

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2016



*Irmandade da
Santa Casa da
Misericórdia de
Freamunde*

Freamunde, Novembro de 2015



“Saber Envelhecer é a obra-prima da sabedoria e um dos capítulos mais difíceis na grande arte de Viver.”

Hermann Melville



INTRODUÇÃO

Conhecedores das nossas capacidades mas também das nossas limitações, propomos um conjunto de medidas, para o ano 2016, cuja implementação nos parece viável.

Este plano foi definido em função da disponibilidade de recursos da Instituição e das necessidades concretas conhecidas.

As atividades planeadas visam:

- assegurar a melhoria do funcionamento e organização da Instituição;
- a criação de condições físicas que assegurem a prestação de serviços com qualidade;
- proporcionar o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida de todos aqueles que usufruem dos serviços prestados na Instituição, bem como os que nela trabalham.

Assim sendo, o presente Plano de Atividades tem como finalidade descrever as ações que a Misericórdia de Freixo de Algodres e São Martinho se propõe a desenvolver durante o próximo ano, tendo em conta os serviços existentes e as atividades que perspectiva.

Este plano está subdividido em quatro capítulos, o primeiro aborda as atividades socioculturais e a segundo as atividades institucionais, o terceiro faz referência ao orçamento e o quarto aos investimentos para 2016.

1. ATIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS

A finalidade da planificação de atividades consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas atividades, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se que pode dar o seu contributo no desenvolvimento das atividades propostas, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade desenvolvendo a autonomia pessoal. Como defende Constança Paul a realização de atividades é *“vital na estimulação dos mais velhos para o uso das capacidades e competências cognitivas no caminho da autonomia e da velhice com sucesso”*.

A Misericórdia de Freixo de Algodres e São Martinho, para o ano 2016, pretende continuar a atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos seus residentes, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva de cada um, comprometendo-se a atingir os seguintes objetivos:

- Promover a inovação e novas descobertas;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja passivo e despersonalizado.
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

O objetivo central da instituição é fomentar as capacidades de todos os residentes. Por conseguinte, as atividades serão delineadas de forma a garantir o máximo de autonomia e qualidade de vida dos utentes, contribuindo para um envelhecimento ativo, tendo sempre em atenção o grau de dependência de cada residente.

Atividades físicas ou motoras

É aquela que pretendemos que o idoso faça algum tipo de movimento. A psicomotricidade considera o movimento como uma acção relativa a um sujeito, isto é, uma acção que só se pode compreender nas estruturas neuropsicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam.

Pretende-se inculcar a necessidade de executar exercícios físicos com o objetivo de aumentar o autodomínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolver as capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress e aumentar a autoestima.

Neste campo, a instituição desenvolverá atividades de exercício físico/ relaxamento de acordo com a dependência de cada indivíduo.

Aos utentes totalmente dependentes serão executados exercícios de movimentação das articulações pelo Enfermeiro e Fisioterapeuta.

Atividades a desenvolver: Aulas de ginástica, caminhadas, sessões de fisioterapia.

Atividades de estimulação cognitiva

Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, a que se faz parte, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia.

Pretende-se desenvolver jogos de estimulação cognitiva com o intuito de aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva, e, prevenir o surgimento de doenças degenerativas.

Atividades a desenvolver: Treino da escrita e Jogos mentais (bingo, dominó, labirintos, sopas de letras, puzzles, etc.)



Atividades através da expressão plástica

Pretende-se proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.

Com este tipo de animação os idosos podem dar largas à sua imaginação e criatividade através das várias formas de expressão, como sejam a pintura, o desenho, a modelagem, bordados, etc.

As atividades de expressão têm ainda a vantagem de desenvolverem a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.

Atividades a desenvolver: Desenho, pintura, modelagem, bordados, Feira de artesanato 2016.

Atividades através da comunicação oral e corporal

Queremos que os idosos comuniquem com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pela dança, pela poesia, fotografia, etc. Na atividade expressiva de comunicação os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

Atividades a desenvolver: Dança, Música, conversas e/ou comentários de jornais e revistas.

Atividades de desenvolvimento pessoal

Aqui pretende-se desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Incluímos aqui toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

Atividades a desenvolver: encontros intergeracionais, intercâmbios, celebrações religiosas.

Atividades lúdicas

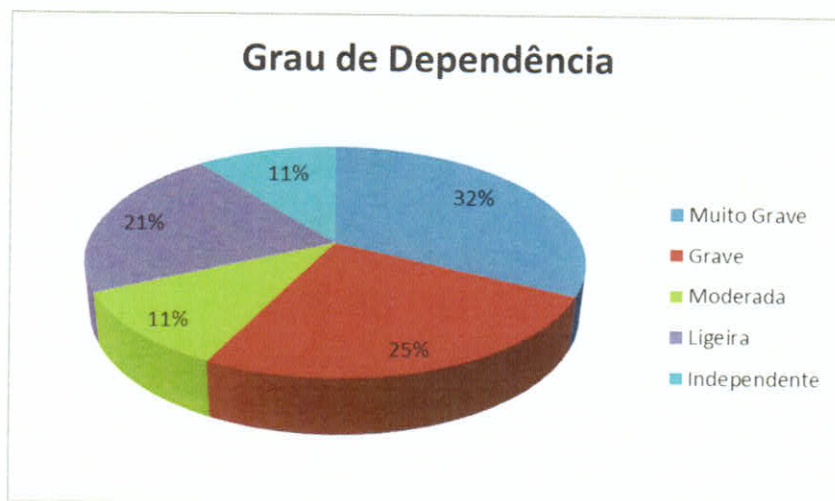
Tem por objectivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira. Inclui-se os jogos, as idas aos museus, teatros, as festas, ver televisão, etc.

Atividades a desenvolver: celebração de dias temáticos, passeios, piqueniques e atividades culturais (teatro), culinária.

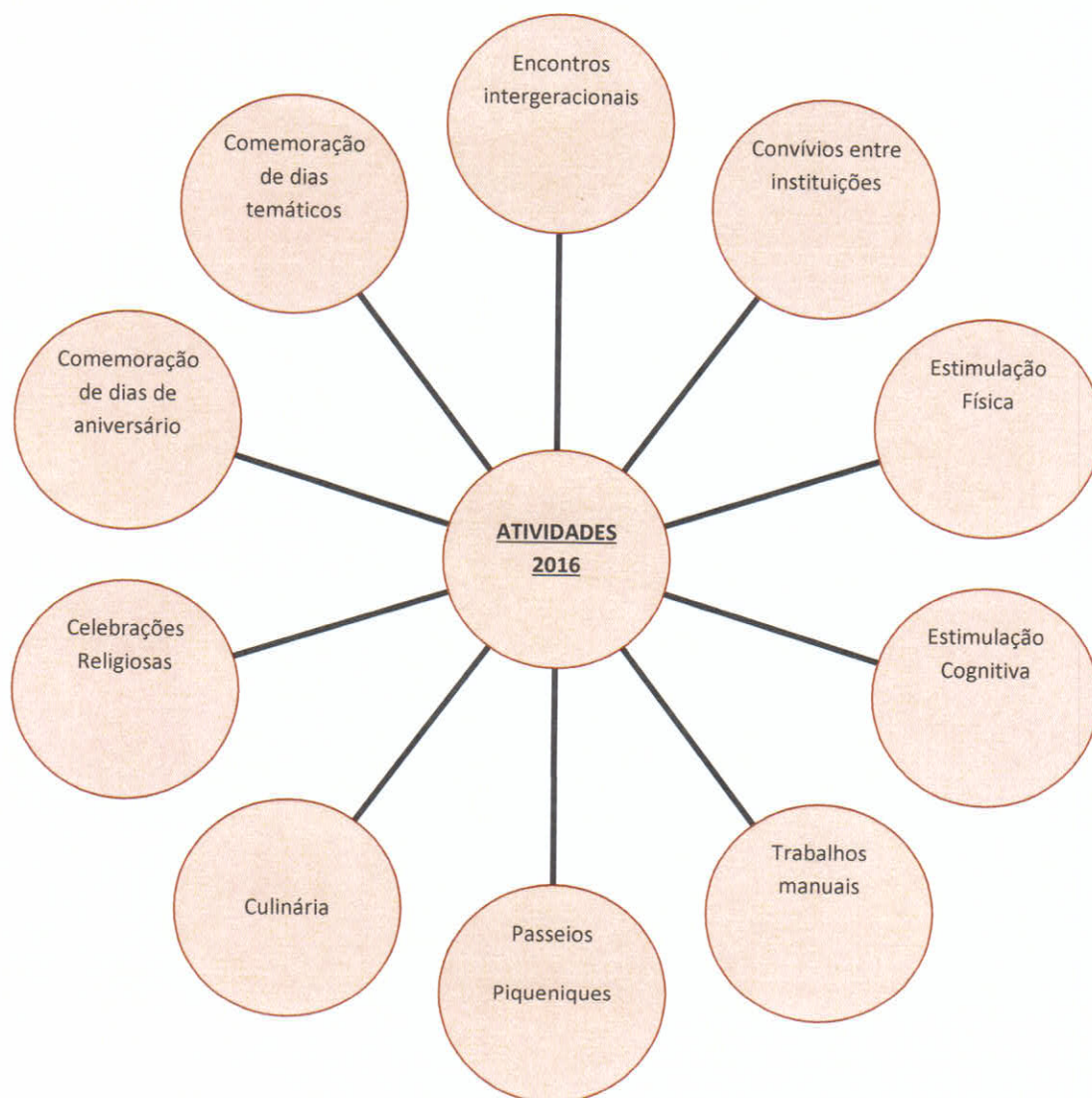
Atividades Instrumentais de Vida Diária

As atividades do quotidiano permitem ao utente desenvolver práticas habituais como a jardinagem, algumas tarefas agrícolas, jardinagem, pequenas tarefas domésticas (como por exemplo fazer a cama, dobrar toalhas, arrumar a sua roupa no roupeiro), ver televisão (as notícias, os jogos de entretenimento, novelas), cuidar da sua imagem (ida ao cabeleireiro quando necessário), de forma a tentar manter as rotinas do seu antigo dia-a-dia.

Realizada uma análise ao grau de dependência dos residentes da instituição, através da aplicação do Índice de Bartel, verifica-se que 57% dos residentes apresentam um grau de dependência de grave a muito grave, ou seja, a necessidade de ajustar as atividades do dia-a-dia a cada utente são fundamentais.



Para o ano de 2016 a instituição propõe manter o mesmo leque de atividades desenvolvidas em 2015:





Encontros Intergeracionais

Descrição: Realização de encontros com crianças de outras instituições e/ou centros escolares.

Objectivos: Permitir o encontro entre idosos e crianças; Promover o convívio e a comunicação; Evitar o isolamento.

Recursos Materiais: N/A

Recursos Humanos: Animadora sociocultural, Gerontóloga e três Ajudantes de Lar

Período de Execução: Estima-se a realização de três encontros intergeracionais (Desfolhada, Magusto, Dia de Reis)

Convívio entre instituições

Descrição: Proporcionar a outras instituições a visita e convívio com os utentes da nossa instituição e vice versa.

Objectivos: Permitir o intercâmbio sociocultural; Favorecer o convívio, a troca de experiências e vivências, o conhecimento de novos espaços e pessoas; Evitar o isolamento e a depressão; Promover a comunicação e a interacção de grupos.

Recursos Materiais: N/A

Recursos Humanos: Animadora sociocultural, Gerontóloga e dois Ajudantes de Lar

Período de Execução: Estima-se a realização de um convívio nas nossas instalações (Dia mundial do Idoso).

Atividade Física

Descrição: Exercícios de Aquecimento; Exercícios de Perícia e Manipulação de Objetos; Exercícios de Deslocamentos e Equilíbrios; Relaxamento; Jogos; Exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade.



Objetivos: Desenvolver as capacidades físicas; Fazer frente às limitações físicas; recuperar a confiança e o domínio do corpo e mente; Fortalecer a 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; Favorecer o desenvolvimento psico-motor.

Recursos Materiais: Bolas, Cordas, Garrafas, Boccia, cadeiras, paus, elásticos, etc.

Recursos Humanos: Animadora Sociocultural e um Ajudante Familiar

Período de Execução: 1 vez por semana durante 50 minutos (ajustar às limitações de cada utente).

Estimulação Cognitiva

Descrição: Jogos de Concentração e Memória (encontrar diferenças; labirintos; contar/encontrar objetos em figuras; elaboração e pintura de desenhos; sequências lógicas, Bingo, Dominó, Damas, puzzles, provérbios, questões de cultura geral etc.). Estimulação dos sentidos (olfato, audição, tato).

Objetivos: Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio; Desenvolver o raciocínio abstrato, a agilidade mental e o vocabulário.

Recursos Materiais: Papel, canetas, jogos de estimulação cognitiva (bingo, dominó, puzzles, etc)

Recursos Humanos: Animadora Sociocultural e/ou Gerontóloga e uma Ajudante de Lar

Período de Execução: 2 vezes por semana com a duração de 60 minutos cada sessão (ajustar às limitações de cada utente)



Trabalhos Manuais

Descrição: Realização de trabalhos manuais para a feira de artesanato realizada anualmente pela freguesia de Freamunde.

Objectivos: Estimulação da motricidade fina, concentração e atenção; Tornar o tempo de ócio em tempo de lazer; proporcionar a possibilidade de se exprimir e de demonstrar a sua criatividade.

Recursos Materiais: Papel, canetas, lápis de cor, marcadores, tintas, telas, lãs, tecidos, fimo, gesso, etc.

Recursos Humanos: Animadora Sociocultural e/ou Gerontóloga e uma Ajudante de Lar.

Período de Execução: 2 vezes por semana com a duração ilimitada

Passeios/piqueniques

Descrição: Realização de churrascos/piqueniques em parques de lazer do concelho. Visita anual a uma zona do país com interesse histórico, cultural e religioso

Objectivos: Permitir novas descobertas; Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências; Promover a socialização e a cultura; Proporcionar momentos de lazer e convívio.

Recursos Materiais: N/A

Recursos Humanos: Animadora Sociocultural, Gerontóloga, Motorista e duas Ajudantes de Lar.

Período de Execução: Prevê-se a realização de dois piqueniques/churrascos e um passeio a uma zona do país, ainda a definir.



Culinária

Descrição: Confeção de doces; recorte e recolha de receitas.

Objetivos: Fomentar a partilha de saberes e experiências relativamente à culinária, desenvolver o espírito crítico, reflexivo e participativo, promover um momento de bem-estar, de partilha de opiniões e de sentimentos, relembrar hábitos, costumes e vivências oriundos do espaço em que os sujeitos estão ou estiveram inseridos.

Recursos Materiais: Material de Cozinha (bacias, colheres, formas, moldes, fogão, balança, produtos alimentares).

Recursos Humanos: Animadora Sociocultural, Gerontóloga e uma Ajudante de Cozinha

Período de Execução: Uma vez por mês.

Comemoração dos aniversários

Descrição: Realização de um lanche convívio, no qual se cantará os “Parabéns a Você...”, apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário.

Objetivos: Preservar a identidade dos idosos; Desenvolver capacidades a nível sócio emocional das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; Manter as vivências do passado

Recursos Materiais: N/A

Recursos Humanos: Animadora Sociocultural, Gerontóloga e todos os que queiram estar presentes.

Período de Execução: Todos os aniversários dos utentes (no mínimo 28 comemorações).



Celebrações Religiosas

Descrição: Realização de celebrações eucarísticas todos os meses, visita do Ministro da Comunhão todos os Domingos, Rezar o terço, todos os dias ao final do dia.

Objetivos: Pretende-se aprofundar a fé, bem como a prática, celebração e vivência da Religião, ouvindo a palavra de Deus.

Recursos Materiais: N/A

Recursos Humanos: Padre, Ministro da comunhão e um Ajudante de Lar

Período de Execução: Celebrações religiosas, mensalmente; Comunhão, semanalmente; Rezar o terço, diariamente.

Comemoração de dias temáticos

Descrição: Elaboração de trabalhos alusivos aos respetivos dias e programação de convívios.

Objectivos: Relembrar hábitos e costumes; Estimular a criatividade e imaginação do idoso; Incrementar a participação activa; Promover o convívio e o bem-estar; Promover o conhecimento da cultura e tradições.

Recursos Materiais: Cartolina, papel, tintas, etc.

Recursos Humanos: Animadora Sociocultural e/ou Gerontóloga e uma Ajudante de lar.

Período de Execução: Programação efetuada na tabela abaixo indicada.

**DIAS TEMÁTICOS**

<i>Mês</i>	<i>Dia Festivo</i>	<i>Descrição</i>
<i>Janeiro</i>	Ano Novo	Dinâmica de Grupo: “Desejos para 2016 - Realização do “Painel dos Desejos”
	Dia de Reis	Encontro intergeracional: Convidar uma turma de uma escola para cantar os reis aos idosos, lanche convívio.
<i>Fevereiro</i>	Dia dos namorados	Decoração da instituição alusiva ao tema; Realização de fazes alusivas ao dia.
	Carnaval	Decoração da instituição; Desfile de carnaval efectuado entre utentes e colaboradores da instituição.
<i>Março</i>	Dia Internacional da Mulher	Confeção de pequenas lembranças para todas as Senhoras da instituição.
	Dia da Água	Sensibilizar os utentes para a importância da água no organismo. Passagem de imagens relativas à importância deste elemento.
	Primavera	Decoração da instituição alusiva à Primavera. Dar as boas vindas à nova estação do ano.
	Páscoa	Realização de lembranças alusivas ao dia para serem distribuídos pelos familiares/visitantes. Visita Pascal. Decoração da instituição alusiva à quadra festiva.
<i>Abril</i>	Dia da Liberdade	Passagem de músicas e imagens alusivas ao dia proporcionando um debate de vivências; elaboração de cravos.
<i>Maio</i>	Dia do trabalhador	Dinâmica de grupo acerca das profissões; pistas para acertarem nas mais diversas profissões.
	Dia da Mãe	Realização de cartões e lembranças para distribuir a todos os utentes e funcionários da instituição.
	Dia da família	Piquenique convívio entre familiares e utentes
<i>Junho</i>	São João	Sardinhada convívio - Construção de objectos alusivos ao dia para a decoração da instituição.
<i>Julho</i>	Dia dos Avós	Convívio com as famílias
<i>Agosto</i>	Fotografia	Realização de uma sessão fotográfica
<i>Setembro</i>	Dia Internacional da Paz	Lançamento de balões brancos com mensagens sobre a Paz
<i>Outubro</i>	Dia Mundial do Idoso	Celebração religiosa na capela das instalações. Convívio com idosos de outra instituição
	Dia Mundial da Alimentação	Confeção de uma sopa saudável com os utentes.
	Dia das Bruxas	Realização de pinturas acerca do tema trabalho com abóboras. Realização do Baile das Bruxas
<i>Novembro</i>	Magusto	Magusto (baile, músicas tradicionais, desfolhada e lanche convívio)
<i>Dezembro</i>	Natal	Elaboração de postais de Natal; Decoração da instituição alusiva à quadra festiva; Construção de uma Árvore de Natal com materiais reciclados; Realização da Ceia de Natal; Distribuição de lembranças

2. ATIVIDADES INSTITUCIONAIS

Para o ano 2016 a Misericórdia de Freamunde pretende:

- Melhorar a organização dos serviços prestados pela instituição, continuando a implementar um Sistema de Gestão da Qualidade eficaz e eficiente;
- Realizar formações internas e/ou externas para todos os colaboradores, cumprindo com as 35H impostas pela legislação em vigor;
- Manter a implementação do sistema de SHST;
- Manter a implementação do sistema de HACCP;
- Alargar a capacidade da ERPI para 30/33 residentes;
- Aquisição/substituição de equipamentos adequado às necessidades dos utentes
- Melhorar e/ou adequar as infraestruturas de forma a colmatar as necessidades concretas existentes;
- Continuar a implementar as medidas de autoproteção previstas na legislação em vigor - realização de simulacros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Certamente que este plano de atividades estará sujeito a alterações, em virtude de novos eventos/atividades ou programas que surjam ao longo do ano.

Consequentemente, poderão surgir alterações de ordem orgânica e funcional, se a Direção assim o entender ou quando a Direção Técnica o julgar oportuno.

Denote-se que a escassez de recursos humanos, materiais e financeiros também poderão ser um entrave à execução integral das atividades propostas. Este plano será apresentado para aprovação, à Mesa Administrativa, podendo ainda sofrer algumas alterações.

3. ORÇAMENTO

O orçamento para ao ano de 2016, teve como base a média dos rendimentos e gastos do ano de 2015 à data da elaboração do mesmo.

Gastos

DESPESAS		
Generos Alimentares	37.500,00 €	
Trabalhos especializados e Honorários	20.300,00 €	
Conservação e reparação	15.000,00 €	
Ferramentas e Utensilios	2.500,00 €	
Material Escritório	2.200,00 €	
Material didatico e jornais	300,00 €	
Eletricidade	11.000,00 €	
Combustiveis - Gasoleo e Gás	27.000,00 €	
Água	3.000,00 €	
Comunicação(telefone e CTT)	1.800,00 €	
Seguros (Carrinhas e Edificio)	2.500,00 €	
Produtos de Higiene e Limpeza	20.000,00 €	
Engargos Saúde C/Utentes	8.500,00 €	
Diversos(Portagens, deslocações, etc .)	1.200,00 €	115.300,00 €
Custos com o Pessoal	187.399,28 €	
Amortizações(desgaste de Equipamento e Edificio)	29.873,32 €	
Quotizações e Taxas	500,00 €	
Total dos dos Pagamentos	370.572,60 €	
Resultado Liquido do Exercicio	- €	

Os gastos orçamentados para a instituição, para o ano de 2016, perfazem um valor total de **370. 572, 60€** (trezentos e setenta mil, quinhentos e setenta e dois euros e sessenta cêntimos)

Rendimentos

<u>Receitas</u>	
Comparticipações dos Utentes	223.000,00 €
Comparticipações do Centro Regional	136.151,44 €
Instituto Emprego e Formação Profissional	2.500,00 €
Donativos Diversos	3.000,00 €
Juros de Depósitos	3.000,00 €
Amorização Subs. ao Investimentos	2.921,16 €
Total dos Recebimentos	370.572,60 €

Os rendimentos orçamentados para a instituição, para o ano de 2016, ascendem os **370.572, 60€** (trezentos e setenta mil, quinhentos e setenta e dois euros e sessenta cêntimos), ou seja, perfaz o resultado previsional de 0.00€ (Zero Euros).

4. INVESTIMENTOS

<u>ACTIVOS FIXOS TANGIVEIS</u>	Auto Financ.	Subsídios	Outros Financ.	Total
Obras no Edifício - Beneficiação	8.000		0	8.000
Aquisição Equipamento - Camas e Colchões	7000			7.000
Aquisição de Viatura				0
	15.000	0	0	15.000



APROVAÇÃO

O presente plano de atividades e orçamento foi aprovado em reunião da Mesa Administrativa a 26 / 11 / 2015

A Mesa Administrativa

Wladimir Espirito Santo
[Signature]
Por favor [Signature]