



# Plano de Atividades 2017

**Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do  
Casteleiro**

---

N.º de tel. 271 388 548

Rua das Escolas, s/nº  
6320-121 Casteleiro

larcasteleiro@hotmail.com  
<http://alcdssc.com>

---

## Conteúdos

A instituição	1
Respostas Sociais	2
Orientação Estratégia	3
Objetivos: Missão, Visão, Valores	4/5
Políticas de Ética	6
Política da Qualidade	6
Política de Seleção e Recrutamento dos colaboradores	7
Recursos	7/10
Sustentabilidade	10
Posicionamento do Setor	10
Comunicação e Participação	11
Inovação	12
Plano Intervenção Animação Sociocultural Animação Física- Motora e Sensoria	113
Plano Intervenção Animação Sociocultural Expressão Plástica/Lúdica e Artística	114
Plano Intervenção Animação Sociocultural Estimulação Cognitiva	15
Plano de Intervenção de Desenvolvimento Pessoal e Social	16
Outras Atividades	17
Conclusão	18



*“A velhice não é a conclusão necessária da existência Humana, é uma fase da existência diferente da Juventude e da maturidade, mas dotada de um equilíbrio próprio deixando aberto ao individuo uma gama de possibilidades”*

Simone de Beauvoir

## A instituição

---

### Introdução

O Plano de Atividades e Orçamento para o ano 2017 que hoje aqui propomos, e para o qual pedimos a vossa total confiança, assenta em pilares de sustentabilidade económica bem como numa estratégia de gestão objetiva e realista definida por esta Direção. Avaliar as atividades inscritas no PA de 2016, numa linha de coerência com o bem-estar de todos os utentes a cargo desta instituição, faz parte do nosso propósito enquanto obreiros deste novo Plano, aplicando e utilizando a máxima: AVALIAR PARA MELHORAR!

Neste contexto, não podemos deixar de referir a difícil conjuntura económica, transversal aos mais diversos setores nevrálgicos do nosso país, bem como às dificuldades inerentes a territórios de baixa densidade populacional como aquele que habitamos.

Estamos pois perante dois grandes desafios que nos propomos vencer. Se por um lado defendemos o rigor e o controlo na despesa, continuaremos a trabalhar arduamente para que os padrões de qualidade se assumam como a verdadeira imagem de marca desta instituição.

Em suma, este Plano incidirá essencialmente nas atividades que nos propomos realizar em 2017, consolidando assim, a nossa estratégia, assente no compromisso assumido perante todos os associados.



Anexo a este documento, agora em apreço, juntar-se-á o Orçamento para 2017 e o respetivo parecer do Conselho Fiscal da Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do Casteleiro.

## **1. Respostas Sociais**

A Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do Casteleiro comporta três valências sociais:

- a) Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)
- b) Centro de Dia (CD)
- c) Serviço de Apoio Domiciliário (AD)

### **2.1. Estrutura Residencial para Pessoas Idosas**

A Valência de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) é uma resposta social, destinada a acolher pessoas idosas, de ambos os sexos, desinseridas do meio social e familiar e não autónomas na satisfação das suas necessidades.

Funciona diariamente das 00h às 24h.

### **2.2. Centro de Dia**

A valência de Centro de Dia (CD) é uma resposta social, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio social e familiar.



Funciona todos os dias da semana das 8h:30 min até às 20 h:00.

### **2.3. Serviço de Apoio Domiciliário**

A valência de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio a pessoas idosas, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, na satisfação das necessidades básicas e/ou atividades de vida diária.

Funciona diariamente das 09 h:00 min até às 20h:00.

## **2. Orientação Estratégica**

A Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do Casteleiro é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, pessoa coletiva, sem fins lucrativos. É pessoa coletiva nº 502078880, com sede na Rua das Escolas, 6320-121 Casteleiro, concelho do Sabugal e distrito da Guarda. Foi registada na Direção Geral da Segurança Social, em 27/09/1990, sob a inscrição nº 40/91, fl. 183, do Livro nº 4 das Associações de Solidariedade Social.

A ALCDSSC pretende responder aos desafios que se lhes afiguram diariamente, motivados pelo envelhecimento ou pelas situações de degradação de saúde da população abrangente.

É neste contexto que define a sua linha de ação, adaptando a resposta à necessidade de modo a atingir os seguintes objetivos:



- a. Melhorar a qualidade de vida dos utentes
- b. Preservar a integridade pessoal dos utentes
- c. Prolongar a autonomia e autoestima
- d. Conservar e desenvolver as competências sociais, físicas e psíquicas
- e. Estimular a participação comunitária
- f. Promover a maior permanência possível junto da família, retardando a sua institucionalização
- g. Fazer da Instituição um espaço em que cada um se sinta em casa, aconchegado e acarinhado na diversidade da personalidade de cada um
- h. Adequar a Instituição às necessidades individuais, com recantos, espaços e mobiliário adequado ao bem-estar dos utentes

## **Missão**

Ser uma Instituição de referência em todos os serviços que presta à população idosa, de modo a proporcionar-lhe a melhor qualidade de vida possível, cuidando de cada utente com o respeito e dignidade que merece.

## **Visão**

Fazer da Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do Casteleiro uma Instituição sólida, capaz de fornecer grande conforto e bem-estar a todos os que pela idade ou por uma saúde ténue necessitam de cuidados médicos/enfermagem, muito afeto e dedicação.



## Valores

**Igualdade e Justiça:** respeito absoluto pela individualidade de cada utente e desenvolver uma prática de tratamento e atenção, de igualdade de oportunidades com todos aqueles a quem prestamos os nossos serviços.

**Confiança e Honestidade:** promover a confiança nas práticas da Instituição, cimentada na transparência e seriedade dos serviços prestados.

**Profissionalismo e Rigor:** os compromissos assumidos perante a comunidade e as entidades competentes são abraçados com profissionalismo, zelo, integridade, confidencialidade e rigor.

**Melhoria contínua:** fomentar o trabalho em equipa de modo a assegurar a melhoria da qualidade de vida das pessoas que nos procuram, através de um serviço de excelência, com elevado profissionalismo e sujeito a uma avaliação contínua.

## 3. Política de Ética

A Política de Ética seguida nesta Instituição assume-se como uma ferramenta de defesa e salvaguarda dos direitos dos utentes/famílias, colaboradores, parceiros e com todos os que, diariamente, connosco nos ajudam a dignificar o nome do Lar do Casteleiro.



A Política de Ética promove mecanismos de participação nas boas práticas organizacionais, cria dinâmicas internas na Instituição de abordagem sistematizada das questões éticas; incorpora a ética como ferramenta organizacional no seu sistema de gestão da Qualidade; reforça o papel do Lar S. Salvador como Instituição ética de defesa dos direitos dos clientes; identifica e clarifica os valores e princípios éticos da organização, garante a excelência na qualidade de prestação de serviços com base em princípios orientadores e incentiva à realização de boas práticas.

#### **4. Política de Qualidade**

Melhorar continuamente a qualidade dos serviços prestados por esta Instituição, adaptando-os às necessidades reais da comunidade que deles beneficia é a grande prioridade da ALCDSSC.

Qualquer processo de melhoria contínua exige cooperação, aprendizagem, dedicação, insistência e autoavaliação, contribuindo para uma maior satisfação e motivação de todos, no exercício das suas funções.

A Qualidade funciona, assim, como catalisador para que possamos continuar a evoluir.

#### **5. Política de Seleção e Recrutamento dos colaboradores**

O sucesso do Lar S. Salvador do Casteleiro depende essencialmente da qualidade dos colaboradores que aqui trabalham.





Deste modo, o Lar fomenta a seleção de profissionais qualificados, de acordo com requisitos de ordem técnica, pessoal e comportamental, com vista à prestação de serviços de qualidade e excelência aos seus utentes.

A Política de Recrutamento é ainda consonante com a Visão, Missão e Valores da Instituição.

## **6. Recursos**

Os recursos sejam eles materiais ou humanos, constituem elementos fundamentais e indispensáveis para o êxito do serviço prestado.

### **7.1. Recursos Humanos**

**Por razões que se prendem com a natureza do serviço de cada colaborador, todos são decisivos, de uma forma digna e responsável, para o cabal cumprimento da Missão da instituição.**



## Quadro de Pessoal

<b>Nome</b>	<b>Categoria</b>
Sara Ribeiro	Diretora Técnica
Carla Clara	Enfermeira
Andreia Beirão	Assistente Social
Nuno Pires	Administrativo
Maria Beatriz Pires	Cozinheira
Celeste Marques	Ajudante de Cozinha
Maria Conceição Fortuna	Ajudante de Cozinha
Ana Carla Soares	Ajudante de Ação Direta
Maria Suzete Fortuna	Ajudante de Ação Direta
Isabel Lopes	Ajudante de Ação Direta
Dina Ladeira	Ajudante de Ação Direta
Maria de Jesus Pereira	Ajudante de Ação Direta
Rosa Costa	Ajudante de Ação Direta
Patrocínia Nabais	Ajudante de Ação Direta
Maria José Santos	Ajudante de Ação Direta



Glória Leal	Ajudante de Ação Direta
Cristina Silva	Ajudante de Ação Direta
Helena Januário	Ajudante de Ação Direta
Florentina Leal	Ajudante de Ação Direta
Cátia Reis	Ajudante de Ação Direta
Maria Conceição Gil	Ajudante de Ação Direta
Marta Pereira	Auxiliar de Serviços Gerais
Vânia Ganito	Auxiliar de Serviços Gerais
Maria José Lourenço	Auxiliar de Serviços Gerais
Cristina Clara	Auxiliar de Serviços Gerais

**Nota:**

- i. As colaboradoras Estela Nabais e Bárbara Fortuna encontram-se de baixa médica prolongada.
- ii. Colaboram, ainda, com esta instituição um Médico, uma Fisioterapeuta, um Técnico Oficial de Contas, um Gabinete de Advogados e uma cabeleireira.

## **7.2 Recursos Materiais**

A preservação dos edifícios e a manutenção da qualidade dos equipamentos constituem uma constante preocupação desta equipa diretiva justificando-se, por isso, a continuação de pequenas reparações no interior e exterior do edifício.



Encaixa nesta linha de atuação o estudo que nos propomos desenvolver, durante o ano 2017, para a instalação de janelas eficientes e iluminação eficiente, através de uma candidatura para o efeito.

É nossa intenção, também, e depois de concluído o processo de cedência a esta instituição do edifício da escola primária, procedermos à reabilitação do edifício e colocá-lo ao serviço dos utentes, corpos sociais e de todos os associados.

Perante o exposto, o ano de 2017 será considerado da máxima importância ao nível do planeamento e sustentabilidade estrutural dos equipamentos, de modo a proporcionarem um maior conforto e bem-estar a todos os utentes que usufruem desta instituição.

## **8. Sustentabilidade da Instituição**

A eficiência orçamental é um dos referenciais determinantes da sustentabilidade desta instituição. O rigor da gestão dos bens de consumo diário a par do equilíbrio das receitas geradas, internamente e exteriormente (Receitas dos utentes e Acordos de Cooperação com a Segurança Social), constituem os vetores essenciais que nos permitem apresentar a esta Assembleia Geral um Plano de Atividades realista, consistente e potenciador de melhores condições de vida para todos os utentes.

## **9. Posicionamento do Setor**



Considerando que o serviço aqui prestado está direcionado para pessoas com fragilidades físicas e psíquicas é imperativo que a qualidade dos mesmos assuma, para nós enquanto Direção, uma particular atenção no seu acompanhamento e aplicabilidade.

Daí o aperfeiçoamento que recentemente foi alvo o processo avaliativo de todos os colaboradores. Na ausência de um “modelo” concebido para o efeito, e dado as fragilidades dos documentos de suporte à avaliação até então feita, coube à atual Direção o papel de criar o seu próprio modelo, os instrumentos (Ficha de Autoavaliação e Ficha de Avaliação) bem como o calendário de desenvolvimento deste processo. O modelo agora criado baseou-se no SIADAP 3 com as alterações e ajustes necessários.

O próximo ciclo avaliativo será de 1 de janeiro de 2016 a 31 de dezembro de 2017.

## **10. Comunicação e participação**

Conscientes da importância da comunicação e dos meios que utiliza para fazer chegar a informação ao maior número possível de pessoas, a Direção arregaçou as mangas, propôs e concretizou dois projetos diferentes: um SITE e o jornal “A VOZ”.

O SITE - é um local de visita obrigatório para quem quer conhecer a instituição, os órgãos sociais, os serviços, os documentos em uso na instituição (Estatutos, Regulamentos, Relatórios Financeiros e uma galeria de fotografias evidenciando muitas das atividades aqui desenvolvidas). Esta é uma aposta que nos propomos continuar.



A VOZ – É um pequeno jornal de tiragem trimestral, e, de distribuição gratuita a todos os utentes, familiares e associados, bastando solicitá-lo na receção. Procura criar uma dinâmica interna em que são chamados a colaborar todos quantos aqui trabalham ou a ele se queiram juntar. Esta é uma aposta que nos propomos continuar.

## **10. Inovação**

A diversificação das atividades e a introdução de novos métodos de trabalho tendo em vista o reforço da coesão social e a sustentabilidade financeira constituem a combinação desejável para a nossa Instituição. Só assim conseguiremos encontrar as respostas adequadas às diferentes necessidades com que diariamente coabitam os colaboradores.

“Avaliar para Inovar” é o mote que nos leva questionar, dia a dia, a qualidade do serviço prestado de modo a encontrar as soluções adequadas para a melhoria que pretendemos.

### 11. Plano Intervenção Animação Sociocultural Animação Física- Motora e Sensorial

Área de Animação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades / Módulos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Calendarização	Avaliação
<b>Animação Físico-motora E Sensorial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o bem-estar e a prática do exercício</li> <li>Promover a motricidade, especialmente a agilidade, flexibilidade e mobilidade dos membros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praticar exercícios físicos, para melhorar as suas capacidades físicas, cognitivas, motoras</li> <li>Aumentar a auto estima.</li> <li>Desenvolver os órgãos dos sentidos</li> </ul>	<p>Executar exercícios de aquecimento, mobilidade, flexibilidade, equilíbrio e agilidade, Por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios de relaxamento muscular e respiratório</li> <li>- Aromoterapia</li> </ul>	<p>Utentes das valências de ERPI e CD</p> <p>Fisioterapeuta</p> <p>Animadora sociocultural</p> <p>Enfermeira</p> <p>Outras colaboradoras da instituição</p>	<p>Bolas</p> <p>Balões</p> <p>Rádio</p> <p>Fitas elásticas</p> <p>Cadeiras</p> <p>Objetos e equipamentos com várias texturas</p> <p>Equipamentos de Fisioterapia</p>	2ª e 6ª feiras	<p>Observação</p> <p>Registos de participação</p> <p>Registo fotográfico</p>

## 12. Plano Intervenção Animação Sociocultural Expressão Plástica/Lúdica e Artística

Área de Animação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades / Módulos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Calendarização	Avaliação
Expressões  (Plástica e Lúdica, trabalhos manuais)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a realização de trabalhos manuais</li> <li>Desenvolver a imaginação e a criatividade</li> <li>Desenvolver as aptidões técnico-manuais</li> <li>Desenvolver o sentido crítico e desenvolvimento pessoal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver diferentes atividades de expressões plásticas</li> <li>Desenvolver as capacidades cognitivas, assim como a motricidade fina e grossa</li> <li>Ser capaz de apresentar as suas ideias</li> </ul>	<p>Telas</p> <p>Reciclagem de papel</p> <p>Diversos trabalhos com diferentes texturas</p> <p>Objetos decorativos</p> <p>Marcadores de livros</p> <p>Velas de papel e outros materiais</p>	<p>Utentes das valências de ERPI e CD</p> <p>Animadora sociocultural</p> <p>Assistente social</p> <p>Outras colaboradoras da instituição</p>	<p>Telas</p> <p>Tecidos</p> <p>Cola</p> <p>Tintas acrílicas</p> <p>Tesoura</p> <p>Arames</p> <p>Papel Krepp</p> <p>Rolos de fitas</p> <p>Rolos de cordas</p> <p>Feltro</p> <p>Pincéis</p> <p>Cartolinas</p> <p>Moldes</p> <p>Revistas</p> <p>Outros materiais a utilizar de acordo com as atividades</p>	4ª feiras	<p>Observação</p> <p>Registos de participação e execução</p> <p>Registo fotográfico</p>



### 13. Plano Intervenção Animação Sociocultural Estimulação Cognitiva

Área de Animação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades / Módulos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Calendarização	Avaliação
<b>Cognitiva</b>  <b>(Estimulação Da memória Desenvolvimento mental)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver as capacidades cognitivas, nomeadamente a atenção e memória</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saber construir jogos das suas infâncias</li> <li>Saber ouvir (escuta ativa), recordar,</li> <li>Desenvolver diálogo</li> </ul>	<p>Construção de jogos tradicionais</p> <p>Leitura, diálogo / debate</p> <p>Continuação do Projeto Intervenção cognitiva</p>	<p>Utentes das valências de ERPI e CD</p> <p>Fisioterapeuta</p> <p>Animadora sociocultural</p> <p>Enfermeira</p> <p>Outras colaboradoras da instituição</p>	<p>Jornais</p> <p>Livros</p> <p>Computador</p> <p>Colunas de som</p> <p>Materiais para construção de jogos</p>	5ª feiras	<p>Observação</p> <p>Registos de participação</p> <p>Registo fotográfico</p>

#### 14. Plano Intervenção Animação Sociocultural Desenvolvimento Pessoal e Social

Área de Animação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Atividades / Módulos	Recursos Humanos	Recursos Materiais	Calendarização	Avaliação
<b>Desenvolvimento Pessoal e Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a autonomia</li> <li>Desenvolver hábitos de partilha</li> <li>Desenvolver a interação social</li> <li>Recordar experiências</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interagir com os outros idosos, promovendo a socialização e evitando o isolamento e a tristeza.</li> </ul>	<p>Dinâmicas de grupo</p> <p>Partilha de ideias</p> <p>Exercícios de desenvolvimento pessoal</p>	<p>Utentes das valências de ERPI e CD</p> <p>Animadora sociocultural</p> <p>Assistente social</p> <p>Enfermeira</p> <p>Outras colaboradoras da instituição</p>	<p>Lãs</p> <p>Cola</p> <p>Papel</p> <p>Canelas, giz</p> <p>Feltro de cores</p> <p>Colas</p> <p>Exercícios de apoio</p>	Diariamente	<p>Observação</p> <p>Registos de participação</p> <p>Registo fotográfico</p>



## 15. Outras atividades

---

Propomos ainda desenvolver um passeio à Praia Fluvial da Benquerença e uma visita ao Museu de Lanifícios, na Covilhã.

Para além das atividades propostas anteriormente, continuaremos a apostar em atividades que em anos anteriores tiveram uma boa aceitação por parte dos utentes. São elas: comemoração dos dias/épocas festivas, tais como: o Carnaval, Dia da Mulher, Páscoa, Santos Populares, Dia dos Avós, Dia do Idoso, Magusto e Natal.

O aniversário dos utentes e a comemoração de efemérides são outras atividades que continuarão a merecer a nossa melhor atenção.

No que diz respeito à **espiritualidade** continuaremos a proporcionar, diariamente, a todos quantos o desejarem, a reza do terço, com recurso a tecnologias, assim como a celebração da Eucaristia, presidida pelo Pároco da paróquia do Casteleiro na Páscoa e Advento.

No **âmbito da saúde** propomo-nos desenvolver, durante o mês de Maio - mês do Coração, um workshop, abordando várias temáticas e atividades sobre o sistema cardiovascular, principais fatores de risco, medidas preventivas e hábitos a adquirir para uma vida mais saudável.

Ainda na temática, “Saúde e bem-estar da população local” propomo-nos programar e desenvolver uma caminhada pelos trilhos do Casteleiro, tendo como *staff* alguns dos utentes e colaboradores da instituição.

Para além do referido anteriormente propomo-nos, ainda, marcar presença em atividades organizadas pelo Município do Sabugal ou outras entidades, desde que as mesmas sejam de interesse relevante para os utentes/Instituição.

A operacionalização deste Plano Anual tem como suporte a planificação detalhada das atividades que MENSALMENTE serão realizadas.



Na instituição as atividades serão divulgadas com afixação de cartazes, ou através de divulgação em Circular Interna ou ainda através do mapa semanal de atividades afixado na sala de atividades da instituição.

**Principais objetivos das atividades:** - Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos - Trabalhar/potenciar as dimensões (física, biológica, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social) de cada um - Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade e um envelhecimento ativo, saudável e integrado - Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências - Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição, contato e interação com comunidade local, privilegiando os encontros intergeracionais.

## **16. Conclusão**

A Direção da Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do Casteleiro, consciente das responsabilidades e exigências que se lhe colocam, num contexto económico e social extremamente difícil, procura com parcimónia dar resposta às necessidades identificadas como mais premente, sem descurar o equilíbrio financeiro da instituição e a qualidade dos serviços prestados. A Direção continuará fiel à missão e visão da Associação do Lar e Centro de Dia de São Salvador do Casteleiro e não deixará de estar atenta às novas oportunidades que reforcem a sua Obra.

A execução deste Plano de Atividades tem a supervisão da Diretora Técnica que se articulará com a Direção da instituição, sempre que tal seja necessário.

## **Anexo: Cronograma das atividades**

ALCDSSC, 3 de novembro de 2016

A Direção