

# **Plano de Acção**

## **2020**



**Novembro, 2019**

# Plano de Acção 2020



*“O planeamento não lida com decisões futuras,  
mas com o futuro das decisões presentes”  
Peter Drucker*

## **Liga dos Naturais e Amigos de Prados**

Bairro S. Miguel S/N \* Telefone: +351 271 712 094 \* Fax 271 712 094

NIF: 503 004 901 \* e-mail: [liga.prados@gmail.com](mailto:liga.prados@gmail.com)

[www.ligadeprados.pt](http://www.ligadeprados.pt)



## Índice

Introdução .....	3
Caracterização da instituição.....	5
Linhas de Acção.....	7
a) Investimento.....	7
b) Recursos humanos e formação.....	8
Plano Estratégico.....	15
Análise SWOT.....	14
Plano de Actividades.....	20
O Serviço de Enfermagem.....	28
O Gabinete de Apoio à Comunidade.....	32



### **INTRODUÇÃO:**

No cumprimento dos imperativos legais definidos nos Estatutos da Liga dos Naturais e Amigos de Prados, a Direcção vem submeter à apreciação e deliberação da Assembleia Geral o Orçamento e Plano de atividades para o ano de 2020.

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 2020 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 2020 vamos concretizar as obras de remodelação da instituição, financiadas no âmbito do programa “Centro 2020”, tendo em conta 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:

#### **Edifício:**

Remodelar e requalificar o salão polivalente que atualmente não possui as condições de habitabilidade necessárias, para que possa ser utilizado por todos os utentes da



instituição, passando pela reconversão do mesmo em sala de estar para os utentes, sala de manutenção física e sala de atividade ocupacional/Pólo intergeracional.

### **Substituição e aquisição de equipamentos de cozinha e lavandaria:**

Os equipamentos considerados têm como objectivo colmatar as falhas existentes, quer por não existirem e serem necessários, quer por haver equipamentos em mau estado de funcionamento, proporcionado um melhor desempenho energético, nos casos de substituição por obsolescência ou mau estado geral.

### **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, vem a Liga dos Naturais e Amigos de Prados criar uma sala de manutenção física:

Equipamentos a adquirir: Conjunto de artigos de apoio à reabilitação e manutenção física, nomeadamente (halters, bolas, pesos, bandas elásticas, tapetes, marquesa, espaldar, polias, pedaleiras, passadeira, etc), assim como equipamento de electroestimulação, hidrocoletor, banheira de hidromassagem insuflável, 2 cadeiras de rodas eléctricas (que possam ser usadas no exterior de forma a permitir aos utentes mais dependentes uma interacção com a comunidade), entre outros.

### **Polo intergeracional/sala de actividade 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 e

Equipamentos a adquirir: 2 computadores equipados com monitor de dimensões ajustadas às capacidades dos utilizadores e uma impressora multifunções; 1 Sistema de som (de fácil manuseio), que servirá para dinamização das actividades de animação; entre outros.



É uma obra que nos permitirá por um lado melhorar a qualidade dos serviços prestados e por outro reduzir a despesa associada ao gasto de energia o que contribuirá para a sustentabilidade da própria Instituição

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.

Numa Instituição que presta serviços sociais não esqueceremos a formação dos nossos colaboradores, aliás indo de encontro às exigências legais a que estamos obrigados, realizaremos assim um programa ativo de formação interna.

### **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 respectivas famílias, colaboradores e fornecedores em como da comunidade em geral, cumprindo os requisitos legais e regulamentos aplicáveis;
- Incentivar o envolvimento e a participação activa dos colaboradores numa dinâmica de trabalho que promova a melhoria contínua, a criatividade, a inovação e implementando acções 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 acções de melhoria sempre que necessário;
- Cumprir e adequar os procedimentos e organização da Instituição à legislação em vigor;
- Gerir eficazmente o Regulamento Geral de Protecção 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.

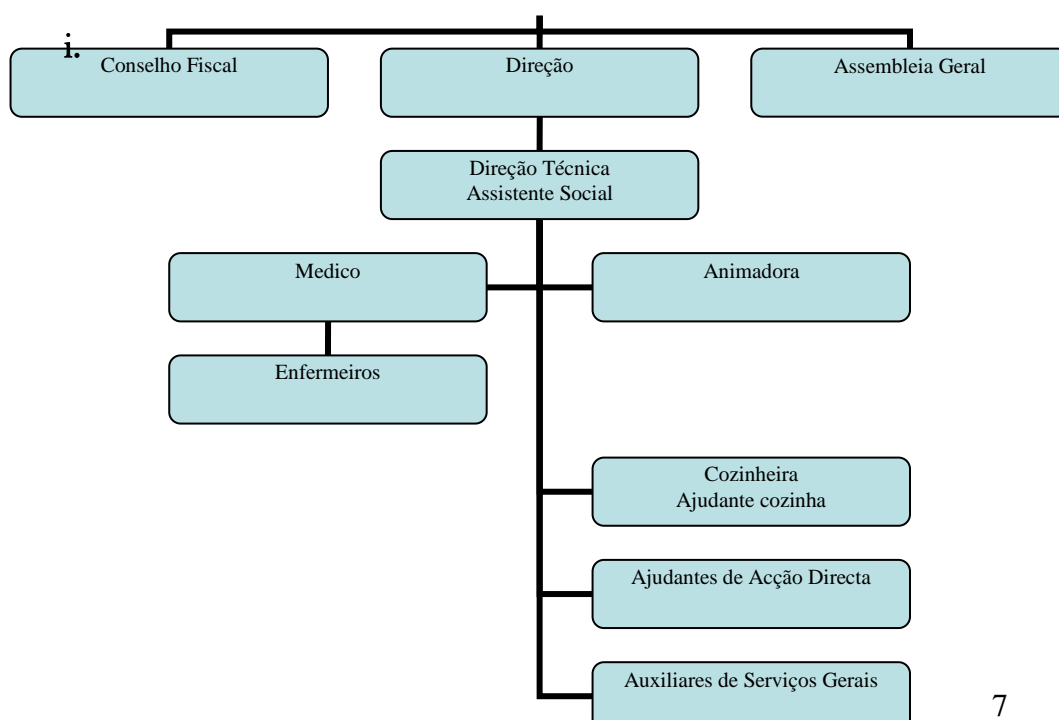
### LINHAS DE ACÇÃO

#### a) Investimento:

A prioridade em 2020, em termos de investimento, será a remodelação da instituição com um investimento de cerca de 145.000,00€, sendo o mesmo co-financiado, em 85% pelo programa CENTRO 2020. O projecto já foi aprovado pela Segurança Social, pela ULS e pela Protecção Civil, aguardando-se para breve a aprovação por parte da Câmara Municipal.

#### b) Recursos Humanos e Formação Profissional

##### Organograma Institucional







### ii. 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 respectivos 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 foi criado um plano de formação anual, com início previsto ainda no final do presente ano.



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

### Plano de Formação:

Plano de Formação e Integração Contínua (2019/2020)						
Ação de Formação	Objectivo Geral	Destinatários	Duração	Local	Entidade Formadora	Estado
Introdução à Formação	Predispor e suscetibilizar os interessados para a pertinência da formação contínua em contexto de cuidado geriátrico.	Stakeholders Liga dos Naturais e Amigos de Prados	4h	Sede da Liga dos Naturais e Amigos de Prados	Enf <sup>o</sup> Hugo Abrunhosa Enf <sup>a</sup> Rita Faustino Convidado: Nuno Clemente.	Prevista para novembro de 2019
Abordagem Comunicacional ao Cliente e à Família	Fornecer conhecimentos relativos ao processo comunicacional para com o cliente/ futuro cliente/ respetiva família.	Stakeholders Liga dos Naturais e Amigos de Prados	4h	Sede da Liga dos Naturais e Amigos de Prados	Enf <sup>o</sup> Hugo Abrunhosa Enf <sup>a</sup> Rita Faustino Convidadas: Cláudia Antunes; Ana Veiga.	Prevista para novembro de 2019



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

Cuidado Geriátrico	Desenvolver competências práticas e teóricas no cuidado geriátrico.	Stakeholders Liga dos Naturais e Amigos de Prados	20h	Sede da Liga dos Naturais e Amigos de Prados	Enf <sup>o</sup> Hugo Abrunhosa Enf <sup>a</sup> Rita Faustino Convidado: Dr. Gomes.	Prevista para dezembro de 2019
Planeamento Estratégico e Operacional Baseado no Sucesso	Unificar estratégias organizacionais de planeamento e operacionalização, baseadas no sucesso, a curto e longo prazo.	Stakeholders Liga dos Naturais e Amigos de Prados	8h	Sede da Liga dos Naturais e Amigos de Prados	Enf <sup>o</sup> Hugo Abrunhosa Enf <sup>a</sup> Rita Faustino Convidados: Nuno Clemente; Clara Manso; Maria Josefa; José Veloso; Lucinda Pedroso.	Prevista para dezembro de 2019
Cuidado Geriátrico Domiciliar	Desenvolver competências práticas e teóricas no cuidado geriátrico domiciliar e/ou em regime diurno.	Stakeholders Liga dos Naturais e Amigos de Prados	8h	Sede da Liga dos Naturais e Amigos de Prados	Enf <sup>o</sup> Hugo Abrunhosa Enf <sup>a</sup> Rita Faustino	Prevista para janeiro de 2020



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

Introdução às Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC)	Adquirir capacidades de operacionalização relativas às TIC.	Stakeholders Liga dos Naturais e Amigos de Prados	20h	Sede da Liga dos Naturais e Amigos de Prados	Enf <sup>o</sup> Hugo Abrunhosa Convidada: Luísa Clemente.	Prevista para fevereiro de 2020
Primeiros Socorros em Geriatria	Capacitar os colaboradores a atuar em situações de emergências e apoio ao cliente geriátrico.	Stakeholders Liga dos Naturais e Amigos de Prados	30h	Sede da Liga dos Naturais e Amigos de Prados	Enf <sup>o</sup> Hugo Abrunhosa Enf <sup>a</sup> Rita Faustino	Prevista para abril de 2020
Gestão de conflitos	Adquirir técnicas eficazes e eficientes de resolução de conflitos; A existência de conflitos; Gerir conflitos; Técnicas de resolução de conflitos; Vantagens e desvantagens dos conflitos para os colaboradores e para a organização.	Stakeholders Liga dos Naturais e Amigos de Prados	8h	Sede da Liga dos Naturais e Amigos de Prados	Enf <sup>o</sup> Hugo Abrunhosa Enf <sup>a</sup> Rita Faustino Convidados: Nuno Clemente; Ana Veiga; Cláudia Antunes.	Prevista para junho de 2020
Comunicação e Relação Interpessoal	Transmitir os princípios gerais da Comunicação e Relação Interpessoal, desenvolvendo capacidades e comportamentos	Stakeholders Liga dos Naturais e	8h	Sede da Liga dos	Enf <sup>o</sup> Hugo Abrunhosa	Prevista para agosto de 2020



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

	facilitadores do processo comunicacional.	Amigos de Prados		Naturais e Amigos de Prados	Enf <sup>ª</sup> Rita Faustino Convidadas: Cláudia Antunes; Ana Veiga.	
Comunicação na Demência	Transpor a importância da <i>comunicação</i> no cuidado de uma <i>pessoa</i> com demência; Barreiras comunicacionais: Impacto na pessoa e na família/cuidador; Cuidados a ter ao comunicar com a Pessoa com demência; Estratégias para uma comunicação mais eficaz.	Stakeholders Liga dos Naturais e Amigos de Prados	6h	Sede da Liga dos Naturais e Amigos de Prados	Enf <sup>º</sup> Hugo Abrunhosa Enf <sup>ª</sup> Rita Faustino Convidada: Carina Cardoso.	Prevista para outubro de 2020
Ginástica Laboral e Prevenção LMERT	Potencializar e suscetibilizar a implementação do programa de Ginástica Laboral 2020; Educação/Ensino de posturas/disposição do ambiente de trabalho de forma a minimizar a incidência das LMERT.	Stakeholders Liga dos Naturais e Amigos de Prados	8h	Sede da Liga dos Naturais e Amigos de Prados	Enf <sup>º</sup> Hugo Abrunhosa Enf <sup>ª</sup> Rita Faustino	Prevista para dezembro de 2020
Melhoria Contínua da Qualidade	Potencializar e suscetibilizar a implementação do programa de melhoria contínua da qualidade 2021.	Stakeholders Liga dos Naturais e Amigos de Prados	8h	Sede da Liga dos Naturais e Amigos de Prados	Enf <sup>º</sup> Hugo Abrunhosa Enf <sup>ª</sup> Rita	Prevista para dezembro de 2020



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

---

				Amigos de Prados	Faustino	
--	--	--	--	---------------------	----------	--

---



### PLANO ESTRATÉGICO

A Liga dos Naturais e Amigos de Prados elaborou o seu plano estratégico para o período de 2020 tendo como base a Visão, a Missão, valores e Política da Qualidade da instituição. 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 desta IPSS, dando-nos orientações sobre os pontos forte e fracos da Instituição, oportunidades e ameaças, descritas na tabela

---

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



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 (Camara 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>
Pontos Fracos (W)	Ameaças (T)
<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</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

Objectivo Geral	Objectivos Especificos	Indicador
Assegurar a manutenção dos Sistema de Gestão de Qualidade	Registar e tratar as não conformidades Avaliar a eficácia das ações implementadas	Nº de conformidades detectadas $\leq 4$ /semestral
Assegurar a satisfação das partes interessadas	Distribuir e recolher os questionários; 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; Elaborar o plano de formação; Assegurar as organizações e realização das ações; Avaliar as formações e sua eficácia;	Taxa de concretização do plano: $\geq 60\%$ ; Nº de colaboradores abrangidos $\geq 10$
Avaliar níveis de desempenho dos colaboradores	Aplicar a avaliação desempenho aos colaboradores Tratar os resultados; 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 Nº de admissões $\geq 5\%$ /ano
Promover realização de reuniões entre superiores hierárquicos e subordinados	Identificar os assuntos a abordar; Convocar os intervenientes; Realizar e registar reuniões	Nº de reuniões mensais $\geq 8$



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

Realizar reuniões com a Direcção mensalmente	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 $\geq 2$ /ano Nº de afixações e divulgações $\geq 3$ /ano
Participar em atividades promovidas pela comunidade	Analisar os convites recebidos; Definir a participação/representação da Instituição; Registar 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 relatório de avaliação de atividades.	Taxa de cumprimento das atividades $\geq 75\%$ /ano
Assegurar o cumprimento dos PDI's	Elaborar os PDI's com base nas expectativas, necessidades e potencialidades dos clientes/familiares;	Taxa de cumprimento dos PDI's $\geq 75\%$



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

	Definir ações e objetivos concretizáveis; Avaliar e rever os PDi's.	
--	--	--



### 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 efectiva na vida da comunidade;



- f) A concretização de atividades individuais ou de grupo, em correspondência com os interesses manifestados pelos idosos, possibilitando um projecto 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 sócio-familiar 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 especifica 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 Actividades Anual (em anexo), servirá de basa à elaboração do Plano de Actividades Sócio-Culturais e Desenvolvimento Social mensal que será afixado no hall de entrada.



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

Cendarização	Tema	Objetivos	Atividades	Indicadore
Semanal	Animação Cognitiva	Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio Contribuir para a melhor qualidade de vida de cada utente Estimulação Lazer	Conversas soltas Estimulação Culinária Tradição Oral- Cantares	Nº participantes
	Actividade Física	Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos utentes Promover o convívio e o bem-estar	Realização de sessões de ginástica promovidas pelos professores de Ed. Física da Camara Municipal	Nº participantes
	Expressão Física e Desenvolvimento PsicoSocial	Desenvolver as capacidades físicas Transformar o tempo de ócio em tempo de lazer Favorecer o desenvolvimento psicomotor Aquisição de novas experiências Melhorar a qualidade de vida de cada utente	Ginástica do Idoso Caminhadas Dinâmicas de Grupo Motricidade Fina e Grossa Jogos	Nº participantes
	Actividades Lúdicas	Transformar o tempo de ócio em tempo de lazer Proporcionar momentos lúdicos Convívio	Jogos Lúdicos e Cognitivos Jogos de Mesa Comemoração de Datas Festivas	Nº participantes



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

	Lazer	Cantares Dança	
Expressão Plástica	<p>Desenvolver e estimular a imaginação</p> <p>Desenvolver a motricidade fina e coordenação motora</p> <p>□ Expressão através das artes plásticas e dos trabalhos manuais</p> <p>Evitar o isolamento e o ócio</p> <p>Incrementar a participação activa dos utentes</p> <p>Ocupação dos tempos livres Reaproveitamento de materiais</p>	<p>Trabalhos Manuais</p> <p>Recortes/Colagens</p> <p>Trabalhos com tecidos linhas e lãs</p> <p>Costura</p>	Nº participantes
Actividades Religiosas	Manter/Promover hábitos religiosos	<p>Oração e Distribuição da Sagrada Comunhão (Sábado)</p> <p>Rezar o Terço (diariamente)</p> <p>Celebração da Eucaristia (mensalmente)</p>	Nº participantes
Comemoração dos aniversários dos utentes (periodicidade a definir de acordo com a data de aniversario de cada um)	Preservar a identidade dos idosos Fomentar confraternização entre utentes	<p>Confecção de bolo para o lanche</p> <p>Cantar os Parabéns</p>	Nº participantes





## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS					
Cendarização	Tema	Objetivos	Atividades	Indicador	Meta
<b>Janeiro</b>	Dia de Reis (5 de Janeiro)	Valorizar o papel activo de cada utente Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas	Realização de coroas de “rei” e de “rainha” Confecção de um bolo Lanche Convívio Sessão Fotográfica	Nº de Participantes	≥ 25 utentes
<b>Fevereiro</b>	Comemoração Carnaval (25 de Fevereiro)	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural Desenvolver a capacidade lúdica Promover o convívio entre utentes das várias Valências e a Comunidade Proporcionar novas experiências Lazer	Elaboração de adereços de Carnaval e realização do “Entrudo” Decoração da Sala de Convívio de ERPI Desfile e queima do entrudo com utentes de Lar, Centro de Dia, SAD e funcionárias Lanche Convívio		
<b>Março</b>	Batismo de Voo	Possibilidade dos utentes andarem de avião pela primeira vez	Estimular a concretização de novas experiências		
	Dia Internacional da	Valorizar o papel da mulher na Sociedade	Elaboração de lembrança para		



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

	Mulher (8 de Março)	Motricidade fina e grossa	utentes da instituição Distribuição de lembranças Sessão de fotografia Lanche Convívio com petiscos
	Dia do Pai (19 de Março)	Valorizar o papel do utente enquanto Pai Convívio Dia do Pai com utentes de ERPI, CD e SAD	Sessão de fotografia Lanche Convívio com petiscos
<b>Abril</b>	Páscoa (10 a 12 de Abril)	Recordar tradições Comemorar a Páscoa Respeitar valores e crenças religiosas	Celebração da Eucaristia □Decoração da sala Distribuição do bolo da Pascoa/ biscoitos
<b>Maio</b>	Dia da Mãe (3 de Maio)	Valorizar o papel da utente enquanto “mãe”	Realização de lembranças para oferecer às utentes
	Aparições de Fátima (13 de Maio)	Manter/Promover hábitos religiosos	Visualização das Celebrações da Fátima
<b>Junho</b>	Comemoração dos Santos Populares	Recordar tradições Lazer	Sardinhada Tarde de “Festa Popular” com utentes de ERPI, CD e SAD e comunidade de Prados
<b>Julho</b>	Excursão a um local a designar	Promover a possibilidade de conhecer novos pontos de interesse	Passeio com os utentes, familiares e sócios da instituição Almoço convívio



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

	Dia dos Avós (26 de Julho)	Promover a interação e o convívio intergeracional entre utentes de várias Valências e familiares Lazer	Convívio com os idosos e as crianças de outras IPSS do concelho		
	Decorações 15 Agosto	Motricidade fina e grossa	Elaboração de decorações para as Festividades do dia 15 de Agosto		
<b>Agosto</b>	Festa da Padroeira e dos Afectos (14, 15 e 16 de Agosto)	Promover a interação entre os utentes e a comunidade de Pradenses, muitos deles emigrantes e que apenas durante o mês de Agosto se encontram em Prados Relembrar hábitos antigos	Realização de caminhada conjunta Realização de Almoço Convívio Exposição Fotográfica		
<b>Setembro</b>	Excursão a Fatima	Valorizar hábitos religiosos Lazer	Passeio a Fátima com utentes de ERPI, CD e SAD e comunidade de Prados Almoço Convívio		
<b>Outubro</b>	Comemoração Dia dos Avós (dia 01 de Outubro)	Estimular as capacidades técnico-manuais dos utentes Participação nas actividades do CLAS Proporcionar novas experiências Promover o convívio intergeracional	Interação e convívio com utentes de outras IPSS Lanche convívio Tarde de animação		



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

<b>Novembro</b>	Comemoração Martinho (dia 11 de Novembro)	S. Promover o contacto entre utentes, funcionários, associados e elementos dos órgãos sociais Reviver tradições Promover o Convívio	Realização de um Magusto com utentes de Lar, CD, SAD		
<b>Dezembro</b>	Festa de Natal (Dia 19 de Dezembro)	Desenvolver a motricidade Explorar a criatividade dos utentes Fomentar a participação dos utentes Valorizar as capacidades dos utentes Participar em actividades Relembrar tradições Lazer Estimular a participação Promover interacção entre utentes e colaboradores Possibilidade de assistirem a um Concerto de Natal	Preparação da decoração de Natal Celebração da Eucaristia Ceia de Natal - convívio com utentes de ERPI, CD, SAD, familiares e associados Tarde de Animação		



### **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.

Os enfermeiros são elementos fundamentais na equipa de colaboradores exercendo funções várias desde a prestação de cuidados como: formação das equipas; articulação e acompanhamento dos residentes e familiares com uma atitude proactiva na desmistificação do processo de envelhecimento.

Em termos práticos prevalece uma monitorização cuidada do risco de quedas e da prevalência do número de úlceras de pressão que permitirá uma intervenção precoce, diminuindo a agudização das patologias, o número de episódios de idas à urgência hospitalar/ internamentos hospitalares o que se traduzirá por ganhos efetivos para todos: SNS, ERPI, idosos e suas famílias.

A equipa de enfermagem de ERPI irá investir na formação dos seus colaboradores de ação direta ao utente, relativamente à prestação de cuidados/prevenção nomeadamente ao nível dos sinais vitais (tensão arterial, temperatura, frequência cardíaca, saturação, respiração, dor e glicémia) na prevenção de quedas, hábitos de higiene, hábitos alimentares, mobilidade/qualidade de vida e formas de tratamento.

Outro investimento, a realizar futuramente pela equipa ao longo do ano de 2020, será a aplicação do PIC (Plano de Cuidados individuais), No PIC, constam todas as Atividades de vida diária dos utentes, entre elas Higiene, alimentação, medicação, entre outras. Este documento organizará de forma prática toda a informação diária relativa ao utente, bem como quem esteve em contacto direto com o mesmo.



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

Meta	Objetivos	Atividades	Indicadores
Evitar Erros Durante a Assistência medicamentosa	Adequar a requisição de stock de material e medição às necessidades do serviço/utente Assegurar as adequadas condições de acondicionamento da medição Garantir uma correta administração da medicação e cumprimento da prescrição Monitorizar os prazos de validade de material e medicação. Vigiar o estado de conservação e funcionamento de todo o material	Controlar o estado dos produtos; Controlar prazos de validade; Gerir/repor o stock de medicamento dos utentes; Monitorizar a terapêutica; Preparação/Administração de medicação; Verificar as embalagens e rótulos	Folha de Registo de Ocorrências
Melhorar os cuidados prestados nos Primeiros Socorros	Auxiliar na recuperação Manter as funções vitais Proteger a vítima	Acompanhamento personalizado a cada utente apos a urgência Detetar perigos reais e potenciais Encaminhamento para o serviço de urgência Prestar os primeiros socorros	Inquérito de satisfação de Enfermagem aos utentes / familiares. (a implementar)
Prestar Cuidados de Saúde e prevenir estado de doença	Detetar precocemente problemas de saúde Detetar precocemente problemas de saúde e controlar a evolução de problemas existentes Estabelecer uma relação de ajuda com o utente Melhorar a qualidade de vida dos utentes Prevenir agudizações e idas às Urgências Prevenir feridas	Acompanhamento personalizado a cada utente; Atualização e acompanhamento do plano de cuidados de cada utente Avaliação de sinais vitais; Encaminhar e orientar para os recursos adequados. Esclarecimento de dúvidas;	Inquérito



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

	Promover a adaptação aos processos de vida	Execução de procedimentos técnicos de enfermagem (ex: tratamento a feridas) Observação física e psicossocial do utente;	
Prevenir Gripe/Outros.	Diminuir a mortalidade e morbilidade Diminuir o contágio de algumas doenças	Ensinos inerentes a vacinação Identificação dos utentes Vacinação dos utentes	Registo de vacinação de utentes
Prevenir quedas dos utentes	Avaliar o risco de queda do utente Sinalizar os utentes com maior risco de queda Supervisionar os períodos de deambulação Promover o fortalecimento muscular Promover a dispositivos auxiliares de marcha	Aplicação de medidas de prevenção de quedas Utilização de dispositivos auxiliares de marcha adequados ao estado clínico de cada utente Supervisão dos utentes Adotar medidas de prevenção de quedas	Registo de Ocorrências
Promover Envolvimento familiar	Disponibilizar espaços adequados, promotores do diálogo Entrevistar família e utente na admissão Promover a integração familiar na tomada de decisão Promover diálogo ao longo do internamento Promover o envolvimento familiar no acompanhamento ao utente Realizar integração do utente e família ao serviço Respeitar cultura e religião do utente/família	Discussão e decisão sobre situações específicas de cada utente; Esclarecer dúvidas. Esclarecimento de dúvidas aos familiares Promoção de ambiente tranquilo para entrevista com utente e/ou cuidador Promoção do acompanhamento da família ao utente, nas consultas externas Utilização de comunicação empática Utilização de estratégias facilitadoras de	Inquérito de satisfação de Enfermagem aos utentes / familiares.



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

	Adequar estratégias de discurso ao estado do utente	comunicação quando o utente é afásico ou disártrico	
--	---	---	--





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

O Gabinete de Apoio à Comunidade foi criado em Março de 2019 e consiste num espaço especialmente direccionado 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:

Ultima quinta-feira de cada mês das 16:00h-18:00h, na sede da Liga



## LIGA DOS NATURAIS E AMIGOS DE PRADOS

A Direção:

Clara Maria da Fonseca Rei Hainso  
Nuno Manuel Fonseca Almeida  
José Luis Viloso  
Maria Vasca Gomes de Faria  
Suzaina Rosa Pedrosa dos Santos

Prados, 02 de Novembro de 2019

Aprovado em reunião de Assembleia Geral:

José Luis Viloso

Prados, 09 de Novembro de 2019