



***PLANO DE AÇÃO  
E ATIVIDADES***

***2016***



## INDICE

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. BREVE CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO.....	4
3. PLANO DE AÇÃO – O QUE É? .....	5
4. ANÁLISE ESTRATÉGICA – MATRIZ SWOT .....	6
6. SÃO OBJETIVOS DO PLANO DE AÇÃO PARA O ANO 2016:.....	10
7. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS E OPERACIONAIS .....	11
8. DESENVOLVIMENTO DAS AÇÕES PLANIFICADAS – ANO 2016 .....	16
9. PLANO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS E DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL ...	21
CONCLUSÃO .....	31
TERMO DE APROVAÇÃO.....	32



## 1. INTRODUÇÃO

O documento que agora se apresenta refere-se ao Plano de Ação e Atividades 2016 do Lar Nossa Senhora da Conceição de Barrancos (LNSCB), o qual pretende traçar os objetivos a que a Instituição se propõe alcançar.

Surge como uma ferramenta visando a melhoria contínua do funcionamento e serviços prestados e o qual assenta em objetivos estratégicos e operacionais previstos para o ano 2016 devidamente enquadrados na estratégia da Instituição.

Em qualquer atividade é importante saber-se para onde se quer ir antes de escolher o caminho. A definição dos objetivos permite conduzir a Instituição para que a partir de uma estratégia dê o seu melhor contribuindo para o sucesso e realização da mesma.

Os pontos referidos evidenciam os objetivos a atingir, os indicadores de avaliação, a fonte de verificação, os responsáveis, as ações perspectivadas e os prazos.

Ao longo do documento é também traçado o Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal para o próximo ano e que vai ao encontro dos gostos e hábitos culturais dos nossos utentes, sabendo nós muita das vezes a dificuldade sentida para a realização e cumprimento do mesmo.

A elaboração do Plano contou com a coadjuvação dos técnicos, onde cada um dentro da sua área deu o seu contributo tornando o documento mais enriquecido.



## 2. BREVE CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

O Lar Nossa Senhora da Conceição de Barrancos – Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) é constituído por quatro respostas sociais – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), o Centro de Dia, o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e a Creche.

Na área dos idosos esta Instituição presta o seu serviço a pessoas de ambos os sexos, temporária ou permanentemente procurando assegurar as suas necessidades proporcionando-lhes qualidade de vida.

A Creche tem como principal objetivo construir um espaço seguro de promoção do desenvolvimento físico, emocional, cognitivo e social das crianças entre os 4 meses e os 3 anos de idade.

Com acordo de cooperação celebrado com o Centro Distrital da Segurança Social de Beja para todas as respostas sociais, estando à data da elaboração do presente documento todas as vagas preenchidas à exceção da resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário.

**ERPI** – Acordo de Cooperação para 41 utentes;

**Centro de Dia** – Acordo de Cooperação para 4 utentes;

**Serviço de Apoio Domiciliário** - Acordo de Cooperação para 34 utentes;

**Creche** – Acordo de Cooperação para 15 crianças;



### 3. PLANO DE AÇÃO – O QUE É?

O plano surge como uma ferramenta de planeamento visando a melhoria contínua na qualidade dos serviços prestados. É um instrumento que dá resposta às necessidades diagnosticadas, ou seja, constitui-se como uma espécie de guia para levar a cabo um projeto. Este instrumento não só deve incluir aquilo que se pretende fazer e de que forma, como também considerar as possíveis limitações das ações.

Do plano fazem parte integrante os objetivos estratégicos, operacionais, os respetivos indicadores e as metas a atingir.

Assim, o ponto inicial é o objetivo desejado que é dividido nos resultados intermediários e nos passos requeridos para atingi-los sendo primeiro necessário definir a estratégia de como chegar ao resultado final.





## 4. ANÁLISE ESTRATÉGICA – MATRIZ SWOT

SWOT é uma ferramenta usada para identificar as forças e fraquezas referentes ao ambiente interno de determinada organização, isto é, os seus recursos humanos e competências, bem como as oportunidades e ameaças que correspondem ao ambiente externo enfrentado por essa organização.

### ■ Forças

São considerados como forças os recursos ou capacidades que a organização pode usar, de uma forma eficaz, para atingir os seus objetivos, pois todo o conhecimento, perícia e experiência incluídos neste fator contribuem para um melhor desempenho da organização.

### ■ Fraquezas

Entende-se por fraquezas todas aquelas limitações ou deficiências que atinjam os recursos e as capacidades pertencentes à organização, e que de alguma forma possam comprometer o desempenho da sua atividade, tanto no presente como no futuro.

### ■ Oportunidades

Uma oportunidade existe quando uma organização pode sair beneficiada ao atender às necessidades dos utentes de um determinado segmento.

### ■ Ameaças

Ao contrário das oportunidades, as ameaças representam a situação mais desfavorável que uma Instituição pode enfrentar no ambiente em que está inserida, e que por vezes podem causar danos irreversíveis.



***Vejam no quadro abaixo a análise feita perante a matriz SWOT da realidade da Instituição:***

<b>EXTERNO</b>	
<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>AMEAÇAS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Parcerias</li><li>- Acordos de Cooperação – Segurança Social</li><li>- Medidas de apoio à contratação</li><li>- Voluntariado</li><li>- Formação financiada</li><li>- Colaboração por parte do comércio local</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Crise económica financeira</li><li>- Localização Geográfica</li><li>- Insuficientes recursos financeiros por parte das famílias e utentes</li><li>- Dificuldade de resposta a nível da saúde</li></ul>
<b>INTERNO</b>	
<b>PONTOS FORTES</b>	<b>PONTOS FRACOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Instalações</li><li>- Atendimento personalizado</li><li>- Afetividade</li><li>- Envolvimento da comunidade com a Instituição</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fracos Recursos financeiros</li><li>- Insuficientes recursos financeiros por parte dos utentes</li><li>- Recursos humanos</li><li>- Necessidade de formação a nível dos recursos humanos</li><li>- Dependência de grande parte dos utentes</li><li>- Falta de motivação por parte dos utentes na participação das atividades de animação sociocultural</li></ul>

**Legenda:**

**Oportunidades:** O que a sociedade tem que pode ajudar a Instituição;

**Ameaças:** O que a sociedade tem que pode tornar a Instituição frágil;

**Pontos fortes:** Características da Instituição que a tornam apta e são uma força;

**Pontos Fracos:** Características da Instituição que a fragilizam;



## **5. ANÁLISE SUCINTA**

Numa breve análise feita através da estratégia SWOT pode-se assim verificar que, tanto existem oportunidades como ameaças, bem como pontos fortes e fracos para o bom e efetivo funcionamento da Instituição.

As dificuldades a nível financeiro é um dos grandes obstáculos, complicando muitas das vezes o funcionamento e o dia-a-dia desta Instituição.

Os fracos recursos dos idosos são outro problema sequencial. As pensões são cada vez mais reduzidas, não conseguindo o utente custear as despesas e os seus descendentes cada vez possuem também menores condições de participação. Assim, o valor da participação familiar acaba por ser insuficiente perante os custos que envolve uma Instituição desta envergadura.

Logo, as parcerias são de extrema importância para uma Instituição que vive com dificuldades a este nível. São estas que permitem a constituição de uma equipa multidisciplinar ao serviço dos nossos utentes permitindo colmatar determinados obstáculos. Também os acordos de cooperação celebrados com o Centro Distrital de Beja para as quatro respostas sociais constituem uma mais-valia, sem os quais a Instituição teria dificuldades em sobreviver.

Perante este quadro é importante pensar-se em estratégias como forma de melhoramento da qualidade dos serviços prestados, através do planeamento de ações a desenvolver ao longo do ano no sentido de melhorar o funcionamento e também a angariação de fundos através da realização de eventos ao longo do ano, com o objetivo de colmatar algumas necessidades sentidas.



Apostar na formação é outra das ambições da Instituição na tentativa de alcançar melhores resultados preparando os colaboradores, permitindo uma maior aproximação com a realidade, neste caso concreto, prepara-los e ficarem aptos para trabalhar nesta área tão minuciosa que é a terceira idade. A preparação dos seus colaboradores irá refletir-se na avaliação de desempenho que tem como principal objetivo ajudar os colaboradores a atingir níveis de desempenho mais elevados no exercício da sua atividade profissional para desta forma alcançar a satisfação não só dos utentes como também dos seus familiares.

Não menos importante é a ocupação do dia-a-dia dos nossos utentes, para tal foi traçado um plano de atividades com esse intuito, compete-nos a nós trabalhar a sua motivação para a realização do Programa de Intervenção.

Os objetivos estratégicos e operacionais passam por responder às necessidades identificadas a partir da análise SWOT.



## **6. SÃO OBJETIVOS DO PLANO DE AÇÃO PARA O ANO 2016:**

1. Melhorar a qualidade dos serviços prestados aos nossos utentes;
2. Traçar estratégias de organização e orientação a nível do funcionamento da Instituição;
3. Garantir um ambiente físico adequado proporcionando todas as condições necessárias;
4. Perceber o nível de satisfação dos utentes, colaboradores e familiares relativamente ao serviço e condições prestadas;
5. Proporcionar aos utentes atividades socioculturais como forma de ocupação e distração.



## 7. OBJETIVOS ESTRATÉGICOS E OPERACIONAIS

OBJETIVO ESTRATÉGICO	OBJETIVO OPERACIONAL	INDICADORES	FONTE DE VERIFICAÇÃO	RESPONSÁVEL	AÇÕES PERSPECTIVADAS	PRAZOS	ORÇAMENTO
<b>Obj.1</b> Angariação de Fundos	- Realizar eventos ao longo do ano	- Nº de eventos realizados ao longo do ano com o objetivo de angariação de fundos	- Balancetes	- Direção - Colaboradores	- Participação na ExpoBarrancos 2016 - Arraial de São João - 2016 - Festa de Verão 2016	2º e 3º Trimestre 2016	- Expobarrancos – Não aplicável  - Arraial - Despesa no valor de € 900,00 e receita € 1800,00 – valor estimativo  -Festa de Verão - Despesa € 2000 e receitas € 4000 - valor estimativo



Obj. 2 Reforçar a qualidade dos serviços prestados	- Fazer o acompanhamento direcionado à área da saúde aos utentes da resposta SAD	- Nº de visitas efetuadas aos utentes da valência do Serviço de Apoio Domiciliário  - Avaliação do grau de satisfação dos utentes perante a iniciativa	- Relatório Mensal - SAD  - Questionários de avaliação da satisfação	- Enfermeiro - Assistente Social	- Realização de visitas domiciliárias por parte do Enfermeiro da Instituição com a colaboração da Técnica de Serviço Social da Instituição	Anual	Não aplicável
	- Desenvolver reuniões com a Equipa Técnica melhorando o funcionamento	- Nº de reuniões realizadas de acordo com o planeado	- Atas das Reuniões realizadas	- Diretor/a Técnico/a - Assistente Social - Gestor - Setor Administrativo	- Agendar reuniões mensais com a Equipa Técnica na tentativa de em equipa encontrar-se alternativas de melhoria de funcionamento e serviço prestado.	Anual	Não aplicável



	- Candidatar formações	- % de formações realizadas de acordo com o planificado  - % de Assiduidade nas formações	- Certificados de Participação - Registos de Presenças	- Direção - Diretor/a Técnico/a	- Executar formações direcionadas aos colaboradores da Instituição	2º Semestre 2016	Financiamento a 90%
<b>Obj. 2</b> Reforçar a qualidade dos serviços prestados (Cont.)	- Implementar o Sistema de Avaliação de Desempenho do Pessoal	- Resultado da avaliação de desempenho	- Grelha de avaliação	- Direção - Diretor/a Técnico/a - Assistente Social - Encarregada Serviços Gerais - Educadora de Infância - Responsável de Cozinha	- Colocar em prática os instrumentos e proceder com a avaliação de desempenho aos colaboradores da Instituição	1º Trimestre 2016	Não aplicável
	- Avaliar a satisfação dos utentes, colaboradores e familiares	- Resultado dos questionários de avaliação aplicados a utentes, colaboradores e familiares	- Relatório de Avaliação dos Resultados	- Diretor/a Técnico/a - Assistente Social	- Implementação de questionários de avaliação - Tratamento Estatístico dos questionários de satisfação - Elaboração do relatório de Avaliação dos Resultados	Setembro 2016	Não aplicável



<b>Obj. 3</b> Aplicar o modelo de Qualidade de vida	- Organizar os processos individuais	- Nº de planos Individuais elaborados	- Processos individuais dos utentes	- Diretor/a Técnico/a - Assistente Social	- Implementação dos PI's (Planos Individuais) - Promover reuniões com a equipa multidisciplinar	1º Semestre 2016	Não aplicável
<b>Obj. 4</b> Fomentar parcerias	- Criar uma bolsa de voluntariado	- Nº de voluntários inscritos	- Fichas de Inscrição de voluntários	- Diretor/a Técnico/a	- Sensibilizar para a importância do voluntariado - Criar Regulamento Interno - Criar ficha de Inscrição - Fazer a divulgação	1º Semestre 2016	Não aplicável
	- Angariar e Distribuir géneros alimentares	- Quantidade de géneros atribuídos à Instituição  - Quantidade de géneros atribuídos aos beneficiários	- Listagens PCAAC  - Guia de Saída do Banco Alimentar	- Diretor/a Técnico/a - Assistente Social - Encarregada Serviços Gerais	- Angariação de géneros alimentares e distribuição aos beneficiários sinalizados pela Segurança Social através do programa PCAAC (Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados) e também do Banco Alimentar	PCAAC – 2º Semestre 2016  Banco Alimentar - Anual	PCAAC - € 700,00 – valor estimado tendo em conta que a Instituição irá também passar a ser beneficiária do programa
<b>Obj. 5</b> Promoção da saúde	- Atuar como forma de prevenção na saúde dos nossos utentes	- Nº de sessões realizadas  - Nº de utentes vacinados	- Registos de presença nas sessões realizadas - Impressos de registos de saúde dos utentes	- Diretor/a Técnico/a - Enfermeiro - Nutricionista	- Criar hábitos de alimentação saudável com o apoio da nutricionista e do enfermeiro da Instituição - Vigilância da Diabetes e Hipertensão arterial - Realização de sessões de informação/formação e acompanhamento das Ajudantes de Ação Direta no âmbito do posicionamento e transferência de utentes. - Fazer a vacinação da gripe aos utentes	1º Semestre 2016	Não aplicável



<b>Obj. 6</b> Proporcionar aos utentes Atividades de Animação <b>(Ver Plano de Atividades)</b>	- Propiciar aos utentes momentos de convívio, distração e lazer	- Grau de satisfação dos utentes face ao plano  - Nº de atividades planeadas e não executadas	- Relatório semanal das atividades realizadas  - Registo de presenças/participação dos utentes nas atividades	- Animador/a Sociocultural	- Criar um espaço de Informática aproveitando os meios de comunicação como forma de divulgação de atividades e comunicação  - Criar o perfil Institucional - Facebook para divulgação de atividades realizadas  - Criação de canteiros nas traseiras do edifício	Anual	€ 40,00 (Fundo de maneo – valor mensal)
--	---	---	---	----------------------------	--	-------	---



## 8. DESENVOLVIMENTO DAS AÇÕES PLANIFICADAS – ANO 2016

<b>Participação na ExpoBarrancos 2016</b>	A participação da Instituição na ExpoBarrancos tem como principal finalidade a venda de trabalhos elaborados pelos utentes os quais ficariam expostos no Stand com o objetivo de para além da divulgação da Instituição a angariação de fundos. A Venda de café também para angariação de fundos, caso surja novamente a cedência por parte da Delta Cafés tal como no ano anterior seria outro dos objetivos.
<b>Arraial de São João - 2016</b>	Já vem sendo frequente a realização do Arraial de São João no mês de Junho, por imposição dos Santos Populações. Esta é uma iniciativa dos colaboradores da Instituição realizada há já dois anos em frente à sede da Instituição e que tem contado com a participação e colaboração da Direção, dos grupos da Terra (Banda Filarmónica Fim de Século de Barrancos, Grupos de Sevilhanas, Grupos Corais e Roberto Carlos) em jeito de solidariedade. Para o próximo ano, ainda sem data definida pensamos vir a realizar este evento nos mesmo moldes esperando nós poder contar com a colaboração de todos com o intuito de angariação de fundos e também proporcionar um dia diferente aos nossos utentes.
<b>Festa de Verão - 2016</b>	A Festa de Verão é uma iniciativa nova que tem como intuito a angariação de fundos. Consideramos vir a realiza-la no Parque de Feiras e Exposições sendo o valor da entrada perspetivado na ordem dos € 2,00 (valor sujeito a alteração) com direito a uma bebida. Contamos com a participação de grupos que se mostrem interessados em colaborar em jeito de solidariedade e onde haverá serviço de Bar.
<b>Realização de visitas domiciliárias por parte do Enfermeiro da Instituição com a colaboração da Técnica de Serviço Social da Instituição</b>	Consideramos que os nossos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário necessitam de um acompanhamento mais próximo de um técnico de saúde o qual por vezes não se afigura fácil devido à dependência e dificuldade de deslocação ao Centro de Saúde Local. Assim, pensamos que seria uma mais valia aproveitar o recurso do Enfermeiro da Instituição para prestar apoio àqueles que necessitem fazendo o acompanhamento mensal junto com a nossa técnica de Serviço Social, responsável por esta resposta, com a possibilidade de alargamento dependendo da avaliação feita por parte dos técnicos.



<b>Agendar reuniões mensais com a Equipa Técnica</b>	As reuniões mensais de equipa técnica têm como objetivo encontrar-se alternativas de melhoria de funcionamento e serviço prestado. Seguindo uma ordem de trabalho, em comum poderão ser resolvidas determinadas questões e também traçar-se estratégias de melhoria. Destas reuniões resultará sempre uma Ata.
<b>Executar formações direcionadas aos colaboradores da Instituição</b>	A formação é uma ferramenta indispensável quer para o trabalhador quer para as Instituições que necessitam ter funcionários muito bem preparados para qualquer tipo de desafio. Neste caso concreto nos propomos a candidatar formações na área dos primeiros socorros – suporte básico de vida, Técnicas de Posicionamento, Mobilização e Transferências, Saúde Mental na 3ª Idade e entre outros módulos indispensáveis à transmissão de noções básicas e conhecimento para quem trabalha diariamente com idosos. Estas formações ocorrerão na Instituição em horário laboral ou pós-laboral.
<b>Implementar a Avaliação de Desempenho aos Colaboradores da Instituição</b>	Na procura de melhores resultados e níveis de desempenho mais elevados no exercício da atividade profissional, no próximo ano irá ser implementada aos colaboradores da Instituição a Avaliação de Desempenho. Intervêm no processo de avaliação a Direção, o/a Diretor/a Técnico/a, a Assistente Social, a Encarregada de Serviços Gerais, a funcionária responsável da Cozinha, e a Educadora de Infância. Terá lugar no primeiro trimestre tendo como objetivo o trabalho desenvolvido no ano civil anterior. Da avaliação fazem parte uma série de indicadores aos quais corresponde uma notação numérica de 0 a 20 que somados, dividido o total pelo número de indicadores encontra-se a classificação final. Após a conclusão do procedimento é dado conhecimento ao avaliado da notação alcançada ficando a ficha de avaliação arquivada no processo individual.



<p><b>Avaliação da Satisfação dos Utentes, Colaboradores e Familiares</b></p>	<p>A avaliação da satisfação permite obter indicadores importantes para a implementação de estratégias de melhoria contínua de qualidade dos serviços prestados. O questionário será constituído por perguntas fechadas e abertas. Será considerada uma escala variável entre “Nada Satisfeito” e “Totalmente Satisfeito” podendo haver a possibilidade de assinalar “Não Sei” ou “Não se aplica” e um campo de observações.</p> <p>Neste caso concreto pretende-se a aplicação de questionários de avaliação a pelo menos 20 utentes das respostas sociais de ERPI, a 4 utentes de Centro de Dia e a 20 utentes do Serviço de Apoio Domiciliário. No que diz respeito aos Colaboradores e Familiares serão aplicados na totalidade. Após aplicação será feito o tratamento estatístico que permitirá monitorizar a perceção dos utentes, colaboradores e familiares acerca do desempenho da Instituição e detetar áreas de melhoria e novas metas a atingir. A confidencialidade das informações obtidas será garantida.</p>
<p><b>Elaboração e Aplicação do Modelo de Qualidade de Vida</b></p>	<p>O Plano Individual é um instrumento de trabalho que tem como objetivo proceder com a avaliação das necessidades e potenciais desenvolvimento do utente.</p> <p>Para uma boa e efetiva elaboração do Plano é imprescindível a constituição de uma Equipa Multidisciplinar, nomeadamente: Assistentes Sociais, Animador Sociocultural, Fisioterapeutas e Enfermeiro.</p> <p>Numa primeira fase é importante proceder-se a uma avaliação diagnóstica do utente, sendo a partir dessa avaliação que serão identificadas as áreas que carecem de uma avaliação mais exaustiva e que irão ser trabalhadas em Equipa.</p> <p>Uma vez identificadas as principais necessidades do utente serão traçados os objetivos de maneira a atenuar as problemáticas de cada um.</p> <p>Este Plano é válido por um ano e feita a sua avaliação no final.</p>



<b>Bolsa de Voluntariado</b>	Voluntário é alguém que de forma desinteressada e responsável se compromete a desenvolver ações de voluntariado em prol do outro. Para o próximo ano perspectiva-se a criação de uma Bolsa de Voluntariado com o intuito de, em parte colmatar a lacuna existente ao nível dos recursos humanos em determinadas áreas e acima de tudo trazer novas ideias e iniciativas para a Instituição. Primeiramente é importante criar um Regulamento Interno que defina as regras e a ficha de inscrição de preenchimento obrigatório na qual consta a identificação do interessado e o serviço a desempenhar pois, é importante ficar definida a área onde o voluntário se encontra mais à vontade para cumprir esta tarefa e deixar definidos horários. A inscrição ficará sujeita a aprovação por parte da Direção. Cada voluntário terá um cartão de identificação que identifica o voluntário e a Instituição. A divulgação será feita através de panfleto e do Site Institucional.
<b>Angariação de Géneros Alimentares</b>	O Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados (PCAAC) é gerido pela Segurança Social sendo que, até ao momento a nossa Instituição tem funcionado como mediadora recebendo uma vez por ano os produtos para distribuição a famílias carenciadas. Mas, para o próximo ano perspectiva-se que o LNCSB passe também a ser beneficiário usufruindo dos géneros alimentares para consumo próprio. O Banco Alimentar contra a Fome poderá ser outro meio de angariação de géneros, visto termos de momento a gestão direta da cozinha, possibilita essa articulação.
<b>Atuar como forma de prevenção na saúde dos nossos utentes</b>	Na área da prevenção adotaremos um conjunto de medidas que visam a promoção de um estilo de vida saudável, com diminuição dos riscos de desenvolvimento de doença e gestão eficaz de doença crónica como Diabetes e Hipertensão arterial, desenvolvendo, nomeadamente: -Sensibilizações junto dos utentes com potencial risco sobre hábitos alimentares saudáveis e importância da prática de atividade física; -Vigilância da Diabetes e Hipertensão arterial através dum controlo da medicação, alimentação e registos da Tensão artéria/Glicémia capilar. A manutenção de um meio ambiente seguro torna-se importante na prevenção de acidentes e desenvolvimentos de complicações como traumatismos e úlceras de pressão. Para tal pretende-se o desenvolvimento, junto dos funcionários do lar, de: -Ações de formação sobre técnicas corretas de posicionamento e principais aspetos a



	<p>considerar num utente acamado;</p> <p>-Ações de formação sobre utilização de mecânica corporal e técnicas de transferências de utentes de forma segura, tanto para o utente como para o funcionário.</p> <p>Ainda na área da prevenção e tendo em conta que população idosa é uma faixa etária vulnerável, a Direção Geral de Saúde (DGS) recomenda a imunização contra o vírus da gripe. A gripe sazonal tem a sua incidência entre o mês de Novembro e Março, e como anualmente existem mutações no vírus que a provoca e a durabilidade da imunização é curta, é importante a vacinação anual com a vacina em vigor no respetivo ano. Para tal, comprometemo-nos a desenvolver, tal como em anos anteriores:</p> <p>-Listagem prévia, juntos dos utentes e familiares dos interessados em adquirir imunização contra a gripe e respetiva vacinação no lar.</p>
<p><b>Propiciar aos utentes momentos de convívio, distração e lazer</b></p>	<p>A animação na terceira idade prende-se diretamente com a animação terapêutica, pois acima de tudo procura-se estimular as capacidades do utente, dar um sentido ao seu tempo de vida, aproveitar os seus saberes e promover a partilha. Na hora de traçar um plano de atividades direcionado aos idosos não se afigura fácil, no entanto, tentamos traçar diversas atividades que possam ir ao encontro dos seus hábitos e gostos, tendo sempre em linha de conta também, as suas limitações/dependência. Estas atividades são direcionadas para os utentes de Lar, Centro de Dia e SAD. Os utentes de SAD são sempre convidados a participar nas atividades realizadas pela Instituição.</p>



## 9. PLANO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS E DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

O Plano de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal tem como objetivo principal dinamizar os idosos do Lar Nossa Senhora da Conceição de Barrancos sob a forma de diversas atividades durante um ano e direcionadas para diferentes níveis de autonomia/dependência.

Assim sendo, o programa de intervenção para 2016 assenta nas seguintes atividades:

### 1. Atelier de estimulação cognitiva

Esta atividade será desenvolvida através dos jogos de mesa/memória: jogo das diferenças e semelhanças, puzzles, damas, etc...

### 2. Atelier de culinária

O objetivo desta atividade é o de partilhar conhecimentos de receitas, bem como a confeção de diferentes produtos.

Esta atividade será desenvolvida através da criação de um livro de receitas (uma vez por semana é feito o levantamento de uma receita).

### 3. Atelier de Expressão Plástica

Estas atividades permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade, a precisão manual e a coordenação psico-motora.

Estas atividades passam por: pintura, costura, trabalhos em feltro, colagens, trabalhos manuais.



#### 4. Atelier de expressão e comunicação oral

Esta atividade tem por objetivo estimular a leitura, memória e concentração através da leitura de jornais, revistas e livros.

Por outro lado, pretende-se que a biblioteca municipal venha às nossas instalações e vice-versa.

#### 5. Atelier de informática

Esta atividade consiste na abertura de novas possibilidades de contacto com familiares.

#### 6. Atividades desportivas

Com esta atividade pretende-se combater o sedentarismo e o stress. Assim, duas vezes por semana, em parceria com as técnicas de fisioterapia, serão efetuadas caminhadas e/ou outro tipo de jogos, quando não seja possível a deslocação ao exterior.

### 9.1 - PLANIFICAÇÃO SEMANAL

Dias /Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10:00H Às 12:00H	Culinária  Expressão Plástica	Atividades desportivas (caminhada)	Expressão Plástica	Atividades desportivas (caminhada)	Expressão Plástica
14:00H Às 16:00H	Expressão Plástica	Jogos de Mesa	Comunicação Oral	Jogos de Mesa	Expressão Plástica

**Nota:** As ligações Skype não poderão ser enquadradas no plano semanal pois estão dependentes da disponibilidade dos familiares dos utentes.



## 9.2 - PLANO MENSAL

<b>JANEIRO</b>		
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>
<b>6</b>	Comemoração do dia de Reis em colaboração com a Catequese da Paróquia	Promover um momento espiritual de oração e diversão; Estimular e promover o encontro intergeracional;
<b>Mensal</b>	Comemoração do aniversário dos utentes	Promover ocasiões de alegria e diversão;
<b>Mensal</b>	Exposição de fotografias das festas de aniversários e/ou outras atividades	Relembrar de forma diferente as diversas atividades;

<b>FEVEREIRO</b>		
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>
<b>Carnaval</b>	Participação no desfile de carnaval da Creche e Agrupamento de Escolas de Barrancos	Estimular e promover o encontro intergeracional; Proporcionar uma saída da instituição;
<b>Mensal</b>	Comemoração do aniversário dos utentes	Promover ocasiões de alegria e diversão;
<b>Mensal</b>	Exposição de fotografias das festas de aniversários e/ou outras atividades	Relembrar de forma diferente as diversas atividades;



<b>MARÇO</b>		
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>
<b>8</b>	Comemoração do dia da Mulher - Passeio/lanche com as utentes das diversas valências	Comemorar o dia da mulher; Promover a auto estima;
<b>21</b>	Dia da Árvore: Passeio à Herdade da Coitadinha (plantação de uma árvore)	Proporcionar o desenvolvimento pessoal, intelectual e físico;
<b>27</b>	Dia Internacional do Teatro (assistir a uma peça de teatro)	Comemorar o dia internacional do teatro; Promover ocasiões de alegria e diversão; Fomentar o convívio com pessoas externas à instituição;
<b>Mensal</b>	Comemoração dos aniversários dos utentes	Promover ocasiões de alegria e diversão;
<b>Mensal</b>	Exposição de fotografias das festas de aniversários e/ou outras atividades	Relembrar de forma diferente as diversas atividades;



<b>ABRIL</b>		
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>
<b>22</b>	Dia Mundial da Terra - Almoço convívio no cadaval	Promover momentos de distração e lazer; Fomentar o contacto com a natureza;
<b>(A designar)</b>	Visita à Feira do Livro	Fomentar o convívio com pessoas externas à instituição; Promover uma saída;
<b>Mensal</b>	Comemoração dos aniversários dos utentes	Promover ocasiões de alegria e diversão;
<b>Mensal</b>	Exposição de fotografias das festas de aniversários e/ou outras atividades	Relembrar de forma diferente as diversas atividades;



<b>MAIO</b>		
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>
<b>2</b>	Comemoração do dia do trabalhador - Conversa sobre as profissões anteriormente exercidas pelos clientes - Recolha de histórias	Comemorar o dia do Trabalhador; Situar o utente no espaço e no tempo;
<b>15</b>	Dia da Família - Extinção do horário de visitas. Convite aos familiares para participar nas atividades diárias da instituição	Promover o convívio com a família; Proporcionar aos familiares a oportunidade de participar nas atividades relacionadas com o seu familiar;
<b>18</b>	Dia Internacional dos Museus - visita ao Museu	Promover uma saída da instituição;
<b>Mês do Coração</b>	Atividade física - caminhada (aberta à população)	Promover uma saída da instituição; Proporcionar momentos de boa disposição e de contato com a comunidade;
<b>Mensal</b>	Comemoração do aniversário dos utentes	Promover ocasiões de alegria e diversão;
<b>Mensal</b>	Exposição de fotografias das festas de aniversários e/ou outras atividades	Relembrar de forma diferente as diversas atividades;



<b>JUNHO</b>		
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>
<b>1</b>	Comemoração do Dia Internacional da Criança - visita à creche e/ou Jardim de Infância	Comemorar o dia da criança; Promover a interação entre gerações; Partilha de valores, saberes e conhecimentos;
<b>13, 24, 29</b>  <b>(25 - sábado)</b>	Comemoração dos Santos Populares - Arraial/Sardinhada	Promover a interação instituição/família; Promover momentos de convívio quer com a comunidade institucional, quer com a comunidade envolvente;
<b>Mensal</b>	Comemoração dos aniversários dos utentes	Promover ocasiões de alegria e diversão;
<b>Mensal</b>	Exposição de fotografias das festas de aniversário e/ou outras atividades	Relembrar de forma diferente as diversas atividades;

<b>JULHO</b>		
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>
<b>30</b>	Dia Mundial do Amigo - convite à população para visitar neste dia, os utentes (velhos amigos), institucionalizados	Fortalecer velhas relações de amizade; Promover um dia diferente;
<b>Mensal</b>	Comemoração dos aniversários dos utentes	Promover ocasiões de alegria e diversão;
<b>Mensal</b>	Exposição de fotografias das festas de aniversários e/ou outras atividades	Relembrar de forma diferente as diversas atividades;



<b>AGOSTO</b>		
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>
<b>19</b>	Dia Internacional da Fotografia - passagem em suporte digital, das fotografias das diversas atividades, realizadas em anos anteriores	Promover momentos de convívio; Relembrar de forma diferente as diversas atividades;
<b>(a designar)</b>	Visita aos tabuados	Promover momentos de diversão; Promover uma saída da instituição;
<b>Mensal</b>	Comemoração dos aniversários dos utentes	Promover ocasiões de alegria e diversão;
<b>Mensal</b>	Exposição de fotografias das festas de aniversários e/ou outras atividades	Relembrar de forma diferente as diversas atividades;

<b>SETEMBRO</b>		
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>
<b>29</b>	Dia Mundial do Turismo - Visita ao Posto de Turismo	Promover ocasiões de alegria e diversão; Promover uma saída da instituição;
<b>Mensal</b>	Comemoração dos aniversários dos utentes	Promover ocasiões de alegria e diversão;
<b>Mensal</b>	Exposição de fotografias das festas de aniversário e/ou outras atividades	Relembrar de forma diferente as diversas atividades;



<b>OUTUBRO</b>		
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>
<b>1</b>	Dia Mundial do Idoso – Passeio (local a designar), ou, lanche convívio com os utentes	Estimular a interação entre os utentes; Promover ocasiões de alegria e diversão;
<b>Mensal</b>	Comemoração dos aniversários dos utentes	Promover ocasiões de alegria e diversão;
<b>Mensal</b>	Exposição de fotografias das festas e/ou outras atividades	Relembrar de forma diferente as diversas atividades;

<b>NOVEMBRO</b>		
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>
<b>11</b>	Dia de S. Martinho – Lanche/Magusto com a participação das diferentes respostas sociais	Mobilizar o convívio intergeracional; Proporcionar um dia divertido;
<b>Mensal</b>	Comemoração dos aniversários dos utentes	Promover ocasiões de alegria e diversão;
<b>Mensal</b>	Exposição de fotografias das festas e/ou outras atividades	Relembrar de forma diferente as diferentes atividades;



<b>DEZEMBRO</b>		
<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>
<b>A partir dia 1</b>	Montagem do Presépio e da árvore de natal	Estimular momentos de reflexão e oração;
<b>A partir dia 1</b>	Decoração da sala de estar e refeitório com enfeites alusivos à época	Fomentar a participação dos utentes nas diversas atividades;
<b>(A designar)</b>	Visita ao Presépio da Igreja Paroquial de Barrancos	Estimular momentos de reflexão e oração; Promover uma saída da instituição; Promover um momento espiritual de oração e reflexão;
<b>Mensal</b>	Comemoração dos aniversários dos utentes	Promover ocasiões de alegria e diversão;
<b>Mensal</b>	Exposição de fotografias das festas e/ou outras atividades	Relembrar de forma diferente as diferentes atividades;

**Notas:** O plano está sujeito a alterações. No decorrer do ano poderão ser desenvolvidas outras atividades.

A calendarização mensal das atividades será afixada na sala de estar.



## CONCLUSÃO

Ao longo deste documento foram apresentados os objetivos fulcrais que nos propomos atingir para o próximo ano 2016 e que damos a conhecer aos colaboradores, utentes e familiares.

Com esses objetivos pretendemos melhorar os serviços e funcionamento da Instituição proporcionando uma melhor qualidade de vida aos nossos utentes os quais são a nossa máxima prioridade.

O Plano poderá vir a sofrer alterações porque nem sempre se afigura fácil a realização de determinadas ações planificadas, mas, apesar dos obstáculos que por vezes se apresentam a Instituição reúne esforços para colmatar as necessidades existentes e desenvolver ao máximo as suas atividades.

Em suma, perspectiva-se que este documento seja uma mais-valia para a Instituição com o intuito de atenuar algumas das lacunas existentes.



## **TERMO DE APROVAÇÃO**

Ao abrigo e nos termos da alínea c) do artigo 28º dos Estatutos, a Assembleia Geral, sob a proposta da Direção, com o parecer favorável do Conselho Fiscal, resolve por unanimidade aprovar o Plano de Ação para o Ano 2016, acima transcrito na íntegra.

Visto e Aprovado em reunião da Assembleia Geral de 13/11/2015

## **A MESA DA ASSEMBLEIA**

## **DIREÇÃO**

## **CONSELHO FISCAL**