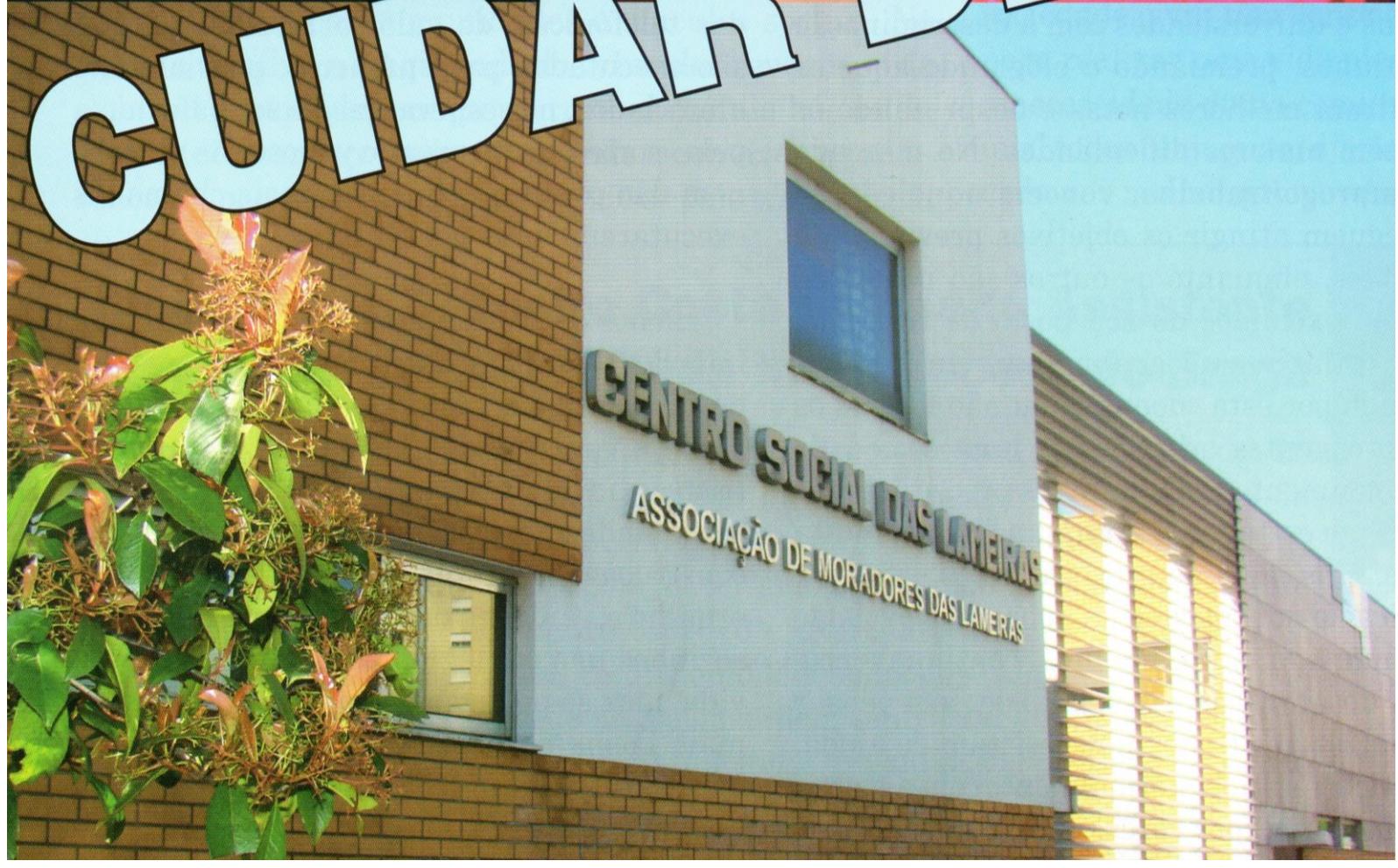


Associação de Moradores das Lameiras
Plano de Ação e Atividades 2015



CUIDAR DE TI





Plano de Ação e Atividades da Associação de Moradores das Lameiras – 2015

«CUIDAR DE TI!»

Ref. 436/14-D

1. Introdução

«Cuidar de ti!» é o título do Plano de Ação e atividades de 2015 e também coincide com o novo projeto socioeducativo da Associação de Moradores das Lameiras. A instituição é apresentada como uma organização da comunidade, das famílias, das crianças, dos seniores e como tal trabalha diretamente com eles, por eles e para eles apostando nos valores que marcam a sua atuação diária.

Com a preocupação de cuidar das nossas crianças, jovens, famílias e idosos pretende-se estabelecer um compromisso entre as famílias e a comunidade educativa, compreendendo reflexões e ações que envolvam o desenvolvimento da autonomia, o respeito e o cuidado com os outros seres da natureza.

Cuidar e educar não pode ser visto de forma isolada, pois ambas as partes estão presentes, de forma indissociável, nas rotinas diárias, tanto em casa como na instituição. O ato de cuidar assume-se como um momento educativo quando, por exemplo, mudamos a fralda a uma criança, quando a alimentamos ou até mesmo quando tratamos de um arranhão, pois nestes momentos conversamos com ela, interagimos, comunicamos, expressamos os nossos sentimentos e contribuimos para a sua independência.

Por sua vez, quando lidamos com uma pessoa idosa, não podemos esquecer que ela teve uma vida de trabalho, que lhe permitiu adquirir ao longo dos anos a sabedoria e experiência que as gerações mais novas ainda lhes faltam conquistar. «Cuidar de Ti», assume aqui um lugar de destaque ao proporcionar aos mais velhos a qualidade de vida e o bem-estar que tanto merecem, através da sua ação educativa e qualidade de vida.

Os mais novos recorrem muitas vezes aos nossos idosos para contarem a sua história de vida, as suas preocupações e anseios, as alegrias, as vivências, enfim uma mão cheia de crónicas, que transmitem novos ensinamentos. Neste sentido, a educação ao longo da vida é feita através da partilha daquilo que cada um pode oferecer aos demais. A participação dos idosos no decorrer deste projeto ajudará a combater a monotonia das horas e dos dias que passam vagarosamente, dando-lhes outro ânimo de viver com mais dignidade e alegria.

Assim, cuidar é preocupar-se e querer bem ao outro, perceber as suas necessidades, o que implica um vínculo afetivo entre o cuidador e de quem é cuidado, compreendendo que as nossas atitudes afetam direta ou indiretamente o equilíbrio do ambiente em que estamos inseridos. Este vínculo é de extrema importância, não só na infância como durante toda a vida. Concordamos com Leonardo Boff quando diz: «Cuidar é mais que um ato singular ou uma virtude ao lado de outras. É um modo de ser, isto é, a forma como a pessoa humana se estrutura e se realiza no mundo com os outros. Melhor ainda: é um modo de ser-no-mundo que funda as relações que se estabelecem com todas as coisas».

O cuidar estende-se também às outras atividades que a Associação de Moradores das Lameiras desenvolve, através do ecobairro, do desporto, da ocupação dos tempos livres e o cuidado necessário com a área envolvente ao espaço habitacional e também social.

A seguir descrevemos a forma como cada um dos setores e dentro destes as diferentes respostas sociais, vão concretizar esta nova dinâmica, que na sua preparação envolveu toda a comunidade envolvente, utentes, familiares, funcionários e dirigentes desta Associação.



2. Setor Infanto-Juvenil

O Sector infanto-juvenil é constituído pelas respostas sociais de Creche, Pré-escolar, Centro de Atividades dos Tempos Livres, Centro de Estudos e Animação Juvenil e Animateca das Lameiras. É coordenado por uma diretora técnica e pedagógica e dispõe de um conjunto de profissionais qualificados que prestam os melhores serviços de educação e animação socioeducativa a todas as crianças e jovens que frequentam as diversas respostas sociais nele integradas.

2.1 Creche

A creche da Associação de Moradores das Lameiras é constituída por duas unidades denominadas de creche I (com capacidade para 50 crianças) e creche II (com capacidade para 33 crianças). Ambas as creches estão divididas em três salas, sendo estas o berçário, a sala dos 12 aos 24 meses e a sala dos 12 aos 36 meses. Nesta resposta social o objetivo principal é criar um espaço acolhedor, seguro e rico em estímulos que permita às crianças a exploração das suas potencialidades com liberdade e autonomia, de acordo com cada etapa evolutiva.

Tendo por base o novo projeto socioeducativo da instituição “Cuidar de Ti” foi elaborado o Projeto Pedagógico adequado a cada criança e aos grupos. A partir daqui, e durante o ano letivo, serão elaborados os Planos Individuais e Planos de Atividades. As atividades apresentadas nesses planos serão desenvolvidas tendo em conta o nível de desenvolvimento, as características individuais e os interesses das crianças e do grupo, podendo por isso sofrer alterações conforme as avaliações realizadas. Avaliação será contínua, através da observação diária da criança, no desempenho de suas atividades, no desenvolvimento da atenção, interesse, assimilação e aprendizagem.

Caraterização dos grupos do berçário

No Berçário encontram-se os bebés dos quatro meses aos doze meses, os quais, devido à sua fragilidade, são incapazes de sobreviver por recursos próprios, situação que deverá ser compensada com uma relação de carinho e atenção dos profissionais que exercem as suas funções nesta resposta social. Assim, há um atendimento permanente e individualizado com cada bebé, observando as suas reações e os seus progressos pois, nessa fase, o desenvolvimento acontece num ritmo bastante acelerado.

Caraterização dos grupos dos 12 aos 24 meses

Nestas idades as crianças já se movimentam com mais autonomia, ficam em pé e, na maioria dos casos, já caminham, deslocando-se pelo espaço físico disponível. Com o movimento tornam-se interessantes apenas os objetos que podem ser carregados de um lado para o outro. Por volta dos dois anos de idade surge um novo componente – a oralidade. Nessa fase, há necessidade de atenção às reações de cada criança e ao grupo como um todo. As crianças estão na fase egocêntrica e brincam individualmente, mesmo quando estão em grupo; é também nessa fase que acontecem, com frequência, os atropelos físicos (mordidelas, arranhões, empurrões). É no plano das ações que elas começam a perceber o outro, as coisas à sua volta e a necessidade de fazer algumas negociações.

Caraterização dos grupos dos 24 meses aos 36 meses

São grupos de crianças homogêneos em que a maioria frequentou a instituição no ano anterior. Os rostos das crianças revelam que estão felizes e ativas neste contexto, ajudando a receber com alegria os novos amigos que chegaram às salas pela primeira vez. As famílias mostram-se interessadas no processo de desenvolvimento e aprendizagem das crianças, cooperando e trocando impressões/opiniões com a equipa educativa, para encontrar estratégias de intervenção adequadas a cada uma.

Objetivos da creche

- Desenvolver uma imagem positiva de si, atuando de forma cada vez mais independente, confiando nas suas capacidades e percebendo as suas limitações;



- Descobrir e conhecer progressivamente o seu próprio corpo, as suas potencialidades e seus limites, desenvolvendo e valorizando hábitos de cuidado com a própria saúde e bem-estar;
- Desenvolver harmoniosamente o seu crescimento global (físico, socio-emocional e intelectual);
- Desenvolver o equilíbrio, o domínio do corpo, o autoconhecimento, a expressão corporal, noções espaciais e temporais;
- Desenvolver a linguagem oral e escrita, ampliando o vocabulário;
- Ampliar as relações sociais (grupo, família, idosos, etc.) aumentando a sua autoestima e criando hábitos e atitudes positivas no ambiente envolvente;
- Utilizar raciocínio lógico-matemático, cálculo mental, comparação, ordenação e classificação, de acordo com a faixa etária;
- Utilizar as diferentes linguagens – oral, escrita, corporal, musical e plástica;
- Observar e explorar o ambiente em que vive com atitudes de curiosidade, percebendo-se cada vez mais como integrante, dependente e agente transformador;
- Brincar, expressando emoções, sentimentos, pensamentos, desejos e necessidades;
- Mostrar-se curioso pelo que acontece no mundo, adquirindo a capacidade de observação e respeito, desenvolvendo procedimentos de pesquisa;
- Festejar e participar nas efemérides do contexto.

Atividades/estratégias

Berçário

- Estimulação tátil (acariciar o bebé sempre que possível e conversas diárias);
- Estimulação visual, através de objetos coloridos, que permitam o manuseamento com as mãos e a boca;
- Estimulação de movimentos como arrastar-se, gatinhar para buscar um objeto;
- Incentivar a marcha, segurando a criança com as mãos.
- Estimulação verbal conversando com a criança, nos diferentes momentos da rotina diária;
- Introdução de novos alimentos e passagem da alimentação semi-sólida para a sólida;
- Trocas de roupas e fraldas acompanhado de conversas e canções;
- Músicas gestuais e canções de roda;
- Exercícios com bolas e brinquedos de encaixe, quando a criança apresentar maturidade.
- Incentivo da fala.
- Imposição de limites, dizendo não, cada vez que a criança se colocar em perigo, aos colegas, cuidadores e o ambiente envolvente.

Sala dos 12 aos 24 meses

- Controlo dos esfíncteres, de forma gradativa com estímulo/incentivo;
- Alimentar-se sozinho, inicialmente com ajuda e aos poucos a levar a colher sozinho à boca;
- Estimulação do próprio corpo, identificando e nomeando as partes do mesmo;
- Atividades plásticas como Garatuja, digitinta, carimbagem, colagem, rasgagem;
- Atividades plásticas com massinhas e outros materiais deixando que as crianças manuseiem bastante;



- Jogos de encaixe; jogos de bola em roda, promovendo a integração social;
- Incentivo e desenvolvimento da fala, conversando e estimulando para que a criança consiga manifestar o que quer, não permitindo que ela só se manifeste por gestos;
- Ampliar seu vocabulário, conversando diariamente, com a criança sobre os aspectos do dia-a-dia;
- Incentivar e permitir a fala da criança em todas as atividades possíveis, falando corretamente com ela e mostrando a conveniência de falar em voz baixa, trabalhando com a criança o saber escutar;
- Apresentação das cores;
- Trabalhos com músicas gestuais, cantigas de roda e dança, estimulando partes do corpo;
- Contos de histórias curtas;
- Brincadeiras de imitar os adultos, como escovar os dentes de bonecas, fazer comidinha, ir às compras, banho de bonecas, etc.
- Imposição de limites, dizendo não, cada vez que a criança se colocar em perigo, aos colegas, cuidadores e o ambiente envolvente.

Sala dos 24 aos 36 meses

- Incentivar hábitos de higiene: pedir para ir à casa de banho, lavar as mãos, limpar o nariz, etc.
- Habitua-lo a usar os “clichés” sociais como, por favor, muito obrigado, com licença, etc.
- Utilização de histórias curtas, músicas e conversas diárias com a criança sobre sua rotina, dando atenção às perguntas e respondendo-as sempre de acordo com sua maturidade emocional;
- Classificação e nomeação de objetos pelas cores primárias (azul, amarelo e vermelho), formas (círculo, triângulo e quadrado), tamanho (grande e pequeno) e quantidade (1 a 9);
- Jogos, músicas e atividades que incentivem a aprendizagem da criança como o movimento da esquerda para a direita, jogos de dentro para fora, etc.
- Estimulação de perguntas e respostas que distingam o dia e a noite, o ontem, o hoje e o amanhã.
- jogos como “puzzles”, encaixes de formas e situações, problemas que incentivem a criança a pensar, não respondendo tudo para criança, sem que ela tente responder sozinha;
- Atividades e jogos de grupo;
- Exploração ao máximo os objetos e brinquedos;
- Utilização de diversos materiais de expressão plástica como, lápis, pincéis, cola, tesouras sem pontas;
- Atividades plásticas com massinhas, digitinta, e outros materiais deixando que as crianças manuseiem bastante;
- Exercícios, atividades e jogos que desenvolvam a visão, audição, tato e gustação;
- Utilizar “puzzles”, músicas, figuras, bonecas e nomeação que desenvolvam o reconhecimento do corpo humano.

2.2 Pré-escolar

O pré-escolar é um meio privilegiado para a construção de conhecimento sobre o mundo e sobre a vida assumindo-se como contexto fundamental para o processo evolutivo da criança. Deveremos organizar e construir um ensino de acordo com as Orientações Curriculares de forma a adaptá-las à realidade educativa. Neste ano letivo, este ensino deverá ser articulado através do nosso Projeto Socioeducativo “Cuidar de ti”, juntamente com os projetos pedagógicos de cada sala. A denominação “Cuidar de Ti” relembra a importância do altruísmo, enquanto valor a desenvolver desde tenra idade. Há que reforçar a ideia de que o ato de cuidarmos uns dos outros não só é transversal às diferentes faixas etárias como pressupõe encarar o próximo com amor, com carinho, numa atitude responsável e solidária.

O pré-escolar é o local onde tudo se inicia, é a primeira fase da educação básica, necessária ao longo da vida. Esta definição torna esta resposta social indispensável para a construção quer da personalidade da criança quer do seu desenvolvimento cognitivo, moral, afetivo e motor.



Caraterização do grupo dos 3 anos.

É um grupo perfeitamente adaptado às rotinas e ao cotidiano escolar, visto que todas as crianças transitaram da creche para o pré-escolar. Ao nível do seu desenvolvimento socioafetivo, são crianças que participam ativamente nas brincadeiras com os pares, no entanto “embirram” facilmente uns com os outros, fazendo e desfazendo amizades com frequência. Deste modo, sobressai a necessidade de um trabalho orientado para as relações e interações com os pares, para consolidação do conceito de “ser amigo”. Tendem a imitar e copiar as ações quer dos pares quer dos adultos, recorrendo ao jogo simbólico constante, o que por vezes torna difícil separarem a realidade da fantasia. Já são perfeitamente autónomas nas ações do dia-a-dia, no entanto ainda enfrentam alguma imaturidade na resolução de conflitos, não gostando de partilhar, pelo que ficam aborrecidas quando têm de o fazer. Todavia, existem crianças que vão começando a emprestar o que é seu como forma de se autopromoverem, criando laços afetivos com os amigos de eleição. Encontram-se na fase mais evidente dos “porquês”, procurando sempre obter uma explicação, pois só assim conseguem “organizar” o seu mundo e desenvolver a sua autoconsciência.

Caraterização do grupo 4/5 anos

No âmbito das necessidades e interesses, a observação efetuada revela tratar-se de um grupo que demonstra bastante interesse pelos animais. É um grupo muito bem-disposto, bastante ativo e mostra vontade de aprender, de explorar e de descobrir. Na globalidade, demonstram interesse em participar nas atividades, embora o façam com atitudes diferentes: enquanto algumas crianças se empenham em concretizar a atividade com calma e com vontade de “fazer bem”, outras ainda não demonstram esse interesse. Têm facilidade em memorizar, gostam muito de cantar e de ouvir histórias. São notórias as dificuldades de motricidade fina e de concentração. A área da casinha e dos jogos são as mais requisitadas quer pelas meninas quer pelos meninos; nas brincadeiras de exterior os meninos gostam de jogar à bola.

Caraterização do Grupo 5/6 anos

No âmbito das necessidades e interesses do grupo, sublinha-se o seu caráter ativo, curioso e comunicativo, características comuns nesta idade. Observam com interesse e fazem perguntas sobre o que acontece ao seu redor; interessam-se pela origem das coisas e pelos processos biológicos. De um modo geral, o seu sentido da realidade evoluiu. São crianças que fazem questão de estar com os amigos nas atividades que mais apreciam e que procuram os adultos com frequência, para partilharem experiências e sentimentos que vivem ou simplesmente para observar o que fazem. Nas brincadeiras são muito dinâmicas, preferindo sempre as áreas da casinha, da garagem, da plasticina e dos jogos. Relativamente à expressão gráfica, na globalidade, o grupo precisa de aperfeiçoar o desenho, acrescentando pormenores (cabelo, mãos, orelhas, roupa, sapatos...) e de enriquecer os temas (que geralmente têm por base a casa, as flores e os meninos). Este grupo aprecia legos, os jogos de encaixe e o Geoplano. Raramente jogam sozinhos, preferindo a companhia dos “melhores amigos”. Na área da garagem, predomina o sexo masculino, gostam de fazer corridas. A biblioteca é usada por todos, porém é selecionada para momentos mais tranquilos, em pequenos grupos, ou quando querem estar mais sossegados. A nível da linguagem oral, algumas crianças gostam de relatar acontecimentos da sua vida familiar, de casa e dos passeios de fim de semana, utilizando já uma linguagem elaborada. Alguns elementos do grupo estão muito despertos para as letras e números, mostrando grande interesse e motivação nesta área e em todas as atividades que lhes estão relacionadas.

Os nossos projetos:

3 Anos – “Ser amigo é...”

4 Anos – “Arca de Noé”

5 Anos – “Cuidar de ti, Portugal”

Objetivos

- Promover comportamentos de socialização, tais como, afetividade, autoestima, otimismo, controle dos impulsos, autoconhecimento, compreensão do outro, controle emocional...;
- Fomentar uma parentalidade positiva e participativa;



- Fomentar o desenvolvimento e enriquecimento da linguagem;
- Favorecer a capacidade de expressão e espírito crítico;
- Estimular a criatividade e a imaginação;
- Favorecer a descoberta e aquisição de novos saberes, novas competências e novos sentimentos;
- Promover momentos de reflexão sobre atos e ações;
- Promover a leitura de histórias e textos alusivos às temáticas;
- Adquirir conhecimentos e fortalecer laços entre o ser humano e os animais;
- Aguçar a curiosidade, o sentido de responsabilidade e a socialização através de visitas de estudo;
- Consciencializar para a importância de cuidar do Património, da cultura e do meio ambiente;
- Proporcionar momentos lúdicos e de aprendizagem associados aos projetos;

Estratégias/Atividades

- Pesquisas;
- Montagem de murais/ cartazes;
- Exibição de vídeos sobre os diferentes temas;
- Leitura de diferentes histórias;
- Músicas e poesias;
- Dramatizações;
- Atividades plásticas, utilizando diversas técnicas e materiais recicláveis;
- Atividades lúdicas;
- Jogos e atividades matemáticas;
- Exposição dos trabalhos realizados;
- Visitas de estudo;
- Passeios a parques;
- Idas mensais à biblioteca municipal e participação nas atividades da mesma;
- Passeio de final de ano;
- Envolvimento dos pais no projeto;
- Festividades (S. Martinho, Dia do Pijama, Natal, Dia de Reis, Carnaval...);
- Estações do ano;
- Projeto Mica;

Importa referir que outros miniprojectos surgirão ao longo do ano, como tal serão desenvolvidos no decorrer do ano letivo.

2.3 CATL – Centro de Atividades dos Tempos Livres

Caraterização do CATL

O Centro de Atividades dos Tempos Livres divide-se em três setores: ATL para o 1º ciclo, CEAJ para o 2º e 3º ciclos e a Animateca, funcionando assim em conformidade com uma grande diversidade de escolas no nosso Concelho, com horários normais e duplos e dando ainda resposta das 7h30m até às 20h00m de acordo com as necessidades dos pais e encarregados de educação. Esta resposta social proporciona atividades de carácter lúdico-pedagógicas e de animação sociocultural bem como atividades extracurriculares como a natação, ginástica e dança. As ocupações dos tempos livres, durante as férias escolares são organizadas por diversas atividades, como férias desportivas, espaços de lazer e recreio, colónias de férias e piscina.

Objetivos

- Desenvolver, acompanhar e assumir a Educação Ambiental no CATL de forma permanente e envolver a comunidade e o ambiente onde vivemos para pensar nas soluções para os problemas atuais e na construção de um futuro desejado para todos, onde a natureza possa ser compreendida como um todo, e o ser humano como



agente de transformação do mundo em que vive, onde o «Cuidar de Ti», dos outros e da natureza sejam permanentes;

- Melhorar a qualidade de todos os serviços prestados às crianças e jovens a fim de garantir o seu bem-estar (alimentação, higiene, segurança, formação...);
- Desenvolver o gosto pelas diversas áreas curriculares; desenvolver a capacidade de concentração; criar métodos de estudo.

Atividades/Estratégias

- Debates temáticos;
- Sensibilização ambiental;
- Criação de frases ou slogan e desenho sobre o tema;
- Apresentação de pequenas peças teatrais sobre a importância de preservar o meio ambiente;
- Implantar programas de seleção, reciclagem e destino do lixo;
- Rotinas diárias;
- Ampliar os momentos de conversa particular ou em grupo;
- Exploração de atividades direcionadas para a preservação da saúde;
- Jogos de identificação, musicais e de imitação;
- Estimular a observação do mundo;
- Expressar as emoções e sentimentos;
- Ganhar consciência de si próprio refletindo sobre atitudes e sentimentos, através de conversas e jogos;
- Atividades de modelagem;
- Diferentes formas de pintura;
- Realização dos trabalhos de casa;
- Realização de fichas de enriquecimento;
- Elaboração de resumos;
- Organização dos cadernos diários;
- Utilização das novas tecnologias (computador);
- Momentos de lazer e convívio com a comunidade educativa;
- Criar situações de aprendizagem através das várias épocas festivas;

Recursos utilizados no setor infanto-juvenil

Humanos: Educadores de Infância, Educadores sociais; Auxiliares da Ação Educativa, Encarregados de Educação, Crianças, jovens e Comunidade Educativa;

Físicos: Instituição e Parceiros Educativas;

Materiais: Material multimédia, material de desgaste e outros materiais necessários à realização de atividades.

3. Setor de idosos

O conceito de terceira idade e velhice tem sofrido sucessivas alterações ao longo da história. Estas transformações têm a ver com o modo como a sociedade encara estes conceitos. Segundo Isabel Batista (2002), “os idosos precisam e merecem um outro olhar e uma outra atitude por parte da sociedade mais justa, mais solidaria e mais humanista, que desejamos para o séc. XXI precisa também dos idosos, precisa da sua participação empenhada, da sua lição de vida e testemunho da sua serena e sábia maturidade”. É fundamental promover o envelhecimento ativo, reconhecendo a ação desenvolvida pelos mais idosos, valorizando o seu contributo e destacando o papel positivo que desempenham na sociedade. O setor de



idosos é constituído pelas respostas sociais de Estrutura Residencial para Idosos, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). É coordenado por uma diretora técnica e dispõe de uma equipa técnica multidisciplinar, constituída por educadora social, animadora sociocultural, psicóloga, fisioterapeuta, enfermeiros e médico, que presta serviços de qualidade a todos os utentes deste setor.

3.1 Estrutura Residencial para idosos (Lar)

Caraterização

O plano de ação e atividades prende-se diretamente com uma Animação Terapêutica e Pedagógica, pois acima de tudo procura-se estimular as capacidades do utente, dar um sentido ao seu tempo de vida, aproveitar os seus saberes ancestrais e promover a partilha com as camadas mais jovens, desenvolvendo o verdadeiro «Cuidar de ti». É constituído por 35 utentes na sua maioria do sexo feminino e as suas idades variam entre os 46 e os 97 anos. Esta resposta social define-se por um domicílio coletivo para pessoas com idade correspondente à estabelecida para a reforma, ou outras em situação de maior risco de perda de independência e/ou autonomia ou com inexistência de retaguarda familiar.

Objetivos

Os principais objetivos desta resposta social são os seguintes: promover qualidade de vida do utente; proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas e conduzir a um envelhecimento sadio, autónomo, ativo e plenamente integrado, privilegiando sempre a interação com a família e/ou significativos e com a comunidade.

AÇÕES SOCIOEDUCATIVAS

Objetivo 1: Despertar os seniores através da animação física ou motora.

Ações: Aulas de Educação física; Caminhada; Exercício de relaxamento; Dança; Boccia Sénior.

Recursos: Material de suporte às atividades; educadoras sociais; professor de educação física.

Objetivo 2: Estimular os seniores a nível cognitivo e mental.

Ações: Jogos de Sala (damas, dominó, cartas, Bingo); Jogos lúdicos; Leitura; TIC – Tecnologias de Informação e Comunicação; Cálculo Matemático; Treino de vocabulário e escrita.

Recursos: Material de suporte às atividades; educadoras sociais; psicóloga.

Objetivo 3: Desenvolver competências ao nível da motricidade (fina e grossa).

Ações: Escultura (barro, plasticina, gesso, pasta de papel); Pintura (tintas, lápis de cor); colagem; trabalhos manuais (Bordados, tricot, croché, fuxicos, tirela, lãs);

Recursos: Material de suporte às atividades; educadoras sociais.

Objetivo 4: Desenvolver e dinamizar a espiritualidade religiosa.

Ações: Missa, terço, comunhão, celebração da Palavra e Comunhão Dominical.

Recursos: Material de suporte às atividades; educadoras sociais; ministros da comunhão; sacerdote e diácono.

Objetivo 5: Promover ações de sensibilização.

Ações: Ações de sensibilização (alcoolismo, obesidade, ondas de calor, alimentação saudável, Alzheimer, Diabetes, reciclagem, educação para a poupança, educação para cidadania, regras de convivência, abordagem das diversas patologias neurológicas/ psiquiátricas; cuidados de higiene, entre outras); conversas Informais.

Recursos: Educadoras sociais; psicóloga; equipa de enfermagem.

Objetivo 6: Assinalar e comemorar os dias importantes do calendário.



Ações: comemoração do Dia de Reis – reisadas; cânticos religiosos e de cariz popular); musicoterapia; comemoração do carnaval intergeracional; comemoração do Dia Internacional da Mulher: oferta de uma flor; debate sobre o papel da mulher ao longo da história; comemoração do Dia de S. José, elaboração de lembrança; elaboração de caixinhas de amêndoas; Missa intergeracional da Páscoa; Dia da Liberdade; debate; troca de testemunhos; comemoração do Dia de Maria, elaboração de lembrança; comemoração do Dia da Europa; comemoração do Dia Internacional da Família: visitas dos familiares à Instituição; comemoração do Aniversário da AML e do Centro Social; comemoração dos Santos Populares: manjericos, concurso quadras populares; Festa de Encerramento; colónias balneares; comemoração do Dia dos Avós; comemoração do Dia do Idoso: festa convívio; comemoração do Dia Mundial da Alimentação: Ação de sensibilização sobre bons hábitos alimentares; festa do dia das bruxas; magusto intergeracional; festa de Natal; almoço de Natal.

Recursos: Material de suporte às atividades; educadoras sociais.

Objetivo 7: Comemorar o aniversário dos seniores.

Ações: Cantar os parabéns, colocar na mesa do refeitório uma jarra com flores a evidenciar esse idoso.

Recursos: Material de suporte às atividades; equipa técnica.

Objetivo 8: Realizar o Plano de Desenvolvimento Individual (PDI).

Ações: Acolhimento inicial; PDI; Plano mensal de atividades; registo de atividades; relatório de avaliação das atividades.

Recursos: Material de suporte às atividades; educadoras sociais.

Objetivo 9: Acompanhar as visitas dos familiares e amigos.

Ações: Atendimento às famílias.

Recursos: Material de suporte às atividades; educadoras sociais.

ACÇÕES MÉDICAS E DE ENFERMAGEM

Objetivo 1: Proporcionar um bom acolhimento aos novos utentes.

Ações: Avaliação inicial junto do utente e família; Organização do processo clínico do utente; Realização do plano de cuidados; Realização da primeira consulta médica; Apresentação dos utentes aos colaboradores.

Recursos: Equipa de Enfermagem; Médico; Colaboradores.

Objetivo 2: Promover a saúde e prevenir a doença.

Ações: Vigiar o estado geral do utente; Ajustar o plano de cuidados de cada utente; Esclarecer dúvidas; Estimular a autonomia nos autocuidados; Executar procedimentos técnicos de qualidade (tratamentos, colheitas sanguíneas, algaliações, etc); Avaliar sinais vitais; Promover ações de sensibilização na promoção da saúde; Manter o plano de vacinação atualizado; Encaminhar e orientar para os recursos adequados; Promover a intervenção de outros técnicos de saúde; Orientar para consultas médicas internas; Acompanhar os utentes a consultas / exames no exterior; Prestar primeiros socorros.

Recursos: Material de suporte; equipa de enfermagem; médico; colaboradores.

Objetivo 3: Garantir uma correta assistência medicamentosa.

Ações: Administrar a medicação; esclarecer dúvidas; alterar a medicação, tendo por base uma prescrição médica. vigiar alterações no utente, que possam estar relacionadas com a terapêutica medicamentosa; vigiar a administração de medicação; preparar a medicação.

Recursos: Material de suporte; colaboradores; equipa de enfermagem.

Objetivo 4: Garantir uma correta ingestão alimentar.



Ações: Supervisionar e vigiar a alimentação do utente; alterar os planos alimentares, tendo em conta as especificidades de cada um; encaminhar utentes com necessidades nutritivas especiais; promover a autonomia do utente.

Recursos: Equipa de enfermagem; colaboradores; nutricionista.

Objetivo 5: Promover o envolvimento familiar.

Ações: Informar os familiares/responsáveis das alterações de saúde de cada utente; Integrar a família na tomada de decisão; Esclarecer dúvidas e anseios.

Recursos: Equipa de Enfermagem.

Objetivo 6: Otimizar recursos e serviços.

Ações: Gerir recursos humanos e materiais; Organizar serviços; Rever caixas de primeiros socorros; Controlar prazos de validade; Repor stocks.

Recursos: Equipa de Enfermagem, material de suporte.

Objetivo 7: Garantir uma correta informação clínica dos utentes.

Ações: Informar os profissionais de saúde do exterior, do historial clínico dos utentes; atualizar a informação clínica dos utentes, sempre que necessário; realizar relatórios clínicos.

Recursos: Equipa de enfermagem; médico.

Objetivo 8: Otimizar o sistema de gestão da qualidade.

Ações: Controlar os indicadores de qualidade; Reunir com os intervenientes do SGQ; Participar nas passagens de turno; Atualizar e verificar registos de cuidados.

Recursos: Equipa de Enfermagem; Equipa Técnica; Colaboradores; Responsável pela qualidade.

AÇÕES PSICOLÓGICAS

Objetivo 1: Conhecer a história de vida pessoal, social e médica; conhecer a dinâmica familiar; Identificar as principais queixas dos utentes.

Ações: Conversa formal com o utente e com o representante legal; visitas ao domicílio; preenchimento de um questionário específico (Anamnese).

Recursos: Material de suporte à atividade; psicóloga; diretora da Estrutura Residencial para Idosos (ERI); equipa de enfermagem.

Objetivo 2: Aprofundar o conhecimento da história de vida pessoal, social e médica; promover a integração; minimizar o impacto da institucionalização; Identificar a existência de alguma demência/patologia.

Ações: Conversas informais com os utentes; conversas informais com os familiares; recolha/partilha de informação com a equipa multidisciplinar; preenchimento do questionário de avaliação do estado mental (MMS).

Recursos: Material de suporte à atividade; psicóloga; educadoras sociais; equipa de enfermagem.

Objetivo 3: Identificar a existência de perturbações psicológicas e/ou psiquiátricas; Identificar o estado e o traço de personalidade; Identificar as queixas (sinais e sintomas) dos utentes.

Ações: Observação das atitudes/comportamento; conversas informais; preenchimento de instrumentos de avaliação específicos; recolha de informações com a equipa multidisciplinar; preenchimento do questionário de avaliação do estado mental (MMS).

Recursos: Material de suporte à atividade; psicóloga; educadoras sociais; equipa de enfermagem.



Objetivo 4: Prevenir o desenvolvimento da patologia mental (depressão, ansiedade, fobias, etc.); melhorar a qualidade de vida do utente; ensinar a utilização de estratégias de *coping*; evitar o isolamento social; estimular o diálogo/partilha de vivências, sentimentos.

Ações: Partilha de informação com a equipa multidisciplinar; utilização de terapias específicas (consoante a patologia); terapia comportamental; terapia cognitiva; intervenção social; terapia psicossocial; gestão de conflitos internos; exercícios de relaxamento; terapias de grupo.

Recursos: Material de suporte à atividade; psicóloga.

Objetivo 5: Prevenir o desenvolvimento da patologia psiquiátrica (esquizofrenia, perturbações da personalidade, etc.); melhorar a qualidade de vida do utente; ensinar a utilização de estratégias de *coping*; evitar o isolamento social; estimular o diálogo/partilha de vivências, sentimentos.

Ações: Partilha de informação com a equipa multidisciplinar; utilização de terapias específicas (consoante a patologia); terapia comportamental; terapia cognitiva; intervenção social; terapia psicossocial; gestão de conflitos internos; exercícios de relaxamento; terapias de grupo; terapia orientada para o insight.

Recurso: Material de suporte à atividade; psicóloga.

Objetivo 6: Prevenir a degradação mental nas variadas áreas; estimular todas as competências do utente, ou seja, memória sensorial (olfato, paladar, tátil, visual e auditiva), raciocínio lógico e abstrato, atenção, concentração, linguagem, comunicação verbal e não-verbal, orientação espacial e temporal, perceção espacial, motricidade fina e grossa, coordenação, e funções executivas (cálculo, planeamento e execução).

Ações: Conversas informais; realização de exercícios de estimulação: jogos de sala, jogos lúdicos, leitura, TIC, cálculo matemático, treino do vocabulário.

Recurso: Material de suporte à atividade; psicóloga; educadoras.

Objetivo 7: Estimular a comunicação verbal; Desenvolver a afetividade; Educar para a cidadania e despertar o espírito crítico; Partilhar experiências; Evitar o isolamento.

Ações: Conversas informais; ações de sensibilização: prevenção de desidratação, alcoolismo, alzheimer, obesidade, diabetes, igualdade de género, reciclagem, meio ambiente, direitos e deveres do cidadão, poupança, alimentação saudável, a importância da toma adequada da medicação, regras de convivência, abordar diversas patologias neurológicas/psiquiátricas e, cuidados de higiene; distribuição de panfletos informativos (utentes, família e comunidade)

Recurso: Material de suporte à atividade; psicóloga; educadoras; equipa de enfermagem.

Objetivo 8: Desmistificar o preconceito quanto à institucionalização de idosos; desenvolver elos de proximidade entre família, técnicas e colaboradores (as); Informar as famílias acerca das patologias dos utentes; dar formação às famílias acerca do modo como devem lidar com os comportamentos/attitudes dos utentes, Auxiliar na gestão de conflitos familiares

Ações: Conversas formais e informais; psicoeducação; sessões de esclarecimento.

Recurso: Material de suporte à atividade; diretora da ERI; psicóloga; educadoras.

Objetivo 9: Informar os profissionais de saúde da história clínica dos utentes; partilhar o feedback dos médicos com a equipa técnica.

Ações: Realização de relatórios clínicos; acompanhamento às consultas de especialidade;

Recursos: Material de suporte à atividade; Psicóloga; Equipa de enfermagem.

Objetivo 10: Analisar e estimular a interação dos utentes; prevenir o aparecimento de conflitos; gerir conflitos existentes

Ações: Psicoeducação; conversas formais e informais; realização de atividades que estimulem a interação: jogos de sala, jogos lúdicos.

Recursos: Material de suporte à atividade; psicóloga; educadoras



Objetivos 11: Motivar os colaboradores/técnicos de modo a realizarem um trabalho mais eficaz e eficiente; criar um clima organizacional mais eficiente; gerir conflitos em contexto grupal; auxiliar na gestão de sentimentos e emoções; aumentar a autorrealização e a satisfação das pessoas no trabalho; desenvolver e manter qualidade de vida no trabalho; recrutar e selecionar o pessoal funcionário; Avaliar desempenho das colaboradoras/técnicas;

Ações: Conversas formais e informais; terapia orientada para o insight, terapia Cognitivo-Comportamental – sistema de reforços; entrevistas de recrutamento e seleção do pessoal funcionário; acompanhamento na realização das funções;

Recursos: Material de suporte à atividade; psicóloga; diretora do ERI.

3.2 Centro de Dia

Caraterização

O **Centro de Dia** é uma resposta social que consiste na prestação de serviços, contribuindo para a manutenção das pessoas no seu meio habitual de vida, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência ou o seu agravamento. Constituído por 30 utentes com predomínio do sexo feminino. Alguns dos utentes são reformados por invalidez, portadores de deficiências físicas e/ou mentais ou apresentam patologias graves e crónicas.

Objetivos

Os principais objetivos deste serviço são os seguintes: recuperar ou manter o máximo grau de autonomia individual que permitam as potencialidades do indivíduo; prevenir o incremento da dependência através da realização de intervenções reabilitadoras; ser um meio facilitador do desenvolvimento de relações e atividades sociais gratificantes para o sujeito; retardar as institucionalizações precoces e indesejadas; promover a permanência do indivíduo no seu meio; proporcionar a realização de atividades básicas da vida quotidiana fornecendo apoio ao adulto idoso, assim como aos elementos pertencentes ao seu núcleo familiar, e por último, melhorar e manter o nível de saúde dos utentes através do controlo e prevenção de doenças. Deste modo, pretende-se ainda promover a autoestima do idoso, bem como exercer um elo de ligação entre o centro, a família e o próprio e incentivá-los a novas formas de entretenimento e lazer.

AÇÕES SOCIOEDUCATIVAS

Objetivo 1: Despertar os seniores através da animação física ou motora.

Ações: Aulas de educação física; caminhada; exercício de relaxamento; dança; boccia sénior.

Recursos: Material de suporte às atividades; educadoras sociais; professor de educação física.

Objetivo 2: Estimular os seniores a nível cognitiva ou mental.

Ações: Jogos de sala (damas, dominó, cartas, bingo); jogos lúdicos; leitura; TIC – Tecnologias de Informação e Comunicação; cálculo matemático; treino de vocabulário e escrita.

Recursos: Material de suporte às atividades; educadoras sociais; psicóloga.

Objetivo 3: Desenvolver competências ao nível da motricidade (fina e grossa).

Ações: Escultura (barro, plasticina, gesso, pasta de papel); pintura (tintas, lápis de cor); colagem; trabalhos manuais (bordados, tricot, croché, fuxicos, tirela, lãs).

Recursos: Material de suporte às atividades; educadoras Sociais.

Objetivo 4: Desenvolver e dinamizar a espiritualidade religiosa.

Ações: Missa, terço, comunhão, Celebração da Palavra e Comunhão Dominical.

Recursos: Material de suporte às atividades; educadoras sociais; ministros da Comunhão; sacerdote e diácono.



Objetivo 5: Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social

Ações: Ações de sensibilização (alcoholismo, obesidade, ondas de calor, alimentação saudável, alzheimer, diabetes, reciclagem, educação para a poupança, educação para cidadania, regras de convivência, abordagem das diversas patologias neurológicas/ psiquiátricas; cuidados de higiene, entre outras); conversas Informais;

Recursos: Educadoras sociais; psicóloga; equipa de enfermagem.

Objetivo 6: Assinalar e comemorar os dias importantes do calendário.

Ações: Comemoração do Dia de Reis – reisadas; cânticos religiosos e de cariz popular); musicoterapia; comemoração do carnaval intergeracional; comemoração do Dia Internacional da Mulher: oferta de uma flor; debate sobre o papel da mulher ao longo da história; comemoração do Dia de S. José, elaboração de lembrança; elaboração de caixinhas de amêndoas; Missa intergeracional da Páscoa; Dia da Liberdade; debate; troca de testemunhos; comemoração do Dia de Maria, elaboração de lembrança; comemoração do Dia da Europa; comemoração do Dia Internacional da Família: visitas dos familiares à Instituição; comemoração do Aniversário da AML e Centro Social; comemoração dos Santos Populares: manjericos, concurso quadras populares; festa de encerramento; colónia balnear; comemoração do Dia dos Avós; comemoração do Dia do Idoso: festa convívio; comemoração do Dia Mundial da Alimentação: ação de sensibilização sobre bons hábitos alimentares; festa do dia das bruxas; magusto Intergeracional; festa de Natal; almoço de Natal.

Recursos: Material de suporte às atividades; educadoras sociais.

Objetivo 7: Comemorar o aniversário dos seniores.

Ações: Cantar os Parabéns, colocar na mesa do refeitório uma jarra com flores a evidenciar esse idoso.

Recursos: Material de suporte às atividades; Equipa Técnica.

Objetivo 8: Realizar o Plano de Desenvolvimento Individual.

Ações: Acolhimento inicial; PDI; plano mensal de atividades; registo de atividades; relatório de avaliação das atividades

Recursos: Material de suporte às atividades; educadoras Sociais.

Objetivo 9: Acompanhar as visitas dos familiares e amigos.

Ações: Atendimento às famílias; esclarecimento de dúvidas.

Recursos: Material de suporte às atividades; educadoras sociais.

AÇÕES DE ENFERMAGEM

Objetivo 1: Proporcionar um bom acolhimento aos novos utentes.

Ações: Avaliação inicial junto do utente e família; organização do processo clínico do utente; realização do plano de cuidados; apresentação dos utentes aos colaboradores.

Recursos: equipa de enfermagem; colaboradores.

Objetivo 2: Promover a saúde e prevenir a doença.

Ações: Vigiar o estado geral do utente; ajustar o plano de cuidados de cada utente; esclarecer dúvidas; estimular a autonomia nos autocuidados; executar procedimentos técnicos de qualidade (tratamentos, colheitas sanguíneas, algaliações, etc); avaliar sinais vitais; promover ações de sensibilização na promoção da saúde; encaminhar e orientar para os recursos adequados; promover a intervenção de outros técnicos de saúde; prestar primeiros socorros; sinalizar situações a outros membros da equipa ou familiares.

Recursos: Material de suporte; equipa de enfermagem; colaboradores; equipa técnica.



Objetivo 3: Garantir uma correta ingestão alimentar.

Ações: Supervisionar e vigiar a alimentação do utente; alterar os planos alimentares, tendo em conta as especificidades de cada um; articular com a família questões alimentares específicas; promover a autonomia do utente.

Recursos: Equipa de enfermagem; colaboradores; nutricionista.

Objetivo 4: Garantir uma correta assistência medicamentosa.

Ações: Administrar a medicação; esclarecer dúvidas; alterar a medicação, tendo por base uma prescrição médica; vigiar alterações no utente, que possam estar relacionadas com a terapêutica medicamentosa; vigiar a administração de medicação; preparar a medicação.

Recursos: colaboradores; equipa de enfermagem.

Objetivo 5: Promover o envolvimento familiar.

Ações: Informar os familiares/responsáveis das alterações de saúde de cada utente; Integrar a família na tomada de decisão; esclarecer dúvidas e anseios.

Recursos: equipa de enfermagem.

Objetivo 6: Otimizar o sistema de gestão da qualidade.

Ações: Controlar os indicadores de qualidade; reunir com os intervenientes do SGQ; participar nas passagens de turno; atualizar e verificar registos de cuidados.

Recursos: Equipa de enfermagem; equipa técnica; colaboradores; responsável pela qualidade.

AÇÕES PSICOLÓGICAS

Objetivo1: Conhecer a história de vida pessoal, social e médica; conhecer a dinâmica familiar; identificar as principais queixas dos utentes.

Ações: Conversa formal com o utente e com o representante legal; visitas ao domicílio; preenchimento de um questionário específico (Anamnese).

Recursos: Material de suporte à atividade; psicóloga; diretora da Estrutura Residencial para Idosos (ERI); equipa de enfermagem.

Objetivo 2: Aprofundar o conhecimento da história de vida pessoal, social e médica; promover a integração; minimizar o impacto da institucionalização; identificar a existência de alguma demência/patologia.

Ações: Conversas informais com os utentes; conversas informais com os familiares; recolha/partilha de informação com a equipa multidisciplinar; preenchimento do questionário de avaliação do estado mental (MMS).

Recursos: Material de suporte à atividade; psicóloga; educadoras sociais; equipa de enfermagem.

Objetivo 3: Identificar a existência de perturbações psicológicas e/ou psiquiátricas; identificar o estado e o traço de personalidade; identificar as queixas (sinais e sintomas) dos utentes.

Ações: Observação das atitudes/comportamento; conversas informais; preenchimento de instrumentos de avaliação específicos; recolha de informações com a equipa multidisciplinar; preenchimento do questionário de avaliação do estado mental (MMS).

Recursos: Material de suporte à atividade; psicóloga; educadoras sociais; equipa de enfermagem.

Objetivo 4: Prevenir o desenvolvimento da patologia mentais (depressão, ansiedade, fobias, etc.); melhorar a qualidade de vida do utente; ensinar a utilização de estratégias de coping; evitar o isolamento social; estimular o diálogo/partilha de vivências, sentimentos.



Ações: Partilha de informação com a equipa multidisciplinar; utilização de terapias específicas (consoante a patologia); terapia comportamental; terapia cognitiva; intervenção social; terapia psicossocial; gestão de conflitos internos; exercícios de relaxamento; terapias de grupo.

Recursos: Material de suporte à atividade; psicóloga.

Objetivo 5: Prevenir o desenvolvimento da patologia psiquiátrica (esquizofrenia, perturbações da personalidade, etc.); melhorar a qualidade de vida do utente; ensinar a utilização de estratégias de coping; evitar o isolamento social; estimular o diálogo/partilha de vivências, sentimentos.

Ações: Partilha de informação com a equipa multidisciplinar; utilização de terapias específicas (consoante a patologia); terapia comportamental; terapia cognitiva; intervenção social; terapia psicossocial; gestão de conflitos internos; exercícios de relaxamento; terapias de grupo; terapia orientada para o insight.

Recursos: material de suporte à atividade; psicóloga.

Objetivo 6: Prevenir a degradação mental nas variadas áreas; estimular todas as competências do utente, ou seja, memória sensorial (olfato, paladar, tátil, visual e auditiva), raciocínio lógico e abstrato, atenção, concentração, linguagem, comunicação verbal e não verbal, orientação espacial e temporal, perceção espacial, motricidade fina e grossa, coordenação, e funções executivas (cálculo, planeamento e execução).

Ações: Conversas informais; realização de exercícios de estimulação: jogos de sala, jogos lúdicos, leitura, TIC, cálculo matemático, treino do vocabulário.

Recursos: Material de suporte à atividade; psicóloga; educadoras.

Objetivo 7: Estimular a comunicação verbal; desenvolver a afetividade; educar para a cidadania e despertar o espírito crítico; partilhar experiências; evitar o isolamento.

Ações: Conversas informais; Ações de sensibilização: prevenção de desidratação, alcoolismo, alzheimer, obesidade, diabetes, igualdade de género, reciclagem, meio ambiente, direitos e deveres do cidadão, poupança, alimentação saudável, a importância da toma adequada da medicação, regras de convivência, abordar diversas patologias neurológicas/psiquiátricas e, cuidados de higiene; distribuição de panfletos informativos (utentes, família e comunidade).

Recursos: Material de suporte à atividade; psicóloga; educadoras; equipa de enfermagem.

Objetivo 8: Desmistificar o preconceito quanto à institucionalização de idosos; desenvolver elos de proximidade entre família, técnicas e colaboradores (as); Informar as famílias acerca das patologias dos utentes; dar formação às famílias acerca do modo como devem lidar com os comportamentos/attitudes dos utentes, auxiliar na gestão de conflitos familiares

Ações: Conversas formais e informais; psicoeducação; sessões de esclarecimento.

Recursos: Material de suporte à atividade; diretora da ERI; psicóloga; educadoras.

Objetivo 9: Analisar e estimular a interação dos utentes; prevenir o aparecimento de conflitos; gerir conflitos existentes

Ações: Psicoeducação; conversas formais e informais; realização de atividades que estimulem a interação: jogos de sala, jogos lúdicos.

Recursos: Material de suporte à atividade; psicóloga; educadoras.

Objetivo 10: Motivar os colaboradores/técnicos de modo a realizarem um trabalho mais eficaz e eficiente; criar um clima organizacional mais eficaz; gerir conflitos em contexto grupal; auxiliar na gestão de sentimentos e emoções; aumentar a autorrealização e a satisfação das pessoas no trabalho; desenvolver e manter qualidade de vida no trabalho; recrutar e selecionar o pessoal funcionário; avaliar desempenho das colaboradoras/técnicas.

Ações: Conversas formais e informais; terapia orientada para o insight, terapia cognitivo-comportamental – sistema de reforços; entrevistas de recrutamento e seleção do pessoal funcionário; acompanhamento na realização das funções.

Recursos: Material de suporte à atividade; psicóloga; diretora do ERI.



3.3 SAD – Serviços de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando por motivo de doença, deficiência, velhice ou outro impedimento, não possam assegurar temporária e, ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades da vida diária. É constituído por 38 utentes, de equilíbrio entre sexos. Desta forma, presta-se serviços de higiene pessoal e habitacional, confeção e distribuição de refeições e tratamento de roupa. O SAD funciona sete dias por semana, durante todo o ano, prestando um conjunto variado de serviços, que são colocados à disposição do utente. Pretende-se com este serviço melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas; contribuir para a conciliação da vida profissional e familiar do agregado familiar; garantir os cuidados e serviços adequados às suas necessidades; reforçar as competências e capacidades dos familiares e dos outros cuidadores; evitar ou adiar o recurso a estruturas residenciais para idosos contribuindo para a manutenção dos utentes no seu meio natural de vida.

Este serviço é coordenado por uma técnica de Serviço Social, com formação adequada, duas equipas de colaboradoras (com dois elementos cada) na higiene pessoal e habitacional, e 3 elementos na distribuição de alimentação.

Objetivo 1: Realizar o levantamento das necessidades do utente.

Ações: Fornecer informações sobre as respostas sociais; proceder as fichas de inscrição; elaborar a escala de Barthel; priorizar as candidaturas; calcular as mensalidades; preencher lista de espera caso não haja vagas; elaborar contratos, proceder à integração do utente; traçar plano de higiene pessoal; proceder ao acolhimento na resposta social.

Recursos: Técnica de serviço social.

Objetivo 2: Proceder à integração do utente.

Ações: Visitas ao domicílio, elaborar contrato, traçar plano de higiene pessoal e planos alimentares na resposta social de SAD; proceder ao acolhimento na resposta social SAD. Proceder ao apoio social nas restantes respostas Centro de Dia e Estrutura Residencial para idosos.

Recursos: Técnica de Serviço Social.

Objetivo 3: Assegurar serviços de higienização pessoal e habitacional.

Ações: Elaboração do plano individual de higiene para cada utente; banho geral; banho parcial; corte de unhas; corte de cabelo; higiene oral; higiene da cama; hidratação; posicionamento.

Recursos: Técnica de serviço social; colaboradores; material de desgaste rápido.

Objetivo 4 : Realizar atividades de animação e lazer.

Ações: Convite para participarem nas festas do centro; Dia dos Avós; Dia do Idoso; festa de Natal; festa de encerramento do ano letivo; Dia de Maria; Dia de S. José; colónia balnear; distribuição de presentes; realização de debates.

Recursos: Equipa técnica; colaboradores; material de desgaste rápido.

Objetivo 5: Providenciar o tratamento de roupa.

Ações: Marcação da roupa; Recolha e contagem da roupa na casa do utente; contagem e registo da roupa na lavandaria da instituição; tratamento da roupa; registo da roupa tratada e pronta a entrega; entrega da roupa devidamente tratada

Recursos: Colaboradores; máquinas; luz; água; detergentes, técnica de serviço social.

4. Área Social

Departamento de Ação Social

Este departamento localiza-se no edifício das Lameiras, sendo constituído pelos seguintes respostas/serviços: Gabinete de Atendimento e Acompanhamento Social - GAAS, Gabinete Social do Edifício das Lameiras - GSEL e ainda a Casa



Abrigo/Centro de Emergência. Estes serviços têm como finalidade a intervenção na área da família e da comunidade em geral. Constituída por equipas multidisciplinares (Assistentes Sociais, Psicólogos, Educador Social e Administrativa), tem como princípio essencial a organização de respostas integradas, face às necessidades globais das populações, numa função de carácter preventivo, de minimização e de reparação de problemas gerados ou geradores de situações de exclusão social. E, em certos casos, atuar em situações de emergência, assumindo-se também como agente dinamizador da participação das pessoas, famílias e grupos sociais, fator de desenvolvimento local, social e de promoção da cidadania.

4.1 - Gabinete de Atendimento e Acompanhamento Social - GAAS

Destinatários

O GAAS da A.M.L., responde aos residentes das Freguesias de Antas e Calendário, uma vez que, o Atendimento e Acompanhamento Social no Concelho de Vila Nova de Famalicão, é desenvolvido em parceria com a Segurança Social, as IPSS's e a Câmara Municipal, cabendo a cada uma a responsabilidade pelo acompanhamento dos residentes dos territórios designados.

Objetivos

- Eleger a pessoa e a família como primado das ações e protagonistas essenciais do seu desenvolvimento;
- Recusar a visão parcelar dos problemas para privilegiar a abordagem global da comunidade;
- Cumprimento do acordo estabelecido com a Segurança social;
- Privilegiar o trabalho em rede pela via da articulação institucional, constituindo, ao nível de um determinado território, um sistema de parcerias na base da coresponsabilidade e da cooperação, via para a rentabilização e potenciação de recursos.

Ações Gerais

- Informação: prestação de esclarecimentos e de encaminhamento, quando necessário, para as estruturas adequadas;
- Atendimento / Acompanhamento Social: orientar e apoiar, através de metodologias próprias, indivíduos e famílias numa relação de reciprocidade entre o técnico e o cidadão;
- Efetivação do Acompanhamento das famílias / indivíduos no âmbito da Ação Social ou beneficiários da prestação de Rendimento Social de Inserção em todas as suas etapas;
- Encaminhamento e articulação com as várias estruturas especializadas (Saúde, Educação, Emprego, Justiça);
- Orientação vocacional e profissional;
- Organização familiar;
- Participação ativa nas reuniões e na dinamização de atividades na Comissão Social;
- Acompanhamento das famílias da freguesia, cujos processos se encontram na CPCJ (Comissão de Proteção de Crianças e Jovens);
- Sinalização da população carenciada da freguesia para o PCAAC – Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados ou outras respostas existentes;
- Realização de Atividades Temáticas com pessoas, apoiadas pelo gabinete;
- Programas de treino de competências: desenvolvimento de competências Socioprofissionais; Sessões de higiene e organização do espaço habitacional e economia doméstica; Treino de competências pessoais e sociais.

Recursos/Meios

O GAAS, para atingir os objetivos a que se propõe, necessita de uma equipa técnica multidisciplinar, dinâmica e com capacidade para funcionar em horários compatíveis com a disponibilidade da população que, é constituída por:

- 2 assistentes sociais; 1 psicóloga; 1 educador social; 1 Administrativa; equipa multidisciplinar.



4.2 - Complexo Habitacional das Lameiras

4.2.1 - Gabinete Social das Lameiras

Caraterização

O GSEL responde aos moradores do Complexo Habitacional das Lameiras, principalmente àqueles que residem em casas cuja propriedade é do Município de Vila Nova de Famalicão (60% da população). Também aqui o «Cuidar de ti» será aplicado numa vertente mais alargada e participativa. Para além do atendimento personalizado em gabinete, também irão ser visitadas algumas casas, por isolamento ou falta de retaguarda familiar, mas também de salubridade.

Objetivos

- Identificar os problemas socioeconómicos dos moradores;
- Consciencializar para a conservação e manutenção do edifício;
- Garantir o acesso aos direitos e deveres dos habitantes;
- Desenvolver o acesso de oportunidades integradas de educação, orientação e formação profissional;
- Conservação e reabilitação do Edifício das Lameiras.

Ações Gerais

- Informação: prestação de esclarecimentos e de encaminhamento, quando necessário, para as estruturas adequadas;
- Atendimento / Acompanhamento Social: orientar e apoiar, através de metodologias próprias, indivíduos e famílias numa relação de reciprocidade entre o técnico e o cidadão;
- Reuniões com representantes de patamar;
- Ações de sensibilização com os moradores (pagamento de rendas, preservação do espaço, cumprimento das normas);
- Sinalização de moradores para formação ou cursos profissionais para diversas entidades;
- Sinalização de reparações de emergência nas habitações do município;
- Orientação, coordenação e sinalização de obras/reparações na infraestrutura do edifício;
- Promover condutas ambientalmente responsáveis nos Habitantes do edifício.

Recurso/Meios

O GSEL, para atingir os objetivos necessita dos seguintes elementos:

- Técnica de Serviço Social;
- Secretário-geral;
- Representantes de patamar;
- Direção A.M.L.

4.2.2 Infraestruturas conservação e manutenção dos espaços – internos e externos

Caraterização

O Complexo Habitacional das Lameiras, também designado de Edifício das Lameiras e, mais recentemente de ecobairro é constituído por 290 habitações, 30 lojas comerciais, o “Espaço Social, desportivo e cultural da AML” e as antigas instalações do Centro Social das Lameiras. A manutenção deste complexo habitacional é, e sempre foi ao longo dos anos, uma prioridade para a Associação de Moradores das Lameiras e para o Município de Vila Nova de Famalicão, quer na vertente preventiva quer na manutenção periódica, na realização de obras. Neste sentido, priorizamos a melhoria da qualidade de vida dos moradores e a salubridade das habitações, bem como dos espaços comuns a todos. Assim, dentro das limitações orçamentais impostas pela contingência do momento, em 2015 procurar-se-á concretizar os objetivos e ações a seguir indicados:



ÁREAS DE INTERVENÇÃO

Segurança, intempéries, manutenção, conforto habitacional e situações de emergência

Objetivos: responder de imediato a danos provocados por temporais e intempéries; aumentar a segurança das pessoas que circulam nos patamares; combater a degradação exterior e preservação dos espaços comuns; reparar as diferentes avarias provocadas pelo envelhecimento das estruturas; melhorar a qualidade e o conforto habitacional no interior das habitações do Município; manter o funcionamento e cuidar da manutenção dos elevadores coletivos; proceder a uma revisão geral dos telhados; continuar a impermeabilização exterior, por blocos habitacionais.

Atividades: Reparação rápida de diversos estragos pontuais degradados e outros provocados por vandalismo ou intempéries; minimizar estragos que coloquem em causa a habitabilidade e a segurança dos moradores; sensibilização dos moradores para a preservação dos espaços comuns contíguos às habitações; reparar as diferentes avarias provocadas pelo envelhecimento das estruturas; utilizar o recinto do Edifício das Lameiras, como ponto de encontro e lazer dos habitantes; Continuar com a revisão do sistema exterior de “bardage”, revendo a fixação de algumas placas soltas, com intervenções por blocos; cuidar da manutenção do sistema coletivo de exaustão do Edifício, mantendo-o operacional; reparação de danos provocados por temporais e intempéries; substituição e colocação de telhas partidas, impermeabilizações, pinturas e serviços de limpeza coletivos; substituir canalizações deterioradas em conformidade com as disponibilidades financeiras; reparações extracontratuais dos elevadores coletivos do Edifício das Lameiras; manter em bom estado as estruturas coletivas de difusão dos canais de TV; proceder a uma revisão geral da rede de saneamento básico no Edifício das Lameiras, águas sanitárias; águas pluviais e impermeabilizações de patamares.

Recursos: Equipa técnica; Conselho de Moradores (representantes de patamar); Secretário-geral da AML; Técnica de serviço social; empreiteiros e técnicos do DOM – Departamento de Obras Municipais do Município de Vila Nova de Famalicão.

4.3 Casa Abrigo

Destinatários

Mulheres e filhos menores vítimas de violência doméstica oriundas de todo o território nacional.

Objetivos

- Acolher mulheres vítimas de violência doméstica acompanhadas ou não de filhos menores, assegurando as condições necessárias à sua educação, saúde e bem-estar integral, num ambiente de tranquilidade e segurança;
- Promover a aquisição de competências pessoais, sociais e educativas que promovam o desenvolvimento humano das mulheres acolhidas e a sua autonomização;
- Defender os direitos das mulheres enquanto detentoras do estatuto de vítimas de violência doméstica;
- Proporcionar a reorganização das suas vidas, visando a sua reinserção familiar, social e profissional;
- Facilitar o processo de transição e adaptação das crianças.

Ações

- Acolhimento na Casa Abrigo;
- Acompanhamento social e psicológico;
- Definição de Plano de Segurança e do Projeto de Vida;
- Consultoria Jurídica no âmbito dos processos de queixa-crime, regulamentação das responsabilidades parentais, divórcio e partilha de bens;
- Realização de ateliês semanais de várias temáticas;
- Apoio socioeconómico no âmbito do processo de reinserção social.

**Recurso/Meios**

A Casa Abrigo, para atingir os objetivos necessita dos seguintes elementos:

- Diretor Técnico;
- Assistente Social;
- Psicólogo;
- Advogado;
- Ajudantes de Ação Direta;
- Equipa multidisciplinar de apoio.

4.4 Centro de Emergência**Destinatários**

Mulheres e filhos menores vítimas de violência doméstica oriundas de todo o território nacional.

Objetivos

- Acolher, em situações de emergência, mulheres vítimas de violência doméstica, acompanhadas ou não de filhos menores nas seis vagas disponíveis, tendo em vista a proteção da sua integridade física e psicológica, até ser possível integrar numa Casa de Abrigo;

Ações

- Acolhimento no Centro de Emergência;
- Articulação com técnica de referência da utente;

A Casa Abrigo, para atingir os objetivos propostos necessita dos seguintes elementos:

- Diretor Técnico;
- Ajudantes de Ação Direta;
- Equipa multidisciplinar de apoio

5. Setor da Qualidade e Formação**5.1 - Qualidade****Caracterização**

A AML tem um SGQ – Sistema de Gestão da Qualidade implementado e certificado nas respostas sociais de Creche, Pré-escolar, Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL), Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), Centro de Dia e Estrutura Residencial para Idosos (ERI). O seu público-alvo são todos os clientes internos (colaboradores e fornecedores) mas principalmente os clientes externos (utentes/clientes e comunidade em geral). A AML tem portanto apostado cada vez mais em ferramentas de gestão inovadoras no sentido de proporcionar plena satisfação aos diferentes públicos.

O enfoque social nas crianças e jovens e pessoas idosas é, na atualidade, muito superior àquele que se observou no passado. Por um lado, as questões de desenvolvimento têm assumido elevada preponderância, dando lugar a novas necessidades na prestação de cuidados integrados dirigidos para este público. Por outro lado, os equipamentos sociais têm aumentado, bem como a crescente iniciativa na dinamização de atividades educativas, sociais e culturais. É, pois, primordial a oferta de serviços competitivos e com qualidade, capazes de desenvolver processos que satisfaçam uma procura que se rege por padrões de qualidade cada vez mais elevados.



Objetivos

- ✓ O objetivo primordial é ter um SGQ que promova uma melhoria contínua, respondendo aos permanentes desafios no quadro económico e social em que nos encontramos, primando sempre por serviços de qualidade que representem para os nossos utentes confiança e segurança. Que seja um fator motivador para os nossos clientes internos e externos, capaz de responder e de se adequar às suas necessidades e expectativas;
- ✓ Efetivar os pedidos de inscrição e renovação dos utentes/clientes e promover um adequado acolhimento e integração do utente/cliente;
- ✓ Promover o desenvolvimento global dos (as) utentes/clientes;
- ✓ Prestar cuidados de higiene e imagem, reabilitação e assistência medicamentosa com segurança;
- ✓ Garantir adequadas condições para a confeção e distribuição alimentar de acordo com o plano do HACCP;
- ✓ Cuidar das condições de salubridade e bem-estar dos clientes assegurando uma correta manutenção, limpeza e desinfeção dos espaços e equipamentos;
- ✓ Regular o uso, consumo, compra e armazenamento de produtos ou materiais;
- ✓ Melhorar continuamente o desempenho do SGQ;
- ✓ Aumentar o grau de satisfação dos utentes/clientes.

Ações

- ✓ Planear, monitorizar e rever o sistema;
- ✓ Utilizar métodos de medição do desempenho, tais como avaliação da satisfação dos clientes, análise de dados e informações pertinentes, garantindo a eficiência e a eficácia dos processos;
- ✓ Controlar documentos e registos;
- ✓ Abrir ações corretivas e preventivas;
- ✓ Realizar auditorias Internas;
- ✓ Verificar registos e higienização dos espaços e equipamentos de modo a garantir condições de salubridade e bem-estar dos clientes assegurando uma correta manutenção, limpeza e desinfeção dos espaços e equipamentos;
- ✓ Verificar todos os restantes registos de apoio às instruções de trabalho dos diversos setores
- ✓ Realizar periodicamente análises microbiológicas;
- ✓ Realizar auditorias no âmbito do HACCP para garantir adequadas condições para a confeção e distribuição alimentar;
- ✓ Avaliar e visitar os fornecedores.

Recursos

- ✓ Gestor da qualidade; Assessora da qualidade; Diretoras dos sectores; Responsável de armazém; Colaboradores; Auditores internos; Nutricionista; Eng.^a Alimentar (Empresa Consultora).

5.2 Formação

Caraterização

- ✓ O Departamento de Formação assume a conceção, planeamento e desenvolvimento de ações formativas, de ações de sensibilização e informação e de atividades contínuas, privilegiando-se projetos inovadores de forma a responder aos desafios da comunidade e garantindo assim a certificação da AML;
- ✓ O nosso público-alvo é constituído por internos (colaboradores da AML) e externos: associados, utentes da AML e comunidade em geral, sendo que atuamos a nível INTRA e INTER empresa. O público externo é maioritariamente constituído por uma população com baixa escolaridade, sem formação específica, e com baixa especialização aos quais acresce ainda muitas vezes a prevalência de uma cultura subsidiária, aliada à falta de gestão doméstica e



gestão financeira, em que predominam os problemas sociais e de estrutura familiar. A estes problemas acrescem as dificuldades de integração social, tornando assim mais difícil o acesso ao emprego para quem está desempregado;

- ✓ Face ao descrito anteriormente, considera-se a necessidade formativa nas seguintes áreas, que por afinidade coincidem com a missão da instituição: 090: Desenvolvimento pessoal; 347: Enquadramento na Organização/Empresa; 761: Serviços de Apoio a Crianças e Jovens; 762: Trabalho Social e Orientação.

Objetivos

Tendo em conta esta realidade, a AML pretende dinamizar o e centro de formação através dos seguintes objetivos:

- ✓ Executar o plano de formação previsto para 2015;
- ✓ Aumentar o volume de formação;
- ✓ Promover a divulgação do departamento de formação (diminuir a dependência de financiamentos);
- ✓ Garantir a satisfação dos clientes nas novas ações;
- ✓ Melhorar a Competência dos Colaboradores;
- ✓ Melhorar o desempenho da equipa pedagógica;
- ✓ Elaborar candidaturas a formação financiada para Internos (quando houver abertura de concurso);
- ✓ Elaborar candidaturas a formação financiada para Externos (quando houver abertura de concurso);
- ✓ Melhorar metodologias e instrumentos da formação e inseri-las no SGQ.

Ações

- ✓ Assegurar a realização de uma média de uma ação de formação por mês;
- ✓ Promover o acompanhamento mais individualizado dos formandos;
- ✓ Contactar entidades para desenvolvimento de Parcerias- Desenvolver instrumentos de divulgação evidenciando as áreas de certificação;
- ✓ Marcação de reuniões diretas em potenciais clientes: Instituições da Economia Social;
- ✓ Analisar os itens menos avaliados nos questionários de satisfação dos clientes/formandos;
- ✓ Manter a qualidade de formação;
- ✓ Realizar uma ação de formação para os colaboradores;
- ✓ Criar atividades de motivação para a equipa pedagógica;
- ✓ Submissão de candidaturas a formação financiada no prazo;
- ✓ Revisão a processos e impressos;
- ✓ Desenvolver instrumentos de divulgação das ações a desenvolver;
- ✓ Elaborar o plano de intervenção para 2015;
- ✓ Elaborar o balanço de atividades de 2014;
- ✓ Avaliar toda a atividade formativa, nomeadamente a execução do plano de formação, analisar possíveis desvios, avaliar a eficácia das ações, participação dos formandos, desempenho do formador, entre outras.

Recursos

- ✓ Para o desenvolvimento do plano formativo de 2015, A AML pretende submeter candidaturas a financiamento público, pois tratando-se de uma Instituição Particular de Solidariedade Social, pretende atuar junto de públicos desfavorecidos com escassos recursos financeiros;
- ✓ No entanto, para execução do plano de formação e para algumas ações de formação será definido um valor de inscrição que será mínimo e apenas para fazer face aos custos diretos. Por outro lado, ainda para dar resposta ao nosso plano de formação INTRA, em Instituições da Economia Social, será apresentada uma proposta, com o orçamento, por curso de formação;



- ✓ Para a execução deste projeto a Entidade Formadora garante equipa com profissionais que possuem habilitações superiores e experiência em gestão da formação. Nomeadamente uma Gestora de Formação que cumulativamente também é Coordenadora Pedagógica e um segundo Coordenador Pedagógico. Conta ainda com um Contabilista e vários Assistentes Administrativos;
- ✓ A entidade formadora conta também com o apoio de um conjunto de Consultores/Formadores externos, selecionados pela qualidade e pelo empenho que depositam nos serviços que prestam, nas mais diversas áreas de atividade/formação:
- ✓ Relativamente aos equipamentos, a AML apresenta áreas capazes de responder de forma adequada às necessidades da formação, procurando disponibilizar espaços e equipamentos adequados: secretaria (uma funcionária, na receção, apoiada pela Responsável da Formação em permanência no local); três salas de formação; uma sala de Informática com 10 PC's; recursos Didáticos (2 Quadros Brancos, 2 telas projetoras e Flipchart); videoprojectores e dois PC's portáteis; fotocopiadora para assegurar o suporte à eficiência e eficácia das atividades; bar – que pode ser utilizado pelos formandos; sanitários divididos por género;
- ✓ Realce-se, ainda, que a AML, numa otimização das parcerias que detém atualmente, e de outras que prevê concretizar, procurará encetar sinergias que proporcionem a partilha de recursos e intercâmbios de atividades.

6. Setor do Voluntariado

6.1 Secção Cultural

Com 31 anos de existência, hoje a AML coloca os seus serviços a um público cada vez mais diversificado e mais exigente, que já não se restringe ao Complexo Habitacional das Lameiras e freguesia de Antas, mas a toda a cidade de Vila Nova de Famalicão e freguesias circunvizinhas. Apesar dos serviços municipais apresentarem permanentemente diversos programas culturais e recreativos com qualidade assinalável, não deixa de ser menos importante o trabalho desenvolvido pela Secção Cultural desta Associação, no que diz respeito a um trabalho de base, que se evidencia pela proximidade e pela participação das populações.

Áreas de intervenção:

Cultura popular

Objetivos: Cuidar de ti e dos outros; educar para a cidadania, paz e defesa do meio ambiente; motivar os moradores para a participação em iniciativas culturais; desenvolver o teatro, o canto, a dança, a música e a diversidade cultural e linguística; promover a leitura; apoiar ações de formação profissional e ambiental; familiarizar as pessoas com as novas tecnologias da informação; promover a cooperação entre os povos - «Cuidar de ti!».

Atividades: - Pesquisa intergeracional sobre os nossos antepassados; disseminação do Projecto EcoBairro-Animateca; criar grupos informais de idosos, crianças e jovens; sessões de formação; atividades ambientais no Parque da Devesa; Internet e redes sociais; celebração dos 32 anos do Edifício das Lameiras, com um programa a definir; festas religiosas (Via-sacra e Páscoa) e festa popular intergeracional e dos sabores.

Recursos: Crianças, jovens, famílias e pessoas idosas; animadores socioculturais; jovens Ecovoluntários e meios áudio visuais, internet sem fios e TV.

6.2 Coro Vivace Música

O Coro Vivace Música celebra em Maio 10 anos de existência. É uma década a divulgar a cultura através do canto, da solidariedade e do voluntariado. Para 2015 apresentam:



Objetivos: Desenvolver o gosto pelo canto; congregar boas vontades; diversificação da cultura costumes e ambientes; deslocar-se a várias localidades para através do canto e da música divulgar o nome da AML e da cidade de Vila Nova de Famalicão; pesquisar as raízes dos nossos antepassados para construir um património imaterial.

Atividades: - Pessoas de diferentes localidades que gostem de cantar; ensaios semanais; diversificar o reportório – profano e religioso – próprio de cantos e músicas existentes tornando-os mais atrativos.

Celebrar em maio o décimo aniversário deste Coro em conjunto com o 30º aniversário do Centro Social das Lameiras.

Recursos: Recolher novos cânticos e cantares dos antepassados, contando as pessoas mais antigas.

6.3 Lameiras – Boletim Cultural e Informativo

Objetivos: - Comunicar com a população e entidades; aprofundar o que significa «cuidar de ti», cuidar dos outros, cuidar da natureza; dar a conhecer as atividades da AML; denunciar as injustiças sociais; promover a comunicação; interagir com o meio; promover os valores da solidariedade, da Paz e preservação do Meio Ambiente; divulgar iniciativas do Município ligadas à habitação, cultura e solidariedade social; dar relevo às ações realizadas pela AML; sensibilizar os inquilinos para o pagamento mensal das rendas de casa, como ato de cidadania.

Atividades: Textos informativos; artigos de opinião, fotografia e artes gráficas.

Recursos: Equipa de redação; recurso a pessoas especializadas; Internet; máquinas fotográficas; distribuição gratuita aos moradores e associados.

6.4 - Internet e redes sociais de comunicação

Objetivos: Comunicar melhor e interagir com a população; dar a conhecer as atividades da AML; criar uma opinião pública favorável a «cuidar dos outros» às causas da economia social e solidariedade.

Atividades. Páginas na Internet: (amlameiras.pt e ecobairro.) rede do Facebook; escrever pequenos textos (posts) com pensamentos e opiniões diversificadas.

6.5 Grupo Desportivo

O desporto para a AML é mais um investimento com custos acrescidos. A aposta no desporto tem permitido uma ocupação alegre e sadia dos nossos jovens. Vamos continuar apostar nesta dinâmica que ajuda a prevenir a delinquência juvenil, o vandalismo e a toxicodependência. Por outro lado também ajuda a cuidar dos outros pela solidariedade, a coresponsabilidade e a convivência entre gerações. O Grupo Desportivo continuará a ser um local de encontro entre diferentes gerações, etnias e grupos de outras localidades.

Objetivos: - Diversificar a oferta de práticas desportivas; ocupação dos tempos livres da população em geral e das camadas jovens em particular; desenvolver as capacidades físicas e intelectuais dos seus atletas; combater, pelo desporto, a violência, o racismo, a xenofobia, o stress e a exclusão social; fomentar o convívio entre pessoas de diferentes gerações, raças e etnias; educar para a solidariedade, a cidadania, a construção da paz e a preservação do meio ambiente; participar nas diferentes provas ou campeonatos das modalidades a seguir indicadas. O desporto ajuda a “Cuidar de ti!”

Atividades:

a) Futebol de Salão: Campeonato Concelhio e respetiva taça, com equipa de seniores; promover atividades próprias, no recinto e pavilhão Municipal das Lameiras; aderir a iniciativas de outras organizações e instituições; intercâmbio com grupos de outras localidades.

b) Secção de Pesca Desportiva: Esta secção necessita de ser reestruturada de forma a torná-la mais atraente e apelativa. Pretende prosseguir com a formação e iniciação de jovens na pesca desportiva; investir na aprendizagem na



construção do seu próprio instrumento de pesca; promover ações formativas sobre: pesca no rio, nas barragens, no mar, conhecimentos das espécies, épocas, captura e a preservação do meio ambiente; organizar sessões de convívio e partilha, criando amizades, desenvolvendo a solidariedade entre os participantes e a comunidade.

d) Outras atividades desportivas: Reforçar o intercâmbio desportivo; fomentar outras modalidades desde o Atletismo, Basquetebol, Voleibol, Badmington, Ténis de Mesa, entre outras.

Recursos: Campo de jogos; balneários; instalações próprias; transportes; canas de pesca; oficina; formação; mar; rios; barragens; lagos e lagoas; Parque da Devesa; Pavilhões Municipais.

7. Investimentos

As perspetivas apontam para um pequeno abrandamento na crise financeira que se tem prolongado no tempo e não tem permitido, uma série de investimentos prometidos há mais de quatro anos. A AML procurará privilegiar aquelas que lhe pareçam vir a contribuir para ajudar a instituição a caminhar para a autosustentabilidade.

1. Explorar novas formas de apresentar candidaturas para reforçar os equipamentos que produzem energias renováveis, com o objetivo de fazer diminuir os gastos com o gás e eletricidade;
2. Continuar com o reforço da frota de viaturas ao serviço da instituição, substituir as mais antigas e algumas máquinas nos serviços comuns;
3. Continuar o investimento nas novas tecnologias de informação e redes informáticas, com aquisição de novos equipamentos e substituição dos anteriores;
4. A Direção prosseguirá as diligências, no sentido, de conseguir um terreno, na freguesia de Antas, que lhe permita, num futuro próximo, alargar a sua capacidade de ação para outras áreas;
5. Reiniciar o projeto de construção de 15 apartamentos T0 com recurso a fundos comunitários;
6. **Divulgação:** Boletim cultural; página web, Facebook; Imprensa e rádio local; reuniões com os encarregados de educação; colaboradores e Conselho de Moradores.

Acompanhamento e Avaliação

Gerir de forma orientada as interfaces entre os diferentes grupos envolvidos na conceção e no desenvolvimento do plano de atividades de forma a assegurar a comunicação eficaz e a clara atribuição de responsabilidades de forma que «Cuidar de Ti», não seja apenas uma frase, mas represente uma ação concreta que abranja toda a instituição.

Avaliação das atividades realizadas deverá permitir estruturar a informação relevante acerca do percurso efetuado e eventuais desvios, numa perspetiva de desenvolvimento contínuo e sustentável.

A avaliação deverá ainda orientar-se pelos seguintes parâmetros:

- Apreciar cada atividade, devendo cada responsável utilizar os instrumentos de avaliação adaptados e ajustados a cada realidade específica e aos seus destinatários;
- Reuniões mensais com a equipa técnica da instituição e com a equipa responsável de cada sector onde se promova a reflexão crítica, a criatividade e se adote planos de melhoria;
- Elaboração de um relatório de avaliação intermédio a realizar até ao final do primeiro semestre onde conste a avaliação dos aspetos positivos e negativos mais relevantes acerca das atividades sob a sua responsabilidade e



eventuais desvios, de forma a efetuar possíveis alterações decorrentes dos constrangimentos verificados ou de atividades pertinentes a integrar no plano. Este trabalho será elaborado a partir da primeira auditoria interna do ano;

- Elaboração de um relatório de avaliação final a realizar no final do ano onde conste a apreciação geral dos resultados atingidos, a identificação das boas práticas advindas da concretização do plano e estabelecendo uma base de orientação para o plano de atividades do ano seguinte.

8. Conclusão Final

«Cuidar de ti» é o Plano de Ação que a AML apresenta para 2015. Pretende ser um instrumento relevante, que confira aos diferentes atores sociais as ferramentas e o espaço com diversas propostas de ação, que depois de concretizadas, permitirão novos desafios e novos compromissos na transformação do meio onde cada um/a estuda, trabalha, reside e ocupa de forma organizada os seus tempo livres. Os associados, como sempre, têm a última palavra na aprovação deste Plano de Ação e Atividades que se apresenta à Assembleia-geral para aprovação.

Aprovado em reunião de Direção 10 de novembro de 2014

O Presidente da Direcção

Jorge Manuel Ribeiro Faria

Submetido à apreciação discussão e votação da Assembleia-geral em 17 de Novembro de 2014, tendo sido aprovado por unanimidade.

O Presidente da Mesa da Assembleia-geral

José Maria Carneiro Costa