, a necessidade de fazer um grande esforço para aumentar o número de utentes, reduzir os consumos com combustíveis, energia, água, fazendo um melhor aproveitamento dos recursos. Conscientes no empenho de todos, conseguiremos ultrapassar barreiras, permitindo, o equilíbrio financeiro proporcionando a sustentabilidade da instituição.

Apesar da situação económica do país não ser a mais favorável, a Direção continua a encarar o futuro da Instituição de uma forma muito positiva. Com o esforço de todos, com grande disciplina e rigor, iremos continuar a trabalhar para que possamos aumentar e melhorar os nossos serviços, e assim atingir o objetivo a que a Instituição se propôs. Estamos convictos que o Centro Social Paroquial de São Roque- Salsas, saberá estar, com a sua capacidade de inovação, na primeira linha desse desafio que é levar uma cultura de solidariedade a todos aqueles que mais precisam da nossa ajuda. A apresentação deste Plano de Atividades e Orçamento para 2016 decorre num ambiente de profunda crise económica e social para Portugal. Neste cenário de uma profunda contenção orçamental, não será de admirar que o Plano de Atividades e o Orçamento a apresentar seja, também ele, resultado dessa situação. A Direção não pretende fazer ou prometer fazer mais do que uma gestão equilibrada e ponderada deve fazer, de modo a não colocar em risco a sustentabilidade económica e financeira do Centro Social Paroquial de São Roque- Salsas.

### **III. BREVE APRESENTAÇÃO**

#### **I.1. Descrição**

O Centro Social Paroquial de São Roque é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), criada por iniciativa da Fábrica da Igreja Paroquial da Freguesia de São Nicolau de Salsas, e erecta canonicamente por decreto do Bispo da Diocese Bragança - Miranda, de 03 de Dezembro de 1990, constituída civilmente a 22/01/1990 e inicia a atividade fiscal a 13/12/1999.

O Centro tem a sua sede na freguesia de Salsas, Concelho e Distrito de Bragança, Diocese de Bragança – Miranda.

O primeiro Acordo de Cooperação com o Instituto de Segurança Social foi celebrado em 1995 contemplando a resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), para 18 utentes. As atividades com maior relevo prestadas por este serviço são: Higiene Habitacional, Higiene Pessoal, Refeição, Lavagem e Tratamento de Roupas, pontualmente compra de medicação, acompanhamento médico.

A 01/06/1997 é criada a resposta social de Centro de Dia (CD) tendo celebrado acordos para 16 utentes. Este serviço consiste no fornecimento de refeição nas instalações da Instituição. Esta resposta cessou a 01/06/2008, em virtude de os utentes começaram a

requerer o serviço de alimentação no seu domicílio. Em Junho de 2008 o número de utentes do Serviço de Apoio Domiciliário aumenta para 30 e extingue-se a resposta social de Centro de Dia.

A 08/11/1999, com efeitos a partir de 01 de Setembro do mesmo ano entre o Centro Regional de Segurança Social do Norte, Serviço Sub-Regional de Bragança, a Administração Regional de Saúde do Norte – Sub-Região de Saúde de Bragança e o Centro Social de São Roque, criaram a resposta social de Apoio Domiciliário Integrado (ADI), um serviço diferenciado do prestado pelo Serviço de Apoio Domiciliário.

Esta resposta é destinada a utentes que apresentem necessidades específicas e pontuais de saúde, daí a exigência de uma equipa multidisciplinar, como sejam o médico de clínica geral, o enfermeiro, as ajudantes familiares e assistente social.

Atualmente este Centro Social possui as respostas sociais de **Serviço de Apoio Domiciliário**, com capacidade para 30 utentes, e **Lar de Idosos**, com uma capacidade prevista para 32 utentes residentes.

De referir que presentemente os acordos de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Bragança contemplam os seguintes apoios:

- Serviço de Apoio Domiciliário 25 utentes;
- Lar de Idosos – 6 utentes.

## I.2. Recursos Humanos

### Direção:

Pe. José Carlos Moreira – Presidente

Secretário – António Carlos Gonçalves

Tesoureira – Maria Albina Rodrigues Correia

### Conselho Fiscal:

Marcolino Augusto Gonçalves - Presidente

Maria Eugénia Rodrigues Ramos – Secretário

Alfredo Rodrigues Costa – Vogal

### Direção Técnica:

Dra. Cidália Filipa Martins das Eiras

**Colaboradores:**

<b>Nome</b>	<b>Função</b>
Andreia Alexandra Oliveira Afonso	Ajudante de Ação Direta
Ângela Susana Miranda Rodrigues	Gerontóloga
Berta Ondina Ales	Ajudante de cozinha
Carla Alexandra Carvalho Afonso	Auxiliar Serviços Gerais
Cátia Isabel Esteves de Carvalho	Ajudante de Ação Direta
Cidália Filipa Martins das Eiras	Diretora Técnica
Cristina Gonçalves Correia	Auxiliar Serviços Gerais
Felicíssima Conceição Almeida	Ajudante de Ação Direta
João Vitorino Palas Afonso Miranda	Auxiliar Serviços Gerais
Julieta da Conceição Vaz Urze	Auxiliar Serviços Gerais
Madalena Soledade Magalhães Vila Aragão	Ajudante de Ação Direta
Marcela Cidália Ferreira Brás Saraiva	Animadora Sociocultural
Maria Beatriz dos Anjos Capitão	Ajudante de Ação Direta
Maria Gorete Miranda Pereira	Cozinheira
Maria Goreti Carvalho Gonçalves	Cozinheira
Maria Irene Araújo Miranda	Ajudante de Ação Direta
Maria Isabel Morais	Ajudante de Ação Direta
Maria Rosa Fernandes Rodrigues	Auxiliar Serviços Gerais
Ricardo Francisco Martins Rodrigues Neves	Enfermeiro
Susana Cristina Peixeiro Bragada	Técnico de diagnóstico e terapêutica- Fisioterapeuta

**Colaboradores Externos:**

<b>Nome</b>	<b>Função</b>
André Filipe Santos Reis	Médico

**I.3. Recursos Físicos****Instalações e equipamento**

Possui edifício próprio da Instituição de dois pisos, com os equipamentos necessários, onde funcionam os serviços administrativos e sociais, devidamente autorizado pelas entidades que tutelam as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS).

**Viaturas de Transporte**

Possui duas carrinhas, adaptadas ao Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), para transporte de refeições e higiene no apoio domiciliário.

Detém ainda, uma carrinha de nove lugares para transporte diário dos utentes e outros serviços que sejam necessários.

#### **I.4. Acordos / Parcerias**

**Centro Distrital de Segurança Social** – Acordos de cooperação para os utentes de Lar de Idosos e do Serviço de Apoio Domiciliário, assim como, apoio em diversos assuntos da atividade corrente da instituição, nomeadamente, apoio técnico.

**Instituto do Emprego e Formação Profissional** – Comparticipação financeira a nível de Contratos Apoio – Inserção, Contratos Apoio –Inserção +, Estágios Profissionais e Apoio à Contratação

#### **I.5. Objetivos e Missão**

Atendendo a que o Centro Social e Paroquial de São Roque, tem como principal missão, a atuação/intervenção e deteção das necessidades gerais dos idosos, com o objetivo de promover a melhoria da sua qualidade de vida e do seu bem-estar, humanizando o seu acompanhamento e apoio. Presta serviços em áreas de apoio domiciliário a idosos, atividades de ocupação ativa de tempos livres e outros serviços relacionados com o bem-estar da população sénior, assim, define como objetivos a atingir:

- Acolher pessoas idosas cujos problemas de saúde e problemas sociais não sejam passíveis de melhorar com outro tipo de resposta social;
- Responder de forma adequada às necessidades manifestadas pelos utentes deste equipamento;
- Proporcionar serviços, de forma, que o processo de envelhecimento decorra com o mínimo de degradação possível;
- Contribuir para a preservação e o desenvolvimento das relações familiares.



## **I.5. Área geográfica de influência**

O Centro Social e Paroquial de São Roque de Salsas, desenvolve as suas atividades num espaço geograficamente alargado, assegurando a prestação de serviços nas seguintes aldeias:

- Salsas, Moredo, Vale de Nogueira, Fermentãos, Vila Boa, Carçãozinho e Serapicos

## **II ATIVIDADES A DESENVOLVER EM 2016**

### **II.1. Lar de Idosos**

A valência de Lar de idosos é uma resposta social desenvolvida em alojamento coletivo de utilização temporária ou permanente para idosos em situação de maior risco de perda de independência e/ou autonomia.

Propomos:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes;
- Garantir aos utentes o exercício de cidadania, autonomia, privacidade, participação, individualidade, dignidade e igualdade de oportunidades;
- Respeitar o projeto de vida definido por cada utente, bem como os seus hábitos de vida, interesses, necessidades e expectativas;
- Transmitir e garantir um clima de segurança afetiva, física e psíquica durante a sua permanência no Lar;
- Criar um ambiente calmo, flexível e responsável que possa ser adaptado aos interesses e necessidades de cada um;
- Dotar as instalações e/ou equipamentos das melhores condições;
- Garantir a prestação de cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e família, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- Prevenir situações de dependência, promovendo a autonomia;
- Assegurar o acesso à prestação de cuidados básicos de saúde;
- Fomentar comemorações, atividades, eventos e visitas;
- Prestação de serviços diversos.

### **II.2. Serviço de Apoio Domiciliário**

É uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro

impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades da vida diária.

Propomos:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes;
- Garantir a prestação de cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e família, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- Prevenir situações de dependência, promovendo a autonomia;
- Colaborar e ou assegurar o acesso à prestação de cuidados básicos de saúde
- Contribuir para evitar ou retardar a institucionalização
- Fomentar comemorações, atividades, eventos e visitas.

### **II.3. Atividades Socioculturais**

O Plano de Atividades Socioculturais segue no anexo 1

### **II.4. Investimento**

Pretende-se continuar o investimento relacionado com os níveis de eficiência energética das instalações, particularmente no aproveitamento da energia solar, projetando-se o alargamento da instalação do sistema solar térmico para a águas quentes sanitárias. Neste sentido serão acrescentado 4 novas unidades, cujo estudo prévio se encontra realizado, e aponta para a quantidade adequada que permitira durante um largo período do ano a autossuficiência em água quentes, particularmente para as atividades de higiene dos utentes.

### III ORÇAMENTO PARA 2016

O ano de 2016 apresenta-se como um ano de grande exigência para a gestão do CSPSR de Salsas, centrado num conjunto de preocupações que exigirão rigor e determinação na tomada de decisão de gestão da instituição.

No entanto o desafio para este ano será a congregação de esforços e envolvimento de todos os dirigentes, colaboradores, e de todas as partes interessadas na vida da instituição, para que os objetivos definidos sejam alcançados.

Certo será que a preocupação central prende-se com a sustentabilidade económica e financeira da instituição, assente num reforço da qualidade dos serviços que desenvolvemos e disponibilizamos aos utentes e famílias.

Tendo por base o SNC o Sistema de Normalização contabilística, metodologia definida legalmente para a construção do orçamento das organizações de economia social, definimos o mesmo tendo por base os valores executados até ao mês de outubro de 2015, funcionando como indicador fundamental na projeção do próximo ano, conjugado com o plano de atividades propostas.

Pretende-se um orçamento equilibrado que vise a sustentabilidade da instituição, sem abandonar as oportunidades de crescimento e desenvolvimento de novos projetos, nomeadamente ao nível dos aumentos de eficiência energética e consequente economia de recursos associada.

#### Gastos

O total de gastos orçamentados ascendem a € 407 278, destacando-se as seguintes rubricas:

- *Gastos em géneros alimentares* – € 53.095
- *Fornecimento e serviços externos* – € 65.916 - Destaca-se dentro desta rubrica os consumos de energia e combustível com aproximadamente 50% dos gastos da rubrica, assim como a aquisição de trabalho especializado – avença médico-.

- *Gastos com o pessoal* – € 238 615 – Na rubrica pessoal incluem-se com relevância os valores necessários para fazer face aos salários base dos colaboradores, as despesas com a necessidade de remuneração do trabalho por turnos, os encargos sociais e o seguro acidentes de trabalho, por entre outras de menor dimensão.
- *Gastos com depreciações e amortizações* – € 49.650

Tabela: Mapa de Gastos, em Euros.

CLASSE 6	GASTOS			
CONTA	RUBRICA	TOTAL	2101-Serviço de Apoio Domiciliário	2107-Lar de Idosos
<b>61</b>	<b>CUSTO MERCADORIAS E MATÉRIAS CONSUMIDAS</b>	<b>53.095,68</b>	<b>8.495,31</b>	<b>44.600,37</b>
<b>62</b>	<b>FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS</b>	<b>65.916,60</b>	<b>5.932,49</b>	<b>59.984,11</b>
<b>621</b>	<b>SUBCONTRATOS</b>			
<b>622</b>	<b>SERVIÇOS ESPECIALIZADOS</b>	<b>16.020,00</b>	<b>1.441,80</b>	<b>14.578,20</b>
6221	TRABALHOS ESPECIALIZADOS	5.772,00	519,48	5.252,52
6222	PUBLICIDADE E PROPAGANDA	72,00	6,48	65,52
6223	VIGILÂNCIA E SEGURANÇA			
6224	HONORÁRIOS	7.260,00	653,40	6.606,60
6225	COMISSÕES			
6226	CONSERVAÇÃO E REPARAÇÃO	2.916,00	262,44	2.653,56
6228	OUTROS			
<b>623</b>	<b>MATERIAIS</b>	<b>10.504,80</b>	<b>945,43</b>	<b>9.559,37</b>
6231	FERRAMENTAS E UTENSÍLIOS DE DESGATE RÁPIDO	1.104,00	99,36	1.004,64
6232	LIVROS E DOCUMENTAÇÃO TÉCNICA			
6233	MATERIAL DE ESCRITÓRIO	1.596,00	143,64	1.452,36
6234	ARTIGOS PARA OFERTA			
6235/6238	OUTROS	7.804,80	702,43	7.102,37
<b>624</b>	<b>ENERGIA E FLUIDOS</b>	<b>33.784,80</b>	<b>3.040,63</b>	<b>30.744,17</b>
6241	ELETRICIDADE	10.432,80	938,95	9.493,85
6242	COMBUSTÍVEIS	21.384,00	1.924,56	19.459,44
6243	ÁGUA	1.968,00	177,12	1.790,88
6248	OUTROS			
<b>625</b>	<b>DESLOCAÇÕES, ESTADAS E TRANSPORTES</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>626</b>	<b>SERVIÇOS DIVERSOS</b>	<b>5.607,00</b>	<b>504,63</b>	<b>5.102,37</b>
6261	RENDAS E ALUGUERES			
6262	COMUNICAÇÃO	2.091,00	188,19	1.902,81
6263	SEGUROS	2.928,00	263,52	2.664,48
6264	ROYALTIES			

6265	CONTENCIOSO E NOTARIADO	588,00	52,92	535,08
6266	DESPEAS DE REPRESENTAÇÃO			
<b>63</b>	<b>GASTOS COM PESSOAL</b>	<b>238.615,76</b>	<b>45.336,99</b>	<b>193.278,77</b>
<b>631</b>	<b>REMUNERAÇÕES DOS ÓRGÃOS SOCIAIS</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>632</b>	<b>REMUNERAÇÕES DO PESSOAL</b>	<b>193.543,98</b>	<b>36.773,36</b>	<b>156.770,62</b>
6321	REMUNERAÇÕES CERTAS	193.543,98	36.773,36	156.770,62
<b>633</b>	<b>BENEFÍCIOS PÓS-EMPREGO</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>634</b>	<b>INDEMNIZAÇÕES</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>635</b>	<b>ENCARGOS SOBRE REMUNERAÇÕES</b>	<b>41.979,98</b>	<b>7.976,20</b>	<b>34.003,78</b>
6351	ÓRGÃOS SOCIAIS			
6352	PESSOAL	41.979,98	7.976,20	34.003,78
<b>636</b>	<b>SEGUROS ACIDENTES TRABALHO E DOENÇAS PROFISSIONAIS</b>	<b>3.091,80</b>	<b>587,44</b>	<b>2.504,36</b>
6361	ÓRGÃOS SOCIAIS			
6362	PESSOAL	3.091,80	587,44	2.504,36
<b>637</b>	<b>GASTOS DE AÇÃO SOCIAL</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>638</b>	<b>OUTROS GASTOS COM O PESSOAL</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>64</b>	<b>GASTOS DE DEPRECIAÇÃO E AMORTIZAÇÃO</b>	<b>49.650,00</b>	<b>7.447,50</b>	<b>42.202,50</b>
<b>641</b>	<b>PROPRIEDADES DE INVESTIMENTO</b>			
<b>642</b>	<b>ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS</b>	<b>49.650,00</b>	<b>7.447,50</b>	<b>42.202,50</b>
<b>643</b>	<b>ATIVOS INTANGÍVEIS</b>			
<b>65</b>	<b>PERDAS POR IMPARIDADE</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>66</b>	<b>PERDAS POR REDUÇÃO DE JUSTO VALOR</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>67</b>	<b>PROVISÕES DO PERÍODO</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>68</b>	<b>OUTROS GASTOS E PERDAS</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>681</b>	<b>IMPOSTOS</b>			
<b>689</b>	<b>CUSTOS C/ APOIOS FIN. CONCEDIDOS A ASS. OU UTENTES</b>			
<b>69</b>	<b>GASTOS E PERDAS DE FINANCIAMENTO</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>6</b>	<b>TOTAL GASTOS</b>	<b>407.278,04</b>	<b>67.212,29</b>	<b>340.065,75</b>

## Rendimentos

O total de rendimentos orçamentados ascendem a € 407 931, destacando-se as seguintes rubricas:

- *Vendas* – € 14.880 – Destacam-se a faturação (sem qualquer margem sobre o preço de custo para a instituição) dos medicamentos para consumo dos utentes;
- *Mensalidades* – € 265.032 – Corresponde aos valores a cargos dos utentes/famílias de acordo com as respetivas valências sendo de €27.732 em SAD e de €237.300 em Lar de Idosos;

- *Subsídios Estado - ISS, IP* – € 110.126 – Nesta rubrica destacam-se as verbas transferidas pelo ISS, IP resultante dos acordos de cooperação estabelecidos (25 utentes em SAD e 6 em Lar de Idosos) e ainda a verba referente apo programa estímulo emprego do IEFP.

**Tabela:** Mapa de Rendimentos, em Euros.

CLASSE 7		RENDIMENTOS		
CONTA	RUBRICA	TOTAL	2101-Serviço de Apoio Domiciliário	2107-Lar de Idosos
71	VENDAS	14.880,00	2.640,00	12.240,00
72	PRESTAÇÕES SERVIÇOS	265.032,00	27.732,00	237.300,00
721	QUOTAS UTILIZADORES (MATRÍCULAS/MENSALIDADES)	265.032,00	27.732,00	237.300,00
722/728	OUTROS SERVIÇOS			
73	VARIAÇÃO NOS INVENTÁRIOS DA PRODUÇÃO	0,00		
74	TRABALHOS PARA A PRÓPRIA ENTIDADE	0,00		
75	SUBSÍDIOS, DOAÇÕES E LEGADOS À EXPLORAÇÃO	110.126,52	81.540,00	28.586,52
751	SUBSÍDIOS ESTADO E OUTROS ENTES PÚBLICOS	110.126,52	81.540,00	28.586,52
7511	ISS, IP	107.611,20	81.540,00	26.071,20
7512	OUTRAS ENTIDADES PÚBLICAS	2.515,32		2.515,32
752	SUBSÍDIOS DE OUTRAS ENTIDADES			
753	DOAÇÕES E HERANÇAS			
754	LEGADOS			
76	REVERSÕES	0,00	0,00	0,00
761	DE DEPRECIÇÕES E AMORTIZAÇÕES			
762	DE PERDAS POR IMPARIDADE			
763	DE PROVISÕES			
764	DE PROVISÕES ESPECÍFICAS			
77	GANHOS POR AUMENTOS DE JUSTO VALOR	0,00	0,00	0,00
78	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	17.893,00	1.789,30	16.103,70
781	RENDIMENTOS SUPLEMENTARES			
782 / 787	OUTROS RENDIMENTOS EM ATIVOS			
788	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	17.893,00	1.789,30	16.103,70
7881	CORREÇÕES DE PERÍODOS ANTERIORES			
7883	IMPUTAÇÃO DE SUBSÍDIOS DE INVESTIMENTO			
7882-7884/7887	RENDIMENTOS E GANHOS EM ATIVOS			
7888	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	17.893,00	1.789,30	16.103,70
79	JUROS, DIVIDENDOS E OUTROS RENDIMENTOS SIMILARES	0,00	0,00	0,00
7	TOTAL RENDIMENTOS	407.931,52	113.701,30	294.230,22

## Resultados

A informação supra apresentada denota a procura pelo equilíbrio de contas entre os gastos e rendimentos a obter em 2016, não descurando a qualidade dos serviços a apresentar aos utentes.

**Tabela:** Mapa de Resultados, em Euros.

<b>CLASSE 8</b>	<b>RESULTADOS</b>			
85	RESULTADOS ANTES IMPOSTOS	653,48	46.489,01	-45.835,53
86	IMPOSTO RENDIMENTO EXERCÍCIO	0,00		
88	RESULTADO LÍQUIDO	653,48	46.489,01	-45.835,53

## Investimentos

Os encargos a afetar ao investimento no alargamento do número de equipamentos do sistema solar térmico, orçado em € 4.900, terão a correspondente fonte financiamento assegurada num apoio solicitado ao Município de Bragança e que terá tido o parecer favorável de apoio a conceder

## III CONCLUSÕES

Os órgãos diretivos da instituição, pretendem com o plano de atividades e orçamento apresentado, garantir a sustentabilidade económica e financeira do Centro Social e Paroquial São Roque de Salsas.

Pretende-se trilhar um caminho de melhoria constante dos serviços apresentados aos seus utentes e famílias, garantindo desta forma o rigoroso cumprimento da missão da instituição.

A instituição continuará o processo de investimento visando o aumento da sua eficiência e eficácia, podendo continuar desta forma a aplicar os seus recursos na atividade central da sua existência, mantendo a Solidariedade Social como base central dos seus objetivos.

Tudo indica que os próximos anos, serão de grande contenção de investimento e de necessária responsabilidade executiva, pelo que continuará a ser nosso objetivo prosseguir com a otimização de recursos e consequentemente equilíbrio e sustentabilidade económica e financeira da instituição.



**ANEXO I**

**PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS**

# Plano de Atividades e

# Desenvolvimento

# Pessoal e



# Socioculturais

2015



## **1- Introdução**

A animação é um estímulo permanente da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa, e que tem como objectivos gerais valorizar as competências, saberes e cultura dos idosos. Torna-se de extrema importância para o desenvolvimento deste plano de actividades conhecer os idosos, as suas características pessoais, as suas capacidades, as dificuldades de cada um e os gostos.

Para a elaboração deste plano de actividades partimos do levantamento de necessidades de cada utente na construção do seu plano individual, em que daremos seguimento na planificação adequada das actividades para cada um dos nossos clientes.

## **2-Plano de Acção**

- Actualização das “Escala de Barthel” e “Mini Mental State”, e em articulação com os profissionais de saúde avaliar o verdadeiro estado mental e físico dos utentes para um planeamento de actividades ajustado as suas necessidades e limitações.
- Analisar o Plano de Intervenção de cada utente e verificar as alterações ocorridas para uma melhor avaliação da situação dos mesmos;
- Verificação das oficinas mais e menos participadas para reavaliação das mesmas, extinguindo, mantendo e criando novas oficinas;
- Divisão dos utentes por grupos de mobilidade (Autónomos, Semi-Dependentes, Dependentes, Muito Dependentes).

## **3- Missão**

Promover com alegria o envelhecimento activo no espírito de caridade.

## **4- Objectivos gerais**

- Promover a inovação e novas descobertas;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo e despersonalizado;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua auto-estima e autoconfiança.

## 5- Objectivos específicos

- Promover os referenciais de qualidade de vida nos domínios do desenvolvimento pessoal (relações interpessoais, autodeterminação, autonomia, auto-estima, auto-realização, autoconhecimento assertividade;
- Impulsionar a criatividade;
- Incitar o desenvolvimento social, a inclusão social, a cooperação;
- Ocupação de tempo livre;
- Promoção de uma vida activa;
- Valorização de costumes e tradições;
- Inculir sentimentos de pertença; Dinamizar espaços;
- Valorizar e reconhecer capacidades;
- Aproximação de residentes;
- Estimular a memória;
- Recordar vivências;
- Transmissão de valores;
- Estimular a criatividade;
- Exteriorizar sentimentos

## 6- Recursos

### Humanos:

- Idosos
- Animadora Sociocultural
- Directora Técnica
- Direcção
- Equipa técnica
- Colaboradores
- Familiares

### Materiais:

- Materiais de desperdício
- Carinhas/ autocarros
- Material audiovisual
- Livros/ revistas/jornais
- Todo o material inerente a preparação de festas

**Físicos:**

- Sala de actividades
- Refeitório
- Espaço exterior
- Outras Instituições

## **7- Destinatários**

O Plano Anual de Actividades Socioculturais é elaborado anualmente e destina-se aos utentes do Centro Social e Paroquial São Roque – Salsas, não só aos residentes em Lar mas também a todos os outros no Serviço de Apoio Domiciliário. São ainda propostas actividades com outras instituições e com a comunidade, normalmente propostas por entidades parceiras ou públicas. Na resposta social ERIP( Estrutura Residencial para Idosos) encontram-se 29 utentes sendo 13 Senhoras e 16 Senhores, com idades compreendidas ente os 66 e 94 anos. Cada um deles tem uma história de vida bem como capacidades e limitações, e relativamente a esta pluralidade de interesses, gostos e limitações é elaborado a quando da entrada de um novo utente em Lar o seu Plano de Individual, onde em articulação todos os técnicos da instituição traçam as necessidades, dificuldades, limitações, interesses de cada cliente, para o programar das actividades do seu dia-a-dia ser o mais completo possível.

Tendo em conta todas estas especificidades e características apresentamos este Plano, para que possa servir o melhor possível o seu público-alvo de forma a proporcionar um maior bem-estar físico e mental mas também um envelhecimento mais activo e dinâmico.

## Actividades Planeadas Anualmente

Dia/ Mês	Descrição da Actividade	Objectivos	Recursos	
			Humanos	Materiais
Sempre que houver aniversários	<b>Comemoração dos Aniversários dos Utentes</b>	Preservar a identidade dos idosos; Desenvolvimento de capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; Formar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social.	Clientes Colaboradores Familiars	Bolo Cartazes
4 de Janeiro	<b>Cantar dos Reis com os Caretos da aldeia:</b> Arrematação do ramo nas instalações do Centro e lanche convívio.			
6 de Janeiro	<b>Cantar dos Reis:</b> Ensaio de canções; Elaboração de coroas; Coinfecção de bolo-rei.	Promover o convívio intergeracional e com a população e com instituições parceiras; Relembrar costumes e tradições antigas;	Clientes, colaboradores, técnicos, utentes de outras instituições.	Coroas de papel, guião, instrumentos musicais.
9 a 12 de Fevereiro	<b>Preparação de mascaras de Carnaval:</b> Construção das mascaras e disfarces para o Carnaval	Desenvolver a capacidade lúdica; Incrementar a participação activa do idoso; Desenvolver a motricidade fina; Promover a criatividade.	Clientes e Animadora Sociocultural.	Cartolinas, cola, tecidos, confettis, elásticos,
13 de Fevereiro	<b>Carnaval EAPN:</b> Actividade programada pela EAPN e pela Camara Municipal, com baile e desfile de mascaras, sendo atribuído prémios aos melhores disfarces.	Relembrar tradições, vivencias e experiencias do meio em que o idoso se insere; Promover o convívio.	Clientes, colaboradores e técnicos	Fatos de carnaval; Carrinhas
16 de Fevereiro	<b>Baile de Carnaval:</b> Decoração da instituição; Baile de carnaval na instituição, com desfile de mascarados e atribuição de prémios aos melhores disfarces	Incentivar a participação activa dos clientes e colaboradores na actividade. Promover o convivo e o bem-estar;	Clientes, colaboradores, técnicos, direcção, familiares	Fatos de carnaval, mascaras, confettis, radio, cd's.
8 de Março	<b>Dia internacional da mulher:</b> Confecção de lembranças para dia da mulher	Proporcionar aos utentes e colaboradoras o convívio; Valorizar o papel da mulher na sociedade; Promover a interacção e a coesão grupal.	Clientes, colaboradores, técnicos, direcção.	Material inerente a realização das lembranças.
19 de Março	<b>Dia do Pai:</b> Elaborar a lembrança para o dia do Pai e posterior	Relembrar e estimular o convívio entre os idosos e os familiares; Valorizar o papel do pai na família;	Clientes,	Material decorativo;

	entrega a todos os utentes do sexo masculino.		Animadora Sociocultural, familiares.	Material de desperdício.
<b>20 de Março</b>	<b>Dia da árvore/ Primavera:</b> Plantação de uma árvore e do jardim exterior da instituição, com replantação de flores e arranjo dos vasos já existentes.	Mobilizar os utentes, colaboradoras e voluntários, para a plantação de uma árvore e do jardim; Promover a participação activa;	Clientes, Animadora Sociocultural e colaboradores.	Árvores pequenas, flores, terra, adubos.
<b>24 de Março</b>	<b>Dia da incontinência urinária:</b> Realização de uma acção de sensibilização por parte do enfermeiro sobre o tema.	Alertar e esclarecer os clientes, familiares e colaboradores para a importância deste tema.	Clientes, familiares, enfermeiro, técnicos, direcção.	Computador, projector, cartazes, desdobráveis.
<b>23 a 30 de Março</b>	<b>Confecção das lembranças de Pascoa:</b> Elaboração das lembranças de Pascoa para todos os utentes.	Estimular a destreza manual e a motricidade fina; Estimular a criatividade; Incrementar a participação activa do idoso;	Clientes, Animadora Sociocultural	Material inerente a realização das lembranças.
<b>30 Março a 3 de Abril</b>	<b>Semana Santa, Vigília Pascal:</b> Rezar a via-sacra com recurso a imagens em PowerPoint. Visionamento de filmes da vida de Jesus. Confecção de folares.	Proporcionar aos utentes momentos de reflexão e oração, incentivar a família a passar estes dias com os seus familiares; Promover o bem-estar espiritual, valorizar a tradição e os ensinamentos da vida cristã; Imagens em PowerPoint da Via-Sacra; Relembrar hábitos e tradições do meio onde o idosos de insere.	Clientes, Animadora Sociocultural e colaboradoras	Computador, projector, livro da via-sacra, Matéria-prima para a confecção dos folares.
<b>6 a 10 de Abril</b>	<b>Semana da saúde:</b> Fazer rastreios de saúde abertos á comunidade; Sessão de sensibilização sobre hábitos de vida saudável; Realização de uma aula de ginástica.	Fornecer informações sobre temas importantes sobre saúde; Promover a saúde e prevenir a doença no idoso; Desenvolver e estimular as capacidades físicas; Promover o convívio e o bem-estar.	Clientes, familiares, comunidades, técnicos, direcção.	Material de saúde, material para os jogos, desdobráveis.
<b>20 a 28 de Abril</b>	<b>Preparação da feira social:</b> Confecção de pequenos objectos para serem vendidos na feira social	Promover o envolvimento e a participação; Trabalhar a motricidade; Incentivar o convívio; Angariar fundos.	Clientes, animadora sociocultural.	Material necessário para a confecção de objectos para venda.
<b>29 e 30 de Abril</b>	Preparação da lembrança para dia da Mãe: Elaboração de lembrança para o dia da Mãe.	Oferecer a todas as idosas (mães) uma lembrança alusiva ao dia; Valorizar o papel das mães na família.	Clientes e animadora	Material necessário a confecção da lembrança

<b>7/8 de Maio</b>	<b>Feira Social:</b> Stand de vendas na feira social para venda de produtos elaborados pelos clientes	Promover e dar a conhecer a instituição Venda de produtos e objectos feitos pelos utentes	Técnico, clientes e colaboradores	Material necessário
<b>13 de Maio</b>	<b>Comemorações de Fátima:</b> Orações e visionamento na televisão da eucaristia.	Proporcionar momentos de oração e reflexão.	Clientes e animadora	Televisão e livro de orações
<b>15 de Maio</b>	<b>Dia Mundial da Família:</b> Realização de um lanche entre clientes e familiares	Promover o convívio Familiar;	Clientes, familiares, clientes de SAD, técnicos., direcção.	Lanche
<b>4 de Junho</b>	<b>Encontro de CSP na Sr.ª do Aviso:</b> Passar o dia no santuário, almoço convívio e participação nas actividades religiosas.	Promover momentos de oração; Incentivar o viver de tradições; Promover o convívio com outras instituições.	Clientes, animadora sociocultural.	Carrinhas
<b>24 de Junho</b>	<b>São João:</b> Decorar a Instituição de acordo com os Santos populares; Tarde de jogos tradicionais;	Reforçar as relações interpessoais; Promover momentos de lazer e convívio;	Clientes, Animadora sociocultural, colaboradoras, equipa técnica.	Jogos, decoração.
	<b>Concurso dos doces</b>			
<b>10 de Julho</b>	<b>Picnic no Azibo: Projecto idoso (com) vida</b>	Promover o convívio entre os clientes		
<b>Junho</b>	Passeio anual – Santiago De Compostela	Promover o convívio entre diferentes e instituições;	Clientes de ERPI e SAD, Técnicos	Autocarro, lanche
<b>5 de Julho</b>	<b>Encontro de Gerações:</b> Encontro de gerações entre instituições e várias localidades do concelho de bragança, com eucaristia e animação.	Promover o convívio entre diferentes gerações e instituições;	Clientes de ERPI e SAD	Carrinhas, almoço.
<b>26 de Julho</b>	<b>Dia dos Avós:</b> Tarde recreativa com avós e netos e lanche convívio.	Promover o convívio entre avós e netos;	Clientes, familiares, colaboradores, equipa técnica e direcção.	Jogos, lanche.
<b>8 de Setembro</b>	<b>Dia da Fisioterapia:</b> Acção de sensibilização	Esclarecer sobre a importância da fisioterapia no Idoso.	Fisioterapeuta, equipa técnica, clientes e colaboradores.	Computador, data show, fotocópias.
<b>11 de Setembro</b>	<b>Novena nos Chãos:</b> Levar os clientes á novena	Promover momentos de oração; Incentivar o viver de tradições;	Clientes, animadora.	Carrinhas



<b>29 de Setembro</b>	<b>Dia do Coração:</b> Acção de sensibilização sobre Alzheimer, caminhadas, medição de glicemia, ginástica.	Promover hábitos de vida saudáveis; Alertar para os benefícios de uma alimentação saudável.	Clientes, técnicos e colaboradores	Computador, data show
<b>1 de Outubro</b>	<b>Dia Mundial do Idoso:</b> Realização de um teatro alusivo ao idoso	Sensibilizar para o papel relevante do idoso na família; Proporcionar uma tarde recreativa e de lazer	Clientes / Familiares, técnicos, Colaboradores Comunidade	Adereços
<b>16 de Outubro</b>	<b>Dia Mundial da Alimentação:</b> Acção de sensibilização por parte do enfermeiro.	Sensibilizar para a importância da alimentação na saúde e na prevenção de doenças.	Clientes, técnicos, Colaboradores Comunidade	Computador, data show
<b>11 de Novembro</b>	<b>São Martinho:</b> Tarde recreativa com jogos tradicionais e castanhas assadas.	Manter viva a tradição, convívio intergeracional;	Clientes / Familiares, técnicos, Colaboradores	Castanhas, material inerente aos jogos.
<b>1 a 4 de Dezembro</b>	<b>Decoração de Natal:</b> Enfeite da instituição	Decoração da instituição nesta época festiva; Promover as memórias positivas.	Clientes, técnicos, Colaboradores	Enfeites de Natal
<b>7 a 17 de Dezembro</b>	<b>Ensaio para a festa de Natal:</b> Ensaaios para a peça de natal.	Promover o convívio entre os clientes e os colaboradores.	Clientes, colaboradores	Adereços
<b>17 de Natal</b>	<b>Festa de Natal</b>	Promover o convívio; Manter vivo o espírito do Natal	Clientes / Familiares, técnicos, Colaboradores	Adereços, musicas.



**Actividades  
Semanais  
e  
respectivos  
objetivos**

<b>Oficina da oração</b>			
<b>Objectivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Local</b>
-Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso; - Potenciar a participação da comunidade na Eucaristia.	-Orações da manhã; - Rezar o Terço; - Via – Sacra; - Leitura de textos bíblicos; - Recolha de orações; - Visionamento de filmes sobre a vida de Cristo e outros Santos; - Parábolas; - Celebração da Eucaristia na 3ª terça-feira de cada mês. - Celebração da Eucaristia.	-Velas; - Livros de orações; - Projector de imagens; - Fotocopias; - Imagens; - Livros litúrgicos.	Todos os dias <b>Horário:</b> 10h00 – 10h30 <b>Eucaristia</b> (na Instituição): Uma vez por mês <b>Número de participantes:</b> ilimitado
<b>Nota:</b> O terço é rezado diariamente, e dependendo da época é rezado em honra de Maria, do Sagrado Coração de Jesus ou dos Santos do respectivo mês, na Quaresma, para além do terço é rezada também a Via-Sacra e no decorrer do ano da bíblia serão lidos alguns textos bíblicos.			

### Oficina da Estimulação Cognitiva (Grande e Pequeno Grupo)

Objectivos	Actividades	Recursos	Local
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Promover a orientação;</li> <li>- Reconhecimento do esquema corporal;</li> <li>- Estimulação da memória;</li> <li>- Desenvolvimento das Praxias;</li> <li>- Estimulação da escrita e da leitura;</li> <li>- Reabilitação das Funções Executivas;</li> <li>- Desenvolver as capacidades matemáticas;</li> <li>- Estimular as capacidades de linguagem;</li> <li>-Trabalhar a atenção e Concentração.</li> <li>- Desenvolvimento das gnosias;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Exercícios de orientação temporal, espacial e pessoal;</li> <li>- Exercícios de reconhecimento e manipulação espacial;</li> <li>- Exercícios de tarefas verbais;</li> <li>- Jogos de reconhecimento do outro e de si mesmo;</li> <li>- Exercícios de memória recente, imediata, episódica e semântica;</li> <li>- Jogos de destreza manual;</li> <li>-Jogos de praxia construtiva gráfica e cópia de desenhos;</li> <li>-Exercícios de gnosias: reconhecimento visual, auditivo e tátil;</li> <li>- Exercícios de relações léxico-Semânticas.</li> <li>- Jogo de semelhanças e diferenças;</li> <li>- Jogos de sequências lógicas e de acção;</li> <li>- Exercícios de compreensão numérica;</li> <li>- Conhecimento numérico e capacidade de contar;</li> <li>- Exercícios de compreensão de ordens;</li> <li>- Exercícios de leitura e escrita;</li> <li>- Jogos de reconhecimento olfactivo;</li> <li>- Jogos de reconhecimento tátil;</li> <li>-Jogos de reconhecimento auditivo;</li> <li>- Jogos de atenção;</li> <li>-Exercícios de evocação categorial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Manuais de exercícios de treino cognitivo;</li> <li>- Jogos de cartas de memória;</li> <li>- Puzzle;</li> <li>- Sequencias;</li> <li>- Exercícios de atenção e concentração;</li> <li>- Reconhecimento de imagens;</li> <li>- Jogos de sons;</li> <li>- Jogos de Cheiros e sabores;</li> <li>- Ditados;</li> <li>- Palavras cruzadas;</li> <li>- Completar palavras;</li> <li>- Leitura e interpretação de histórias, contos e notícias;</li> <li>- Sopas de letras;</li> <li>- Copias;</li> <li>- Exercícios de vocabulário e léxico;</li> <li>- Jogo do loto da letra.</li> </ul>	<p><b>Terça-feira</b></p> <p><b>Horário:</b> 10h30 – 12h00 (individual e 14h00-16h00 (grande grupo))</p> <p><b>Local:</b> Salão de actividades</p> <p><b>Número de participantes:</b> Individual e 9-10 Utentes</p>

### Oficina do Corpo em Movimento

Objectivos	Actividades	Recursos	Local
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estimular a motricidade;</li> <li>- Promover o exercício físico como elemento de bem-estar;</li> <li>-Desenvolvimento da psico-motricidade;</li> <li>- Estimular a coordenação motora, o movimento e o equilíbrio;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios simples de aquecimento;</li> <li>- Ginástica passiva através de jogos de movimento com bolas, balões, fitas;</li> <li>- Caminhadas;</li> <li>- Treino da marcha;</li> <li>- Exercícios de relaxamento;</li> <li>- Jogos Tradicionais;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolas (de diferentes tamanhos, texturas e cores);</li> <li>- Balões;</li> <li>- Fitas;</li> <li>- Arcos e cones;</li> <li>-Garrafas;</li> </ul>	<p><b>Terças e quintas-feiras, sextas-feiras quinzenalmente</b></p> <p>11h00ás 12h00</p> <p><b>Local:</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver as capacidades físicas;</li> <li>- Aumentar o autodomínio;</li> <li>- Combater o sedentarismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pista de obstáculos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tubos de papel;</li> <li>- Cordas.</li> </ul>	<p>Salão de actividades Corredores ou exterior</p> <p><b>Número de participantes:</b> Ilimitado</p>
--	--	--	---

<b>Oficina da expressão plástica</b>			
<b>Objectivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Local</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desenvolver a motricidade fina e a precisão manual;</li> <li>- Estimular a criatividade;</li> <li>-Incentivar a coordenação psicomotora;</li> <li>-Desenvolver a psicomotricidade;</li> <li>- Produzir pequenos trabalhos;</li> <li>- Elaboração de trabalhos para épocas festivas (Natal, Carnaval, Páscoa);</li> <li>- Promover a inovação e novas descobertas;</li> <li>- Permitir o contacto com diferentes materiais e técnicas;</li> <li>- Proporcionar momentos de interacção e ajuda em grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confecção de trabalhos para épocas específicas;</li> <li>- Actividades de recorte e colagem;</li> <li>- Pintura (diferentes técnicas de pintura, em tecido, aguarelas, pintura com esponjas, com palhinhas, pintura em acrílico, técnica de craquelê, técnica do guardanapo);</li> <li>- Trabalhos com diferentes materiais (papel crepe, papel celofane, cartolinas, cartões, madeira, pedras, vidro, arame, barro, massa de modelagem);</li> <li>- Confecção de Jogos;</li> <li>-Dobragens;</li> <li>- Trabalhos de picotar;</li> <li>-Elaboração de instrumentos musicais;</li> <li>- Confecção de bonecas em tecido;</li> <li>- Elaboração de trabalhos, em diferentes materiais (feltro, E.V.A).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tecidos diversos;</li> <li>- Linhas, agulhas, dedal;</li> <li>- Feltro;</li> <li>-E.V.A;</li> <li>- Tesouras;</li> <li>- Cola;</li> <li>- Cartolinas;</li> <li>- Material reciclado;</li> <li>- Papel crepe;</li> <li>- Ráfia;</li> <li>- Lápis de cor, lápis de cera e canetas de cor;</li> <li>- Pinceis;</li> <li>- Telas;</li> <li>- Barro;</li> <li>- Fimo;</li> <li>- Papel de jornal;</li> <li>- Madeira;</li> <li>- Pedras;</li> <li>- Vidro;</li> <li>- Arame.</li> </ul>	<p><b>Quarta-feira</b></p> <p><b>Horário:</b> 10h30 – 12h00 e 14h00-16h00</p> <p><b>Local:</b> Salão de actividades</p> <p><b>Número de participantes:</b> Ilimitado</p>

<b>Oficina das dinâmicas de grupo</b>			
<b>Objectivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Local</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estimular a expressão corporal e as funções psicomotoras;</li> <li>- Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo;</li> <li>- Desenvolver a criatividade;</li> <li>-Potenciar o espírito de inter ajuda e promover as relações sociais;</li> <li>- Fomentar a cooperação, solidariedade, amizade;</li> <li>- Coesão de grupo;</li> <li>- Permitir aos membros do grupo participar nas decisões e solução dos problemas.</li> <li>- Facilitar o diálogo com as leituras da Bíblia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos de apresentação;</li> <li>- Técnicas de apresentação, quebra-gelo, técnicas de integração;</li> <li>-Socioterapia;</li> <li>- Liturgia;</li> <li>- Jogos narrativos;</li> <li>- Jogos com adereços;</li> <li>- Jogos de atenção, memória, linguagem, criatividade / imaginação e cooperação;</li> <li>- Jogos de relaxamento;</li> <li>-Jogos de apresentação;</li> <li>-Jogos de confiança;</li> <li>- Exposição de temas da actualidade;</li> <li>- Conversa sobre histórias de vida;</li> <li>- Dramatização de histórias;</li> <li>-Expressão dramática (imitar sons, situações, animais...);</li> <li>- Visionamento de filmes;</li> <li>- Visionamento de documentários;</li> <li>- Apresentações em PowerPoint;</li> <li>- Apresentação de fotos (fotos de actividades, eventos, festas).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Radio;</li> <li>- Televisão;</li> <li>- Computador;</li> <li>- Data Show;</li> <li>- Adereços;</li> <li>-Balões</li> </ul>	<p><b>Segunda-feira</b></p> <p><b>Horário:</b> 10h30 – 12h00</p> <p>Salão de actividades</p> <p><b>Número de participantes:</b> Ilimitado</p>

<b>Oficina dos Jogos</b>			
<b>Objectivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Local</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover os valores da amizade, da solidariedade, do convívio;</li> <li>- Promover a participação;</li> <li>- Proporcionar momentos de descontração e bem – estar;</li> <li>-Avivar as Tradições, e a inclusão social;</li> <li>-Libertar tensões e emoções;</li> <li>- Promover a socialização.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Jogos tradicionais (malha, fito, cabra cega, anelzinho, jogo das cadeiras...);</li> <li>- Jogo de dados;</li> <li>-Jogo de balões;</li> <li>-Bowling;</li> <li>-Colher e bola de ping-pong;</li> <li>- Jogos de memória;</li> <li>-Puzzles;</li> <li>-Jogo de diferenças;</li> <li>-Jogos de encaixe;</li> <li>-Labirintos;</li> <li>-Blocos lógicos;</li> <li>-Jogos de Mímica;</li> <li>-Domino Cartas;</li> <li>- Jogo: tapa tudo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogos de tabuleiro;</li> <li>- Bolas;</li> <li>- Balões;</li> <li>- Garrafas;</li> <li>- Imagens impressas;</li> <li>- Bolas de ping-pong;</li> <li>- Latas;</li> <li>- Pedras;</li> </ul>	<p><b>Segunda e sexta-feira</b></p> <p><b>Horário:</b> 14h00-16h00</p> <p><b>Local:</b> Salão de actividades</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogo do dardo;</li> <li>- Quem sabe, sabe;</li> <li>- Jogos com Bolas.</li> </ul>	- Paus.	<b>Número de participantes:</b> Ilimitado
--	--	---------	--

<b>Oficina do recreio e do lazer</b>			
<b>Objectivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Local</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimulação motora através da música;</li> <li>- Reviver cantares tradicionais;</li> <li>- Proporcionar momentos de distração e alegria;</li> <li>- Promover o convívio entre os idosos e a comunidade;</li> <li>- Valorizar o trabalho do idoso para que se sinta útil;</li> <li>- Proporcionar o conhecimento de novos lugares;</li> <li>- Fomentar a actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Música à escolha;</li> <li>- Tardes de baile;</li> <li>- Acompanhamento com instrumento;</li> <li>- Passeios;</li> <li>- Visitas culturais;</li> <li>- Caminhadas;</li> <li>- Idas ao café;</li> <li>- Jogos de magia;</li> <li>- Actividades de Ciência;</li> <li>- Jogos de conhecimento;</li> <li>- Tarefas da Instituição (ajudar a fazer a cama, dobrar guardanapos, ajudar a por a mesa...);</li> <li>- Jardinagem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carrinhas;</li> <li>- Chapéus;</li> <li>- Cancioneiro.</li> </ul>	<p><b>Sexta-feira</b> <b>Ou sempre que surjam actividades</b></p> <p><b>Horário:</b> 10h30 – 11h30</p> <p><b>Local:</b> Salão de actividades, exterior ou outros locais</p> <p><b>Número de participantes:</b> Ilimitado/ nº lugares carrinha.</p>

<b>Oficina da Culinária</b>			
<b>Objectivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Local</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Partilhar conhecimentos de receitas antigas;</li> <li>- Confeção de receitas várias;</li> <li>- Estimular a motricidade fina;</li> <li>- Promover o convívio entre os idosos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Confeção de bolos;</li> <li>- Confeção de doces e geleias;</li> <li>- Confeção de salgados;</li> <li>- Confeção de licores;</li> <li>- Picagem de legumes e hortaliças;</li> <li>- Confeção de saladas de fruta;</li> <li>- Confeção de espetadas de fruta;</li> <li>- Batidos de fruta;</li> <li>- Confeção de pão e folar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formas;</li> <li>- Frascos;</li> <li>- Tigelas;</li> <li>- Colheres;</li> <li>- Talheres;</li> <li>- Alguidares;</li> <li>- Espremedor;</li> <li>- Tabuas;</li> <li>-Material de protecção (toucas, aventais e luvas);</li> <li>-Produtos alimentar.</li> </ul>	<p><b>Quinta-feira</b> <b>Horário:</b> 14h00-16h00 <b>Local:</b> Refeitório <b>Número de participantes:</b> Ilimitado</p>

<b>Oficina dos Sentidos</b>			
<b>Objectivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Local</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reagir a estímulos visuais, auditivos, tácteis, olfactivos e gustativos;</li> <li>- Proporcionar momentos de descontração e de relaxamento para pessoas sem problemas cognitivos;</li> <li>- Potencializar capacidades;</li> <li>- Aliviar a tensão emocional e a agressividade;</li> <li>- Experimentar, explorar, sentir, perceber, interiorizar e identificar, na medida das possibilidades da pessoa, as sensações e percepções que se obtêm a partir do próprio corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Dirigir a luz para estímulos luminosos;</li> <li>- Seguir com os olhos um objecto;</li> <li>- Reagir á sua imagem no espelho;</li> <li>- Responder a estímulos vocais;</li> <li>- Olhar na direcção de uma fonte sonora;</li> <li>- Distinguir a voz dos animais mais comuns;</li> <li>- Reagir às várias partes do corpo;</li> <li>- Explorar objectos;</li> <li>- Reagir aos diferentes sabores: doce e salgado;</li> <li>- Diferenciar alguns cheiros;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrumentos/ Objectos;</li> <li>- Jogo de aromas;</li> <li>- Bolas de diferentes texturas;</li> <li>- Retractos de emoções;</li> <li>- Objectos de uso quotidiano;</li> <li>- Alimentos;</li> <li>- Livros;</li> <li>- Computador;</li> <li>- Radio;</li> <li>- Data Show;</li> </ul>	<p><b>Terças e quintas-feiras</b> <b>Horário:</b> 14h00-14h40 <b>Local:</b> Salão de actividades <b>Número de participantes:</b> Ilimitado</p>



<b>Oficina da Costura e Croché</b>			
<b>Objectivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Local</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ir de encontro aos gostos dos clientes;</li> <li>- Desenvolver a motricidade fina;</li> <li>- Produzir pequenos trabalhos;</li> <li>- Elaboração de trabalhos para épocas festivas (Natal, Pascoa, Carnaval, Feiras)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Saquinhos de cheiros ou em diferentes materiais;</li> <li>- Costura de diferentes peças, como porta-moedas, aventais, bonecas.</li> <li>- Pequenos arranjos nas roupas;</li> <li>- Crochês;</li> <li>-Confecção de pequenos trabalhos para épocas específicas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agulhas;</li> <li>- Tesouras;</li> <li>- Linhas;</li> <li>- Tecidos diversos;</li> <li>- Dedal;</li> <li>- Botões;</li> <li>- Fechos</li> </ul>	<p>Sextas – Feiras</p> <p><b>Horário:</b> 14h00-16h00</p> <p><b>Local:</b> Salão de actividades</p> <p><b>Número de participantes:</b> Ilimitado</p>

<b>Oficina de Informática</b>			
<b>Objectivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Local</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar e consultar e-mail;</li> <li>- Pesquisa de notícias;</li> <li>- Redacção de pequenos textos;</li> <li>- Falar com familiares através do skype.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aceder ao programa Microsoft Word e processar um texto;</li> <li>- Gravar e imprimir documentos;</li> <li>-Utilizar o motor de busca para realizar pesquisas;</li> <li>-Correio electrónico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Computadores;</li> <li>- Impressoras;</li> </ul>	<p><b>Sexta-feira</b></p> <p><b>Horário:</b> 14h00-16h00</p> <p><b>Local:</b> Salão de actividades</p> <p><b>Número de participantes:</b> Individualmente</p>

# Sub Plano

## Grupo de dependência

### I- Metodologia da Intervenção

Antes de realizar qualquer tipo de atividade com o idoso é estabelecido um contacto individual para uma avaliação do estado geral. (Dependentes, semi-dependentes e independentes)

Proceder-se-á a uma avaliação de todos clientes com vários instrumentos para determinar os défices cognitivos e funcionais para posteriormente se recrearem actividades de estimulação e animação. Como testes de despiste serão utilizados os seguintes instrumentos:

- Mini-Mental State Examination: MMSE
- Índice de Lawton

### Diagnóstico da Necessidade de Intervenção no Idoso

Cognitivas	Funcionais Actividades de Vida Diária AVD's	Sintomas Afectivos	Linguagem
L05	L06	L14	L09
L07	L15	L40	L42
L09	L31		
L15	L33		
L19	L42		
L30			
L31			
L41			
L42			

## Avaliação Diagnóstica dos clientes do CSP- Salsas

Cliente	Défice	Necessidade de Intervenção
L05	Demência	Actividades de estimulação cognitiva, sensorial, dinâmicas de grupo.
L06	Invisual	Actividades de estimulação e sensorial, treino dos sentidos.
L07	Demência	Actividades de estimulação e sensorial, treino dos sentidos.
L08	Dificuldades na escrita	Actividades de estimulação cognitiva: treino da leitura e da escrita, treino da memória, treino da motricidade fina.
L09	Défice cognitivo/físico	Actividades de estimulação e sensorial, treino dos sentidos.
L11	-----	
L13	-----	
L14	Parkinson/dificuldades na locomoção	Actividades de estimulação cognitiva: treino da memória, exercícios simples de fisioterapia, treino da escrita.
L15	Capacidades cognitivas afectadas	Actividades de estimulação cognitiva: treino da memória, treino dos sentidos.
L16	-----	
L17	Dificuldades de visão	Actividades de estimulação sensorial, actividades de estimulação cognitiva: treino da memória, treino da escrita.
L19	Capacidades cognitivas afectadas	Actividades de estimulação sensorial, actividades de estimulação cognitiva: treino da memória.
L21	-----	
L23	-----	
L24		
L25	Dificuldades na deambulação/depressão	Actividades de estimulação sensorial, exercícios simples de fisioterapia, caminhadas.
L30	Capacidades cognitivas afectadas	Actividades de estimulação sensorial, actividades de estimulação cognitiva: treino da memória, treino da escrita
L31	Demência	Actividades de estimulação sensorial: treino dos sentidos primários.
L32	-----	-----
L33	Dificuldade nas deslocações#	Actividades de treino da motricidade fina, exercícios de fisioterapia devido a fractura da anca.
L35	-----	-----
L37	-----	-----
L38	Dificuldade nas deslocações#	Exercícios de fisioterapia devido a fractura da anca.
L39	-----	-----

L40	Parkinson, dificuldade na motricidade fina	Exercícios de estimulação cognitiva: treino da memória e das funções executivas; exercícios de treino da motricidade fina.
L41	Capacidades cognitivas afectadas	Actividades de estimulação sensorial, actividades de estimulação cognitiva: treino da memória, treino da escrita
L42	Capacidades cognitivas e físicas afectadas	Actividades de estimulação sensorial, exercícios simples de fisioterapia, treino da marcha.
L43	_____	_____
L44	Dificuldades de visão	Exercícios de estimulação sensorial: treino dos sentidos primários.

### **Objectivo**

Intervir na população idosa de forma a prevenir os efeitos negativos do processo de envelhecimento e ponderar a implementação de eventuais aspectos positivos de modo a promover a manutenção da reserva cognitiva, o desenvolvimento de competências sociais e uma maior funcionalidade do idoso.

### **Objetivos Gerais**

Como objetivos centrais de intervenção propõe-se a:

- Prevenção e remediação de défices cognitivos ligeiros;
- Prevenção e remediação de défices sociais;
- Promoção de um envelhecimento saudável;
- Promoção de maior funcionalidade e independência física e psicológica;
- Contribuição para o estabelecimento de relações interpessoais saudáveis na instituição;
- Fomentar as relações intergrupais, na realização de actividades lúdicas, recreativas e pedagógicas;
- Proporcionar aos idosos hábitos de ocupação dos tempos livres, através da prática de actividades eminentemente integrantes, formativas e sociais;
- Contribuir para a promoção de estilos de vida activa;
- Promover valores e atitudes de autonomia e participação;

- Criação de oficinas/ateliês, que visem o desenvolvimento das capacidades expressivas, criativas, que visem o exercício de relações de cooperação, diálogo e respeito mútuos.

### **Objetivos Específicos**

Os objetivos gerais propostos serão explorados a partir de objectivos específicos, que se passam a apresentar:

- Estimulação cognitiva, potenciando a criatividade e a destreza cognitiva;
- Promover orientação temporal, espacial e pessoal (orientação para a realidade);
- Atenção;
- Linguagem (compreensão de ordens, leitura, escrita, nomeação, evocação e vocabulário);
- Gnosias (reconhecimento visual, auditivo e táctil);
- Memória (imediata, recente: objetos, imagens, palavras, textos, listas; e remota);
- Praxias (uso de objetos, mímica e cópia de desenhos);
- Funções executivas (semelhanças, diferenças, sequencias, inibição, flexibilidade e cálculo);
- Promoção das relações interpessoais e favorecer as relações inter-geracionais;
- Promoção das relações de inter-ajuda e de um sentido de utilidade;
- Promoção de um papel activo na família e na comunidade;
- Exploração de cuidados de saúde fundamentais na velhice;
- Informar acerca das etapas do envelhecimento;
- Promover estilos de vida saudáveis;
- Promoção da atividade física;
- Promoção da confiança pessoal e auto-estima;
- Restaurar e potenciar a independência funcional para o desenvolvimento das atividades de vida diária;
- Procurar capacitar os familiares e/ou cuidadores a conviver, lidar, contornar, reduzir ou superar dúvidas ou dificuldades face ao declínio cognitivo do seu

parente, fazendo com que estes passem a ter uma melhor vida, com menos rupturas nas actividades comumente realizadas.

## **II- Divisão do Grupo por Graus de Dependência (Utentes LAR)**

**A – Autónomos**

**B – Dependentes**

**C – Muito dependentes**

### **2.1- Autónomos**

L08; L10; L11; L13; L15; L16; L20; L22; L24; L25; L26; L31; L34;L36;L38; L39; L40; L43;L44.

### **2.2- Dependentes**

\*L06; L12;L14; L17; L25; L27; L32;L37;

-L6\*(Invisual): actividades direccionadas para o treino sensorial:

-treino da marcha/caminhadas

- Estimulação dos sentidos primários

### **2.3- Muito Dependentes**

\*L05;\*L07;L09; L42

\*(dependentes apenas a nível psicológico, porque fisicamente tem uma dependência leve)

- Actividades de treino cognitivo e sensorial (individual)

## **Estratégias**

Com o avançar da idade vão aparecendo algumas doenças que debilitam o idoso física e intelectualmente, sendo cada vez mais importante adoptar estratégias de acção adequadas que a serem postas em prática melhorem o dia-a-dia da pessoa demência ou limitação física, e contribuir para que o avanço da sua doença seja retardado.

Uma das doenças mais prevalentes nos nossos utentes é a doença de Alzheimer, estando atentos pretendemos retardar os efeitos nefastos desta doença especialmente na primeira fase da doença, que corresponde aos primeiros sinais de falhas na memória, dificuldades em executar tarefas domésticas e alguma desorientação no tempo e no espaço, se intervenções específicas forem atempadamente accionadas podemos em muito prestar ajuda visível, prática e útil.

Com a criação de oficinas direccionadas para a terapêutica psicopedagógica ou a implementação de estratégias de acção psicoeducativas, estimulação sensorial e cognitiva podem ser cruciais para trabalhar na manutenção das competências que ainda estão em funcionamento estimulando a autonomia da pessoa.