

# LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

PLANO DE AÇÃO PARA O ANO 2024



Prados, 2024



LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

**Índice**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Introdução .....                      | 3  |
| Caracterização da instituição .....   | 5  |
| Linhas de Ação .....                  | 7  |
| a) Investimento.....                  | 7  |
| b) Recursos humanos e formação.....   | 8  |
| c) Avaliação.....                     | 8  |
| Plano Estratégico.....                | 16 |
| Análise SWOT.....                     | 16 |
| Plano de Atividades.....              | 19 |
| O Serviço de Enfermagem.....          | 36 |
| O Gabinete de Apoio à Comunidade..... | 38 |
| O Plano de Voluntariado.....          | 39 |



### INTRODUÇÃO:

No cumprimento dos imperativos legais definidos nos Estatutos da Liga dos Naturais e Amigos de Prados, a Direção vem submeter à apreciação e deliberação da Assembleia Geral o Plano de atividades para o ano de 2024.

Assumindo uma atitude de responsabilidade social, com os meios ao seu dispor e, numa lógica de gestão equilibrada e sustentada dos seus recursos, procura basear a sua intervenção na melhoria contínua e nas boas práticas, na humanização dos seus serviços, na qualificação das suas respostas e dos seus colaboradores indo ao encontro das expectativas de todos os pradenses.

O plano de Atividades da Liga dos Naturais e Amigos de Prados, para o ano de 2024 é um instrumento de planeamento das ações e das atividades a desenvolver nesse mesmo ano que tem como objetivos a ocupação do utente e o envolvimento nas atividades, de forma a desmistificar a ideia pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

As atividades que serão realizadas servem para proporcionar ao idoso uma diversidade de técnicas, instrumentos e práticas de atividades que são possíveis de serem aplicadas com os idosos que estejam das diferentes respostas sociais: ERPI, Centro de Dia e em SAD.

Em 2024 iremos dar continuação ao processo de melhoria do edifício da instituição com vista a melhoria do bem-estar dos utentes, a eficiência energética e acessibilidade a todos os cidadãos, preparando assim a instituição para que possa assegurar no presente e no futuro a necessária qualidade e modernização, que em termos práticos passará por:

Após as obras de requalificação do salão é imperativo que este se transforme em salão polivalente/multifuncional e Pólo Intergeracional, permitindo desenvolver aí eventos



de caráter cultural e social, de forma a rentabilizá-lo, acrescentando valor a este espaço, abrindo-o à comunidade com a dinamização de atividades festivas, comemorativas e culturais, com o objetivo de promover o contacto intergeracional com a comunidade.

Entendemos que a **cultura é um elemento fundamental na construção da identidade de um grupo social**. Ela engloba os valores, as crenças, as tradições, os costumes e os comportamentos que são transmitidos de geração em geração e que moldam a forma como as pessoas se relacionam entre si e com o mundo ao seu redor.

A cultura cria um **sentimento de pertença** e uma **imagem**, que são os aspetos que definem a sua identidade social e pode ser um **fator de diversidade** e de **enriquecimento** da identidade de um indivíduo, proporcionando o contato com outras culturas (Pradenses que já nasceram noutros países e continentes e seus acompanhantes e familiares que visitam Prados ao longo do ano) e outras experiências. Essa vivência é fundamental para a promoção da diversidade, da inclusão e do respeito pelas diferenças.

### **Sala de Manutenção Física:**

Constatando-se que a atividade física se tem demonstrado como uma ferramenta eficaz para atenuar ou retardar e o efeito do envelhecimento, e criado um espaço de atividade física, complementar à boa manutenção física dos utentes. especialmente nos dias em que as condições meteorológicas não permitem desenvolver atividades ao ar livre.

### **Polo intergeracional/sala de atividade ocupacional:**

Verificando-se a existência de muitos idosos que, apesar de serem apoiados na satisfação das suas necessidades básicas por esta instituição, vivem isolados da comunidade.



A par disto contamos ainda, avançar durante o ano de 2024, com uma candidatura no âmbito do PRR, para o alargamento da resposta social de ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas), **aumentando a nossa oferta para 27 camas.**

Importa realçar que os custos de gestão da nossa Instituição têm vindo a aumentar., nomeadamente: os custos de produção, a carga contributiva, entre outros, o que acarreta grandes preocupações tanto mais que o Estado não procede ao mesmo ritmo à atualização das participações dos Acordos de Cooperação.

Deste modo, preocupações, com a racionalização dos recursos e com a otimização na aplicação dos mesmos fazem parte permanente do nosso dia a dia.

### **CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO:**

#### **Missão**

Promover e apoiar todos aqueles que se encontrem numa situação desfavorável, em particular os idosos, através de uma intervenção personalizada. Pretende ainda responder/satisfazer as necessidades e expectativas dos utentes, familiares, colaboradores e comunidade em geral.

#### **Visão**

Contribuir com uma resposta social certificada e mais abrangente ao nível dos serviços para a comunidade;

Alargar a resposta social às necessidades sentidas pela comunidade envolvente;

Constituir-se num pilar primordial de desenvolvimento social e humano da comunidade envolvente;

Ser reconhecido como um centro de excelência na intervenção social.



## Valores

Encontram-se definidos em três grandes áreas:

- **Utente:** respeito, confidencialidade, privacidade, integridade, participação, informação;
- **Família:** Cooperação, participação
- **Gestão institucional:** transparência, rigor, responsabilidade, equidade, cooperação, solidariedade;

## Política da Qualidade

- Promover o desenvolvimento global com base na promoção social e cultural minimizando as carências da comunidade envolvente;
- Garantir uma prestação de serviços qualificada, competente e certificada de forma a satisfazer as necessidades dos idosos e respetivas famílias, colaboradores e fornecedores em como da comunidade em geral, cumprindo os requisitos legais e regulamentos aplicáveis;
- Incentivar o envolvimento e a participação ativa dos colaboradores numa dinâmica de trabalho que promova a melhoria contínua, a criatividade, a inovação e implementando ações que visam a melhoria da Qualidade;
- Promover a formação profissional e pessoal dos Recursos Humanos, visando o reforço e melhoria das suas competências;
- Avaliar o desempenho da prestação de serviços e desencadear as ações de melhoria sempre que necessário;
- Cumprir e adequar os procedimentos e organização da Instituição à legislação em vigor;
- Gerir eficazmente o Regulamento Geral de Proteção de Dados, e da Segurança e Higiene no Trabalho bem como da Segurança Alimentar;

- Satisfazer as necessidades e expectativas dos utentes;
- Desenvolvimento de competências dos colaboradores.

## LINHAS DE ACÇÃO

### a) Investimento:

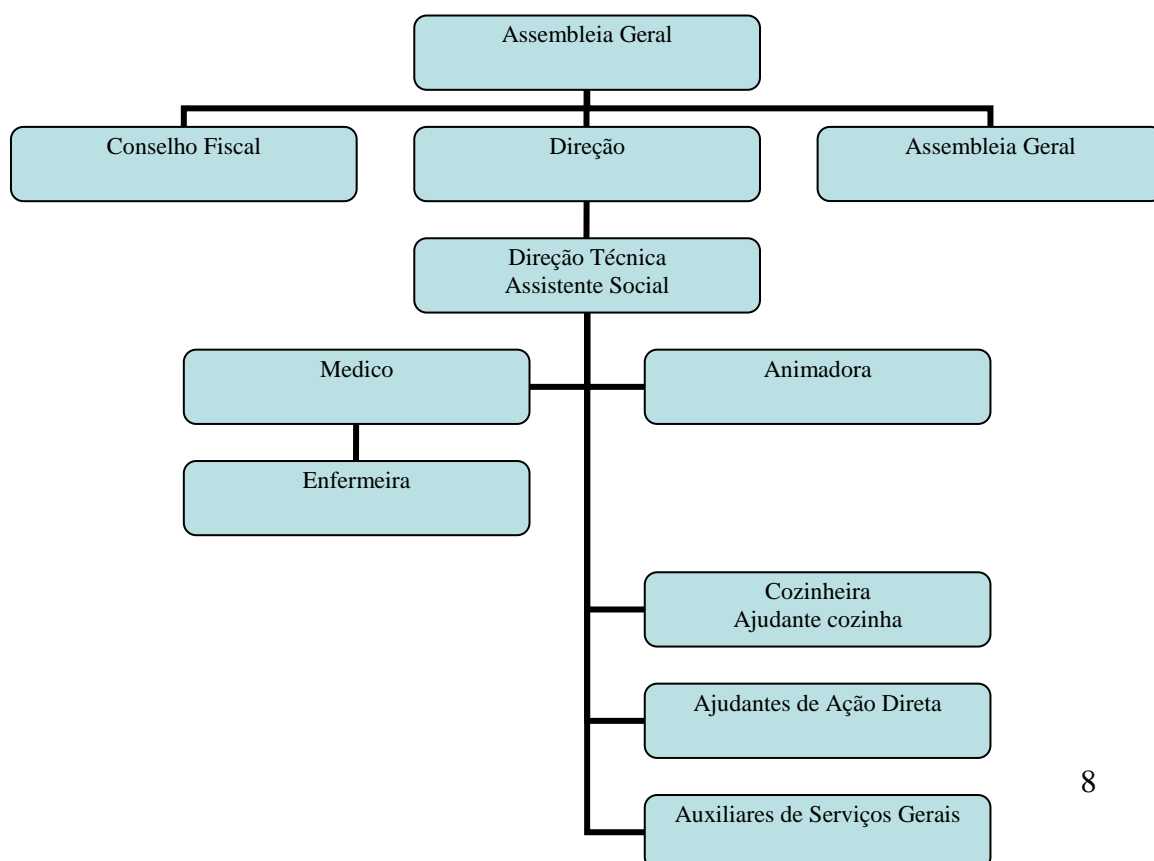
A prioridade em 2024 é terminar os pormenores da obra de requalificação energética e remodelação da instituição.

Dar continuidade ao **Projeto de Alargamento da Instituição**, com a finalização dos projetos de arquitetura e especialidades, por forma a poder aceder a uma candidatura de **cofinanciamento** no âmbito do PRR.

### b) Recursos Humanos e Formação Profissional

#### Organograma Institucional

i.





### **Recursos Humanos**

A Liga considera como um dos **aspetos fundamentais para atingir a qualidade pretendida dos serviços prestados o forte envolvimento e motivação dos seus colaboradores** assim como uma permanente atualização das suas competências.

A Instituição assegura que os processos de recrutamento e contratação de colaboradores assim como os respetivos vencimentos respeitam a Convenção Coletiva de Trabalho (CCT) em vigor aplicável às IPSS.

Procura-se uma elevada exigência ao nível dos conhecimentos adquiridos, das capacidades e das competências dos indivíduos que trabalham com a população alvo da instituição, sendo identificadas as necessidades de formação e a partir daí criar um plano de formação anual, dando continuidade ao Plano de Formação de 2023, sendo a sua implementação da responsabilidade da equipa técnica e da enfermagem.

### **Avaliação**

Assim, numa época em que o foco do cliente se centra na qualidade dos serviços/bens disponibilizados, o capital humano é considerado determinante e a mensuração do conhecimento individual configurando-se uma necessidade emergente da gestão estratégica de recursos humanos.

A avaliação do desempenho é um instrumento de apoio à gestão e um fator de mobilização em torno da missão dos serviços e organismos e por isso deve ser visto como um estímulo ao desenvolvimento das pessoas e à melhoria da qualidade dos serviços.

A Liga dos Naturais e Amigos de Prados, necessita de obter informação acerca dos seus colaboradores que lhe permita ajustar as tarefas necessárias às pessoas que melhor as possam desempenhar, maximizando e desenvolvendo as suas competências tendo como referência as especificidades e os objetivos institucionais.





Neste contexto, torna-se necessário recolher informações relevantes por forma a analisar o desempenho dos colaboradores com base em objetivos e competências, com o intuito de desenvolver um modelo de avaliação de desempenho que contemple todas essas vertentes.

Neste sentido, importa avaliar se os colaboradores são capazes de cumprir as suas tarefas, mas também qual o seu comportamento, o modo como agem e como chegam ao resultado.

Perspetivando-se no decorrer do presente ano a aprovação de um Modelo de Regulamento Interno do Sistema de Avaliação de Desempenho e do Plano de Formação Interno onde constam entre outros, o objeto e âmbito de aplicação, os intervenientes no processo de avaliação de desempenho, os princípios e objetivos, bem como a sua operacionalização.

### **Plano de Formação**

Com os avanços tecnológicos e o desenvolvimento da medicina, a esperança média de vida tem aumentado, proporcionando, desta forma, um aumento da população mais envelhecida. Torna-se, deste modo, importante o apoio proporcionado por equipamentos sociais, como as Instituições Particulares de Solidariedade Social, na promoção do bem-estar social, psíquico e físico desta população.

As IPSS são organizações que possuem um papel social bastante importante na sociedade portuguesa, através do seu trabalho na ação social. Para que o seu trabalho seja efetuado com qualidade é imprescindível a formação dos seus colaboradores.

Como sabemos, a área da saúde é uma área em constante mutação, desenvolvimento, evolução. A inovação tecnológica que tem vindo a surgir nos últimos anos alterou o modo como é feita a divulgação dos conhecimentos e como são prestados os cuidados de saúde aos utentes. Esta nova realidade obriga as entidades prestadoras de cuidados a serem também locais de aquisição e partilha de conhecimentos, tendo a formação contínua dos seus profissionais como instrumento facilitador da sua prática.

Este projeto surge no sentido da LNAP pretender ser um serviço de prestação de cuidados de excelência, quer a nível técnico-científico quer relacional com os seus utentes. A equipa de enfermagem e direção técnica manifestou a necessidade de dar um novo impulso à formação



em serviço, tornando-a mais dinamizadora e pragmática, direcionando as ações formativas para áreas que possam potenciar a efetividade dos cuidados prestados. Assim, pretende-se criar condições para a aquisição e partilha de conhecimentos em regime de formação contínua dos profissionais que constituem a equipa da instituição.

De forma a dar resposta às necessidades identificadas e de acordo com as especificidades atuais do serviço realizou-se o planeamento das formações para o ano 2024 e foi definido:

**Objetivo geral:** operacionalizar o processo de aquisição e aprofundamento de conhecimentos teóricos e/ou competências dos profissionais com o intuito de prestar cuidados de saúde de qualidade.

**Objetivos específicos:**

- a. Identificar e sistematizar as necessidades formativas identificadas pela equipa de enfermagem e direção técnica;
- b. Solicitar às entidades hierarquicamente superiores a realização de ações de formação de acordo com as necessidades identificadas;
- c. Dinamizar e incentivar a existência de reuniões de todos os profissionais da instituição para apresentação de documentos de reconhecido interesse científico (nomeadamente normas, circulares normativas da DGS, *guidelines* nacionais e/ou internacionais).

Liga dos Naturais e Amigos de Prados

Ao apostar no aumento das competências dos colaboradores, os serviços são administrados adequadamente, tornando estas instituições mais sustentáveis.

O presente plano de formação pretende ser uma base de trabalho de forma a promover a realização de ações que permitam a dotação e aperfeiçoamento de conhecimentos e aptidões dos profissionais de forma a melhorar a qualidade do trabalho por eles realizados.

A formação irá assim incidir sobre os seguintes objetivos baseados na formação de curta duração nº 6570 - *Abordagem geral de noções básicas de primeiros socorros*, de acordo com o Catálogo Nacional de Qualificações, nomeadamente:

*Abordagem geral de noções básicas de primeiros socorros*

- Identificar o conceito de cadeia de sobrevivência e identificar os seus elos e o princípio subjacente a cada elo.
- Identificar as medidas universais de proteção e reconhecer a sua importância.
- Explicar o conceito de Suporte Básico de Vida (SBV) de acordo com o algoritmo vigente.
- Explicar o conceito de avaliação inicial, via aérea, respiração e circulação.
- Aplicar a sequência de procedimentos que permitam executar o SBV de acordo com o algoritmo vigente.
- Identificar os problemas associados à execução de manobras de SBV.
- Identificar quando e como colocar uma vítima em posição lateral de segurança.
- Identificar as contraindicações para a posição lateral de segurança.
- Abordagem geral de noções básicas de primeiros socorros
- Identificar as situações de obstrução parcial e total da via aérea.
- Identificar as causas e os tipos de obstrução da via aérea.
- Aplicar a sequência de atuação perante uma vítima com obstrução da via aérea.
- Identificar situações de perigo através da execução do exame à vítima.
- Identificar as emergências médicas mais frequentes.
- Identificar os principais sinais e sintomas característicos das emergências médicas.

|   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicar os primeiros socorros adequados a cada emergência médica.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar os vários tipos de hemorragias.</li></ul>                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar os sinais e sintomas mais comuns das hemorragias.</li></ul>     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Listar e descrever os vários métodos de controlo de hemorragias.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Controlar uma hemorragia através dos métodos de controlo.</li></ul>         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar os tipos de feridas mais comuns.</li></ul>                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Tratar uma ferida utilizando pensos e ligaduras.</li></ul>                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar os tipos de queimaduras mais comuns.</li></ul>                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Tratar provisoriamente uma queimadura.</li></ul>                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar os traumatismos mais comuns dos membros.</li></ul>              |

Pretende-se ainda que durante o próximo ano o Enfermeiro seja um agente fundamental atuando com responsabilidades e competências, exercendo funções diversas desde a prestação de cuidados de excelência como: Vigilância do estado de saúde; Promoção da autonomia; Prevenção de complicações; Garantia da qualidade de vida; Gestão; Articulação, Apoio e acompanhamento dos residentes e familiares com uma atitude proactiva na desmistificação do processo de envelhecimento.

| Meta  | Objetivos  | Atividades  |
|---|--|---|
| Evitar Erros<br>Durante a<br>Assistência<br>medicamento<br>sa | Adequar a requisição de stock de material e medição às necessidades do serviço/utente<br>Assegurar as adequadas condições de acondicionamento da medição<br>Garantir uma correta administração da medicação e cumprimento da prescrição<br>Monitorizar os prazos de validade de material e medicação.<br>Vigiar o estado de conservação e funcionamento de todo o material | Controlar o estado dos produtos;<br>Controlar prazos de validade;<br>Gerir/repor o stock de medicamento dos utentes; Monitorizar a terapêutica;<br>Preparação/Administração de medicação;<br>Verificar as embalagens e rótulos  |
| Melhorar os cuidados prestados nos Primeiros Socorros         | Auxiliar na recuperação<br>Manter as funções vitais<br>Proteger a vítima   | Acompanhamento personalizado a cada utente após a urgência<br>Detetar perigos reais e potenciais encaminhamentos para o serviço de urgência<br>Prestar os primeiros socorros  |
| Prestar Cuidados de Saúde e prevenir estado de doença         | Detetar precocemente problemas de saúde<br>Detetar precocemente problemas de saúde e controlar a evolução de problemas existentes<br>Estabelecer uma relação de ajuda com o utente<br>Melhorar a qualidade de vida dos utentes<br>Prevenir agudizações e idas às Urgências<br>Prevenir feridas<br>Promover a adaptação aos processos de vida                               | Acompanhamento personalizado a cada utente;<br>Atualização e acompanhamento do plano de cuidados de cada utente<br>Avaliação de sinais vitais;<br>Encaminhar e orientar para os recursos adequados. Esclarecimento de dúvidas;<br>Execução de procedimentos técnicos de enfermagem (ex: tratamento a feridas) Observação física e |

|                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
|                                      |   | psicossocial do utente;   |
| Prevenir<br>Gripe/Outros.            | <p>Diminuir a mortalidade e morbilidade</p> <p>Diminuir o contágio de algumas doenças</p>   | <p>Ensinos inerentes a vacinação</p> <p>Identificação dos utentes</p> <p>Vacinação dos utentes</p>  |
| Prevenir<br>quedas dos<br>utentes    | <p>Avaliar o risco de queda do utente</p> <p>Sinalizar os utentes com maior risco de queda.</p> <p>Supervisionar os períodos de deambulação</p> <p>Promover o fortalecimento muscular</p> <p>Promover a dispositivos auxiliares de marcha</p>   | <p>Aplicação de medidas de prevenção de quedas</p> <p>Utilização de dispositivos auxiliares de marcha adequados ao estado clínico de cada utente</p> <p>Supervisão dos utentes</p> <p>Adotar medidas de prevenção de quedas</p>   |
| Promover<br>Envolvimento<br>familiar | <p>Disponibilizar espaços adequados, promotores do diálogo</p> <p>Entrevistar família e utente na admissão</p> <p>Promover a integração familiar na tomada de decisão</p> <p>Promover diálogo ao longo do internamento</p> <p>Promover o envolvimento familiar no acompanhamento ao utente</p> <p>Realizar integração do utente e família ao serviço</p> <p>Respeitar cultura e religião do utente/família</p> <p>Adequar estratégias de discurso ao estado do utente</p> | <p>Discussão e decisão sobre situações específicas de cada utente;</p> <p>Esclarecer dúvidas.</p> <p>Esclarecimento de dúvidas aos familiares</p> <p>Promoção de ambiente tranquilo para entrevista com utente e/ou cuidador</p> <p>Promoção do acompanhamento da família ao utente, nas consultas externas</p> <p>Utilização de comunicação empática</p> <p>Utilização de estratégias facilitadoras de comunicação quando o utente é afásico ou disártrico</p> |



|                                       |  |   |
|---------------------------------------|--|---|
| Relembrar o Código de Ética e Conduta | Dar a conhecer o Código de Ética e Conduta, a todos os/as colaboradores/as desta instituição | Sensibilizar todos/as os colaboradores/as para o cumprimento do Código de Ética e Conduta<br>Permitir a reflexão da ética partindo de alguns exemplos práticos e vivenciados no dia-a-dia da instituição<br>Aplicar no contexto de trabalho os princípios e valores emanados por este documento |
|---------------------------------------|--|---|



Para além das formações aqui apresentadas, irão ser abordados temas pertinentes à prática diária através da apresentação de normas, circulares normativas da DGS, de acordo com alguma situação específica do momento sempre que se verifique oportuno.

A datas e temas apresentados poderão sofrer alterações devido a condicionalismos imprevistos da parte do formador ou da instituição, mas se tal acontecer as mesmas serão novamente agendadas e comunicadas antecipadamente à direção técnica e membros hierarquicamente superiores.

### **PLANO ESTRATÉGICO**

A Liga dos Naturais e Amigos de Prados elaborou o seu plano estratégico para o período de 2024 tendo como base a Visão, a Missão, valores e Política da Qualidade. O presente plano assentará nas seguintes linhas estratégicas de ação:

- Potenciar a melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados aos clientes;
- Promover a participação e envolvimento de todas as partes interessadas;
- Potenciar e qualificar a comunicação interna e externa;
- Aumentar a eficácia dos recursos humanos, assegurando as competências e motivação necessárias;
- Aumentar o envolvimento de todos os pradenses, em particular dos associados;
- Reorganizar espaços físicos através da requalificação e equipamento dos mesmos;
- Promover o autofinanciamento da instituição.



Tendo sido elaborada uma análise SWOT<sup>1</sup>, de acordo com as informações disponíveis e emanadas da gestão do dia-a-dia, dando-nos orientações sobre os pontos forte e fracos da Instituição, oportunidades e ameaças, descritas na tabela.

| Análise SWOT   |  |
|--|--|
| Pontos Fortes (S)  | Oportunidades (O)  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manutenção do equilíbrio económico e financeiro;</li> <li>• Visibilidade na comunidade;</li> <li>• Qualidade nos serviços prestados;</li> <li>• Empregabilidade da população local;</li> <li>• Remodelação das Instalações</li> <li>• Relação com os parceiros (Câmara Municipal de Celorico da Beira, Segurança Social da Guarda, Junta de Freguesia de Prados;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiência e dinamismo na intervenção local;</li> <li>• Envelhecimento da população;</li> <li>• Localização geográfica;</li> <li>• Diversidade de parceiros;</li> <li>• Candidaturas a projetos;</li> <li>• Formação dos colaboradores.</li> <li>• Possibilidade de realização de estágios, e outras medidas de incentivo ao emprego;</li> </ul> |

<sup>1</sup> S - (*Strengths*) – FORÇA;  
W - (*Weaknesses*) – FRAQUEZAS;  
O - (*Opportunities*) – OPORTUNIDADES  
T - (*Threats*) – AMEAÇAS



| Pontos Fracos (W)  | Ameaças (T) <sup>2</sup>  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Insuficientes recursos humanos tecnológicos;</li><li>• Dependência económica e financeira;</li><li>• Pouco envolvimento de alguns colaboradores;</li><li>• Baixa de densidade populacional<sup>3</sup></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Conjuntura socioeconómica atual;</li><li>• Burocratização excessiva;</li><li>• Legislação cada vez mais exigente.</li></ul> |



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

| <b>PLANO DE ATIVIDADES</b>                                |   |  |
|---|---|--|
| <b>Objetivo Geral</b>                                     | <b>Objetivos Específicos</b>  | <b>Indicador</b>   |
| Assegurar a manutenção dos Sistema de Gestão de Qualidade | Registar e tratar as não conformidades<br>Avaliar a eficácia das ações implementadas  | Nº de conformidades detetadas $\leq 4$ /semestral                                      |
| Assegurar a satisfação das partes interessadas            | Distribuir e recolher os questionários;<br>analisar e divulgar os resultados; Definir ações de melhoria;  | Valores dos resultados dos questionários $\geq 3$                                      |
| Cumprir o plano de formação                               | Identificar as necessidades de formação;<br>Elaborar o plano de formação; Assegurar as organizações e realização das ações;<br>Avaliar as formações e sua eficácia; | Taxa de concretização do plano: $\geq 40\%$ ; Nº de colaboradores abrangidos $\geq 30$ |
| Avaliar níveis de desempenho dos colaboradores            | Aplicar a avaliação desempenho aos colaboradores Tratar os resultados;<br>Divulgar os resultados  | Nível de desempenho $\geq 3$   |
| Promover e aumentar o nº de inscrições                    | Aumentar o nº de Inscrições/Admissões   | Nº de Inscrições $\geq 10\%$ /ano<br>Nº de admissões $\geq 5\%$ /ano                   |
| Promover realização de                                    | Identificar os assuntos a abordar;  | Nº de reuniões mensais $\geq 8$  |



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

|  |  |  |
|--|--|--|
| reuniões entre superiores hierárquicos e subordinados          | Convocar os intervenientes; Realizar e registar reuniões   |  |
| Realizar reuniões com a Mesa Administrativa quadrimestralmente | Identificar os assuntos a abordar; Convocar os intervenientes; Realizar e registar reuniões  |  |
| Fornecer informações às partes interessadas                    | Manter atualizado o Site da Instituição; Rever e atualizar folhetos; Criar novos folhetos; Afixar e divulgar informações pertinentes.  | Nº de atualizações $\geq 5$ /ano<br>Nº de atualizações $\geq 1$ /ano<br>Criar pelo menos 1 Nª de afixações e divulgações $\geq 5$ /ano |
| Participar em atividades promovidas pela comunidade            | Analisar os convites recebidos; Definir a participação /representação da Instituição; Registrar e avaliar a participação.  | Taxa de participação $\geq 50\%$ /ano  |
| Assegurar o cumprimento do Plano de Atividades                 | Elaborar e aprovar o plano de atividades por valência; Realizar, registar e avaliar as atividades; Determinar, sempre que se justifique ações para assegurar a realização das atividades; Elaborar o | Taxa de cumprimento das atividades $\geq 75\%$ /ano  |



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

|                                   |  |   |
|-----------------------------------|--|---|
|                                   | relatório de avaliação de atividades.  |   |
| Assegurar o cumprimento dos PDI's | Elaborar os PDI's com base nas expectativas, necessidades e potencialidades dos clientes/familiares;<br>Definir ações e objetivos concretizáveis;<br>Avaliar e rever os PDI's. | Taxa de cumprimento dos PDI's $\geq 75\%$ |

### PLANOS DE ATIVIDADE DAS DIFERENTES RESPOSTAS SOCIAIS

*Saber envelhecer é a obra-prima da sabedoria e um dos capítulos mais difíceis na grande arte de viver”*

Melville, Hermann

- ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas) - Lar

A ERPI constitui uma Resposta Social desenvolvida em alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, em que sejam desenvolvidas atividades de apoio social, convívio e animação e prestados cuidados de saúde, higiene e conforto. Tem por missão ser uma «casa de família» dos seus utentes, que, necessitam de assistência e apoio, contribuindo para a estabilização, autonomia ou estimulação do envelhecimento ativo e integração social.

Tem uma capacidade definida para 17 utentes.

Tem como princípios norteadores:

- a) A harmonia entre os hábitos e os costumes que traduzem a história de cada idoso preservando a sua individualidade e privacidade;
- b) A ligação dos utentes com os seus familiares, amigos e comunidade, como desenvolvimento de uma vida afetiva, estimulante e equilibrada;
- c) A procura permanente de soluções que possam complementar internamento, desde que tenham o acordo do idoso e seus familiares;
- d) A participação dos idosos na organização e na vida da ERPI, como pessoas portadoras de um projeto de vida com capacidade de iniciativa e criatividade;

O convívio entre os idosos e destes com outros grupos, favorecendo uma participação efetiva na vida da comunidade;

- f) A concretização de atividades individuais ou de grupo, em correspondência com os interesses manifestados pelos idosos, possibilitando um projeto de vida com qualidade;



- g) Articulação com os serviços de saúde, que permita uma correta ação preventiva e uma adequada resposta em caso de doença.
- e) Atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais que visem contribuir, para um clima de relacionamento saudável entre os utentes e para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas;
- f) Apoio no desempenho das atividades da vida diária;
- g) Cuidados de enfermagem.

- **CENTRO DE DIA**

Esta resposta social destina-se a atender idosos que se encontrem inseridos no seu meio sociofamiliar, mas que se encontrem em risco de acelerar ou degradar o processo de envelhecimento. Contribui para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar e na comunidade onde se inserem.

Serviços Prestados e Atividades Desenvolvidas:

Presta um conjunto de serviços que satisfazem as necessidades básicas dos utentes, presta apoio psicossocial, fomenta as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento

- **SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO**

O Serviço de Apoio Domiciliário consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no próprio domicílio, sempre que idosos, adultos ou famílias, por motivo de doença, deficiência ou outros impedimentos, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ ou atividades da vida diária.

É nosso objetivo prestar serviços de acordo com a legislação em vigor e com as orientações emanadas pelo Instituto da Segurança Social.



Para tal a instituição tem ao dispor dos seus clientes: o fornecimento de refeições (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar), cuidados de higiene pessoal e de conforto, tratamento de roupas e limpeza à habitação. Tem também atividades de animação e socialização e todo um conjunto de serviços específica que vão de encontra às necessidades de cada utente.

O Serviço de apoio domiciliário, nas suas atividades, visa alcançar os seguintes objetivos:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e suas famílias;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar; □  
Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- Promove estratégias de desenvolvimento da autonomia,
- Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades dos utentes.
- Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores;

São realizadas ações que estimulam a participação ativa dos utentes e promovem a sua autonomia a vários níveis: cultural, psicológico, social e afetivo. O Quadro de Atividades Anual (em anexo), serve de base à elaboração do Plano de Atividades Socioculturais e Desenvolvimento Social mensal que é afixado no hall de entrada.



O Plano das Atividades de Animação Sociocultural tem uma orientação intrínseca em torno da qual se desenvolve toda a sua dinâmica e, conseqüentemente, todo o conjunto de atividades propostas para as diferentes áreas abrangidas. Neste sentido, o Plano visa fomentar a qualidade de vida dos idosos institucionalizados.

Ao contrário do que se passava noutros tempos, a imagem do idoso, na atualidade, tem vindo a perder valor e referência. Numa sociedade onde a atividade profissional e a produtividade são prioritárias e tendo em conta que o envelhecimento acarreta um conjunto de perdas de capacidades, o idoso é tido, muitas vezes, como um fardo e deixa de ser valorizado.

Com o aumento da esperança média de vida e com o avanço da medicina, temos cada vez mais pessoas a viver até idades avançadas cujas capacidades físicas e mentais nem sempre acompanham essa longevidade conduzindo-os, deste modo, ao isolamento social. Por outro lado, o estilo de vida atual dificulta a presença do idoso no seio familiar, assim como, a presença da família no cuidado ao idoso. E nesta perspetiva, o envelhecimento e a velhice tornam-se difíceis, quer para a família que se vê sem disponibilidade para cuidar os seus idosos, quer para o próprio idoso que se sente dependente, com autonomia reduzida, isolado, desacompanhado, com poucas ou nenhuma condições de bem-estar e é, maioritariamente, este idoso que é encaminhado para a ERPI.

A terceira idade é um momento da vida no qual há necessidade de reconstituir dignidade e direitos. Há, muitas vezes, hábitos que têm de ser redefinidos e novas aprendizagens a adquirir. É um momento de mudanças e se o idoso tem de ser institucionalizado essas mudanças são ainda mais patentes. Deste ponto de vista, consideramos que na ERPI se pode e deve dar um grande contributo e apoio aos idosos, favorecendo a integração e a adaptação à sua nova forma de vida, de modo a proporcionar-lhes bem-estar na velhice, oferecendo-lhes um quotidiano dinâmico que incentive a autonomia e valorização pessoal e contribua para a manutenção e desenvolvimento das capacidades funcionais e cognitivas, procurando combater ou protelar as perdas inerentes ao avanço da idade, aumentando, desta forma, a saúde e qualidade de vida, promovendo cidadania.

A saúde e a qualidade de vida dos idosos, mais que noutros grupos etários, sofrem influência de múltiplos fatores e são vários os elementos determinantes para o bem-estar nesta faixa etária, mas a satisfação pessoal, o apoio dos que o rodeiam e a harmonia do ambiente que o envolve são aspetos de extrema importância para o idoso.



Neste sentido, é fundamental promover uma vida dinâmica, onde o idoso pode e deve manter um papel ativo e importante e, por outro lado, ser um valioso recurso no seio da comunidade onde vive. Pois, quando valorizado, o idoso é, não só uma referência a nível de conhecimentos e aconselhamentos, como também uma mais-valia no contacto e partilha entre pares e também com as gerações mais novas. Neste contexto, torna-se de extrema importância trabalhar de forma constante e permanente a manutenção e desenvolvimento das capacidades do idoso, tanto a nível físico como mental e psicossocial.

### **OBJETIVOS GERAIS DAS ATIVIDADES:**

Alguns dos objetivos que se pretende com as atividades são:

- Dinamizar a instituição com a participação dos clientes para que estes se sintam integrados e valorizados;
- Promover o contacto entre o cliente / instituição e a comunidade;
- Contribuir para aumentar a qualidade de vida dos clientes;
- Realçar valores, atitudes e práticas que revelem cidadãos conscientes e ativos na sociedade;
- Valorizar a aprendizagem ao longo da vida;
- Promover a autoestima através da valorização individual e social;

Considerou-se pertinente efetuar-se um primeiro Plano atividades com os diferentes tipos de atividades, a fim de abranger várias áreas ou domínios de desenvolvimento que possam de uma forma mais abrangente incluir e suscitar o interesse de todo o nosso público-alvo.

| Atividades          | Descrição   | Periodicidade                       | Objetivos  |
|---------------------|---|-------------------------------------|--|
| Animação Musical    | Realização de jogos musicais;   | Sempre que apropriado.              | Oferecer aos idosos um espaço com canais de  |
| Sessões de Cinema   | Visita anseu de idosos, filmes e documentários  | Sempre que apropriado               | expressão de sentimentos; Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos  |
| Eucaristia          | Celebração da Eucaristia pelo Sr. Padre Daniel  | Todos os meses (uma vez por mês)    | de frases musicais, cada vez mais complexas; Relembrar hábitos, costumes, vivências.   |
| Terço               | Oração do Terço com a D. Deolinda e de seguida  | Todos os meses (uma vez por semana) | Trabalhar a interação a lazer com pessoas que os utentes têm muito carinho e apreço.   |
| Visitas Culturais   | Realização de visitas culturais e passeios.   | Sempre que apropriado.              | Alargar os horizontes da imaginação dos idosos; Permitir novas descobertas; Intercâmbio sociocultural; Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências.   |
| Animação Desportiva | Exercícios de Aquecimento; Exercícios de Perícia e Manipulação de objetos; Exercícios de Deslocamentos e Equilíbrios; Relaxamento; Jogos; Exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade. | Todos os meses (uma vez por semana) | Desenvolver as capacidades físicas; Fazer frente às limitações físicas e psico – somáticas; Recuperar a confiança e o domínio do corpo e mente; Conseguir flexibilidade e o equilíbrio; Conseguir a distensão, relaxamento e a libertação de tensões perante o cansaço e a monotonia; Tornar o tempo de ócio em tempo de lazer; Preparar-se para os esforços do quotidiano; Favorecer o desenvolvimento psico-motor. |
| Animação Cognitiva  | Jogos de Concentração e Memória (encontrar diferenças; labirintos; contar/encontrar objetos em figuras).  | Todos os meses (uma vez por semana) | Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio; Desenvolver o raciocínio abstrato, a agilidade mental e o vocabulário.   |
| Culinária           | Confeção de pratos/doces regionais e/ou típicos; Recorte e recolha de receitas.   | Todos os meses (uma vez por mês)    | Promover o saber-fazer dos utentes, o espírito de grupo e a manutenção das rotinas da vida diária.   |

| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS |   |   |  |                     |              |
|---|---|---|--|---------------------|--------------|
| Calendarização                            | Tema  | Objetivos   | Atividades   | Indicador           | Meta         |
| <b>Janeiro</b>                            | Dia de Reis (6 de janeiro)                  | Valorizar o papel ativo de cada utente;<br>Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas.  | Realização de coroas de “rei” e de “rainha”<br>Canções Alusivas ao dia<br>Lanche Convívio<br>Sessão Fotográfica  | Nº de Participantes | ≥ 25 utentes |
|   | Festejo do Dia de Reis<br>Dia 14 de Janeiro | - Proporcionar uma tarde animada com com a atuação do grupo de Cavaquinhos no espaço da ERPI  | - Participação no Concerto<br><br>- Lanche convívio com a comunidade<br><br>-Contacto com os representantes da Camara Municipal  |                     |              |
| <b>Fevereiro</b>                          | Dia dos Afetos (14 de fevereiro)            | Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através de várias formas de expressão plástica;<br><br>Desenvolver a motricidade fina a perceção manual e motora;<br><br>Promover o saber fazer dos utentes, o espírito de grupo e a manutenção das rotinas da vida Diária. | Elaboração de decorações de diversos tamanhos em cartão esferovite, sendo estes revestidos em fita de ceda e lã para posterior decoração da Instituição;<br><br>Culinária. |                     |              |



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

|              |   |  |  |  |  |
|--------------|---|--|--|--|--|
|              |   |  |  |  |  |
|              | Comemoração<br>Carnaval<br>(13 de<br>Fevereiro) | <p>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural;</p> <p>Desenvolver a capacidade lúdica;</p> <p>Promover o convívio entre utentes;</p> <p>Proporcionar novas experiências;</p> <p>Lazer</p>                               | <p>Elaboração de adereços de Carnaval e realização do “Entrudo”</p> <p>Decoração da Sala de Convívio de ERPI</p> <p>Desfile e queima do Entrudo com utentes e funcionárias</p> <p>Lanche Convívio</p>  |  |  |
| <b>Março</b> | Dia Internacional da Mulher (8 de março)        | <p>Valorizar o papel da mulher na Sociedade;</p> <p>Promover o diálogo e troca de opiniões;</p> <p>Revisitar as vivências e experiências adquiridas ao longo da vida;</p> <p>Promover a interação e coesão grupal;</p> <p>Motricidade fina e grossa.</p> | <p>Elaboração de lembranças para utentes e funcionárias da Instituição;</p> <p>Recolha de informação de figuras femininas de destaque na sociedade portuguesa;</p> <p>Distribuição de lembranças;</p> <p>Sessão de fotografia;</p> <p>Lanche Convívio com petiscos</p> |  |  |
|              | Dia do Pai<br>(19 de março)                     | <p>Valorizar o papel do utente enquanto Pai;</p> <p>Motricidade fina e grossa.</p>   | <p>Elaboração de lembrança para utentes da instituição;</p>  |  |  |



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

|              |  |  |   |  |  |
|--------------|--|--|---|--|--|
|              |  |  | Distribuição de lembranças;<br>Sessão de fotografia;<br>Lanche Convívio com petiscos  |  |  |
|              | Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física   | Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos Idosos.   | Realização de Jogos Tradicionais  |  |  |
| <b>Abril</b> | Comemoração do Dia Mundial da Saúde (7 de abril) | Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade;<br>Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos;<br>Fomentar e discutir ideias e opiniões;<br>Desmistificar preconceitos;<br>Promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta ativa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação autênticas e de fraternidade. | Sessão de Esclarecimento a cerca do conceito de Saúde;<br>PowerPoint alusivo ao tema;<br>Rastreo de sinais vitais.  |  |  |
|              | Páscoa (3 a 9 de abril)                          | Relembra hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio socio cultural em que os idosos estão inseridos;<br>Contrariar o desenraizamento social dos idosos;<br>Desenvolver a capacidade lúdica;<br>Realizar atividades criativas e recreativas;  | Celebração da Eucaristia<br>Elaboração de cestas com ovos da Páscoa;<br>Festa gastronómica (com iguarias típicas da época festiva- bolo finto, borrego, cabrito e |  |  |

|              |   |   |  |  |  |
|--------------|---|---|--|--|--|
|              |   | <p>Incrementar a participação ativa dos idosos;</p> <p>Promover o convívio de bem estra;</p> <p>Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio socio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.</p> | <p>chocolates)</p> <p>Distribuição do bolo da Pascoa/ biscoitos</p>          |  |  |
|              | <p><b>Dia da Liberdade</b><br/>(25 abril)</p>             | <p>Relembrar hábitos, costumes, vivencias e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.</p>   | <p>Visionamento de um filme/documentário alusivo ao tema</p>                 |  |  |
|              | <p><b>Passeio ao ar livre</b><br/>(Dia a definir)</p>     | <p>Desenvolver as capacidades físicas;</p> <p>Ultrapassar as limitações físicas e psicossomáticas;</p>  | <p>Piquenique na Praia Fluvial da Ratoeira;</p>                              |  |  |
| <b>Maio</b>  | <p><b>Comemoração do Dia Internacional da Família</b></p> | <p>Favorecer a escuta ativa, a concentração, o diálogo e o debate de ideias entre idosos;</p> <p>Compreender e debater os laços familiares e como estes se distorcem, segundo as interpretações que cada um faz dos mesmos.</p>     | <p>Visionamento de um filme</p> <p>Branstorming.</p>                         |  |  |
|              | <p><b>Dia da Mãe (7 de Maio)</b></p>                      | <p>Valorizar o papel da utente enquanto “mãe”</p>   | <p>Realização de lembranças para oferecer às utentes</p>                     |  |  |
|              | <p><b>Aparições de Fátima (13 de Maio)</b></p>            | <p>Manter/Promover hábitos religiosos</p>   | <p>Visualização de um filme;</p> <p>Observação das Celebrações da Fátima</p> |  |  |
| <b>Junho</b> | <p><b>Comemoração dos Santos Populares</b></p>            | <p>Recordar tradições</p> <p>Lazer</p>  | <p>Sardinhada</p> <p>Tarde de “Festa Popular” com</p>                        |  |  |



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

|                 |  |   |   |  |  |
|-----------------|--|---|---|--|--|
|                 |  |   | utentes   |  |  |
|                 | Passeio ao ar livre<br>(Dia a definir) | Desenvolver as capacidades físicas;<br>Ultrapassar as limitações físicas e psicossomáticas;   | Passeio pela Aldeia   |  |  |
| <b>Julho</b>    | Dia dos Avós (26 de julho)             | Promover a interação e o convívio intergeracional entre utentes de várias Valências e familiares;<br>Lazer  | Convívio com os idosos e as crianças de outras IPSS do concelho         |  |  |
|                 | Preparação do 15 agosto                | Motricidade fina e grossa   | Elaboração de decorações para as Festividades do dia 15 de agosto       |  |  |
| <b>Agosto</b>   | Dia Mundial da Fotografia              | Permitir novas descobertas;<br>Desenvolver as competências: autoestima, autoconceito, autoconfiança e autonomia.  | Elaboração de um cenário;<br>Realização de uma sessão fotográfica.      |  |  |
|                 | Festa da Padroeira e dos Afetos        | Promover a interação entre os utentes e a comunidade de Prados, muitos deles emigrantes e que apenas durante o mês de agosto se encontram na aldeia;<br>Relembrar hábitos antigos | Realização de caminhada conjunta;<br>Realização de Almoço Convívio      |  |  |
| <b>Setembro</b> | Excursão a Fátima                      | Valorizar hábitos religiosos;<br>Lazer  | Passeio a Fátima com utentes e comunidade de Prados;<br>Almoço Convívio |  |  |



|                 |  |   |  |  |  |
|-----------------|--|---|--|--|--|
| <b>Outubro</b>  | Comemoração Dia do Idoso (dia 01 de outubro) | <p>Estimular as capacidades técnico-manuais dos utentes;</p> <p>Participação nas atividades do CLAS;</p> <p>Proporcionar novas experiências;</p> <p>Promover o convívio intergeracional</p>   | <p>Interação e convívio com utentes de outras IPSS;</p> <p>Lanche convívio;</p> <p>Tarde de animação</p>   |  |  |
|                 | Comemoração do Dia Mundial da Música         | <p>Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento e reprodução de frases musicais.</p>  | <p>Construção de instrumentos musicais a partir de diferentes materiais;</p> <p>Elaboração e execução de uma melodia.</p>  |  |  |
|                 | Comemoração do Dia Mundial da Alimentação    | <p>Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos;</p> <p>Fomentar e discutir ideias e opiniões;</p> <p>Desmistificar preconceitos;</p> <p>Promover o bem-estar;</p> <p>Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista autocuidado e a autoestima.</p> | <p>Elaboração de uma roda dos alimentos;</p> <p>Confeção de uma receita saudável.</p>  |  |  |
| <b>Novembro</b> | Comemoração do Dia Mundial da Diabetes       | <p>Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade;</p> <p>Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos;</p> <p>Fomentar e discutir ideias e opiniões;</p> <p>Desmistificar preconceitos;</p>                                       | <p>Sessão de Esclarecimento acerca da Diabetes por parte da Profissional de Saúde;</p> <p>Exposição alusiva ao tema;</p> <p>Medição do Índice de Glicemia no Sangue.</p> |  |  |



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

|                 |   |   |  |  |  |
|-----------------|---|---|--|--|--|
|                 |   | <p>Promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta ativa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação autênticas e de fraternidade;</p> <p>Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista autocuidado e a autoestima.</p>   |  |  |  |
|                 | <p>Comemoração S. Martinho<br/>(dia 11 de novembro)</p> | <p>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</p> <p>Contrariar o desenraizamento social dos idosos;</p> <p>Promover o convívio e o bem-estar;</p> <p>Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.</p> | <p>Decoração da instituição alusiva à quadra festiva;</p> <p>Realização de um Magusto.</p>   |  |  |
| <b>Dezembro</b> | <p>Comemoração da Festa de Natal</p>                    | <p>Relacionar acontecimentos que os idosos experienciam;</p> <p>Desenvolver a atenção e a memória;</p> <p>Desenvolver o sentido da própria identidade;</p> <p>Estimular a inter-relação humana e a integração social;</p> <p>Favorecer o desenvolvimento psico-motor;</p> <p>Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas;</p>                                   | <p>Preparação da decoração de Natal</p> <p>Cânticos Natalícios;</p> <p>Lanche-Convívio;</p> <p>Troca de Prendas;</p> <p>Leitura de quadras e histórias alusivas à época.</p> |  |  |



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  | <p>Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afetiva;</p> <p>Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes, familiares e funcionários;</p> <p>Proporcionar momentos lúdicos;</p> <p>Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa;</p> <p>Fomentar o sentimento de pertença a um grupo</p> |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|

Considera-se pertinente que exista uma **avaliação das atividades de carácter contínuo** baseado em registos diários preenchidos após cada atividade com informação sobre os participantes que beneficiaram e o seu nível de participação.

O objetivo da avaliação é medir a eficiência e a eficácia do Plano, quer ao nível do cliente, quer ao nível da Organização.

Por conseguinte, a avaliação deverá permitir medir:

- Se os objetivos definidos por atividade sociocultural tipo foram alcançados;
- O grau de adequação dos objetivos de cada atividade ocupacional e de desenvolvimento pessoal tipo e produtos ao diagnóstico síntese, nomeadamente no que se refere às necessidades, expectativas e interesses do(s) cliente(s);
- A satisfação do cliente e/ou pessoa(s) próxima(s) face às atividades tipo realizadas;
- A adequação dos recursos utilizados e o custo envolvido na realização do Plano



### **SERVIÇO DE ENFERMAGEM**

A enfermagem é um pilar essencial nas valências da Liga, nomeadamente na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), O desenvolvimento normal das funções dos enfermeiros garantem os cuidados de saúde diretos ao utente, assegurando a melhoria e manutenção do seu bem-estar holístico.

O Enfermeiro é um elemento fundamental na equipa de colaboradores exercendo funções várias desde a prestação de cuidados de saúde, à formação das equipas, à articulação e acompanhamento dos residentes e familiares, sempre com uma atitude proactiva na desmistificação do processo de envelhecimento.

É assim responsável por atividades tais como a monitorização do risco de quedas, controlo da dor e da prevenção de úlceras de pressão, permitindo uma intervenção precoce, diminuindo a agudização das patologias e reduzindo assim o número de hospitalizações e agravamento de patologias.

Sendo umas das características das pessoas idosas a perda progressiva de memória, o utente não tem capacidade para ser autónomo na gestão do seu processo de saúde, pelo que a equipa assume, juntamente com a família, a vigilância e controlo da saúde do mesmo, para que haja um acompanhamento regular, realizando ajustes terapêuticos sempre que necessário, assim como controlos analíticos e outros exames complementares de diagnóstico.

É também da responsabilidade do Enfermeiro promover e dar resposta às necessidades de formação da restante equipa contribuindo para tornar a equipa profissionais éticos, humanizados e comprometidos com a profissão, tornando-os agentes facilitadores do bem-estar dos utentes no seu dia-a-dia.



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

Nesse sentido durante o próximo ano, o Enfermeiro irá investir na atualização de conhecimentos e formação por parte dos colaboradores de ação direta, relativamente à prestação de cuidados, procurando desenvolver uma prática profissional cada vez mais complexa, especializada e exigente, permitindo aos utentes obter cuidados cada vez mais personalizados e especializados face às suas necessidades.



### **GABINETE DE APOIO À COMUNIDADE**

O Gabinete de Apoio à Comunidade foi criado em Março de 2019 e consite num espaço especialmente direcionado à população de Prados, onde se pode encontrar apoio na resolução de variadas questões, bem como informação sobre um conjunto de direitos e benefícios que lhes assistem em diversas áreas (serviços, equipamentos, Saúde, Segurança Social, ...).

Este projeto surgiu da necessidade de prestar auxílio à população em geral, visto que estamos perante uma comunidade cada vez mais envelhecida, com idosos em situações de vulnerabilidade e que, muitas vezes, se encontram a residir sozinhos e sem qualquer rede de suporte social ou familiar.

Qualquer pradense poderá e deverá sinalizar casos de pessoas que se encontrem em situação de alguma vulnerabilidade e/ou risco.

O Gabinete de Apoio à Comunidade oferece à nossa população serviços e outros programas, que visam a melhoria das suas condições de vida, nomeadamente:

1. Auxílio nas questões burocráticas (preenchimento de requerimentos, formulários e outros).
2. Prestação de informações do interesse (direitos e benefícios na área da segurança social, da saúde, de equipamentos, serviços de lazer e outros).
3. Mediação e encaminhamento para outras entidades. .

O Serviço é prestado a título gratuitamente, sendo a única obrigação do requerente ser associado da Liga dos Naturais e Amigos de Prados

Horário e local de Funcionamento:

Última quinta-feira de cada mês das 18:00h-19:00h, na sede da Liga

### Voluntariado

*O Voluntariado é o conjunto de ações, sem fins lucrativos, de interesse social e comunitário realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade desenvolvidas.*

(Art.º 2.º da Lei n.º 71/98, de 3 de novembro)

A Liga entende que deve abrir as portas a quem queira dar de si e das suas competências, com motivações solidárias, e esteja disponível para receber formação em novas áreas, respeitando sempre a identidade, missão e valores da instituição.

Sendo a Liga dos Naturais e Amigos de Prados, uma IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social), para que a solidariedade tenha ainda maior evidência, o voluntariado não se deve apenas restringir às pessoas que compõem os órgãos sociais. E por isso esta instituição pretende a partir deste ano implementar um plano de voluntariado, definindo desde logo um conjunto de direitos e deveres do voluntário, como pessoa, salvaguardando a não ocupação de postos de trabalho.

Considerando-se com características principais do perfil do voluntário:

- Partilhar da missão, da visão e dos valores organizacionais da instituição
- Assumir com responsabilidade o compromisso de voluntariado estabelecido com a Liga, sendo, de igual modo, assíduo/a e pontual;
- Ter a capacidade de trabalhar em equipa, respeitando as hierarquias existentes;
- Ter a humildade de reconhecer as suas dificuldades, trabalhando-as de modo a respeitar a instituição e a sua equipa de trabalho, por forma a não comprometer a ação;



- Ter as condições físicas e psicológicas necessárias para o perfil de posto atribuído.

Acreditamos que nos dias que correm a presença do voluntariado é expressão do crescente despertar do comportamento pró-social, da nossa comunidade local, sendo notavelmente uma ação não lucrativa, em que o indivíduo exerce para o bem da comunidade, segundo os seus princípios; tornando-se também fundamental para prossecução das atividades e objetivos desta instituição.

A implementação de um Plano de Voluntariado na Liga dos Naturais e Amigos de Prados, encontra-se assente em quatro pilares fundamentais:

- Enquadrar o serviço voluntário numa linha de complementaridade do trabalho profissional,
- Promover o voluntariado de forma enriquecedora para o voluntário e útil para os que se beneficiam,
- Fomentar o espírito de solidariedade,
- Proporcionar o desenvolvimento comunitário





Prados, 23 de novembro de 2023

A Direção da Liga:

Presidente:

Vice-Presidente:

Secretário:

Tesoureiro:

Vogal: