



PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO

ANO 2024



INTRODUÇÃO

Após três anos impactados pela pandemia de COVID-19, que apresentaram significativos desafios na esfera da saúde pública, com as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) desempenhando um papel crucial nos serviços à comunidade, novos desafios estão à vista.

O ano de 2023 encerra sob intensa pressão da inflação e aumento das taxas de juro, afetando, de maneira geral, todas as famílias. Mês após mês, os rendimentos disponíveis das famílias estão diminuindo. Portanto, o ano de 2024 trará desafios adicionais para as IPSS, que enfrentam um aumento significativo nas despesas, sem poder refletir proporcionalmente nos seus rendimentos.

Neste contexto, e em conformidade com a legislação e estatutos aplicáveis, a Direção da Sóbustos enfrentará desafios significativos no ano de 2024, incluindo a manutenção do nível de serviço aos utentes e a resposta à crescente demanda pelos seus serviços.



CARACTERIZAÇÃO SUMÁRIA DA ENTIDADE

Mesa de Assembleia Geral

Presidente: Óscar Aires dos Santos

1º Secretário: Álvaro Ferreira da Cruz

2º Secretário: Beatriz dos Santos Costa

Direção

Presidente: Áurea Martins Simões

Vice-Presidente: Álvaro Miguel Ferreira Ferreira

Tesoureiro: Noé Vilar dos Santos

Secretário: Susana Marisa Martins Nunes

Vogal: Sérgio Simões Pato

Conselho Fiscal

Presidente: José Eduardo André Gonçalves dos Santos

1º Vogal: Marisa da Cunha Ferreira

2º Vogal: Virgílio Ferreira

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

Plano de Atividades e Orçamento Ano 2024

Ano 2024

Estrutura Residencial para Idosos











INDÍCE

1. Nota Introdutória 3

2. Tema e Fundamentação do Tema..... 4

3. Objetivos e Metas 5

4. Cronograma de Atividades 8

5. Cronograma de Atividades Comemorativas..... 12

6. Nota Conclusiva 21

1. Nota Introdutória

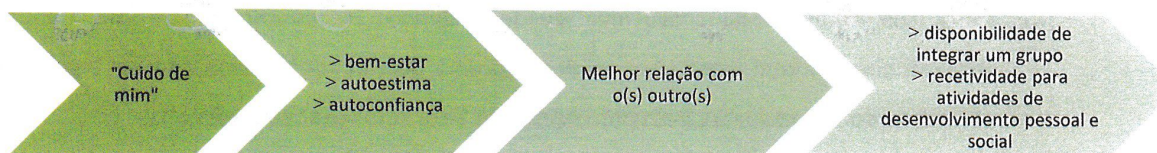
O envelhecimento é um processo contínuo que acontece, inevitavelmente, com o passar dos anos. É um processo individual, que acarreta mudanças a vários níveis (físico, psicológico e social) inerentes ao avanço da idade. Certo é que, podem deixar o idoso com limitações funcionais, aumentando o seu nível de dependência. Em consequência deste aumento da dependência, surgem limitações no desempenho de cuidados necessários ao bem-estar e à realização do autocuidado, passando por vezes a ser realizados por terceiros.

A prestação de cuidados por terceiros, leva a que o idoso deixe de executar as tarefas por si mesmo, acabando por perder autonomia podendo aumentar o grau de fragilidade e o sentimento de frustração. Neste sentido, a manutenção do autocuidado revela-se como um fator importante para que o idoso se sinta menos dependente, preservando a sua funcionalidade e tendo um papel ativo na sua velhice o que, por sua vez, pode aumentar os níveis de autoestima e consequente autoconfiança.

É neste sentido que pretendemos trabalhar durante o ano de 2024, na capacitação para a promoção da autonomia na realização de atividades do dia-a-dia nesta fase marcante de vida. Acreditamos que o idoso, que se perceciona útil e ativo no seu processo de cuidado, pode ter um impacto positivo a nível psicológico, melhorando a sua qualidade de vida. Importa referir que, aliado à importância de trabalhar/estimular o idoso, é também importante capacitar o cuidador formal, no sentido de perceber as reais capacidades e necessidades da pessoa e ser capaz de as trabalhar e estimular.

O presente plano, reflete assim a importância de apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, tendo como foco as necessidades do idoso promovendo a sua autonomia.

2. Tema e Fundamentação do Tema



Promover autoestima e autoconfiança do idoso pelo autocuidado

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal intitula-se *"Promover autoestima e autoconfiança do idoso pelo autocuidado"*. Com este tema pretendemos trabalhar a autonomia dos idosos, apostando em iniciativas que promovam um envelhecimento ativo dando relevância aos diferentes domínios do autocuidado.

A pessoa idosa, enquanto ser humano com uma história e experiência acumulada - nasceu, cresceu, aprendeu, ensinou, trabalhou, cuidou de si e do outro! Durante o processo de envelhecimento, verifica-se o declínio de capacidades físicas e cognitivas que por sua vez pode resultar na desmotivação para o autocuidado.

Neste sentido, pretendemos fomentar o respeito e a valorização da pessoa idosa, considerando pertinente investir numa metodologia de intervenção que promova a autoestima e consequente autoconfiança do idoso, através da promoção do autocuidado.

Acreditamos que o idoso que se sente capaz de realizar atividades de autocuidado - preserva a sua intimidade, a sua individualidade, os seus hábitos e gostos pessoais - poderá estar mais disponível para os outros, relacionar-se com mais facilidade e demonstrar mais receptividade às diferentes atividades de desenvolvimento pessoal e social, propostas.

Assim sendo, no presente plano de atividades destacamos a promoção do autocuidado na realização de AVD's. É de salientar que a ação de todos os profissionais é crucial, pelo que destacamos a necessidade de sensibilizar/dotar de conhecimentos os/as nossos/as colaboradores/as para uma intervenção mais humanizada nos serviços prestados.

Priorizando o cumprimento do plano proposto para o ano de 2024, são de salvaguardar possíveis alterações, reflexo de acontecimentos inesperados e/ou não programados.

3. Objetivos e Metas

ÁREA ANIMAÇÃO

Domínio	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas	Atelier/Oficina
Animação Lúdico - recreativa	1 - Proporcionar atividades lúdico-recreativas.	1.1 – Melhorar as capacidades da motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora. 1.2 – Proporcionar momentos de lazer, distração, convívio e socialização. 1.3 – Promover o saber-fazer e o espírito de grupo.	% de utentes que melhoraram nas Escalas de avaliação na área da motricidade. Grau de Satisfação dos utentes.	≥ 20% ≥ 90%	Oficina Criativa; Atelier de Música; Atelier de Culinária "Saberes e sabores"; Oficina "A Nossa Horta" "Hora do Chá"
Animação Social e Cultural	2 - Promover atividades socioculturais.	2.1 – Garantir momentos de partilha e convívio em contexto comunitário. 2.2 – Realizar atividades interinstitucionais. 2.3 – Recrear memórias.	Grau de Satisfação	≥ 90%	Saídas ao exterior; Atividades Interinstitucionais; Celebração de dias Comemorativos.
Animação Cognitiva e Sensorial	3 – Estimular o desenvolvimento cognitivo e sensorial.	3.1 – Retardar e/ou minimizar declínio de capacidades cognitivas; 3.2 – Proporcionar experiências diferentes e inovadoras.	% de utentes que aumentem e/ou mantêm score na escala de avaliação cognitiva Taxa de participação	≥ 30% ≥ 90%	Atelier de estimulação cognitiva; Atelier "Aproximação à informática"; Jardim sensorial; Atelier de musicoterapia; Jogos Agilidades; Jogos do Hélder; Terapia Soezelen e Cinoterapia - Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina Atelier Lúdico e Treino Individual - Centro Rainha D. Leonor

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

Animação Formativa e Intellectual	4 – Promover o conhecimento, competências e aptidões.	4.1 – Garantir às colaboradoras, a participação em atividades de cariz formativo e intelectual; 4.2 – Sensibilizar para a importância de uma abordagem que promova reflexos positivos no bem-estar dos utentes; 4.3 – Promover ações de formação sobre boas práticas nos domínios do autocuidado; 4.4 – Potenciar o envolvimento do idoso, por forma a manter/melhorar as suas capacidades.	Taxa de Participação nas ações de formação/sensibilização Grau de Satisfação dos utesntes Grau de Satisfação das colaboradoras Nível de conhecimentos adquiridos	≥ 80% ≥ 90% 70% ≥ 60%	Ações de sensibilização Ações de formação Dinâmicas de grupo
Animação Física	5 – Potenciar as capacidades físicas do idoso.	5.1 - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento;	Grau de satisfação Taxa de participação moderada e ativa.	≥ 85% ≥ 70%	Ginástica geriátrica e Hidroterapia - Projeto <i>Atrivaldade</i> em parceria com o Município de Oliveira do Bairro Classes de movimento Treino de motricidade Jogo de Boccia
Quotidiano	6 – Promover o bem- estar do idoso.	6.1 – Motivar o idoso para a realização do autocuidado. 6.2 – Promover o autocuidado. 6.3 – Aumentar os níveis de autoconfiança e de autoestima do idoso.	% de utentes que melhoraram a autoestima e autoconfiança – escala de avaliação Taxa de participação moderada e ativa.		Atelier de imagem e bem-estar Treino de AVD's

4. Cronograma de Atividades

Domínio	Periodicidade	Estratégias e Atividades	Destinatários	Recursos envolvidos		
				Materiais	Monitor responsável	Financeiros
Animação Lúdico – Recreativo	A definir	Atelier de expressão plástica: “Oficina criativa”: Desenvolver e estimular a imaginação e criatividade, através da elaboração de trabalhos manuais/artísticos.	Utentes de ERPI	Material inerente à realização de ateliers.	Animadora; Cozinheira; Professor de Música.	
	8/mês	Atelier de Música: Proporcionar momentos de convívio prazeroso com recurso à música.				
	A definir	Atelier de Culinária: “Saberes e Sabores”: Confeccionar doces típicos da época e bolos para dias comemorativos/festivos. Auxiliar na preparação de refeições temáticas.				
	A definir	Oficina “A nossa horta” Organização da horta. Cultivo de plantas e legumes.				
	4/mês	Atelier “Hora do Chá” Promover um momento de partilha e conforto, proporcionado por um chá, biscoitos e livros.				

ÁREA SAÚDE

Domínio	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas	Atelier/Oficina
Fisioterapia	7 – Prevenir, promover, manutenção e recuperação da saúde e do bem-estar do idoso.	7.1 – Melhorar a autonomia do idoso; 7.2 – Prevenir a perda de mobilidade, equilíbrio, força e funcionalidade.	% de utentes que melhoraram nas escalas de avaliação na área da fisioterapia;	≥ 60%	Sessões de fisioterapia;
Nutrição	8 – Promover uma avaliação e monitorização adequada do estado nutricional do idoso.	8.1 – Melhorar o estado nutricional do idoso. 8.2 – Adequar a ingestão alimentar/nutricional às necessidades individuais de cada idoso.	% de utentes que melhoraram nas escalas de avaliação na área da nutrição;	≥ 80%	Acompanhamento nutricional.
Psicologia	9- Prevenir e promover a saúde mental do idoso.	9.1 – Melhorar o bem-estar psíquico e emocional do idoso.	% de utentes que melhoraram nas escalas de avaliação na área da saúde mental.	≥ 75%	Acompanhamento Psicológico.
Enfermagem	10 - Promover a autonomia e bem-estar do idoso.	10.1 – Manter e/ou melhorar a funcionalidade do idoso. 10.2 – Dotar de conhecimentos práticos para o autocuidado nos diferentes domínios.	% de utentes que melhoraram na escala de avaliação do autocuidado.	≥ 80%	Treino de AVD's





Animação Cognitiva e Sensorial	4/mês	Jogos do Hélder: Participação em diferentes jogos que melhoram a comunicação e o sentimento de pertença ao grupo (um jogo diferente por cada mês).				Jogos do Hélder – Custo mensal
	4/mês	Terapia Snoezelen e Cinoterapia: Sessões de terapia multissensorial.				Parceria com CASDSC - Custo sessão
	8/mês	Treino Funcional na demência Sessões de treino individual (treino de AVD's, mobilidade e cognitivo) Atelier's lúdicos.				Parceria com Centro Rainha D. Leonor – Custo sessão
Animação Formativa e Intelectual	A definir	Dinâmicas de Grupo: Desenvolver o sentido crítico, a partilha e a aquisição de novos conhecimentos.				
	A definir	Ação de formação/sensibilização: Sensibilizar as colaboradoras para a promoção de autonomia do idoso, na realização do autocuidado. Dotar as colaboradoras de competências na área da saúde e cuidado ao idoso.	Utentes de ERPI; Equipa Técnica; Colaboradores.	Material inerente à realização da atividade	Diretora de Serviços; Diretora Técnica; Animadora; Psicóloga; Colaboradoras; Enfermeira.	
Animação Física	Hidroginástica - 5ª às 11h15 Aula de ginástica - 4ª às 15h Classe de Movimento - 4/mês Treino de Motricidade - 6/mês	Mobilidade Potenciar as capacidades físicas e promover o desenvolvimento psicomotor do idoso. - Jogos tradicionais/Mobilidade; - Hidroginástica; - Aulas de ginástica; - Treino de motricidade.	Utentes de ERPI	Material inerente à realização da atividade	Animadora; Professor de ginástica; Professor de hidroginástica.	Parceria com o Município Oliveira do Bairro

Animação Social e Cultural	A definir	Saídas ao exterior: Realizar passeios, visita a museus, biblioteca e espaços verdes.	Utentes de ERPI	Material inerente à realização da atividade	Equipa Técnica; Colaboradoras.	
	A definir	Atividades Interinstitucionais: Promover o convívio e partilha de experiências entre Instituições do concelho.				
		Celebração de dias comemorativos: Comemoração de dias relevantes para o idoso, de forma a relembrar eventos marcantes.				
Animação Cognitiva e Sensorial	8/mês	Estimulação Cognitiva: Jogos seniores; Exercícios de memória, linguagem, atenção, cálculo e gnosias.	Utentes de ERPI	Material inerente à realização da atividade	Animadora; Gerontólogas; Professor de música; Hélder Sucena	Custo professor música
	2/mês	Atelier "Aproximação à informática": redes sociais, notícias digitais, realizar jogos de estimulação cognitiva.				
	A definir	Jardim sensorial: Jogos de estimulação sensorial através do contacto com elementos da natureza.				
	4/mês	Atelier de musicoterapia: Realizar atividades de estimulação cognitiva e sensorial pela música.				
	A definir	Jogos AGILidades: O jogo como inovação no cuidado geriátrico.				

[Handwritten signature]

Quotidiano	1/mês	Atelier de imagem e bem-estar Proporcionar um momento dedicado ao cuidado da imagem com vista à promoção da autoestima.	Utentes de ERPI	Material inerente à realização da atividade	Gerontologas; Animadora Sociocultural; Ajudantes Ação direta.	
	A definir	Treino de AVD's Promover o bem-estar do idoso através do autocuidado nos domínios do vestir/despir, cuidar-se e alimentar-se.				
Fisioterapia	Sessões de Fisioterapia –	Sessões de Fisioterapia Individualizada; Classe de Movimento; Promoção de mobilidade em grupo. Treino de Motricidade: Promover o bem-estar físico do idoso de forma a manter/recuperar autonomia, retardando o declínio físico.	Utentes de ERPI	Material inerente à realização da atividade	Fisioterapeuta; Animadora	
Nutrição	Sessões de acompanhamento nutricional	Avaliação/Intervenção nutricional: Colmatar as necessidades nutricionais dos utentes.	Utentes de ERPI	Material inerente à realização da atividade	Nutricionista; Enfermeira.	Custo Nutricionista
	Sessões de acompanhamento psicológico	Apoio Psicológico ao idoso: Promover o bem-estar emocional do idoso, através da intervenção psicológica.				
Enfermagem	Treino de AVD's	Treino de AVD's: Promover autonomia na realização da higiene. Dotar o idoso de estratégias para a realização de uma correta higiene (geral e oral).	Utentes ERPI	Material inerente à realização da atividade	Psicóloga	
			Utentes ERPI		Enfermeiras	

[Handwritten signature]

[Faint handwritten notes and arrows]



5. Cronograma de Atividades Comemorativas

Mês	Tema / Dia comemorativo	Objetivos específicos	Descrição das Atividades Estratégias	Destinatários	Local	Recursos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Janeiro	Festa de Santo Amaro (16/01/2024)	1.2 – Proporcionar momentos de lazer, distração, convívio e socialização. 2.1 – Garantir momentos de partilha e convívio em contexto comunitário. 2.3 – Fomentar e recriar memórias.	Visita à Romaria de Santo Amaro	Utentes ERPI	Malhapão	Carrinha	Equipa Técnica; Colaboradoras	Combustível; Regueifa e figos
	Dia do Riso (18/01/2024)	1.2 – Proporcionar momentos de lazer, distração, convívio e socialização. 3.2 – Proporcionar experiências diferentes e inovadoras. 9.1 – Melhorar o bem-estar psíquico e emocional do idoso.	Sessão de Risoterapia	Utentes ERPI Colaboradores	Sóbustos	Materiais inerentes à realização da atividade	Equipa Técnica; Colaboradores;	
	Dia da escrita à mão (23/01/2024)	1.1 – Melhorar as capacidades da motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora. 1.3 – Promover o saber-fazer e o espírito de grupo. 3.1 – Retardar e/ou minimizar declínio de capacidades cognitivas.	Partilha de mensagens positivas entre os idosos, que promovam a autoconfiança.	Utentes ERPI	Sóbustos	Materiais inerentes à realização da atividade	Equipa Técnica; Colaboradores;	Materiais inerentes à realização da atividade

Mês	Tema / Dia comemorativo	Objetivos específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Destinatários	Local	Recursos		
						Humanos	Matérias	Financeiros
Fevereiro	Carnaval (13/02/2024)	1.1 - Melhorar as capacidades da motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora. 2.1 - Garantir momentos de partilha e convívio em contexto comunitário. 2.2 - Realizar atividades interinstitucionais.	Preparação dos disfarces de Carnaval; Desfile de Carnaval	Utentes de ERPI	A definir	Equipa Técnica; Colaboradoras	Disfarces	Matérias inerentes à realização da atividade.
	Dia S. Valentim (14/02/2024)	2.3 - Fomentar e recriar memórias; 3.1 - Retardar e/ou minimizar declínio de capacidades cognitivas; 3.2 - Proporcionar experiências diferentes e inovadoras; 9.1 - Melhorar o bem-estar psíquico e emocional do idoso.	Visita ao Lugar dos Afetos	Utentes de ERPI	Lugar dos Afetos	Equipa Técnica	Carrinha	Combustível
	37º Aniversário da Sóbustos (24/02/2024)	2.2 - Garantir momentos de partilha e convívio em contexto comunitário.	Festa de Aniversário	Utentes de ERPI	Sóbustos	Equipa Técnica; Colaboradoras	Matérias inerentes à realização da atividade	

Mês	Tema / Dia comemorativo	Objetivos específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Destinatários	Local	Recursos		
						Humanos	Matérias	Financeiros
Março	Dia Internacional da Mulher (08/03/2024)	6.1 - Motivar o idoso para a realização do autocuidado; 6.2 - Promover o autocuidado; 6.3 - Aumentar os níveis de autoconfiança e de autoestima do idoso; 9.1 - Melhorar o bem-estar psíquico e emocional do idoso.	Atelier de imagem e bem-estar.	Utentes de ERPI (Mulheres)	Sóbustos	Equipa Técnica; Colaboradoras	Material inerente à realização da atividade	Decoração

Handwritten signature and initials.

Handwritten text: "Atividade de preparação de Carnaval"

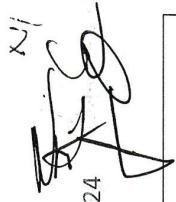
	Dia Mundial da Saúde Oral (*19/03/2024)	4.4 – Potenciar o envolvimento do idoso, por forma a manter/melhorar as suas capacidades; 6.1 – Motivar o idoso para a realização do autocuidado; 10.2 – Dotar de conhecimentos práticos para o autocuidado nos diferentes domínios.	Ação de sensibilização para a importância da higiene oral.	Utentes de ERPI	Sóbstos	Material inerente à realização da atividade	Equipa Técnica; Colaboradoras	
	Dia Mundial do Teatro (27/03/2024)	3.1 – Retardar e/ou minimizar declínio de capacidades cognitivas; 3.2 – Proporcionar experiências diferentes e inovadoras.	Assistir a uma peça de teatro.	Utentes de ERPI	A definir	Lanche; Grupo de Teatro	Equipa Técnica; Colaboradoras; Grupo de Teatro	Custo Grupo Teatro
	Dia de Ramos (*22/03/2024)	1.1 – Melhorar as capacidades da motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora; 2.3 – Fomentar e recriar memórias; 9.1 – Melhorar o bem-estar psíquico e emocional do idoso.	Simbologia do Dia de Ramos e fazer um ramo.	Utentes de ERPI	Sóbstos	Material inerente à realização da atividade	Gerontólogas; Animadora.	
	Páscoa (31/03/2024)	2.3 – Fomentar e recriar memórias.	Visita Pascal.	Utentes de ERPI	Sóbstos	Material inerente à realização da atividade	Colaboradoras.	

Mês	Tema / Dia comemorativo	Objetivos específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Destinatários	Local	Recursos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Abril	Dia Mundial da Saúde (*09/04/2024)	4.1 – Garantir às colaboradoras, a participação em atividades de cariz formativo e intelectual; 4.2 – Sensibilizar para a importância de uma abordagem que promova reflexos positivos no bem-estar dos utentes; 4.3 – Promover ações de formação sobre boas práticas nos domínios do autocuidado.	Ação de formação/sensibilização: Autocuidado (Boas práticas)	Colaboradoras	Sóbustos	Materiais inerentes à realização da atividade	Equipa Técnica; Enfermeiras; Formador/a.	
	Dia da Liberdade (*26/04/2023)	2.4 – Fomentar e recriar memórias; 3.1 – Retardar e/ou minimizar declínio de capacidades cognitivas; 6.3 – Aumentar os níveis de autoconfiança e de autoestima do idoso.	Realização de Vídeo “Memórias de Abril”	Clientes de ERPI	Sóbustos	Câmara de vídeo; Computador; Projetor.	Gerontólogas; Animadora.	
	Dia Mundial da Atividade Física (*05/04/2024)	5.1 - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento; 7.1 – Melhorar a autonomia dos utentes; 7.2 – Prevenir a perda de mobilidade, equilíbrio, força e funcionalidade.	Exercícios de estimulação física num circuito de treino ao ar livre.	Clientes de ERPI	Sóbustos	Materiais inerentes à realização da atividade	Gerontólogas; Animadora; Fisioterapeuta.	Combustível

[Handwritten signature]

[Handwritten text: 12/04/2024]

[Handwritten text: 12/04/2024]

Nº


Plano de Atividades e Orçamento Ano 2024

Mês	Tema / Dia comemorativo	Objetivos específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Destinatários	Local	Recursos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Maio	Aparição Nossa Senhora de Fátima (*13/05/2024)	2.1 - Garantir momentos de partilha e convívio em contexto comunitário; 2.3 - Fomentar e recriar memórias; 9.1 - Melhorar o bem-estar psíquico e emocional do idoso.	Visita ao Santuário de Fátima.	Utentes ERPI	Sóbustos; Fátima	Televisão; Carrinha	Equipa Técnica; Colaboradoras	Combustível
	Dia Mundial do Médico de Família (19/05/2024)	4.4 - Potenciar o envolvimento do idoso, por forma a manter/melhorar as suas capacidades; 6.1 - Motivar o idoso para a realização do autocuidado; 6.3 - Aumentar os níveis de autoconfiança e de autoestima do idoso.	Realização de uma ação de sensibilização sobre hábitos saudáveis.	Utentes ERPI	Sóbustos	Materiais inerentes à realização da atividade	Médico; Equipa Técnica; Colaboradoras.	

Mês	Tema / Dia comemorativo	Objetivos específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Destinatários	Local	Recursos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Junho	Santos Populares (a definir)	2.1 - Garantir momentos de partilha e convívio em contexto comunitário; 2.2 - Realizar atividades interinstitucionais; 2.3 - Fomentar e recriar memórias; 5.1 - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento; 6.3 - Aumentar os níveis de autoconfiança e de autoestima do idoso.	Realização de uma atividade interinstitucional: Arraial de Santos Populares.	Utentes de ERPI Utentes de outras instituições	Sóbustos	Materiais inerentes à realização da atividade	Equipa Técnica; Colaboradoras	Materiais; Produtos para confeção de lanche; Tecidos e materiais para os fatos.
	Dia de Portugal (*11/06/2024)	1.2 - Proporcionar momentos de lazer, distração, convívio e socialização; 2.3 - Fomentar e recriar memórias.	Visita ao Museu Militar do Buçaco.	Utentes de ERPI	Museu Militar do Buçaco	Carrinha	Equipa Técnica; Colaboradoras	Entrada no museu

Mês	Tema / Dia comemorativo	Objetivos específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Destinatários	Local	Recursos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Julho	Dia Mundial do Cérebro (*23/07/2024)	1.3 – Promover o saber-fazer e o espírito de grupo; 2.2 – Realizar atividades interinstitucionais; 3.1 – Retardar e/ou minimizar declínio de capacidades cognitivas; 5.1 - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento.	Atividade interinstitucional: Olimpíadas do Cérebro	Utentes de ERPI Utentes de outras instituições	Sóbustos	Materiais inerentes à realização da atividade	Equipa Técnica.	Material inerente à atividade
		4.1 – Garantir às colaboradoras, a participação em atividades de cariz formativo e intelectual; 4.2 – Sensibilizar para a importância de uma abordagem que promova reflexos positivos no bem-estar dos utentes; 4.3 – Promover ações de formação sobre boas práticas nos domínios do autocuidado.						
	Dia Mundial do Autocuidado (*24/07/2024)		Ação de formação/sensibilização: Autocuidado (Abordagem ao utente)	Colaboradoras	Sóbustos	Materiais inerentes à realização da atividade	Enfermeiras Formador/a Equipa técnica.	

Mês	Tema / Dia comemorativo	Objetivos específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Destinatários	Local	Recursos		
						Materiais	Humanos	Financeiros
Agosto	Dia de São Lourenço (10/08/2024)	1.2 – Proporcionar momentos de lazer, distração, convívio e socialização. 2.1 - Garantir momentos de partilha e convívio em contexto comunitário. 2.3 – Fomentar e recriar memórias.	Assistir à missa e procissão em honra de São Lourenço	Utentes de ERPI	Igreja de Bustos	Carrinha	Equipa Técnica; Colaboradora	Combustível

[Handwritten signature]

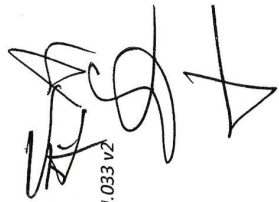
	Dia Mundial da Fotografia (19/08/2024)	3.2 – Proporcionar experiências diferentes e inovadoras; 6.1 – Motivar o idoso para a realização do autocuidado; 6.3 – Aumentar os níveis de autoconfiança e de autoestima do idoso.	Sessão fotográfica, com exposição de retratos.	Utentes de ERPI	Sóbstos	Materials inerentes à realização da atividade	Gerontólogas; Animador/a.
--	---	--	--	-----------------	---------	---	---------------------------

Mês	Tema / Dia comemorativo	Objetivos específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Destinatários	Local	Recursos	
						Materials	Humanos
Setembro	Desfolhada (a definir)	1.2 – Proporcionar momentos de lazer, distração, convívio e socialização; 2.3 – Fomentar e recriar memórias; 5.1 - Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento.	Recriar um momento de desfolhada.	Utentes de ERPI	Sóbstos	Materials inerentes à realização da atividade	Gerontólogas; Animador/a; Colaboradoras.

Mês	Tema / Dia comemorativo	Objetivos específicos	Descrição das Atividades Estratégicas	Destinatários	Local	Recursos	
						Materials	Humanos
Outubro	Dia Internacional do Idoso (01/10/2024)	1.2 – Proporcionar momentos de lazer, distração, convívio e socialização; 9.1 – Melhorar o bem-estar psíquico e emocional do idoso.	Festa do Idoso	Utentes de ERPI	Sóbstos	Materials inerentes à realização da atividade	Equipa Técnica; Colaboradoras
	Dia Mundial da Saúde Mental (10/10/2024)	4.1 – Garantir às colaboradoras, a participação em atividades de cariz formativo e intelectual; 4.2 – Sensibilizar para a importância de uma abordagem	Ação de formação/sensibilização: Autocuidado na demência	Colaboradores	Sóbstos	Materials inerentes à realização da atividade	Equipa Técnica; Colaboradoras; Formador/a

Notas:

- O Plano de Atividades, apesar de já definido poderá, ao longo do ano, sofrer alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades, ou sempre que a responsável pelas atividades dinamizadas e/ou equipa técnica, considere pertinentes.
- Todas estas atividades podem ou não ser executadas dependendo das condições atmosféricas, da predisposição dos clientes e/ou de outras situações que sucedam inesperadamente.
- Todas as Atividades poderão ter a presença e colaboração da Direção, da Diretora de Serviços, do Diretor Técnico (DrTec) e colaboradoras sempre que seja necessário e nas quais se evidencie espírito de entreaajuda.



11
S
11/7
11/7

11
S
11/7
11/7

11
S
11/7
11/7

11
S
11/7
11/7

11
S
11/7
11/7

ANEXOS

SOBUSTOS**ORÇAMENTO DE EXPLORAÇÃO - 2024**

DESCRIÇÃO	Euros
<u>RENDIMENTOS DE ATIVIDADE</u>	
Vendas de artigos de saúde (fraldas)	25 000,00
Prestações de Serviços - Mensalidades	619 000,00
Subsídios, doações e legados à Exploração	243 850,00
Outros rendimentos e ganhos	80 000,00
Total dos Rendimentos	967 850,00
<u>GASTOS DA ATIVIDADE</u>	
Custo de medicamentos e artigos de saúde	26 000,00
Custo de géneros alimentícios	144 000,00
Formecimentos e serviços externos	196 000,00
Gastos com pessoal	532 275,00
Outros gastos e perdas	3 000,00
Total de custos	901 275,00
Resultado antes das deprec. Enc financ	66 575,00
Amortiz. e reintegrações	57 000,00
Resultado operacional	9 575,00
Resultados financeiros	
Juros, dividendos e o/ rendimentos	0,00
Gastos e perdas de financiamento	0,00
Resultados financeiros	0,00
Resultado líquido do periodo	9 575,00

SOBUSTOS**ORÇAMENTO DE EXPLORAÇÃO - 2024**

RENDIMENTOS E GANHOS	LAR	TOTAL
Número de utentes		
Mensalidades de utentes		
Medicamentos e fraldas	25 000,00	25 000,00
Terceira idade - LAR	600 000,00	600 000,00
Outros serviços	19 000,00	19 000,00
Total	644 000,00	644 000,00
Subsídios à exploração		
Segurança Social -Terceira idade	240 000,00	240 000,00
CMOB - Outros subsídios	3 500,00	3 500,00
Instituto de Emprego	0,00	0,00
Junta de Freguesia	350,00	350,00
Total	243 850,00	243 850,00
Jóias e quotas donativos	67 000,00	67 000,00
Outros rendimentos e ganhos (inclui sub invest.)	13 000,00	13 000,00
Total dos réditos	967 850,00	967 850,00
GASTOS	LAR	TOTAL
Custos das matérias primas consumidas		
Medicamentos / saúde de utentes	26 000,00	26 000,00
Géneros alimentares	144 000,00	144 000,00
Total	170 000,00	170 000,00
Fornecimentos e Serviços Externos		
Electricidade	16 800,00	16 800,00
Combustíveis	50 000,00	50 000,00
Água	10 200,00	10 200,00
Material de escritório	2 500,00	2 500,00
Trabalhos especializados	15 000,00	15 000,00
Honorários	35 000,00	35 000,00
Conservação e reparação	12 000,00	12 000,00
Comunicação	4 000,00	4 000,00
Seguros	1 000,00	1 000,00
Limpeza, higiene e conforto	40 000,00	40 000,00
Encargos com eventos culturais	3 000,00	3 000,00
Outros forn. e serv. externos	6 500,00	6 500,00
Total	196 000,00	196 000,00
Gastos com pessoal		
Remunerações	425 000,00	425 000,00
Bolsas de estágio		0,00
Encargos sobre remunerações	94 775,00	94 775,00
Seguro de acidentes no trabalho	10 000,00	10 000,00
Outros gastos com pessoal	2 500,00	2 500,00
Total	532 275,00	532 275,00
Outros gastos e perdas	3 000,00	3 000,00
Depreciações (amortizações)	57 000,00	57 000,00
Total dos gastos operacionais	958 275,00	958 275,00
Resultados Operacionais	9 575,00	9 575,00
Juros, dividendos e o/rend. Similares	0,00	0,00
Gastos e perdas de financiamento	0,00	0,00
Resultados financeiros	0,00	0,00
	9 575,00	9 575,00

Orçamento de Investimentos/Financiamento**ANO 2024**

Investimento a realizar	Euros
Aquisição de Software Web Microsof "Power Bio"	1 200,00
Aquisição de três computadores	3 000,00
Instalação de Bombas de Calor (edifício 1 e 2)	130 000,00
Reestruturação das instalações (edifício 1)	160 000,00
Total de investimentos a realizar	294 200,00

Nota: Os investimentos estão sujeitos a Candidaturas ao PRR e aos Apoios Camararios.

6. Nota Conclusiva

O presente PADP tem como principais objetivos a planificação estratégica da intervenção a desenvolver durante o ano 2024. Tem como foco a promoção da autoestima e da autoconfiança, para a realização do autocuidado. Acreditamos que o autocuidado pode ter um papel primordial no dia-a-dia da pessoa idosa, trazendo benefícios físicos, psicológicos e sociais.

A concretização deste Plano dependerá da articulação com outros serviços da IPSS, com a intenção de aperfeiçoar e melhorar a eficácia das práticas e dos resultados. Apostamos na parceria com outras IPSS (ABC de Bustos, Centro Rainha Dona Leonor da Santa Casa da Misericórdia de Oliveira do Bairro e Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina) e ainda com Entidades Públicas (Câmara Municipal de Oliveira do Bairro, Biblioteca Municipal de OB, União de Freguesias de Bustos, Mamarrosa e Troviscal, entre outros) e Privadas (Centro Médico de Bustos e Farmácia Rodrigues), com vista à angariação de variados recursos, como por exemplo, transporte, infraestruturas entre outros, e ainda com vista ao envolvimento em atividades e projetos.

A elaboração deste Plano, tem em conta as necessidades da população-alvo, o seu grau de dependência e as suas capacidades. Com as ações propostas, pretendemos proporcionar um maior bem-estar geral, centrado na **humanização do cuidado ao idoso**, no aumento da sua **autoestima e autoconfiança**, pelo **autocuidado**. Dando primazia ao envolvimento de toda a equipa.

Validação e Aprovação

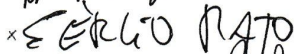
Data de elaboração: 24/11/2023

Ass.: 

Data de validação: 25/11/2023

Pres. 
Ass.: 
Vice x

Tes. x 

Vogal x 

Data de Aprovação: 25/11/2023

Ass.: Pres 

Vice x

Tes. x 

Vogal x 