

# LAR FREI MANUEL DAS ENTRADAS



## **Plano de Atividades e Orçamento Ano 2023**

Novembro 2022

*Handwritten signatures and initials:*  
 - Top right: "Kreet" and "Subscrever" (with a checkmark)  
 - Middle right: "Isidoro" (with a checkmark)  
 - Below "Isidoro": "E" (with a checkmark)

## Índice

1. Introdução.....	3
2. Enquadramento Institucional.....	4
▪ Missão.....	4
▪ Visão.....	4
▪ Valores.....	4
▪ Princípios.....	5
▪ Política da qualidade .....	5
3. Órgãos Sociais.....	6
4. Linhas Estratégicas.....	7
▪ Sustentabilidade económica e financeira.....	7
▪ Melhoria contínua .....	7
▪ Pontos a melhorar .....	8
▪ Capacitação profissional dos colaboradores.....	8
▪ Proposta Formativa/ 2023.....	9
▪ Responsabilidade social e ambiental .....	9
5. Caraterização das Áreas de Intervenção.....	10
▪ Centro de Dia (CD).....	10
▪ Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).....	10
▪ Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).....	11
6. Área Administrativa.....	12
▪ Recursos Humanos.....	12
7. Aprovisionamento, manutenção e transportes .....	13
▪ Aprovisionamento.....	12
▪ Manutenção.....	12
▪ Transportes.....	13
8. Candidatura/Projetos.....	13
9. Plano de Atividades.....	14
10. Orçamento.....	



## 1. Introdução

O Plano Anual de Atividades e Orçamento do Lar Frei Manuel das Entradas, para o ano de 2023, é um documento de gestão, que define propostas de atividades e ações, a concretizar no próximo ano, com o objetivo de estabelecer regras, medidas e procedimentos a adotar, com vista a continuar a minimizar o impacto da Pandemia COVID 19 na Instituição, continuando a implementar algumas medidas de prevenção e controlo de infeção por SARS-COV-2.

As normas legais e estatutárias, obrigam a Direção a submeter à apreciação, deliberação e votação da Assembleia Geral, este documento, que foi elaborado pelos dirigentes e técnicos procurando ser realista e rigoroso.

Como é do conhecimento de todos, vamos entrar no período eleitoral, e o próximo ano, será de mudança ao nível os órgãos gerentes, no entanto, e porque estamos obrigados a elaborar, apresentar e aprovar este documento, para ser posto em prática no próximo ano, a Direção do Lar Frei Manuel das Entradas, não quis deixar de cumprir com esta norma legal.

Assim, apresentamos uma cuidadosa e criteriosa programação de atividades, numa previsão orçamental adequada e realista, com uma preocupação constante, a de que teremos de continuar a fazer uma gestão operacional rigorosa, para consolidar as estruturas e serviços já existentes, continuando a pensar em novos investimentos, mas sempre com um objetivo, a de garantir a sustentabilidade financeira da Instituição. Continuar-se-á a apostar no apoio, colaboração, cooperação e partilha com outras entidades, que direta ou indiretamente promovem a qualidade de vida dos seniores, tendo como objetivo minimizar custos, eliminar desperdícios, rentabilizar os recursos humanos e, acima de tudo, melhorar a qualidade dos serviços prestados.

Nestes últimos dois anos, devido à Pandemia e ao facto de se trabalhar com uma população vulnerável, foi necessário alterar e redefinir rotinas, ao nível da organização de serviços, gestão de recursos humanos,





logística das respostas sociais e da realização dos serviços, em constante adaptação às condicionantes.

Esperamos e fazemos votos que no próximo ano se volte à normalidade, pois só assim, poderá ser possível voltar a diminuir custos, credibilizar as contas e obter uma gradual melhoria dos fornecimentos e serviços externos.

Depois de aprovado este documento, deve ser assumido pelos Dirigentes, Colaboradores e Sócios, como o conjunto das atividades e objetivos a desenvolver no ano 2023 e que contribuirá para a concretização do cumprimento da missão, visão e os valores, da Instituição, tendo por base as potencialidades e os recursos financeiros existentes.

O presente plano e orçamento representa, assim, o culminar de uma prática previsional séria e saudável.

## 2. Enquadramento Institucional

O Lar Frei Manuel das Entradas é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sediada na Rua Álvaro Cunhal, nº 1 em Entradas, foi constituída como associação, em abril de 1992. O seu âmbito de ação abrange o território nacional.

Esta Instituição continua a ser, sem sombra de dúvida, a mais influente no meio onde desenvolve a sua atividade. Perante isso, pretende ser fiel aos valores e princípios que norteiam a sua responsabilidade social.

### a. Missão

Promover a qualidade de vida dos clientes, respondendo às suas necessidades e expetativas, adequando e qualificando os serviços prestados, pela melhoria e inovação, contribuindo para uma sociedade mais justa e solidária.

### b. Visão

Ser uma Instituição de referência no mercado, reconhecida pela excelência profissional nos serviços prestados e comprometida com a melhoria da qualidade de vida dos seus clientes.

### c. Valores

Estes valores deverão guiar os clientes e todos os colaboradores, em todas as situações e nas diversas respostas sociais.

*A. Cunha*  
*Luís Manuel*  
*Frei Manuel*  
*[Signature]*

Representam as atitudes que se deverão desenvolver na instituição:

- Cooperação;
- Confidencialidade;
- Eficiência;
- Inovação;
- Profissionalismo;
- Partilha;
- Igualdade;
- Probidade;
- Transparência;
- Integridade;
- Resiliência;
- Pertença.

#### d. Princípios

Desenvolve a sua prática quotidiana orientada pelos seguintes princípios:

- Liderança;
- Direitos;
- Ética;
- Parcerias;
- Participação.

### 3. Política da qualidade

A Política da **Qualidade**, do Lar Frei Manuel das Entradas rege-se pela **integridade, qualidade e profissionalismo** de quem trabalha diariamente com os clientes e com o objetivo de responder de forma eficaz às suas necessidades.

A operacionalização desta Política tem por base os seguintes princípios orientadores:

- **Garantir a satisfação plena dos seus clientes**, através dos serviços prestados, cumprindo os requisitos exigidos nos manuais da Qualidade da Segurança Social.

- **Proporcionar aos colaboradores um ambiente de trabalho acolhedor e motivador**, disponibilizando meios e recursos, bem como a formação necessária ao bom desempenho das suas funções.
- **Apostar na melhoria contínua da qualidade e organização** com o objetivo de otimizar os recursos e processos de forma a obter vantagens acrescidas para os clientes e para a comunidade.
- **A implementação do Sistema de Gestão da Qualidade** com cumprimento dos Manuais de Gestão da Qualidade das Respostas Sociais, normas e exigências emitidas pelo ISS, envolvendo para tal todos os colaboradores da Instituição.
- **Incentivar o envolvimento e a participação ativa dos colaboradores** numa dinâmica de trabalho que promova a melhoria contínua, a inovação e a implementação de ações com vista à melhoria da qualidade;
- **Gerir eficazmente o sistema da segurança e higiene** no trabalho bem como da **segurança alimentar**;
- **Garantir a eficácia e eficiência** dos serviços tendo em vista a sustentabilidade económica;
- **Otimizar o trabalho** em rede e em parcerias;
- **Promover a imagem** da instituição junto da comunidade
- **Respeitar e fazer cumprir** todos os requisitos legais, regulamentares e normativos aplicáveis à atividade da Instituição e decorrentes do sistema de gestão da qualidade.

#### 4. Órgãos Sociais

O ano de 2023, um ano de mudança ao nível dos corpos sociais.

#### 5. Linhas Estratégicas

A Direção do Lar Frei Manuel das Entradas, continuará em 2023, com a preocupação de planear estrategicamente, seguindo o que está definido nos seus compromissos e que consta da sua Missão, Visão e Valores e que se deve projetar em todas as suas atividades e respostas sociais.

Assim, o grande objetivo é:



**a. Garantir a sustentabilidade económica, financeira, ambiental e organizacional da Instituição.**

**6. Sustentabilidade económica e financeira**

Em 2023, a Direção do Lar Frei Manuel das Entradas deverá continuar a executar o plano de redução de despesas, o que continuará a exigir o empenho de todos. Exigir rigor, bom senso, ponderação, uma cultura de poupança e de redução do desperdício, procurando sempre os melhores preços na aquisição de bens e serviços sem perda da qualidade, numa gestão profissional de aprovisionamento.

Na busca dessa sustentabilidade financeira haverá também que continuar a racionalizar recursos, apelar à criatividade, unir esforços, realizar sacrifícios e continuarem todos a ser poupados, para poderem continuar a honrar os compromissos com os fornecedores e com os colaboradores.

**7. Melhoria contínua**

A melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados é uma responsabilidade de todos, um compromisso que envolve toda a estrutura organizacional, desde os dirigentes, técnicos e colaboradores em geral.

Apesar, das muitas dificuldades sentidas, ao nível dos recursos humanos, e à grande dificuldade em contratar colaboradoras, a Direção continuará empenhada em trabalhar na perspetiva de melhorar a qualidade dos serviços prestados.

Sabemos e temos consciência que, quando os recursos são escassos, face às necessidades normais de funcionamento, estes tem que ser geridos criteriosamente e existe neste âmbito uma forte dificuldade em diversificar.

As colaboradoras devem ser dinâmicas, estar motivadas e terem orgulho na Instituição, valorizando-a.

**8. Pontos a melhorar**

- ✓ - Resistência à mudança de algumas colaboradoras;
- ✓ - Dificuldade em manter o sigilo profissional;
- ✓ - Falta de espírito de equipa de algumas colaboradoras;
- ✓ - Desmotivação para desempenhar as funções;
- ✓ - Comunicação interna e externa;

*Just*  
*Amorante*  
*Silva*

### 9. Capacitação profissional dos colaboradores

Desenvolver ações de formação e atividades que visem a aquisição de conhecimentos, capacidades, atitudes e formas de comportamento exigidos para o exercício das funções dos colaboradores é uma obrigação da Instituição, frequentar estas ações e estar motivadas e disponíveis, é dever das colaboradoras.

Pretende-se que as formações conduzam à melhoria da produtividade e a uma melhor adaptação à mudança, com impactos positivos, tanto a nível do desenvolvimento das competências pessoais, como a nível de performance da Instituição.

Assim, o Lar Frei Manuel das Entradas continuará a incentivar a participação de todas as colaboradoras, na formação. Durante o ano 2023, dar-se-á continuidade às ações de formação previstas no plano de formação.

### 10. Proposta Formativa para 2023

- ✓ Prevenção de acidentes em contexto institucional;
- ✓ Gestão de Stress Profissional.

### 11. Responsabilidade social e ambiental

A este nível, o Lar Frei Manuel das Entradas, assume uma responsabilidade social, que a obriga a desenvolver esforços e desafios permanentes, de modo a dar resposta aos problemas que a comunidade apresenta. Temos respondido oportuna e ponderadamente aos desafios, conciliando o dever de atuar com o dever de acautelar a sustentabilidade presente e futura da nossa Instituição.

Assim, esta desenvolve a sua prática quotidiana orientada pelos seguintes princípios:

Respeitar os princípios éticos e deontológicos;

Ser uma Instituição convidativa para trabalhar, estando atenta às necessidades e expetativas dos colaboradores e contribuindo para melhorar a sua qualidade de vida profissional e pessoal;

Ser uma Instituição solidária e socialmente responsável;



*Handwritten signatures and initials:*  
- Top right: A large signature in blue ink.  
- Middle right: A signature in blue ink with the name "Duarte" visible.  
- Bottom right: A signature in blue ink with the name "Silva" visible.  
- Far right: A large, stylized signature in blue ink.

Promover uma cultura de respeito e preservação do ambiente, minimizando o impacto da sua atividade na sociedade e contribuindo para a responsabilidade ambiental das gerações futuras.

## 12. Caracterização das áreas de intervenção

**Área Sénior** (Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas).

### a. Centro de Dia (CD)

É uma resposta social que presta diversos serviços e tem como principal objetivo a manutenção da pessoa idosa no seu meio sócio familiar, promovendo a sua integração social, bem como a manutenção das suas competências, combatendo a solidão e promovendo a autonomia física e neurológica.

Desde março de 2020, devido à Pandemia COVID 19, que esta Resposta Social, foi obrigada a domiciliar os seus serviços, reabriu no dia 3 de novembro. Neste momento, presta apoio a dois (2) clientes.

Recentemente e após uma ação de acompanhamento Técnico realizada pela pelo Centro Distrital de Segurança Social, foi considerada a obrigatoriedade de admissão de uma Diretora Técnica para esta Resposta Social a 30%.

### b. Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), continuará a desenvolver-se nas freguesias de Entradas, Santa Bárbara de Padrões, S. Marcos da Ataboeira e algumas localidades da União de freguesias de Castro Verde e Casével.

Este serviço visa prestar cuidados individualizados e personalizados, no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

O Serviço de Apoio Domiciliário tem, atualmente, capacidade para sessenta e cinco (65) clientes e presta apoio a trinta e seis (36) clientes.

Devido à redução do número de Clientes, as receitas também diminuíram bastante, tem como objetivo no próximo ano, aumentar o número de clientes nesta resposta Social.

*Handwritten signatures and initials in blue ink, including 'A. Cunha', 'H. Silva', and 'ED'.*

Para a concretização dos seus objetivos e cumprimento legal das normas exigidas, o SAD funciona todos os dias, das 08h00 às 20h00 e dispõe de um conjunto diversificado de serviços em função das necessidades dos seus clientes, nomeadamente:

- ✓ Fornecimento de refeições;
- ✓ Higiene habitacional;
- ✓ Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- ✓ Administração de medicação;
- ✓ Tratamento de roupas;

Recentemente e após uma ação de acompanhamento Técnico realizada pela pelo Centro Distrital de Segurança Social, foi considerada a obrigatoriedade de admissão de uma Diretora Técnica para esta Resposta Social a 30%.

**c. Estrutura Residencial para Idosos (ERPI)**

É uma resposta social que se materializa em situação de alojamento coletivo, de carácter temporário ou permanente. Na ERPI pretende-se proporcionar um ambiente humanizado tendo em conta as efetivas necessidades de cada situação. É importante contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo e que promova as condições ideais para preservar e incentivar a relação intrafamiliar, para além de potenciar uma efetiva integração social.

Esta resposta funciona todos os dias, 24h00 por dia e presta os seguintes serviços:

- ✓ Alimentação;
- ✓ Cuidados de higiene e conforto pessoal;
- ✓ Cuidados de imagem;
- ✓ Tratamento de roupas;
- ✓ Apoio nas atividades da vida diária;
- ✓ Higienização e conforto dos espaços;
- ✓ Cuidados de enfermagem;
- ✓ Acompanhamento aos cuidados de saúde;
- ✓ Administração da medicação;
- ✓ Apoio social;

*Handwritten notes and signatures:*  
\*  
A  
Bunco  
Frei Manuel  
EO

- ✓ Atividades de animação e socialização;
- ✓ Fisioterapia.

Esta resposta social tem capacidade para quarenta e um (41) clientes. Trinta e três (33), em acordo de cooperação e oito (8) clientes extra acordam.

### 13. Área Administrativa

#### a. Recursos Humanos

A Direção do Lar Frei Manuel das Entradas, desenvolve a sua atividade centrada na garantia da igualdade de oportunidades. Com isto, pretende assegurar o respeito, a confiança e a consideração merecida de todos os seus colaboradores, clientes e comunidade em geral.

Não obstante as dificuldades com que nos temos confrontado, pretendemos assegurar em todos os momentos as melhores condições, continuaremos a sensibilizar todas as colaboradoras para a importância da sua participação na vida da Instituição.

O Lar Frei Manuel das Entradas conta com 40 colaboradoras no seu quadro atual de pessoal, afetas às diversas respostas sociais e são:

- ✓ 3 Cozinheiras;
- ✓ 2 Ajudantes de Cozinha;
- ✓ 16 Ajudantes de ação Direta;
- ✓ 11 Auxiliares de Serviços Gerais,
- ✓ 1 Encarregada de Serviços Gerais;
- ✓ 1 Escriturária;
- ✓ 2 Enfermeiras, (em Part Time / prestação de serviços)
- ✓ 1 Animadora Sócio Cultural;
- ✓ 1 Assistente Social;
- ✓ 1 Fisioterapeuta;
- ✓ 1 Despenseira;
- ✓ 1 Diretora Técnica ERPI /Assistente Social;
- ✓ 1 Diretora Técnica de SAD e CD / Terapeuta Ocupacional.

E ainda um Médico em contrato de prestação de serviços.



*A. Silva*  
*Luís*  
*Filipe*

## 14. Aprovisionamento, manutenção e transportes

### a. Aprovisionamento:

Neste setor, dar-se-á continuidade ao trabalho desenvolvido, ao longo do corrente ano, no sentido de uma melhor gestão do aprovisionamento com a redução de custos, mas sempre mantendo a qualidade desejada.

*EO*

### b. Manutenção

A Direção do Lar Frei Manuel das Entradas continuará a assegurar a manutenção e o bom funcionamento de todos os equipamentos, rentabilizando os mesmos com o objetivo de prolongar a sua vida útil.

### c. Transportes

Neste setor, sendo a frota automóvel constituída por 6 carrinhas, continuarão a ser implementadas medidas no sentido de uma melhoria significativa na rentabilização das viaturas, através de um maior controlo das mesmas e maior responsabilização dos condutores.

### d. Candidaturas/Projetos

Encontra-se em fase de elaboração o projeto de obra para construção / ampliação da ERPI, no terreno adjunto, mas devido à pandemia o mesmo ficou suspenso, no entanto já recebemos da Câmara Municipal de Castro Verde, o valor de seis mil euros (6 000,00€), para pagamento do mesmo.

Em outubro de 2021, fizemos uma candidatura para aquisição de uma viatura elétrica, ao Projeto Mobilidade Verde – Aquisição de Viaturas Elétricas para SAD do PRR, sabendo que, o valor aprovado seria de 25 000,00€, insuficiente para a aquisição de um veículo elétrico, no entanto quando da decisão favorável, congratulámo-nos, pois considerámos que seria uma boa ajuda, mas, ainda faltam, cerca de 11 000,00€ para a aquisição do veículo, decidimos então fazer pedido de donativo, através de email, às empresa Somincor, Associação de Agricultores do Campo Branco, Caixa de Crédito Agrícola e Câmara Municipal de Castro Verde, recebemos quatro mil euros (4000,00€), sendo que a empresa Somincor doou 2000,00€, a Associação de Agricultores do Campo Branco, doou 1000,00€ e Caixa de Crédito Agrícola também doou

*[Handwritten signatures and initials in blue ink]*

1000,00€, no entanto o processo ainda não está concluído, pois foi necessário proceder a concurso público, com todas as burocracias, daí resultantes, neste momento já recebemos da ISS, a quantia de 17 500,00€, falta receber 7 500,00€ e o processo está quase concluído.

## 15. Plano de Atividades

O plano de atividades foi elaborado tendo em conta os clientes das respostas sociais ERPI e CD.

Este plano foi elaborado com o intuito de ir ao encontro das necessidades dos clientes, que usufruem dos nossos serviços e que possuem um baixo nível de escolaridade, tem como objetivo ajudar a pessoa a encarar o envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada e a reconhecer a necessidade das práticas diárias, como as atividades físicas e mentais.

A animação dispõe de atividades ligadas às artes e à motricidade, fazendo com que os idosos melhorem e mantenham a sua autonomia, capacidade e movimento, por isso é necessário desenvolver temas de ocupações, que deem respostas aos seus interesses pessoais, sociais e culturais, contribuindo para a manter a sua autoestima.

Mas para manter a qualidade de vida das pessoas idosas, todos sabemos que é fundamental possibilitar a sua participação social, económica e cívica na sociedade. Assim a animação sócia cultural, procura organizar as atividades educativas e culturais com maior participação possível e também como uma forma de intervenção sociopedagógica.

Os clientes são integrados nas atividades propostas, na ERPI e CD, conforme os seus interesses e terão oportunidade de contacto com:

Trabalhos manuais: desenho, pintura, tricô, renda, etc;

Atividades Intergeracionais;

Atividades Institucionais com outras respostas sociais;

Comemorações de datas festivas;

Expressão corporal, aulas de movimento e ginástica;

Atividades no meio: piqueniques, participação em atividades com as instituições do Concelho.

*Handwritten signatures and notes in blue ink, including the name 'Silva' and other illegible marks.*

A equipa conta ainda com a contribuição das parcerias estabelecidas neste âmbito e que têm permitido uma maior participação dos nossos clientes na sociedade e na comunidade envolvente.

Naturalmente que para a concretização deste plano para o ano 2023, compete à Direção e a todos os colaboradores, com espírito de partilha, empenho, participação, envolvimento e responsabilidade, continuar a desenvolver e a disseminar boas práticas para que se concretizem os objetivos, ações e se alcancem as metas esperadas.

Termino com uma palavra de agradecimento a todas as colaboradoras e uma mensagem de esperança, para os desafios do novo ano que desejamos que seja próspero para todos



*[Handwritten signatures and initials in blue ink]*

## ORÇAMENTO

Ano 2023

*Handwritten signatures and initials:*  
 Lar  
 Associação dos Pais e Encarregados de Educação  
 E.O.

CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL - MEMÓRIA JUSTIFICATIVA

EXERCÍCIO DE 2023

CÓDIGO DA CONTA	CUSTOS E PERDAS	VALORES	CÓDIGO DA CONTA	PROVEITOS E GANHOS	VALORES
		EUROS			EUROS
<b>61</b>	<b>CUSTOS M. V. e M. CONSUM.</b>	<b>116 015,52</b>	<b>72</b>	<b>VENDAS E PRESTAÇÕES SERVIÇOS</b>	<b>496 140,87</b>
6101	Gêneros alimentícios	116 015,52	72101	Merchandises	
			72102	Lar	347 827,40
			72103	Centro Dia	13 290,15
<b>62</b>	<b>FORNEC. E SERV. EXTERN.</b>	<b>138 771,96</b>		Apoio Contábil	117 143,33
6221	Trabalhos especializados	10 460,76	7221	Cópias	2 250,07
6224	Honorários	12 779,00	7222	Jilias	
62261	Pequenas Reparações Sede e equipamentos	5 000,00			
62263	Reparação de Veículos	3 063,90	71111	Freio	15 029,33
62264	Reparação de Máquinas	9 444,83	<b>75</b>	<b>SUBSÍDIOS/DOAÇÕES</b>	<b>349 492,84</b>
6227	Serviços Bancários	106,67	7510	Lar - 41 utentes	203 384,84
6233	Material de Escritório	1 246,67	7511	Centros de Dia - 5 utentes	8 142,05
6241	Electricidade	24 778,13	7512	Apoio Domiciliário - 43 utentes	127 065,45
6242	Combustíveis	17 238,50	7513	Antiquas	10 000,00
6243	Água	4 143,04			
6248	Gás	7 114,67	7514	Centros Sociais	
6261	Aluguer de equipamentos	5 277,33	7521	Numérica	
6262	Comunicação	2 865,33	7522	Espéce	
6263	Seguros	4 791,33	<b>78</b>	<b>OUTROS REND. E GANHOS</b>	<b>43 054,39</b>
6265	Contencioso e Notariado		7881	Donativos	43 054,39
62671	Material de Limpeza	12 006,67	78103	Festas e Subscrições	
62672	Material de Higiene e Conforto	18 375,25	7821	Descontos P/ Pagamento	0,00
6268	Outros Serviços		<b>79</b>	<b>JUROS</b>	<b>11,03</b>
<b>63</b>	<b>CUSTOS C/PESSOAL</b>	<b>593 079,06</b>	7911	De Depósitos	11,03
63201	Vencimentos	370 977,15			
63202	Subsídio de Férias	30 914,76			
63203	Subsídio de Natal	30 914,76			
63207	Subsídio de Turno	18 466,13			
63205	Abono de Férias	340,00			
63213	Subsídio de Retenção	34 895,17			
6362	TBU - Tx 32%	89 280,02			
6363	Seguros Acid. Trabalho	8 677,73			
6378	Segurhigiene	1 905,33			
<b>64</b>	<b>AMORTIZAÇÕES</b>	<b>42 832,58</b>			
64221	Edifícios (2%)	27 868,58			
642331	Equip. Alqars. Utentes (16,66%)	14 857,07			
642332	Equip. Médico - Hospital (16,66%)				
64241	Veículos Leves (20%)	78,25			
64261	Mobiliário Administ. (16,66%)				
64262	Maq. Escritório (20%)				
64264	Equip. Informático (20%)				
64265	Equip. Diversos (16,66%)				
64268	Outros Equip. (33,33%)				
<b>68</b>	<b>OUTROS GASTOS</b>				
	<b>TOTAL</b>	<b>888 699,12</b>		<b>TOTAL</b>	<b>888 699,12</b>

*Handwritten signatures and initials:*  
 [Signature]  
 [Signature]  
 [Signature]  
 [Signature]

## Plano de Atividades Anual 2023

**Plano Anual de Atividades a desenvolver no ano de 2023 pela realização de diversas atividades:**

<b>Terapia Ocupacional</b>				
<b>Tema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Intervenientes</b>	<b>Calendarização</b>	<b>Avaliação</b>
<b>Estimulação Cognitiva</b>	Estimulação de competências inerentes às funções cognitivas, nomeadamente a memória a curto, médio e longo prazo; sequenciação; identificação; associação; orientação espacial e temporal; pensamento; raciocínio lógico; percepção, entre outras...); Compreensão de ordens simples e complexas; Promoção da atenção e concentração; Desenvolvimento do aumento da tolerância à frustração e da capacidade de autorregulação emocional; Promoção da autoconfiança e autoestima; Promoção da comunicação e das relações interpessoais;	Terapeuta Ocupacional e Animadora Sociocultural	De 01 de Janeiro de 2023 a 31 de Dezembro de 2023  (3x por semana)	Registo Diário de Atividades
<b>Sessões de Movimento</b>	Promover o fortalecimento muscular, resistência, amplitude de movimento, coordenação bilateral, cruzamento da linha média, dissociação de cinturas, motricidade fina e global, destreza manual e aumento da autonomia; Desenvolver a exploração de recursos materiais e equipamentos; Aumento da atenção e concentração; Diminuição de estados de tensão e ansiedade; Promover a capacidade de autorregulação emocional; Melhorar a sensação de bem-estar, motivação, autoconfiança e autoestima.	Terapeuta Ocupacional, Animadora Sociocultural e Fisioterapeuta	De 01 de Janeiro de 2023 a 31 de Dezembro de 2023  (2x por semana)	Registo Diário de Atividades



<p><b>Treino de Alimentação</b></p>	<p>Desenvolvimento de atividades ocupacionais que garantem a satisfação dos utentes e, em simultâneo permitam a preservação da capacidade de realização das atividades de vida diária, nomeadamente relacionadas com a alimentação. Introdução de alterações dos fatores do ambiente para maximização dos objetivos a serem alcançados com as atividades ocupacionais (por exemplo produtos de apoio).</p>	<p>Terapeuta Ocupacional</p>	<p>De 01 de Janeiro de 2023 a 31 de Dezembro de 2023  (Todos os dias)</p>	<p>Registo Diário de Atividades</p>
<p><b>Mobilizações Massagens Terapêuticas Posicionamentos</b></p>	<p>Alívio da dor; Previne úlceras de pressão; Aumento de amplitude de movimento; Oferece sensações de conforto e bem-estar. Aplicado principalmente em utentes acamados, que passam a maior parte do dia no leito.</p>	<p>Terapeuta Ocupacional e Fisioterapeuta</p>	<p>De 01 de Janeiro de 2023 a 31 de Dezembro de 2023  (3x por semana)</p>	<p>Registo Diário de Atividades</p>
<p><b>Atividades Sensoriais</b></p>	<p>Promove sensações de relaxamento, conforto e bem-estar. Esta técnica, promove o conforto através do uso de estímulos controlados, oferecendo uma vasta quantidade de estímulos sensoriais, podendo ser usados individualmente ou combinados com a estimulação auditiva (música), a estimulação visual (luz, cor), a estimulação tátil (texturas diferentes) e a estimulação olfativa (aromas).</p>	<p>Terapeuta Ocupacional</p>	<p>De 01 de Janeiro de 2023 a 31 de Dezembro de 2023  (3x por semana)</p>	<p>Registo Diário de Atividades</p>

*Handwritten signatures and initials in blue ink, including 'D. Álvaro Cunhal' and 'E. J. F.'.*

<p><b>Atividades Sociais/ Dinâmicas de Grupo</b></p>	<p>Promoção de sensações de satisfação e bem-estar; Desenvolver a cooperação e a capacidade de interajuda; Desenvolvimento do aumento da tolerância à frustração e da capacidade de autorregulação emocional; Diminuir estados de tensão e ansiedade; Promover a criatividade, imaginação, autoestima, autoconfiança e autoconceito; - Desenvolver a capacidade de resolução de problemas; Compreensão de ordens simples e complexas; Promover a comunicação e as relações interpessoais; Nestas atividades, poderão ser trabalhados gostos e interesses pessoais de cada cliente (jogar às cartas, dominó, damas, xadrez, bingo, sopa de letras, palavras cruzadas, jogos tradicionais, entre outros).</p>	<p>Terapeuta Ocupacional e Animadora Sociocultural</p>	<p>De 01 de Janeiro de 2023 a 31 de Dezembro de 2023  (3x por semana)</p>	<p>Registo Diário de Atividades</p>
<p><b>Ajudas Técnicas e Produtos de apoio</b></p>	<p>Realizar uma avaliação do perfil dos clientes com as mais variadíssimas situações clínicas, através do levantamento de capacidades de desenvolvimento nas atividades de vida diária, de forma a selecionar a ajuda técnica ou produto de apoio mais adequado ao utente, de forma a facilitar/melhorar o desempenho ocupacional e participação do cliente nas ocupações do seu dia-a-dia (por exemplo, talheres adaptados, rebordos de prato, copos, suporte de garrafa de água, cadeiras de rodas, entre outros).</p>	<p>Terapeuta Ocupacional</p>	<p>De 01 de Janeiro de 2023 a 31 de Dezembro de 2023</p>	<p>Registo Diário de Atividades</p>

<p><b>Reminiscências</b></p>	<p>Recordar acontecimentos antigos, experiências, vivências e partilha das mesmas com os outros clientes/terapeuta; Promover a capacidade de escuta ativa; Desenvolver a memória a longo prazo; Promover a capacidade de autorregulação emocional; Promover a autoconfiança e autoestima; Promover a comunicação e as relações interpessoais; Estas sessões podem ser realizadas em grupo ou individualmente: • Grupo (datas comemorativas, acontecimentos do passado, etc...) • Individualmente (algo específico das vivências do utente)</p>	<p>Terapeuta Ocupacional</p>	<p>De 01 de Janeiro de 2023 a 31 de Dezembro de 2023</p>	<p>Registo Diário de Atividades</p>
<p><b>Treino de Marcha</b></p>	<p>Desenvolvimento de atividades ocupacionais que garantem a satisfação dos clientes e, em simultâneo permitam a preservação da capacidade de realização das atividades de vida diária, nomeadamente na mobilidade funcional (marcha).</p>	<p>Terapeuta Ocupacional e Fisioterapeuta</p>	<p>De 01 de Janeiro de 2023 a 31 de Dezembro de 2023  (3x por semana)</p>	<p>Registo Diário de Atividades</p>
<p><b>Treino de Atividades de Vida Diária (AVD's)</b></p>	<p>Desenvolvimento de atividades ocupacionais que garantem a satisfação dos clientes e, em simultâneo permitam a preservação da capacidade de realização das atividades de vida diária, nomeadamente as relacionadas com o autocuidado, higiene pessoal, vestir/despir e calçar.</p>	<p>Terapeuta Ocupacional</p>	<p>De 01 de Janeiro de 2023 a 31 de Dezembro de 2023  (3x por semana)</p>	<p>Registo Diário de Atividades</p>
<p><b>Treino de Atividades de Vida Diária (AVDI's)</b></p>	<p>Desenvolvimento de atividades ocupacionais que garantam a satisfação dos clientes no aumento da autonomia e do seu espírito de autoeficácia, preservando as suas capacidades funcionais.</p>	<p>Terapeuta Ocupacional</p>	<p>De 01 de Janeiro de 2023 a 31 de Dezembro de 2023  (3x por semana)</p>	<p>Registo Diário de Atividades</p>



*Handwritten signatures and initials in blue ink, including 'EJ' and 'B...'.*

<p><b>Outras Atividades</b></p>	<p>Promoção de sensações de satisfação e bem-estar;                  Diminuir estados de tensão e ansiedade; Promoção do respeito pelos interesses pessoais de cada cliente;                  Promove a capacidade de autorregulação emocional;                  Melhorar a sensação de bem-estar, autoconfiança e autoestima; Desenvolver a capacidade de fazer escolhas e tomar decisões; Promover a comunicação e relações interpessoais;</p> <p>Exemplos de atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Culinária;</li> <li>• Passeios ao exterior;</li> <li>• Comemoração de Dias Festivos/Temáticos</li> </ul>	<p>Terapeuta Ocupacional,                  Animadora Sociocultural e Fisioterapeuta</p>	<p>De 01 de Janeiro de 2023 a 31 de Dezembro de 2023</p>	<p>Registo Diário de Atividades</p>
---------------------------------	---	---	--	-------------------------------------

**Fisioterapia**

Objetivos	Ações	Metas
Prevenção de quedas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter / melhorar mobilidade geral dos clientes;</li> <li>Utilizar caso seja necessário auxiliares de marcha ou outros dispositivos;</li> <li>Identificar barreiras arquitetónicas e outros fatores de risco e tentar minimiza-los/ elimina-los.</li> </ul>	Minimização das quedas nos Clientes
Promoção da mobilidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avaliar o risco de quedas e fraturas;</li> <li>Minimizar a permanência prolongada na cama;</li> <li>Promover o exercício individual e em grupo (Classes de movimento);</li> <li>Treino de AVD's;</li> <li>Supervisionar a marcha e as transferências;</li> <li>Prevenir a síndrome de imobilização.</li> </ul>	Evitar/ minimizar quedas dos Clientes  Melhoria/ manutenção do estado geral de mobilidade
Promoção da autonomia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implementar procedimentos facilitadores da recuperação de capacidades funcionais e/ou cognitivas que conduzam a maior autonomia possível;</li> <li>Prevenir, retardar ou compensar o aumento de dependência;</li> <li>Compensar, modificar ou adaptar atividades e/ou ambientes, com o objetivo de melhorar o desempenho e facilitar a participação nas situações da vida diária.</li> </ul>	Recuperação funcional, quando possível;  Recuperação / manutenção do grau de independência.

CALENDARIZAÇÃO	TEMA	OBJETIVO	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	AValiação
Semanal (Segunda – feira de manhã)	Passeios na Vila	-Favorecer o desenvolvimento Psicomotor; -Transformar o tempo em tempo de lazer; -Valorizar os espaços públicos e as origens de cada um.	Caminhada; Contacto com a comunidade.	Fisioterapeuta, Animadora Sociocultural e Terapeuta Ocupacional	Registo de Atividades
Semanal (quarta-feira de manhã), de Outubro a Junho	Bóccia sénior	-Transformar o tempo em tempo de lazer; -Favorecer o desenvolvimento psicomotor.	Torneio/ Jogo de Bóccia	Fisioterapeuta, Terapeuta Ocupacional	Registo de Atividades

Semanal (quinta-feira de manhã)	Dinâmicas de grupo	-Estimular a expressão corporal e as funções psicomotoras; -Desenvolver as capacidades físicas; -Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo; -Potenciar o espírito de interajuda e promover as relações sociais.	Diversos jogos / Ginástica sénior	Fisioterapeuta, Animadora Sociocultural e Terapeuta Ocupacional	 Registo de atividades
Semanal	Centro de Dia	-Implementar procedimentos facilitadores da recuperação de capacidades funcionais e/ou cognitivas que conduzam à maior autonomia possível.	Fisioterapia, Ginástica sénior	Fisioterapeuta	Registo de Atividades
Mensalmente	Passeios de Trishaws	-Transformar o tempo em tempo de lazer; -Valorizar os espaços públicos e as origens de cada um.	Passeios de Trishaws pela vila de Entradas e Castro Verde	Fisioterapeuta, Animadora Sociocultural e Terapeuta Ocupacional	Registo de Atividades



MÊS	TEMÁTICA	OBJETIVO	ATIVIDADE	INTERVENIENTES
ABRIL	Dia Mundial da Atividade Física (Dia 6 de Abril)	Promover o exercício físico	Ginástica sénior	Fisioterapeuta, Animadora Sociocultural e Terapeuta Ocupacional
	Dia Mundial da Doença de Parkinson (Dia 11 de Abril)	Sensibilizar para a doença	Plano de atividades focado na reabilitação do doente com Parkinson	Fisioterapeuta e Terapeuta Ocupacional
	Dia Mundial da Dança (Dia 26 de Abril)	Estimular a expressão corporal	Dança Sénior	Fisioterapeuta, Animadora Sociocultural e Terapeuta Ocupacional
SETEMBRO	Dia Mundial da Fisioterapia (8 de Setembro)	Reforçar a importância da Fisioterapia em gerontologia	Partilha de algumas imagens alusivas ao trabalho realizado pela Fisioterapeuta	Fisioterapeuta
	Dia Mundial do Alzheimer (21 de Setembro)	Sensibilizar para a Doença	Estimulação Cognitiva e elaboração de um panfleto	Fisioterapeuta e Terapeuta Ocupacional
	Dia Mundial do Coração (29 de Setembro)	Sensibilizar para os cuidados a ter com o coração	Realização de uma atividade desportiva/ Caminhada	Fisioterapeuta, Animadora Sociocultural e Terapeuta Ocupacional
OUTUBRO	Dia Mundial do AVC (29 de Outubro)	Sensibilizar a população para as vantagens de adotar hábitos e estilos de vida saudáveis, diminuindo assim o risco de AVC	Elaboração de um Panfleto sobre o AVC	Fisioterapeuta
			Caminhada	Fisioterapeuta, Animadora Sociocultural e Terapeuta Ocupacional

*[Handwritten signatures and initials]*

### Animação Sociocultural

Tema	Objetivos	Atividades	Intervenientes	Calendarização	Avaliação
<b>Animação Cognitiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partilha de conhecimentos;</li> <li>Manutenção e melhoria das capacidades cognitivas;</li> <li>Estimulação da atenção, raciocínio, cálculo e da memória;</li> <li>Contribuir para a melhor qualidade de vida de cada cliente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hora do Conto;</li> <li>Conversas soltas;</li> <li>Atelier de memória;</li> <li>Oficina de Escrita;</li> <li>Expressão dramática</li> </ul>	Animadora Sociocultural  Terapeuta Ocupacional	Semanal	Registo de atividades  <i>[Handwritten signature]</i>
<b>Atividades Físicas e Jogos de Animação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecimento do sistema músculo-esquelético;</li> <li>Evitar o sedentarismo;</li> <li>Melhorar o equilíbrio e coordenação motora;</li> <li>Redução do Stress e Ansiedade;</li> <li>Melhorar o funcionamento cardiovascular;</li> <li>Fomentar o relacionamento interpessoal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ginástica do Idoso;</li> <li>Caminhadas;</li> <li>Dinâmicas de grupo;</li> <li>Motricidade de fina e grossa;</li> <li>Boccia;</li> <li>Jogos.</li> </ul>	Animadora Sociocultural  Terapeuta Ocupacional  Fisioterapeuta	Semanal	Registo de Atividades
<b>Atelier de Expressão Plástica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimulação da criatividade;</li> <li>Estimulação da motricidade fina;</li> <li>Valorizar as habilidades e qualidades pessoais;</li> <li>Estimular a participação ativa dos clientes;</li> <li>Reaproveitamento de materiais;</li> <li>Ocupação dos tempos livres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalhos manuais;</li> <li>Desenho/Pintura;</li> <li>Recorte/Colagem;</li> <li>Trabalhos com linhas e tecidos;</li> <li>Crochet;</li> <li>Costura.</li> </ul>	Animadora Sociocultural	Semanal	Registo de Atividades
<b>Atelier de Costura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumento da autonomia e do grau de satisfação;</li> <li>Mostra de trabalhos;</li> <li>Partilha de conhecimentos;</li> <li>Promover o espírito de equipa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Costura de sacos de cheiro;</li> <li>Decoração de vestidos em crochet da USCV;</li> <li>Costura diversa.</li> </ul>	Animadora  USCV	Semanal	Registo de Atividades

*Handwritten signature and notes:*  
 Sempre que agendado  
 Registo de atividades

<b>Atividades Culturais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar a perda de tradições;</li> <li>• Sensibilizar para as datas festivas;</li> <li>• Contrariar o isolamento institucional;</li> <li>• Promover relações interpessoais e intergeracionais;</li> <li>• Promover a valorização pessoal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passeios;</li> <li>• Intercâmbios com outros lares, escolas e instituições;</li> <li>• Comemoração de datas festivas;</li> <li>• Cantares;</li> <li>• Dança.</li> </ul>	Animadora Sociocultural	Sempre que agendado	Registo de atividades
<b>Atelier de Beleza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espera-se uma melhoria do grau de satisfação e da autoestima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depilação dos buços;</li> <li>• Pintura das unhas.</li> </ul>	Animadora Sociocultural	1x por semana	Atividades sem avaliação
<b>Atelier de Culinária</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a autonomia e valorização pessoal;</li> <li>• Preservar a cultura popular e saberes tradicionais;</li> <li>• Proporcionar a interação, alegria, dinamismo entre clientes e colaboradores;</li> <li>• Partilha de conhecimentos e tradições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diversos doces tradicionais;</li> <li>• Compotas;</li> <li>• Bolachas e bolos.</li> </ul>	Animadora Sociocultural Terapeuta Ocupacional	1x por mês	Registo de Atividades

Calendarização	Tema	Objetivos	Atividades	Intervenientes
Mensal	Comemoração dos Aniversários dos Clientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preservar a identidade dos idosos;</li> <li>• Comemoração da data.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração do Calendário de Aniversários;</li> <li>• Realização de Cartões de Aniversário;</li> <li>• Cantar os Parabéns.</li> </ul>	Animadora; Colaboradores; Familiares; Clientes.
	Bóccia Sénior	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o bem-estar físico e psicológico dos utentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogo de Bóccia</li> </ul>	Técnico de Desporto da CMCV; Clientes ERPI/CD; Fisioterapeuta; Terapeuta Ocupacional; Animadora.



	Passeios e Intercâmbios Institucionais	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar convívio e alegria entre idosos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Convívios;</li> <li>• Passelos;</li> <li>• Lanches;</li> <li>• Atividades diversas</li> </ul>	Animadora; Colaboradores; Clientes ERPI/CD
	Hora do Conto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar momentos de lazer e convívio entre todos;</li> <li>• Partilha de tradições</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hora do conto</li> </ul>	Técnico da Biblioteca Municipal de Cv; Animadora
	Trishaw's	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o bem-estar dos clientes;</li> <li>• Aquisição de novas experiências.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passeio de Trishaw em Entradas e Castro Verde</li> </ul>	Técnicas da CMCV; Animadora; Terapeuta Ocupacional; Fisioterapeuta.
Janeiro	Dia de Reis 6 de Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o bem-estar dos clientes;</li> <li>• Comemoração da data.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construção de coroas de reis com os clientes para um concurso;</li> <li>• Cantigas de Reis.</li> </ul>	Animadora; Colaboradores
	Dia Internacional do Obrigada 11 de Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar a relação entre os clientes e colaboradores;</li> <li>• Agradecimento pelo serviço dos colaboradores.</li> <li>• Alargar laços de amizade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oferta de uma lembrança a todos os colaboradores realizada pelos clientes</li> </ul>	Animadora; Colaboradores
	Dia da Escrita à mão 23 de Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comemoração da data;</li> <li>• Manutenção e melhoria das capacidades cognitivas;</li> <li>• Manter a tradição</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração de ditados sobre poesia alentejana</li> </ul>	Animadora; Terapeuta Ocupacional
	Dia Internacional do Vinho do Porto 27 de Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comemoração da data;</li> <li>• Partilha e aquisição de novas experiências.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova de vinho do Porto;</li> <li>• Visualização de um documentário sobre o vinho do Porto.</li> </ul>	Animadora; Colaboradores

	<b>Dia da Saudade</b> 30 de Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contacto com novas tecnologias;</li> <li>• Expressar emoções e sentimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar aos clientes uma visita ou contacto através da plataforma Sioslife com alguém de quem sentem saudade;</li> <li>• Viagem virtual a locais que os clientes sentem saudades de visitar.</li> </ul>	<p><i>Luís Carlos</i> <i>2023</i></p> <p>Animadora; Terapeuta Ocupacional</p>
Fevereiro	<b>Dia do Crepe</b> 2 de Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar novas experiências;</li> <li>• Comemoração da data</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confeção de crepes para o lanche dos clientes</li> </ul>	Animadora; Colaboradores
	<b>Dia de S. Valentim</b> 14 de Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular as capacidades manuais dos clientes;</li> <li>• Promover o convívio;</li> <li>• Celebração da data;</li> <li>• Novas experiências,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboração de cartas com versos românticos para troca entre clientes;</li> <li>• Almoço romântico para os casais da instituição,</li> </ul>	Animadora; Colaboradores
	<b>Carnaval</b> 23 de Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências do meio sociocultural;</li> <li>• Promover o convívio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criação individual de mascaras e trajes de Carnaval;</li> <li>• Festa de Carnaval;</li> </ul>	Animadora; Terapeuta Ocupacional; Fisioterapeuta; Utentes ERPI/CD
Março	<b>Dia da Mulher</b> 8 de Março	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorizar o papel da mulher;</li> <li>• Promover a autoestima;</li> <li>• Motricidade fina e grossa;</li> <li>• Comemoração da data.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oferta de uma flor elaborada pelos clientes às senhoras;</li> <li>• Elaboração de painel sobre "Ser mulher".</li> </ul>	Animadora; Terapeuta Ocupacional; Clientes ERPI/CD
	<b>Dia Mundial da Arvore</b> 21 de Março	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comemoração da data;</li> <li>• Recordação de tempos antigos;</li> <li>• Preservar a natureza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir apoio à junta de freguesia para plantar uma árvore</li> </ul>	Animadora; Colaboradores; Junta de Freguesia de Entradas
	<b>Primavera</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver capacidades motoras e cognitivas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decoração dos espaços interiores.</li> </ul>	Animadora

*Isildor*  
*Isildor*

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motricidade fina e grossa;</li> <li>• Decoração do espaço</li> </ul>		
	<b>Dia Mundial do Teatro</b> 27 de Março	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar novas experiências;</li> <li>• Convívio;</li> <li>• Estimular a criatividade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ida ao Teatro</li> </ul>	Animadora; Colaboradores
<b>Abril</b>	<b>Dia da Atividade Física</b> 6 de Abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsionar uma dinamização interna na Instituição, motivando para uma participação mais ativa;</li> <li>• Contribuir para despertar de novos interesses;</li> <li>• Incentivar à prática de atividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade física com os clientes (se possível ao ar livre);</li> <li>• Caminhada</li> </ul>	Animadora; Fisioterapeuta; Terapeuta Ocupacional
	<b>Páscoa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter tradições;</li> <li>• Sensibilizar para a confraternização;</li> <li>• Reviver tradições culinárias de acordo com a época</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualização de um filme alusivo à Páscoa;</li> <li>• Confeção de folares;</li> <li>• Realização do jogo "Caça aos ovos"</li> </ul>	Animadora Colaboradores
	<b>Dia Internacional do Café</b> 14 de Abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar uma saída dos clientes da Instituição</li> <li>• Partilha de novos sabores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualização de um documentário sobre o processo de fabrico de café;</li> <li>• Levar os clientes a um café da localidade.</li> </ul>	Animadora Colaboradores
	<b>Dia Mundial dos Monumentos e Sítios</b> 18 de Abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar uma saída aos utentes da instituição;</li> <li>• Aumentar os períodos de distração;</li> <li>• Promover o convívio e o bem-estar dos clientes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visita a um monumento</li> </ul>	Animadora Colaboradores
<b>Maio</b>	<b>Dia das Aparições</b> 13 de Maio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar a perda de tradições;</li> <li>• Sensibilizar para as datas festivas;</li> <li>• Comemoração da data</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar um quadro com a imagem de Nossa Srª de Fátima com vários materiais;</li> <li>• Ida à missa</li> </ul>	Animadora



			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualização da comemorações de Fátima.</li> </ul>	<p><i>Isidoro</i></p> <p><i>ES</i></p>
	<b>Dia Internacional da Família</b> 15 de Maio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio intrafamiliar e privilegiar as relações afetivas;</li> <li>• Motivar as famílias para uma participação mais ativa na vida dos seus familiares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Almoço/lanche entre os clientes e os familiares no espaço da instituição</li> </ul>	Animadora Terapeuta Ocupacional Fisioterapeuta Colaboradores
	<b>Dia Mundial da Pastelaria</b> 17 de Maio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partilha de conhecimentos;</li> <li>• Convívio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atelier de culinária com os clientes</li> </ul>	Animadora Terapeuta Ocupacional
Junho	<b>Dia da Criança</b> 1 de Junho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o relacionamento saudável com as crianças</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividades com as crianças</li> </ul>	Animadora Colaboradores
	<b>Dia Internacional do piquenique</b> 18 de Junho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar aos clientes um piquenique num espaço verde fora da instituição</li> <li>• Promover o convívio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piquenique com os clientes</li> </ul>	Animadora Colaboradores
	<b>Comemoração dos Santos Populares</b> 24 de Junho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar tradições;</li> <li>• Lazer;</li> <li>• Promover o relacionamento entre os clientes da ERPI/CD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festa dos Santos Populares;</li> <li>• Marcha para os clientes</li> </ul>	Animadora Colaboradores
Julho	<b>Dia da Amizade</b> 20 de Julho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a memória;</li> <li>• Fomentar a união de grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criação de frases com os utentes que representem a amizade;</li> <li>• Painel à cerca do tema;</li> <li>• Dinâmica de grupo</li> </ul>	Animadora Terapeuta Ocupacional
	<b>Dia Mundial dos Avós</b> 26 de Julho	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a interação e o convívio intergeracional;</li> <li>• Promover o contacto com a família;</li> <li>• Lazer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanche de convívio entre os avós e netos</li> </ul>	Animadora
Agosto	<b>Dia Mundial da Fotografia</b> 19 de Agosto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a autoestima;</li> <li>• Mostra de trabalhos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessão fotografia com os clientes usando vários adereços;</li> </ul>	Animadora Terapeuta Ocupacional Fisioterapeuta Colaboradores

			<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposição com fotografias dos idosos na ERPI e no CD</li> </ul>	<p><i>Isildora</i></p> <p><i>E.O.</i></p>
Setembro	<b>Dia Internacional da Paz</b> 21 de Setembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contribuir para o despertar de novos interesses;</li> <li>Mostra de trabalhos;</li> <li>Aumentar a autoestima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de pombas brancas de diferentes materiais;</li> <li>Dialogar sobre o significado da "Pomba da Paz";</li> </ul>	Animadora
	<b>Dia Mundial do Sonho</b> 25 de Setembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver competências motoras através da Expressão plástica;</li> <li>Desenvolver a destreza manual e a criatividade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realização de um quadro sobre sonhos com diversos materiais</li> </ul>	Animadora
	<b>Dia Mundial do Turismo</b> 27 de Setembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso;</li> <li>Contribuir para o enriquecimento cultural do idoso;</li> <li>Reforçar as identidades culturais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visita ao Museu da Ruralidade em Entradas</li> </ul>	Animadora Colaboradores
Outubro	<b>Dia Internacional do Idoso</b> 1 de Outubro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar para as datas festivas;</li> <li>Aumentar os períodos de distração;</li> <li>Aumento da autoestima</li> <li>Promover o relacionamento ERPI/CD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Festa do Idoso</li> </ul>	Animadora Terapeuta Ocupacional Fisioterapeuta Colaboradores
	<b>Dia do Animal</b> 4 de Outubro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contribuir para o enriquecimento do idoso;</li> <li>Proporcionar novas experiências;</li> <li>Aumentar os períodos de distração</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visita a uma quinta pedagógica</li> <li>Interação com animais na instituição</li> </ul>	Animadora Colaboradores
	<b>Dia da Alimentação</b> 16 de Outubro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contribuir para despertar de novos interesses;</li> <li>Refletir sobre as alterações nos hábitos alimentares;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Confecionar uma salada de fruta para ser servida como sobremesa no almoço da instituição;</li> </ul>	Animadora Colaboradores

*Isilda*  
*Isilda*  
*Isilda*

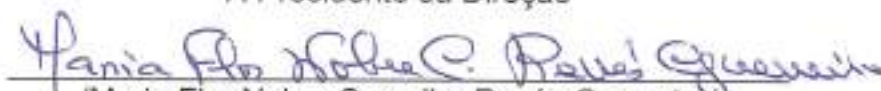
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover atitudes de participação na estrutura institucional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mostrar a roda de alimentos</li> </ul>	
Novembro	<b>Dia de São Martinho</b> 11 de Novembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar momentos de lazer e convívio;</li> <li>Preservar a tradição</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magusto na Instituição</li> </ul>	Animadora Terapeuta Ocupacional Fisioterapeuta Colaboradores
	<b>Dia Mundial da Criatividade</b> 17 de Novembro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver competências motoras através da expressão plástica;</li> <li>Desenvolver a destreza manual e a criatividade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atividades de expressão plástica</li> </ul>	Animadora
Dezembro	<b>Comemorações de Natal</b> Data a definir	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibilizar os clientes para a simbologia da quadra natalícia e para alguns valores morais;</li> <li>Proporcionar o convívio e o relacionamento interpessoal;</li> <li>Participar na festa de natal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboração dos enfeites pelos clientes;</li> <li>Enfeitar a instituição alusiva à época natalícia;</li> <li>Festa de Natal</li> </ul>	Animadora Colaboradores Fisioterapeuta Terapeuta Ocupacional



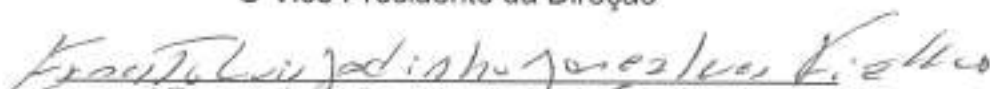
**PLANO DE ATIVIDADES e ORÇAMENTO  
para o ano 2023**

Aprovado na reunião de direção em 23 de novembro de 2022

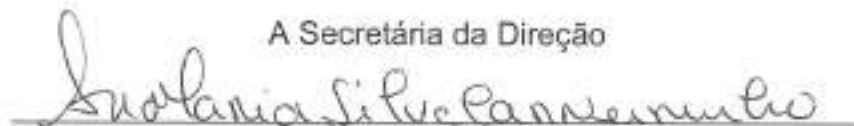
A Presidente da Direção

  
/Maria Flor Nobre Carvalho Revés Guerreiro/

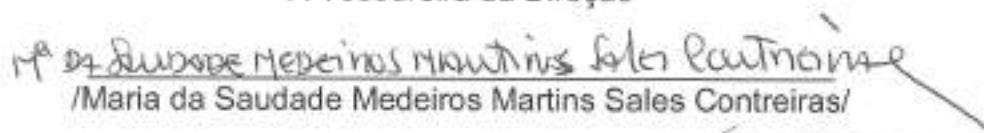
O Vice Presidente da Direção

  
/ Ernesto Luís Godinho Gonçalves Fialho /

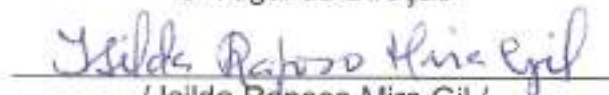
A Secretária da Direção

  
/Ana Maria Silva Carneirinho/

A Tesoureira da Direção

  
/Maria da Saudade Medeiros Martins Sales Contreiras/

O Vogal da Direção

  
/ Isilda Raposo Mira Gil /

**Aprovado em Assembleia Geral em 26/11/20**

