



**Sempre a Cuidar de Ti!**



**Programa de Ação**  
**Associação de Moradores das Lameiras**

[Escreva texto]

**2017**



# **Programa de Ação da Associação de Moradores das Lameiras – 2017**

**«Sempre a Cuidar de ti!»**

Ref. 391/16-D

## **1. Introdução**

AML – Associação de Moradores das Lameiras apresenta a terceira fase do Programa de Ação: «Sempre a Cuidar de ti!», um trabalho para ser desenvolvido no decurso de ano de 2017. Ao longo dos últimos dois anos esta temática foi aplicada e desenvolvida com resultados excelentes, numa permanente e «melhoria contínua» articulada entre os quatro setores desta associação: infanto-juvenil; idosos; social; voluntariado em cooperação com os utentes e suas famílias.

A experiência de cada ano que passa, acrescenta ao Programa de Ação novas funcionalidades, mais sabedoria e mais formação dos cuidadores, num permanente interagir entre os que recebem os cuidados e os que prestam esse serviço, que não é apenas técnico mas também de afetos.

Cuidar e educar continuam a ser, para esta associação, os pilares da sua sustentabilidade afetiva, bem como os valores da responsabilidade, flexibilidade, adaptabilidade e comunicação que regem a instituição e lhe dão consistência.

A AML está organizada por setores que, por sua vez, agrupam diferentes respostas sociais, com planos específicos para cada uma delas. O Programa geral de Ação para 2017, procura de forma sintética, espelhar tudo aquilo que cada uma dessas respostas sociais faz emergir para a comunidade envolvente, com serviços bem definidos que podem ser desfrutados por todos aqueles que deles necessitam.

Todas as fases da vida humana estão contempladas neste programa, fazendo com que a intergeracionalidade seja uma constante. Os mais novos têm a possibilidade de recorrerem, muitas vezes, às pessoas mais idosas para ouvir contar histórias de vida, preocupações, anseios, alegrias e vivências; autênticos relatos de vida que se transformam em crónicas, que transmitem sabedoria e novos ensinamentos. Neste dar e receber, a educação ao longo da vida é assimilada e projetada para além da aprendizagem escolar. A participação ativa das pessoas idosas neste programa ajudará a revigorar memórias, a consolidar afetos e a projetar novas dinâmicas num cuidar permanente do outro.

O cuidar estende-se também às outras atividades que a Associação de Moradores das Lameiras desenvolve, através do projeto em curso Eurobairro do programa Escolhas geridos pela PASEC – Plataforma de Animadores Socioeducativos e Culturais, pelo desporto, pela ocupação dos tempos livres e o cuidado necessário com a área envolvente do espaço habitacional e também social.

A AML o Programa de Ação para 2017, a partir dos diferentes setores e neles, o modo como cada resposta social, vai concretizar os objetivos e as dinâmicas propostas, que tiveram, na sua génese, a preciosa participação das comunidades envolventes, utentes, familiares, funcionários, associados e dirigentes desta Associação.

## 2. Setor Infante-Juvenil

O Sector infante-juvenil é constituído pelas respostas sociais de Creche, Pré-escolar, Centro de Atividades dos Tempos Livres e Centro de Estudos e Animação Juvenil.

Tendo por base o projeto socioeducativo da Instituição, “Sempre a Cuidar de Ti”, surgimos como resposta ao cuidado que devemos ter uns com os outros, num conjunto de ações das diversas áreas de conhecimento e de promover o crescimento, no que se refere à compreensão de si mesmo, do mundo e de enfrentar problemas típicos da Infância, valorizar a amizade e desenvolver a imaginação.

### 2.1 Creche

A creche é constituída por duas unidades, a creche I (com capacidade para 50 crianças) e a 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 24 aos 36 meses.

Assim, tendo em conta as diferentes faixas etárias em que cada grupo se encontra, pretendemos desenvolver projetos e práticas específicas que potencializem o desenvolvimento e a aprendizagem das crianças. Ao longo do ano letivo serão, ainda, elaborados planos individuais que irão de encontro às especificidades individuais de cada um e que terão em conta os seus progressos e necessidades.

A avaliação será contínua, através da observação diária da criança, no desempenho de suas atividades, no desenvolvimento da atenção, interesse, assimilação e aprendizagem. Serão ainda realizadas reuniões de pais trimestrais de forma a estabelecermos uma estreita cooperação com os encarregados de educação, ao longo do processo ensino/aprendizagem.

#### **Caraterização dos grupos do berçário**

Os Berçários acolhem crianças entre os 12 e os 24 meses. São crianças que necessitam de um ambiente seguro e tranquilo para se sentirem confiantes e aos poucos sentirem-se parte do grupo com autonomia.

Nesta fase, a criança busca adquirir controlo motor e aprender sobre os objetos que a rodeiam, adquirindo o conhecimento através das suas ações e das informações sensoriais imediatas. Assim as atividades pedagógicas, nestas idades, baseiam-se essencialmente na estimulação sensorial de forma a propiciar o aparecimento de novas competências e um maior domínio do ambiente.

#### **Caraterização dos grupos dos 12 aos 24 meses**

Estas salas acolhem crianças entre os 12 e os 24 meses, sendo que a maioria do grupo frequentou o berçário no anterior ano letivo.

As crianças desta faixa etária estão numa fase de desafios e descobertas. O ambiente passa a ser visto de outra forma, uma vez que se conseguem deslocar com maior facilidade possibilitando novas formas de exploração.

O tempo de concentração, nestas idades, é muito curto, o que requer atividades e materiais de exploração e aprendizagem que apresentem várias formas de exploração.

A estimulação sensorial é ainda, a atividade pedagógica de grande destaque nesta faixa etária.

#### **Caraterização dos grupos dos 24 meses aos 36 meses**

Os grupos de crianças dos 24/ 36 meses são grupos muito ativos, enérgicos com picos de excitação muito altos mas unidos e afetuosos. São crianças que começam a gostar de partilhar brincadeiras, que chamam a atenção dos seus pares para que estes brinquem com eles. No entanto, ainda há alguma relutância em partilhar brinquedos e ainda não conseguem resolver os conflitos gerados por essa situação, requerendo que o adulto tenha que intervir. Neste momento, todas as crianças têm bom conhecimento do espaço e rotinas e aos poucos, com alguma dificuldade, tentam-se implementar regras e disciplina no dia-a-dia com constante e coerente repetição de ações e atitudes. São grupos que necessitam de muita atenção e dedicação sendo os momentos

no exterior fulcrais para expandir energia. Algumas crianças revelam ainda uma grande dependência do adulto enquanto outras se mostram cada vez mais independentes e confiantes. O momento favorito do dia é o momento do tapete onde ouvir histórias, cantar e mimar canções são das propostas educativas nas quais se mantêm mais atentas. São crianças interessadas e curiosas, que aceitam espontaneamente as atividades que o adulto propõe, manifestando sempre grande interesse em poder realizá-las. Revelam também muita motivação para trabalhos de plástica. Os grupos começam agora a mostrar interesse pelos cantinhos, sendo que é ainda necessária a presença do adulto para começar a saber brincar nos mesmos.

Quanto à participação da família na creche podemos dizer que os pais participam na vida escolar dos seus filhos, demonstrando serem pais atenciosos, sobretudo por apresentarem interesse em saber diariamente como se comportaram os seus educandos.

### **Os nossos projetos**

Berçário I/ sala dos 12 aos 24 meses I- “ Brincar, Sentir, Aprender”

Berçário II/ sala dos 12 aos 24 meses II “ Cuidar do que sinto”

2 Anos, creche I – “Cuidar de ti... com imaginação”

2 Anos, creche II – “Contar e recontar...para encantar e cuidar!”

### **Objetivos da creche**

- Criar laços afetivos com a criança;
- Respeitar a individualidade e o ritmo de cada um;
- Promover a interação escola/família;
- Ajudar a criança a tomar consciência de si própria;
- Promover a socialização;
- Promover a autonomia da criança;
- Estimular o desenvolvimento físico, a coordenação motora e o desenvolvimento sensorial e cognitivo, a função simbólica e da linguagem;
- Encorajar a criança, gradualmente a desenvolver a sua capacidade para “estar” com os adultos, com as outras crianças, com objetos;
- Proporcionar o atendimento individualizado da criança num clima de segurança afetiva e física que contribua para o desenvolvimento global;
- Colaborar estreitamente com a família numa partilha de cuidados e responsabilidades em todo o processo evolutivo de cada criança;
- Colaborar no despiste precoce de qualquer inadaptação ou deficiência, encaminhando adequadamente as situações detetadas;

### **Atividades/estratégias**

#### **Berçários.**

- Atendimento das necessidades de afeto, sono, alimentação e higiene, respeitando as especificidades de faixa etária favorecendo, nestes momentos, a construção do elo afetivo e da autoimagem positiva, socialização e autonomia;
- Organização de um ambiente que permita a exploração livre com diversidade de materiais, favorecendo a curiosidade e a possibilidade de descobertas, como o desenvolvimento das percepções auditiva e visual;
- Valorização da relação adulto-criança considerando-a como principal estratégia de desenvolvimento do bebé;

- Estimulação motora através de exercícios que se ajustem às possibilidades físicas e motoras de cada bebé;
- Estimulação do próprio corpo, mostrando e nomeando as partes do mesmo;
- Exploração de momentos de brincadeira que envolvam a linguagem levando à ampliação do mundo intelectual da criança e à associação da fala a situações concretas;
- Imitação de sons vocais, corporais ou produzidos por instrumentos musicais;
- Participação em brincadeiras que tenha músicas e jogos cantados;
- Estimulação tátil, através de carícias e afagos,
- Estimulação visual através de objetos variados e coloridos, de vídeos e livros;

Manipulação e exploração dos objetos e brinquedos, em situações organizadas, para que possam sentir e descobrir as suas características e principais propriedades (textura, peso, consistência, cor, forma, altura, tamanho etc.);

### **Sala dos 12 aos 24 meses**

- Organização de um ambiente rico em estímulos e desafiador, favorecendo o movimento das crianças;
- Atendimento das necessidades de afeto, sono, alimentação e higiene, respeitando as especificidades de faixa etária favorecendo, nestes momentos, a construção do elo afetivo e da autoimagem positiva, socialização e autonomia;
- Controle dos esfíncteres, de forma gradativa e com grande paciência e estímulo/incentivo por parte do professor.
- Alimentar-se sozinho, com ajuda do educador e aos poucos, sozinhos, aprenderem a levar a colher à boca;
- Estimulação do próprio corpo, identificando e nomeando as diferentes partes do mesmo. Através de atividades como canções e brincadeiras com bonecas e nos momentos da higiene pessoal;
- Exercícios de encaixe, sempre incentivando para que a criança acerte;
- Jogos de grupo promovendo a integração social;
- Incentivo e desenvolvimento da fala, através de conversas e estímulos para que a criança consiga manifestar o que quer, não permitindo que ela só se manifeste por gestos.
- Ampliar vocabulário e linguagem como meio de comunicação, desenvolvendo a imaginação, criatividade, organização de ideias.
- Mostrar à criança 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.
- Coordenação motora livre, como rasgar papel, brincar de massinha, etc.
- Explorar o ambiente escolar, mostrando árvores, passarinhos, parquinho, etc.

- Imposição de limites e boas maneiras, dizendo “não” à criança, toda vez que colocar em perigo a si mesmo, os colegas, educadores e o ambiente escolar.
- Exploração das cores básicas e das formas Geométricas: círculo, quadrado e triângulo

### **Sala dos 24 aos 36 meses**

- Explorar histórias e músicas (participação em conversas e descrição de imagens, teatro de fantoches jogos de mímica e expressão gestual) ;
- Desenvolver atividades que traduzem na rotina diária: acolhimento; arrumação da sala, higiene pessoal, alimentação e atividades;
- Elaboração de trabalhos coletivos;
- Proporcionar às crianças, tempo para fazer escolhas, expressar ideias e tomar decisões;
- Iniciação às atividades em grupo (cantar, rodas, imitação de gestos em conjunto);
- Estimular o gosto por dar (desenhos e prendas para os pais, para irmãos, para colegas);
- Comparar, ordenar, classificar e seriar objetos;
- Contactar com o meio envolvente: a natureza, a cultura e infraestruturas;
- Festejar ocasiões especiais que apontam para a promoção da cidadania;
- Comparar, ordenar, classificar e seriar objetos;
- Resolver problemas do quotidiano: contagens (mapa de presenças, relógio do clima);
- Conhecer e executar jogos que impliquem o cumprimento de regras;
- Usar o jogo simbólico em variados momentos do quotidiano (casinha de bonecas, ...);

## **2.2 Pré-escolar**

Educar as crianças em idades de Pré-escolar pressupõe que lhe sejam dadas constantes oportunidades para realizarem uma aprendizagem ativa, quer isto dizer, que as crianças em ação desenvolvem o espírito de iniciativa, curiosidade, autonomia e autoconfiança, características que serão bem úteis ao longo de toda a sua vida. Posto isto, o nosso trabalho e a nossa abordagem ao longo do ano lectivo assentará na organização de um ambiente e de rotinas destinados a aprendizagem através da ação e da experimentação, num clima de interação social positivo entre crianças, famílias e comunidade educativa, encorajando a reflexão e a resolução de problemas, gerando e promovendo o desenvolvimento harmonioso e integral.

O nosso principal objetivo será proporcionar e fortalecer aprendizagens, reconhecendo a criança como ser ativo e participativo no seu processo de construção do saber, num clima de afeto e segurança (física e emocional), seguindo as Orientações Curriculares e o nosso projeto socioeducativo “Sempre a cuidar de ti”.

### **Caraterização do grupo dos 3 anos.**

Este grupo é composto por 24 crianças que estão em constante atividade, sendo um grupo que gosta de várias atividades como ouvir e contar histórias, de cantar canções, de jogos de movimento, das várias atividades de plástica.

É um grupo de três anos que está a aprender a ser independente, tanto nas refeições, como nos momentos de higiene como o uso da casa de banho, a lavagem das mãos. Tanto nos momentos de conversa de grande e pequeno grupo, gostam de partilhar as suas experiências e vivências. São crianças curiosas, que fazem perguntas, gostam de aprender coisas novas, e ficam muito felizes com as saídas ao exterior.

As atividades pensadas para este grupo terão uma intencionalidade educativa, que lhes proporcione um ambiente educativo dinâmico e motivador indo ao encontro das suas necessidades de desenvolvimento e das suas apelações a novas aprendizagens, de modo a torna-las agentes das suas aprendizagens.

### **Caraterização do grupo 4/5 anos**

As crianças que compõem o grupo da sala dos 4 anos são dinâmicas e afetuosas. Revelam uma grande capacidade de interação com crianças e adultos, gostam de participar nas conversas e contar as suas vivências e opiniões. Mantêm um discurso bastante coerente, exprimindo-se sem dificuldade.

Mostram-se recetivas e interessadas nas atividades que lhes são propostas, evidenciam bastante curiosidade e motivação para saber mais. Interessam-se pela leitura de histórias, divertindo-se bastante com o humor e o *non-sense*. A expressão artística, motora e musical também fazem parte das suas preferências.

As crianças gostam de brincar nas diferentes áreas designadamente na área das construções e garagem; e na área do jogo simbólico. Mostram relações de empatia e amizade entre os pares, mobilizando os pares de preferência para o jogo.

Mostram-se bastante autónomas através da satisfação das necessidades básicas sem recorrer à ajuda do adulto, da escolha de atividades livres, da arrumação de materiais, bem como na realização de pequenas tarefas.

### **Caraterização do Grupo 5/6 anos**

As crianças que constituem o grupo dos 5/6 anos são, de um modo geral, muito autónomas e responsáveis nas atividades do dia-a-dia. Gostam da rotina, de fazer as coisas sempre na mesma ordem, pois assim sentem-se mais confiantes e independentes. Apresentam, na sua maioria, um vocabulário e uma linguagem mais articulada, usando um maior número de palavras, conseguindo explicar de uma forma coesa os seus trabalhos e os seus pensamentos.

Começam a distinguir a realidade do imaginário, sabendo quando estão a ser desafiadas a reconhecer algo que não existe no mundo real (ex. gnomos, trolls, fadas, duendes...). Vivem no mundo do “aqui e agora” o que por vezes gera frustrações e decepções quando não obtêm as respostas no imediato.

Nas atividades mais direcionadas, são crianças que revelam um maior tempo de concentração, são mais perfeccionistas e já conseguem transpor o seu imaginário através do desenho. No entanto, sentem necessidade de ser aplaudidas e elogiadas nas suas conquistas.

Na relação com os adultos e na dinâmica de grupo são muito cooperantes, valorizam as amizades, protegendo-se mutuamente, já interiorizam o sentido de obediência e regra, do certo e do errado.

As suas capacidades motoras são mais coordenadas quer ao nível da motricidade grossa quer ao nível da motricidade fina, revelando uma energia e vontade de conhecer inesgotável.

É um grupo com personalidades bem distintas e vincadas que adora observar e imitar tudo aquilo que as rodeia.

### **Os nossos projetos**

Sala 3/4 anos: Eu e os amigos

Sala 4/5 anos: “A aldeia da leitura”

Sala 5/6 anos: “Nós, a nossa cidade e o nosso país ”

### **Objetivos**

- Promover o desenvolvimento de relações sociais saudáveis;
- Favorecer o desenvolvimento da autoestima e da autonomia;
- Fomentar o autoconceito positivo

- Potenciar o desenvolvimento de atitudes democráticas da vida em grupo: respeito pelos outros e pelas suas opiniões, cooperação e interajuda;
- Estimular o desenvolvimento da motricidade (global e fina) e das suas potencialidades;
- Estimular a criatividade e a expressão artística;
- Potenciar a utilização de diferentes materiais como meio de expressão;
- Favorecer o desenvolvimento da linguagem verbal;
- Promover a literacia;
- Potenciar a utilização das novas tecnologias no dia-a-dia;
- Favorecer o raciocínio lógico matemático: noção de tempo, espaço e quantidade;
- Promover a curiosidade e o desejo de saber;
- Favorecer o respeito pela natureza e pelo meio ambiente;
- Favorecer o envolvimento das famílias no processo de aprendizagem.
- Promover o conhecimento de costumes e tradições da nossa cidade e do nosso país

### **Estratégias/Atividades**

- Momentos de conversas e debates em grupo;
- Histórias, contos, poemas, lengalengas e trava-línguas;
- Audição e memorização de músicas e canções;
- Atividades de expressão motora;
- Construção de murais/ cartazes alusivos as temáticas;
- Exibição de vídeos sobre os diferentes temas;
- Pesquisas a nível informático;
- Dramatizações;
- Atividades plásticas, utilizando diversas técnicas e materiais recicláveis;
- Atividades lúdicas;
- Jogos e atividades matemáticas;
- Exposição dos trabalhos realizados;
- Negociar cumprimento de regras;
- Atividades de responsabilização na realização de tarefas;
- Interiorização de bons hábitos alimentares e comportamentos corretos à mesa;
- Organização de visitas ao exterior que promovam o enriquecimento dos projetos de sala;
- Envolver as famílias e a comunidade educativa;
- Festividades (S. Martinho, Dia do Pijama, Natal, Dia de Reis, Carnaval...);
- Projeto “Gi e os amigos”.

## **2.3 CATL – Centro de Atividades dos Tempos Livres**

### **Caraterização do CATL**

O centro de atividades dos tempos livres divide-se em dois setores: ATL para o 1º ciclo e CEAJ para o 2º e 3º ciclo, 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 19h30m 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 extra curriculares 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**

Promover o sucesso escolar, colmatando eventuais falhas de aprendizagem

- Promover a aquisição de informação e conhecimento, nas diversas disciplinas que constituem o plano curricular das crianças;
- Desenvolver nas crianças a compreensão de conceitos e relações, para que eles possam analisar, interpretar e resolver situações diversificadas;
- Desenvolver nas crianças a capacidade de resolver diferentes tipos de problemas, usando raciocínios lógicos;
- Desenvolver a capacidade de comunicação, oral e escrita, justificando os seus raciocínios e conclusões;
- Desenvolver atitudes positivas face ao estudo e à escola;
- Desenvolver nas crianças autoconfiança, autoestima, autonomia e sentido de responsabilidade perante o seu percurso pessoal e escolar;
- Promover e estimular o gosto pela leitura e pelas artes;
- Fomentar o interesse e o conhecimento pelo meio onde está inserido, compreendendo o seu passado, as suas gentes, tradições e costumes.
- Melhorar a qualidade de todos os serviços prestados à criança a fim de garantir o seu bem-estar (alimentação, higiene, segurança, formação...);

### **Atividades/Estratégias**

- Debates temáticos;
- Sensibilização ambiental;
- Rotinas diárias;
- Ampliar os momentos de conversa particular ou em grupo;
- Exploração de atividades direcionadas para a preservação da segurança
- 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;
- 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 educativos.

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

### **Animatca Ecobairro/Eurobairro**

#### **Caraterização do grupo**

Crianças e Jovens a partir dos 6 anos. Este público-alvo é oriundo de familiares desfavorecidos e de rendimentos muito baixos. Existe também uma considerável porção de jovens em risco de abandono escolar, sendo que uma ou mais reprovações são comuns nestes jovens.

#### **Objetivos**

- Desenvolver um plano de orientação e suporte pedagógico integrado e coerente com o contexto real junto das crianças, jovens em horário flexível adaptado às crianças e jovens;
- Fomentar a Animação Social e Cultural através de processos de educação não formal e animação sociocultural;
- Promover o apoio Pedagógico e Apoio ao Estudo junto de crianças e jovens com especiais dificuldades de aprendizagem.
- Fomentar um processo de educação não formal que assenta no compromisso para um crescimento mais inclusivo;
- Apelar para a importância e as vantagens do desporto.

### **Atividades/Estratégias**

1. Laboratórios lúdicos de teste de novas metodologias de educação não formal inclusivas.
2. Oficina de Futebol de rua – nesta oficina serão trabalhadas as áreas da saúde e dos estilos de vida saudáveis, da igualdade de oportunidades, do diálogo intercultural, da inclusão social, da promoção de valores de paz, solidariedade, responsabilidade social e do desenvolvimento humano são alguns dos desafios que a modalidade de futebol de rua permite.
3. Oficina de Expressão Dramática e Corporal - serão trabalhadas as componentes da socialização e tomadas de decisão através de jogos dramáticos, representações de papéis, incluindo dinâmicas de Artes Marciais e dinâmicas de interpretação corporal.
4. Oficina de Expressão escrita - as competências base serão trabalhadas a partir das Histórias de Vida, da Poesia, da expressão livre.
5. Oficina de expressão musical - o mesmo será feito através de exercícios de percussão, construção de instrumentos a partir de materiais recicláveis, produções digitais, entre outros. De modo indireto esta oficina integrará também a Dança e as Artes Circenses em articulação com a Oficina de Exp. Dramática e Corporal.

### **Recursos utilizados**

- **Humanos:** 4 animadores
- **Infraestrutural:** 3 salas / **1 pavilhão desportivo**

## **3. Setor de idosos**

O fenómeno do envelhecimento surge ao longo da vida em todos os seres humanos de forma natural e progressiva sendo por isso uma parte importante de todas as sociedades humanas, uma vez que reflete mudanças biológicas e convenções sociais e culturais. A este fenómeno estão ligadas modificações biológicas, sociais e psicológicas, uma vez que o ser humano é um ser psicossocial.

Ao envelhecimento social estão ligadas mudanças a nível social e psicológico e à participação ativa do idoso na sociedade em que faz parte. Nos dias de hoje, é cada vez mais urgente que a pessoa idosa tenha um papel ativo no meio em que vive, para que consiga viver em sociedade, estabelecendo e criando relações com outras pessoas e que continue a adquirir aprendizagens, competências e até mesmo dar continuidade à construção da sua própria identidade.

O setor de idosos é constituído pelas respostas sociais de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). É coordenado por uma diretora técnica e dispõe de

uma equipa técnica multidisciplinar, constituída por uma técnica superior de educação social, por uma técnica superior de animação socio- cultural, por uma psicóloga, por dois enfermeiros e um médico, que presta serviços de qualidade a todos os utentes deste setor.

### **3.1 Estrutura Residencial para pessoas Idosas (Lar)**

#### **1. Introdução**

Para o Programa de Ação de 2017 e tendo em conta o título do projeto educativo da instituição “ Sempre a Cuidar de Ti” temos como principal meta continuar a cuidar do idoso. Quando cuidamos destes, não é apenas atender às necessidades básicas que eles têm naquele momento, mas sim um compromisso em cuidar que exige um auto compromisso, autoestima, autovalorização e a cidadania do que cuida. Quando cuidamos de alguém devemos procurar entender a outra pessoa, o que ela sente, as suas limitações, os seus hábitos, a sua comunicação, devemos oferecer-nos com aquilo do que melhor somos com o maior cuidado.

Os principais objetivos desta resposta social são os seguintes: promover qualidade de vida do utente; proporcionar serviços permanentes e adequados a problemática biopsicossocial das pessoas idosas, autónomo, ativo e plenamente integrado, privilegiando sempre a interação com a família e/ou significativos e com a comunidade; contribuir para a construção de uma imagem positiva das pessoas idosas, utilizando as suas potencialidades e capacidades;

#### **2. Caracterização do grupo: ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS (ERPI)**

É constituído por 35 utentes na sua maioria do sexo feminino e as suas idades variam entre os 58 e os 94 anos, sendo a sua maioria de idade avançada, o que reduz o leque de oferta de atividades e desafios, na medida que aumenta o nível de dependência dos mesmos. No entanto, pretendemos com o desenvolvimento deste plano trabalhar a promoção do envelhecimento ativo que por sua vez, vem demonstrar que é essencial fomentar um envelhecimento em torno da estimulação das capacidades cognitivas, da promoção da aprendizagem ao longo da vida, da autonomia e da saúde, uma vez que trazem aos idosos condições para superar ou reduzir os efeitos produzidos pelo inevitável “avançar” da idade e contribuindo assim para a melhoria da sua qualidade de vida.

#### **3. Objetivos/Competências gerais a adquirir**

- Assegurar a prestação dos cuidados adequados à satisfação das necessidades, tendo em vista a manutenção da autonomia e independência;
- Promover novas formas de entretenimento e lazer;
- Fomentar a integração social dos idosos, diminuindo a sensação de abandono e solidão;
- Acolher pessoas idosas, ou outras, cuja situação social, familiar, económica e/ou de saúde, não lhes permite permanecer no seu meio habitual de vida;
- Proporcionar alojamento temporário, como forma de apoio à família;
- Criar condições que permitiu a preservação e incentivou a relação inter-familiar;
- Potenciar a inclusão social, criando condições que permitiram vencer o isolamento;
- Encaminhar e acompanhar as pessoas idosas para soluções adequadas à sua situação, proporcionando-lhes serviços adequados à problemática biopsicossocial.

#### **4. Atividades/Estratégias a desenvolver**

##### **4.1 Semanais**

1. Atividades físicas (aulas de educação física, boccia sénior, exercício de aquecimento e relaxamento, marcha, dança);

2. Jogos de animação sensorial e motora (damas, dominó, cartas, bingo, leitura, treino de vocabulário e escrita, cálculo matemático e abstrato, informática, palavras cruzadas, sopa de letras, descobrir as diferenças);
3. Artes plásticas (pintura, escultura, desenho, colagens, tapeçarias, bordados, costura, fuxicos, tirela, malhas e croché);
4. Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social (missa, terço, comunhão semanal, conversas informais, jogos de apresentação, jogos de confiança, comemoração do aniversário, debates e sensibilizações sobre várias temáticas, nomeadamente: alcoolismo, obesidade, alimentação saudável, alzheimer, diabetes, reciclagem, educação para a poupança, educação para a cidadania, regras de convivência, abordagem das diversas patologias neurológicas/ psiquiátricas; cuidados de higiene, entre outras);
5. Animação comunitária (comemoração e participação das festividades e tradições da comunidade, passeios ao exterior).
6. Atelier de Música (Jogos de sons, tocar instrumentos e ouvir música).
7. Expressão oral e comunicação (pequenos ditados, sopas de letras, leitura de notícias da atualidade e leitura de poemas e histórias).

## **4.2 Anuais**

### **Janeiro**

1. Elaborar coroas de rei e cantou-se as Janeiras;
2. Realizar uma breve abordagem das diversas patologias neurológicas/ psiquiátricas;
3. Realizar um debate sobre segurança com as entidades policiais;
4. Participar no campeonato de Boccia.

### **Fevereiro**

1. Comemorar o Dia de S. Valentim
2. Construir fatos e máscaras de Carnaval;
3. Participar no Carnaval Sénior;
4. Realizar o Baile de Carnaval na Instituição.

### **Março**

1. Comemorar o Dia Internacional da Mulher com debate e entrega de flores;
2. Comemorar o Dia de S. José – entrega de lembranças;
3. Comemorar o Dia Internacional da Felicidade;
4. Comemorar o Dia Internacional da Poesia – Recital de poemas de poetas portugueses;
5. Elaborar cartuchos com amêndoas para a Páscoa;
6. Realizar uma Missa Intergeracional da Páscoa;
7. Participar no campeonato de Boccia.

### **Abril**

1. Comemorar o Dia Mundial da Atividade Física;
2. Comemorar o Dia da Liberdade com um Jogo de simulação: Assembleia da República;
3. Comemorar o Dia Mundial da Dança.

### **Mai**

1. Comemorar o Dia de Maria com a realização de uma lembrança;

2. Comemorar o Dia da Europa - Jogo sobre as bandeiras dos Países Europeus;
3. Comemorar o Dia da Família com um encontro entre idosos e seus familiares;
4. Comemorar o Aniversário da AML.
5. Participar no campeonato de Boccia.

#### **Junho**

1. Comemorar os Santos Populares com arraial minhoto e elaboração de manjericos e quadras populares;
2. Participar na Festa de Encerramento da Instituição com uma dança coreografada;

#### **Julho**

1. Realizar durante uma quinzena a Colónia Balnear na praia do Forno, em Vila do Conde;
2. Comemorar o Dia dos Avós.

#### **Setembro**

1. Participar na tarde sénior com uma visita à Feira de Artesanato e Gastronomia;
2. Realizar uma ação de Educação para a Cidadania (Regras de convivência);

#### **Outubro**

1. Comemorar Dia do Idoso em simultâneo com o Dia da Música
2. Comemorar o Dia da Alimentação – Roda de alimentos ao vivo;
3. Comemorar o Dia das Bruxas;

#### **Novembro**

1. Comemorar o Dia de S. Martinho com Magusto Intergeracional. Distribuiu-se cartuchos com castanhas assadas.
2. Realizar uma ação de sensibilização em comemoração do Dia da Diabetes;

#### **Dezembro**

1. Realizar uma palestra sobre Cuidados de Higiene pessoal e imagem;
2. Realizar a Festa e almoço de Natal;

### **AVALIAÇÃO E ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO**

#### **1. Introdução**

O serviço de psicologia possui serviços de intervenção psicológica especializados, destinados a diferentes populações com necessidades específicas: utentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia (CD) e, quando necessário, Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), familiares e colaboradores. Este serviço tem como objetivo primordial proporcionar maior qualidade de vida a todos os utentes. Outra questão na qual nos incidimos foi o facto de tentar prevenir o aparecimento de patologias psicológicas/psiquiátricas e também controlar as patologias existentes. Este trabalho é realizado no sentido de todos os utentes se encontrarem compensados e deste modo, poderem estar inseridos numa instituição e interagirem com os restantes utentes, equipa técnica e colaboradores de forma significativamente positiva.

Além destas competências, a psicóloga poderá ter um papel fundamental no sentido de dar respostas perante problemas institucionais, sempre que for solicitado.

#### **2. Objetivos/Competências gerais a adquirir**

- Promover e Humanizar o Acolhimento

- Ter conhecimento da história de vida pessoal, social e médica dos utentes e da sua dinâmica familiar;
  - Identificar as principais queixas dos utentes, sendo estas interpessoais ou intrapessoais;
  - Promover a integração dos utentes;
  - Minimizar o impacto da institucionalização;
  - Desmistificar o preconceito quanto à institucionalização;
  - Aumentar a proximidade entre famílias, técnicas e utentes.
- Realizar Avaliação Cognitiva/Psicológica
    - Identificar a existência de demências, de modo a selecionar as estratégias a utilizar;
    - Analisar a existência de perturbações psicológicas e/ou psiquiátricas;
    - Identificar o estado e o traço de personalidade.
- Realizar Acompanhamento Psicológico
    - Prevenir o desenvolvimento de patologias psicológicas/psiquiátricas;
    - Promover uma melhor qualidade de vida, saúde mental e bem-estar físico psicológico e social dos utentes;
    - Promover a autoestima e a autoconfiança;
    - Ensinar a utilização de estratégias de *coping*;
    - Prevenir a degradação mental nas mais variadas áreas;
    - Incrementar a participação ativa dos idosos nas atividades;
    - Ensinar estratégia para lidar com situações de luto;
    - Desenvolver a afetividade.
- Estimular a socialização dos utentes
    - Evitar o isolamento;
    - Estimular o diálogo/partilha de vivências e sentimentos.
- Gerir Conflitos (interpessoais e intrapessoais)
    - Prevenir o aparecimento de conflitos;
    - Auxiliar na gestão de conflitos familiares.
- Estimular competências cognitivas

- Memória visual, auditiva e sensorial; Raciocínio abstrato; Concentração e Atenção; Cálculo mental; Função executiva; Comportamento verbal e não-verbal; Atividades de vida diárias; Linguagem e comunicação; Orientação espacial e temporal, Perceção visual e espacial; Coordenação, motricidade fina e grossa; Praxias; Educar para a cidadania; Despertar o espírito crítico; Desenvolver a capacidade de escuta ativa, exprimir ideias e opiniões; Desenvolver capacidades de organização do pensamento.
- Auxiliar ao nível das questões institucionais/organizacionais
  - Criar um clima organizacional mais eficaz;
  - Motivar os colaboradores/técnicos a realizarem um trabalho mais eficiente e eficaz;
  - Gerir conflitos interpessoais, intrapessoais, organizacionais e normativos;
- Interagir com outros profissionais de saúde
  - Fornecer feedback da história clínica dos utentes aos profissionais de saúde.
- Trabalhar diretamente com as famílias dos utentes:
  - Fornecer formação às famílias acerca do modo como devem lidar com o comportamento/atitude dos utentes.

### **3 Atividades/Estratégias a desenvolver**

- Realizar a Anamnese de Integração com os responsáveis legais dos utentes;
- Conversar de forma informal com os utentes e/ou familiares;
- Realizar visitas ao domicílio;
- Avaliar o estado mental de todos os utentes;
- Preencher os vários instrumentos de avaliação psicológica: Anamnese, Guião de integração, Mini Mental State, Teste do Relógio, Teste das Figuras, Teste de Fluência Verbal, Teste de Depressão geriátrica, Check Lists das mais várias patologias psiquiátricas;
- Recolher informação com a equipa multidisciplinar;
- Observar as atitudes/comportamentos;
- Utilizar terapias específicas, consoante a patologia: Terapia Comportamental, Terapia Cognitiva, Terapia Social, Intervenção Psicossocial; Terapia de Orientação para a Realidade; Terapia da Remotivação; Terapia orientada para o insight;
- Gerir conflitos internos;
- Realizar psicoeducação;
- Realizar exercícios de relaxamento;

- Executar terapias de grupo;
- Realizar psicoeducação com utentes e familiares;
- Realizar jogos que estimulam a interação: jogos de sala, jogos lúdicos, TIC, cálculo matemático, treino do vocabulário, exercícios específicos de estimulação das várias áreas, etc.;
- Realizar sessões de esclarecimento;
- Realizar relatórios clínicos;
- Acompanhar os utentes a consultas de especialidade no exterior: Psiquiatria, Neurologia, Dependência de Substâncias;
- Realizar ações de sensibilização: alcoolismo, ondas de calor, diabetes, obesidade, alimentação saudável, demência de Alzheimer, regras de convivência e abordagem de diversas patologias;
- Executar panfletos informativos;
- Realizar atendimentos individuais às colaboradoras e técnicas – controlo emocional, gestão de conflitos, motivação laboral.

## **ACOMPANHAMENTO MÉDICO E DE ENFERMAGEM**

### **1. Introdução**

A transição demográfica do nosso país, caracterizada por um aumento progressivo e acentuado da população adulta e idosa, tem diversas implicações no cuidado ao utente institucionalizado. Este aumento da população idosa, traz com ele muitos desafios para os cuidadores, uma vez que, independentemente da(s) patologia(s) de cada um, que lhes causam os mais diversos estados de dependência (física e psíquica), é necessária a promoção de um envelhecimento ativo, digno e com qualidade de vida. Nesta perspetiva, o gabinete médico e de enfermagem, considera que as pessoas idosas são o primeiro recurso para a promoção da sua própria saúde, são a primeira linha do “cuidar de ti”. Foram definidos objetivos e estratégias de encorajamento e autopromoção dos nossos utentes, de modo a que tenham um envelhecimento ativo, feliz e com o máximo de saúde possível.

### **2. Objetivos/Competências gerais a adquirir:**

- Proporcionar um bom acolhimento aos novos utentes;
- Promover a saúde e bem-estar;
- Prevenir a doença e as agudizações dos problemas existentes;
- Promover a qualidade de vida dos utentes;
- Garantir uma correta assistência medicamentosa;
- Garantir uma correta ingestão alimentar;
- Promover o envolvimento familiar;
- Otimizar recursos e serviços;
- Garantir uma correta articulação da informação clínica dos utentes entre serviços de saúde;
- Otimizar o Sistema de Gestão da Qualidade.

### **3. Atividades/Estratégias a desenvolver**

- Realizar a avaliação inicial junto do utente e família;
- Realizar visitas domiciliárias;

- Organizar o processo clínico do utente;
- Realizar e personalizar planos de cuidados;
- Realizar a primeira consulta médica;
- Apresentar os utentes aos colaboradores;
- 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, algiações, etc);
- Avaliar sinais vitais;
- Promover ações de sensibilização para a promoção da saúde (alcoholismo, calor, diabetes, obesidade, alimentação saudável, demência de Alzheimer, e abordagem de diversas patologias);
- Manter o plano de vacinação atualizado;
- Encaminhar e orientar para os recursos adequados;
- Prestar primeiros socorros;
- Preparar a medicação;
- Administrar a medicação;
- Vigiar a administração de medicação;
- Alterar a medicação, tendo por base uma prescrição médica válida;
- Vigiar alterações no utente, que possam estar relacionadas com a terapêutica medicamentosa;
- Supervisar e vigiar a alimentação do utente;
- Alterar os planos alimentares, tendo em conta as especificidades de cada um;
- Encaminhar utentes com necessidades nutritivas especiais;
- Informar os familiares/responsáveis das alterações de saúde de cada utente;
- Integrar a família na tomada de decisão;
- Gerir recursos humanos e materiais;
- Organizar serviços;
- Rever caixas de primeiros socorros;
- Informar os profissionais de saúde do exterior, do historial clínico dos utentes;
- Manter a informação clinica dos utentes atualizada;
- Realizar relatórios clínicos;
- Controlar os indicadores de qualidade;
- Reunir com os intervenientes do SGQ;
- Participar nas passagens de turno;
- Atualizar e verificar registos de cuidados.

## **3.2 Centro de Dia**

### **1. Introdução**

O projeto de ação e atividades para o ano 2017 da resposta social de Centro de Dia, da Associação de Moradores das Lameiras, em Vila Nova de Famalicão trabalha essencialmente a valorização a nível pessoal, a partilha de conhecimentos e experiências pessoais, proporcionar ainda durante o dia a

resolução de necessidades básicas pessoais, terapêuticas e sócio - culturais aos utentes afetados por diferentes graus de dependência, contribuindo para a manutenção da pessoa no seu meio familiar e também na vida social.

## **2. Caracterização do grupo: Centro de Dia**

O Centro de Dia é uma resposta social que vai ao encontro das reais necessidades dos idosos na sociedade atual. A longevidade das pessoas é mais acentuada, nesse sentido, os problemas emergem cada vez mais nesta faixa etária. O grupo é composto por 29 idosos, sendo que uma grande parte deles apresenta alguma dependência.

## **3. Objetivos/Competências gerais a adquirir**

- Proporcionar aos idosos novas experiências que lhes permitiram uma valorização pessoal e social;
- Promover novas formas de entretenimento e lazer;
- Fomentar a integração social dos idosos, diminuindo a sensação de abandono e solidão.
- Promover sentimentos de autoestima e de utilidade;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento;
- Prevenir situações de dependência, promovendo a autonomia.
- Fomentar as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento.

## **4. Atividades/Estratégias a desenvolver**

### **4.1 Semanais**

1. Atividades Físicas e motoras (Aulas de educação Física, Boccia sénior, exercício de aquecimento e relaxamento, marcha, dança)
2. Jogos de animação sensorial e motora (damas, dominó, cartas, bingo, leitura, treino de vocabulário e escrita, cálculo matemático e abstrato, informática, palavras cruzadas, sopa de letras, descobrir as diferenças)
3. Artes Plásticas (pintura, escultura, desenho, colagens, tapeçarias, bordados, costura, fuxicos, tirela, malhas e croché)
4. Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social (Missa, terço, comunhão semanal, conversas informais, jogos de apresentação, jogos de confiança, comemoração do aniversário, debates e sensibilizações sobre várias temáticas, nomeadamente: alcoolismo, obesidade, 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.
5. Animação comunitária (Comemoração e participação das festividades e tradições da comunidade, passeios ao exterior).
6. Atelier de Música (Jogos de sons, tocar instrumentos e ouvir música).
7. Expressão oral e comunicação (pequenos ditados, sopas de letras, leitura de notícias da atualidade e leitura de poemas e histórias).

## **4.2 Anuais**

### **Janeiro**

1. Elaborar coroas de rei e cantar as Janeiras;
2. Realizar uma breve abordagem das diversas patologias neurológicas/ psiquiátricas;
3. Realizar um debate sobre segurança com as entidades policiais;
4. Participar no campeonato de Boccia.

### **Fevereiro**

1. Comemorar o Dia de S. Valentim
2. Construir fatos e máscaras de Carnaval;
3. Participar no Carnaval Sénior;
4. Realizar o Baile de Carnaval na Instituição;

### **Março**

1. Comemorar o Dia Internacional da Mulher com debate e entrega de flores;
2. Comemorar o Dia de S. José – entrega de lembranças;
3. Comemorar o Dia Internacional da Felicidade;
4. Comemorar o Dia Internacional da Poesia – Recital de poemas de poetas portugueses;
5. Elaborar cartuchos com amêndoas para a Páscoa;
6. Realizar uma Missa Intergeracional da Páscoa;
7. Participar no campeonato de Boccia.

### **Abril**

1. Comemorar o Dia Mundial da Actividade Física com uma aula de Zumba;
2. Comemorar o Dia da Liberdade com um Jogo de simulação: Assembleia da República;
3. Comemorar o Dia Mundial da Dança

### **Maio**

1. Comemorar o Dia de Maria com a realização de uma lembrança;
2. Comemorar o Dia da Europa - Jogo sobre as bandeiras dos Países Europeus;
3. Comemorar o Dia da Família com um encontro entre idosos e seus familiares;
4. Comemorar o Aniversário da AML;
5. Participar no campeonato de Boccia.

### **Junho**

1. Comemorar os Santos Populares com arraial minhoto e elaboração de manjericos e quadras populares;
2. Participar na Festa de Encerramento da Instituição com uma dança coreografada;

### **Julho**

1. Realizar durante uma quinzena a Colónia Balnear na praia do Forno, em Vila do Conde;
2. Comemorar o Dia dos Avós com a visita dos netos e entregou-se lembranças;
3. Realizar uma sensibilização sobre Educação para a Poupança;

### **Setembro**

1. Participar na tarde sénior com uma visita à Feira de Artesanato e Gastronomia;

2. Realizar uma acção de Educação para a Cidadania (Regras de convivência);

### **Outubro**

1. Comemorar Dia do Idoso em simultâneo com o Dia da Música
2. Comemorar o Dia da Alimentação – Roda de alimentos ao vivo;
3. Comemorar o Dia das Bruxas;

### **Novembro**

1. Comemorar o Dia de S. Martinho com Magusto Intergeracional. Distribuiu-se cartuchos com castanhas assadas.
2. Realizar uma acção de sensibilização em comemoração do Dia da Diabetes;

### **Dezembro**

1. Realizar uma palestra sobre Cuidados de Higiene pessoal e imagem;
2. Realizar a Festa e almoço de Natal;

## **AVALIAÇÃO E ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO**

### **1. Introdução**

O serviço de psicologia possui serviços de intervenção psicológica especializados, destinados a diferentes populações com necessidades específicas: utentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia (CD) e, quando necessário, Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), familiares e colaboradores. Este serviço tem como objetivo primordial proporcionar maior qualidade de vida a todos os utentes. Outra questão na qual nos incidimos foi o facto de tentar prevenir o aparecimento de patologias psicológicas/psiquiátricas e também controlar as patologias existentes. Este trabalho é realizado no sentido de todos os utentes se encontrarem compensados e deste modo, poderem estar inseridos numa instituição e interagirem com os restantes utentes, equipa técnica e colaboradores de forma significativamente positiva.

Além destas competências, a psicóloga poderá ter um papel fundamental no sentido de dar respostas perante problemas institucionais, sempre que for solicitado.

### **2. Objetivos/Competências gerais a adquirir**

- Promover e Humanizar o Acolhimento
  - Ter conhecimento da história de vida pessoal, social e médica dos utentes e da sua dinâmica familiar;
  - Identificar as principais queixas dos utentes, sendo estas interpessoais ou intrapessoais;
  - Promover a integração dos utentes;
  - Minimizar o impacto da institucionalização;
  - Desmistificar o preconceito quanto à institucionalização;
  - Aumentar a proximidade entre famílias, técnicas e utentes.
- Realizar Avaliação Cognitiva/Psicológica
  - Identificar a existência de demências, de modo a seleccionar as estratégias a utilizar;
  - Analisar a existência de perturbações psicológicas e/ou psiquiátricas;
  - Identificar o estado e o traço de personalidade.
- Realizar Acompanhamento Psicológico
  - Prevenir o desenvolvimento de patologias psicológicas/psiquiátricas;

- Promover uma melhor qualidade de vida, saúde mental e bem-estar físico psicológico e social dos utentes;
- Promover a autoestima e a autoconfiança;
- Ensinar a utilização de estratégias de *coping*;
- Prevenir a degradação mental nas mais variadas áreas;
- Incrementar a participação ativa dos idosos nas atividades;
- Ensinar estratégia para lidar com situações de luto;
- Desenvolver a afetividade.
- Estimular a socialização dos utentes
  - Evitar o isolamento;
  - Estimular o diálogo/partilha de vivências e sentimentos.
- Gerir Conflitos (interpessoais e intrapessoais)
  - Prevenir o aparecimento de conflitos;
  - Auxiliar na gestão de conflitos familiares.
- Estimular competências cognitivas
  - Memória visual, auditiva e sensorial; Raciocínio abstrato; Concentração e Atenção; Cálculo mental; Função executiva; Comportamento verbal e não-verbal; Atividades de vida diárias; Linguagem e comunicação; Orientação espacial e temporal, Perceção visual e espacial; Coordenação, motricidade fina e grossa; Praxias; Educar para a cidadania; Despertar o espírito crítico; Desenvolver a capacidade de escuta ativa, exprimir ideias e opiniões; Desenvolver capacidades de organização do pensamento.
- Auxiliar ao nível das questões institucionais/organizacionais
  - Criar um clima organizacional mais eficaz;
  - Motivar os colaboradores/técnicos a realizarem um trabalho mais eficiente e eficaz;
  - Gerir conflitos interpessoais, intrapessoais, organizacionais e normativos;
- Interagir com outros profissionais de saúde
  - Fornecer feedback da história clínica dos utentes aos profissionais de saúde.
- Trabalhar diretamente com as famílias dos utentes:
  - Fornecer formação às famílias acerca do modo como devem lidar com o comportamento/atitude dos utentes.

### **1. Atividades/Estratégias a desenvolver**

- a) Realizar a Anamnese de Integração com os responsáveis legais dos utentes;
- b) Conversar de forma informal com os utentes e/ou familiares;
- c) Realizar visitas ao domicílio;
- d) Avaliar o estado mental de todos os utentes;
- e) Preencher os vários instrumentos de avaliação psicológica: Anamnese, Guião de integração, Mini Mental State, Teste do Relógio, Teste das Figuras, Teste de Fluência Verbal, Teste de Depressão geriátrica, Check Lists das mais várias patologias psiquiátricas;
- f) Recolher informação com a equipa multidisciplinar;
- g) Observar as atitudes/comportamentos;
- h) Utilizar terapias específicas, consoante a patologia: Terapia Comportamental, Terapia Cognitiva, Terapia Social, Intervenção Psicossocial; Terapia de Orientação para a Realidade; Terapia da Remotivação; Terapia orientada para o insight;
- i) Gerir conflitos internos;
- j) Realizar psicoeducação;
- k) Realizar exercícios de relaxamento;
- l) Executar terapias de grupo;
- m) Realizar psicoeducação com utentes e familiares;
- n) Realizar jogos que estimulam a interação: jogos de sala, jogos lúdicos, TIC, cálculo matemático, treino do vocabulário, exercícios específicos de estimulação das várias áreas, etc.;

- o) Realizar sessões de esclarecimento;
- p) Realizar relatórios clínicos;
- q) Acompanhar os utentes a consultas de especialidade no exterior: Psiquiatria, Neurologia, Dependência de Substâncias;
- r) Realizar ações de sensibilização: alcoolismo, ondas de calor, diabetes, obesidade, alimentação saudável, demência de Alzheimer, regras de convivência e abordagem de diversas patologias;
- s) Executar panfletos informativos;
- t) Realizar atendimentos individuais às colaboradoras e técnicas – controlo emocional, gestão de conflitos, motivação laboral.

## **ACOMPANHAMENTO DE ENFERMAGEM**

### **1. Introdução**

A transição demográfica do nosso país, caracterizada por um aumento progressivo e acentuado da população adulta e idosa, tem diversas implicações no cuidado ao utente institucionalizado. Este aumento da população idosa, traz com ele muitos desafios para os cuidadores, uma vez que, independentemente da(s) patologia(s) de cada um, que lhes causam os mais diversos estados de dependência (física e psíquica), é necessária a promoção de um envelhecimento ativo, digno e com qualidade de vida. Nesta perspectiva, o gabinete de enfermagem, considera que as pessoas idosas são o primeiro recurso para a promoção da sua própria saúde, são a primeira linha do “cuidar de ti”. Foram definidos objetivos e estratégias de encorajamento e autopromoção dos nossos utentes, de modo a que tenham um envelhecimento ativo, feliz e com o máximo de saúde possível.

### **2. Objetivos/Competências gerais a adquirir:**

- Proporcionar um bom acolhimento aos novos utentes;
- Promover a saúde;
- Prevenir a doença e as agudizações dos problemas existentes;
- Garantir uma correta ingestão alimentar;
- Garantir uma correta assistência medicamentosa;
- Promover o envolvimento familiar;
- Optimizar o Sistema de Gestão da Qualidade.

### **3. Atividades/Estratégias a desenvolver:**

- Realizar a avaliação inicial junto do utente e família;
- Organizar o processo clínico do utente;
- Realizar o plano de cuidados;
- Apresentar os utentes aos colaboradores;
- Vigiar o estado geral do utente;
- Ajustar e personalizar 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 para a promoção da saúde (alcoolismo, calor, diabetes, obesidade, alimentação saudável, demência de Alzheimer, e abordagem de diversas patologias);
- Encaminhar e orientar para os recursos adequados;
- Prestar primeiros socorros;
- Sinalizar situações a outros membros da equipa ou familiares;
- 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;
- Preparar a medicação;
- Administrar a medicação;
- Vigiar a administração de medicação;
- Alterar a medicação, tendo por base uma prescrição médica válida;
- Vigiar alterações no utente, que possam estar relacionadas com a terapêutica medicamentosa;
- Informar os familiares/responsáveis das alterações de saúde de cada utente;
- Integrar a família na tomada de decisão;
- Controlar os indicadores de qualidade;
- Reunir com os intervenientes do SGQ;
- Participar nas passagens de turno;
- Atualizar e verificar registos de cuidados.

### **3.3 SAD – Serviços de Apoio Domiciliário**

#### **1.Introdução**

Ao falarmos de Apoio Domiciliário, temos em mente a satisfação dos serviços básicos, alimentação, higiene (pessoal e da habitação) e tratamento de roupas, prestados aos idosos que se encontram nas suas residências, com as suas capacidades físicas ou mentais afetadas.

No decurso da prestação do serviço de apoio domiciliário, constata-se que os beneficiários do serviço necessitam também, de quem lhes faça companhia, de quem os estimule para interesses e aprendizagens diferentes, de quem os escute e acarinhe. Através da animação e da concretização de diversas atividades procura-se estimular a atividade física, mental e afetiva dos idosos, quer quando este vive só ou quando vive com familiares mas limitados pelas suas ocupações profissionais e também tendo em conta o seu desgaste físico e emocional.

Neste sentido, os utentes de SAD serão motivados a frequentar as atividades festivas da instituição, passeios e colónias de férias.

Este serviço é coordenado por uma técnica de Serviço Social, com formação adequada. Todas as equipas de colaboradoras que constituem os grupos (com dois elementos cada), no caso da equipa de higiene e da alimentação, estão organizadas com seis voltas de distribuição e auxílio.

#### **2.Objetivos**

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e suas famílias;
- Garantir a prestação de cuidados de ordem física e apoio social aos utentes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- Prevenir situações de dependência, promovendo a autonomia;
- Contribuir para evitar ou retardar a institucionalização;
- Criar condições que permitam preservar e incentivar as relações intrafamiliares;
- Apoiar os indivíduos e famílias na satisfação das necessidades e atividades da vida diária;
- Motivar os utentes de SAD a participarem ativamente nas atividades desenvolvidas pela instituição;
- Iniciar uma avaliação de novos tipos de serviços que possam vir a ser prestados no SAD.

#### **3.Ações a desenvolver**

O SAD funciona de segunda a domingo, durante todo o ano, prestando um conjunto variado de serviços, que são colocados à disposição do utente.

- Cuidados de higiene e conforto pessoal;

- Manutenção da arrumação e limpeza da habitação estritamente necessária à natureza do apoio a prestar e ao conforto do indivíduo;
- Confeção e distribuição de refeições;
- Tratamento de roupas;
- Visitas domiciliárias da responsável do serviço para a avaliação das situações;

## **Conclusão**

A resposta social do SAD – Serviços de Apoio Domiciliário, prioriza um trabalho individualizado e personalizado na pessoa que cuidamos diariamente com toda a dignidade, amor e dedicação, para que ela possa desfrutar da vida e superar as dificuldades que enfrenta. Os/as cuidadores/as têm plena consciência deste «Sempre a Cuidar de Ti» que também envolve as famílias e procura trazer os utentes para uma interação mais alargada nas instalações do Centro Social das Lameiras.

## **4. Área Social**

### **Departamento de Ação Social**

Sito no edifício das Lameiras, constitui-se pelas (os) seguintes respostas/serviços: Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social - GAAS, Gabinete Social do Edifício das Lameiras - GSEL e Casa Abrigo/Centro de Emergência. Estes serviços têm como finalidade a criação de dinâmicas de inclusão, integração e autonomização, com o objetivo de responder no imediato às situações de exclusão, pobreza e violência doméstica. Esta intervenção visa prevenir, reduzir ou resolver problemas decorrentes da sua situação laboral, pessoal ou familiar atenuando as desigualdades sociais, assegurando os direitos básicos dos cidadãos e a igualdade de oportunidades, bem como, a promoção do bem-estar, a coesão social e o desenvolvimento pessoal e familiar de todos na busca de uma integração e autonomização sustentada e sólida.

Ao mesmo tempo estes serviços efetuam uma prevenção primária para os problemas sociais que afetam a população, promovendo a coesão social da comunidade através de uma dinâmica cooperativa, colaborativa e de corresponsabilização. É num enorme desafio, o trabalho nesta área, sendo por vezes individualizado e na maior parte das vezes em rede com as estruturas existentes no concelho. É sua prioridade a atenuação e, se possível, a erradicação dos problemas sociais, através de um trabalho participativo, dinâmico, que capacita utentes e comunidade.

### **4.1 - Serviços de Atendimento e Acompanhamento Social - SAAS**

O Gabinete de Atendimento e Acompanhamento Social – GAAS, intervém em duas freguesias de Vila Nova de Famalicão (Antas e Calendário), onde coexistem os mais variados problemas sociais que se interrelacionam, como a exclusão social, pobreza, violência doméstica, desemprego, minorias étnicas e baixa escolaridade. Fatores que exigem competência, seriedade e compromisso no momento da intervenção.

#### **Destinatários**

A sua intervenção é mais incisiva e presencial nos focos de pobreza das freguesias de Antas e Calendário: Bairros/Urbanizações Sociais das Bétulas, Lameiras, Cal, Pelhe, Lage e Acampamento de Meães.

#### **Objetivos**

- Privilegiar a abordagem global da comunidade elegendo a pessoa/família como prioridade das ações promovendo os eixos da educação, da saúde, habitação, igualdade, emprego, formação e a sua responsabilização;
- Cumprimento do acordo estabelecido com a Segurança social;
- Privilegiar o trabalho em rede, constituindo um sistema de parcerias na base da co-responsabilidade e da cooperação, rentabilizando e potenciando recursos locais;
- Contribuir para assegurar a igualdade de oportunidades de acesso, proporcionando-lhes condições que permitem superar desigualdades económicas e sociais cumprindo o compromisso de equidade e qualidade visando a integração total dos utentes
- Garantir a concretização do direito à Segurança Social
- Promover a melhoria sustentada das condições e dos níveis de proteção social e o reforço da respetiva equidade
- Promover a eficácia do sistema e a eficiência da sua gestão.
- Promover a capacitação da equipa técnica;

### **Ações Gerais**

- Informação: divulgação a todas as pessoas, quer dos seus direitos e deveres, quer da sua situação perante o sistema e no seu atendimento personalizado.
- Atendimento/Acompanhamento Social: orientar e apoiar, através de metodologias próprias, indivíduos e famílias numa relação de reciprocidade entre o técnico e o cidadão.
- Apoio a ações de prevenção, promoção e vigilância na área da saúde, emprego e formação pessoal dos beneficiários.
- 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;
- Acompanhamento e intervenção nos Bairros Sociais/Comunidades Marginalizadas das freguesias de Antas, Calendário e Esmeriz;
- Encaminhamento e articulação com estruturas especializadas: articulação das várias formas de proteção social públicas, sociais, cooperativas, mutualistas e privadas com o objetivo de melhorar a cobertura das situações abrangidas e promover a partilha das responsabilidades nos diferentes patamares da proteção social.
- Orientação vocacional e profissional;
- Organização/mediação familiar;
- Participação ativa nas redes de cooperação interinstitucional na área social;
- Participação nas reuniões (preparação e coordenação) e na dinamização de atividades na Comissão Social Intermunicipal da Área Urbana de Famalicão;
- Acompanhamento das famílias da freguesia, cujos processos se encontram na CPCJ (Comissão de Protecção de Crianças e Jovens e Equipas EMAT);
- Sinalização da população carenciada das freguesias intervencionadas para os Programas de Ajuda Alimentar ou outras respostas existentes;
- Realização de Atividades por eixo de intervenção (educação, da saúde, habitação, emprego e formação) com utentes acompanhados pelo GAAS;
- Realização de atividades em parceria com outros serviços para a população em geral (ações de sensibilização, prevenção, esclarecimentos, fóruns);
- Acompanhamento da população estudante da área de intervenção e participação na Equipa de 1ª Linha dos diferentes agrupamentos escolares;
- 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;
- Elaboração de projetos e candidaturas individuais e/ou parcerias, que visam responder as necessidades da população acompanhada pelo GAAS;

- Implementação e concretização de linhas orientadoras da Estratégia Nacional Para a Integração das Comunidades Ciganas (Educação - alfabetização; criação de grupo consultivo para a integração das comunidades ciganas; criação de base de dados; inserção socioprofissional);
- Frequência de formações específicas, internas e externas, para os técnicos da equipa do GAAS;
- Intervenção e participação na implementação do projeto Eurobairro – Programa Escolhas;
- Articulação e participação nas atividades do Contrato Local de Desenvolvimento Social 3ª Geração Famalicão – CLDS 3G;

Participação, implementação e acompanhamento de atividades planeadas ao nível do Grupo de Trabalho da Rede Europeia Anti-Pobreza/Núcleo Braga para crianças e jovens utentes acompanhados pelo GAAS

#### **Recursos/Meios**

O GAAS, para atingir os objetivos, conta com uma equipa técnica multidisciplinar constituída por: 2 Assistentes Sociais; 1 Psicóloga; 1 Educador Social; 1 Administrativa.

## **4. 2 - Complexo Habitacional das Lameiras**

### **4.2.1 - Gabinete Social das Lameiras**

Se o território é o suporte da atividade humana, as pessoas, enquanto seres humanos em relação com outros seres humanos, são o centro da comunidade, enquanto fenómeno global de apropriação do território. Como tal, urge entender, tratar e valorizar todos de forma equitativa e justa, fomentando uma integração plena de todos os moradores no Complexo Habitacional das Lameiras, promovendo a harmonia dentro da diversidade que aos mesmos caracteriza. Alargar, expandir, consolidar, aprofundar a noção que “ todos somos moradores” é a prioridade de atuação para este ano, que, no final, se deseja parte integrante e indissociável da comunidade das Lameiras.

#### **Destinatários**

O GSEL responde aos moradores do Complexo Habitacional das Lameiras, desenvolvendo o seu trabalho no terreno, em contacto direto com os moradores e reforça a aposta da Associação de Moradores das Lameiras no seu Projeto socioeducativo «Sempre a Cuidar de Ti» e da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão em combater fenómenos emergentes de diversidade social que caracteriza todos os residentes no Complexo Habitacional das Lameiras.

#### **Objetivos**

- Identificar os problemas socioeconómicos dos moradores;
- Consciencializar para o sentimento de pertença dos moradores face à conservação e manutenção do edifício;
- Garantir o acesso aos direitos e deveres dos moradores;
- Desenvolver o acesso de oportunidades integradas de educação;

#### **Ações Gerais**

- Informação: prestação de esclarecimentos e de encaminhamento, quando necessário, para as estruturas adequadas;
- Atendimento / Acompanhamento Social;
- Reuniões com representantes de patamar;
- Ações de sensibilização com os moradores (pagamento de rendas, preservação do seu território, cumprimento das regras e normas);
- Sinalização de moradores carenciados para respostas existentes nesta área;
- Sinalização de reparações de emergência nas habitações do município;
- Orientação, coordenação e sinalização de obras/reparações na infra-estrutura do edifício;

- Promover uma atuação e participação responsável nos Habitantes do edifício;
- Elaboração de projetos e candidaturas individuais e/ou parcerias;
- Articulação e acompanhamento das atividades com os jovens das Lameiras realizadas no espaço *Animateca-Ecobairro*;

#### **Recurso/Meios**

O GSEL, para atingir os objetivos conta com os 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**

A manutenção do Complexo habitacional das Lameiras com as suas 290 habitações sociais, tem 34 anos de idade e requer uma constante atenção merecendo prioridade nas intervenções, quer do seu maioritário proprietário, a Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, quer da Associação de Moradores das Lameiras, entidade representante dos moradores a atuar no terreno. Numa articulação conjunta entre as duas entidades, pretende-se uma melhoria constante da qualidade de vida dos residentes e a salubridade das habitações, bem como dos espaços comuns a todos quantos nele habitam ou trabalham. Nesta perspetiva procurar-se-á negociar uma melhoria do protocolo com o Município para concretizar os objetivos e ações propostas:

### **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 adjacentes às habitações; reparar as diferentes avarias provocadas pelo envelhecimento das estruturas; utilizar o recinto do Edifício das Lameiras, como ponto de encontro e lazer entre habitantes; Continuar com a revisão do sistema exterior de “bardage”, revendo a fixação de 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/manutenções 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**

O objetivo primordial da Casa de Abrigo, neste plano de ação, passa pela melhoria da prestação de serviços, de forma a ser possível cuidar das vítimas de agressões, de uma forma cada vez mais próxima e familiar, mas

também profissional. A equipa multidisciplinar em conjunto com a equipa de ajudantes de ação directa pretende desenvolver um acompanhamento sistemático, intensivo e individualizado junto das pessoas acolhidas, garantindo a sua proteção, bem como, as condições básicas de vida, num ambiente de tranquilidade e segurança, favorável à construção positiva de novos projetos de vida.

O objetivo primordial da Casa de Abrigo é proteger as vítimas, na sua maioria mulheres, possibilitando a rutura com a situação de vitimação e criando os meios e as estratégias para que possam exercer os seus direitos fundamentais e constitucionais de cidadãs. Poderão ter aconselhamento e ajuda em questões relacionadas, nomeadamente, com os seus direitos, proteção social, habitação, emprego, regulação das responsabilidades parentais, entre outras áreas.

Esta resposta acolhe temporariamente as mulheres vítimas de violência doméstica e seus filhos menores, assegurando-lhes: Proteção e Segurança; condições necessárias à sua educação, saúde e bem-estar integral, enquanto aí permaneçam; condições necessárias ao desenvolvimento das suas competências pessoais, profissionais e sociais; e condição para reorganizarem a sua vida familiar, social e profissional, sem violência.

### **Destinatários**

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

### **Objetivos**

- Promover a proteção e o apoio a vítimas de Violência Doméstica e essencialmente às mais carenciadas, designadamente através do acolhimento, do acompanhamento personalizado e encaminhamento, do apoio emocional, social, jurídico, psicológico e económico;
- Promover a interiorização de hábitos, normas e regras conducentes ao processo de integração, aceitação de si própria e dos outros.
- Promover e efetivar um trabalho interinstitucional e intersectorial.
- Criar condições para a mudança, a fim de tornar a mulher protagonista da sua própria transformação;
- 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;
- Acolher provisoriamente mulheres vítimas de violência, nomeadamente de maus tratos físicos ou psicológicos e de crimes sexuais, bem como os seus filhos ou outras crianças que lhes estejam legalmente entregues, mediante decisão judicial ou da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens competente, quando necessária;
- Garantir, em situação de crise, proteção imediata às vítimas consideradas sem abrigo;
- Zelar pela segurança das vítimas, promovendo as diligências necessárias para evitar novas vitimações;
- Promover, durante a permanência das utentes na Casa de Abrigo, aptidões pessoais, profissionais e sociais, suscetíveis de evitarem eventuais situações de exclusão social e tendo em vista o seu novo projeto de vida.

### **Ações**

- Integração na Casa de Abrigo de mulheres vítimas de Violência Doméstica e seus filhos menores.
- Acolhimento na Casa de Abrigo, apenas em regime de emergência, de mulheres vítimas de Violência Doméstica e seus filhos menores.
- Atendimento e Acompanhamento psicológico, social e jurídico;
- Articulação com as competentes entidades da administração da justiça, polícias, de segurança social, da saúde, bem como as autarquias locais, regiões autónomas e outras entidades públicas ou particulares;
- Realização de reuniões de acompanhamento regulares da equipa técnica (Psicóloga, Técnica de Serviço Social, Advogado) e/ou com os monitores;
- Reforço das parcerias existentes e estabelecimento de novas parcerias com outras entidades;

- Manutenção e reforço da estrutura profissional que permita a consolidação do modelo organizativo, funcional e a resposta eficaz aos novos desafios;
- Colaboração com projetos de investigação e estudos sobre os problemas da vítima, para a mais adequada intervenção;
- Realização de sessões individuais e/ou colectivas de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais;
- Promover e participar em programas, projetos e ações de informação na área da Violência doméstica.
- Articulação com o Instituto de Emprego e Formação Profissional, tendo em conta a especificidade, priorização das Vítimas, relativamente à sua reinserção profissional.

#### **Recurso/Meios**

A Casa de Abrigo, para atingir os objetivos, dispõe de uma equipa técnica multidisciplinar, capaz de responder ao carácter de emergência desta resposta e o seu regime permanente de funcionamento (24h). É constituída por: 1 assistente social; 1 psicólogo; 4 ajudantes da ação direta; 1 advogado.

## **4.4 Centro de Emergência**

#### **Destinatários**

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

#### **Objetivos**

- Acolher, em situação 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.
- Assegurar às mulheres e seus filhos as condições necessárias à sua saúde e bem-estar integral, num ambiente de tranquilidade e de segurança.
- Realização do diagnóstico da situação das mulheres acolhidas de emergência e dos seus filhos, com vista até à (re) definição da resposta mais adequada à situação, nomeadamente a sua integração em Casa de Abrigo.

#### **Ações**

- Acolhimento no Centro de Emergência;
- Articulação com a entidade encaminhadora e/ ou Equipa Técnica de Acompanhamento Social da área de residência da vítima, com vista à definição da resposta mais adequada em função de cada caso concreto.
- Acompanhamento da vítima ao Instituto de Medicina Legal, quando necessário.
- O Centro de Emergência, para atingir os objetivos propostos necessita dos seguintes elementos:
- Diretor Técnico; 4 ajudantes de ação direta; equipa multidisciplinar de apoio.

## **5. Setor da Qualidade e Formação**

### **5.1 - Qualidade**

#### **Caracterização**

O Departamento de Qualidade da AML é responsável por verificar o funcionamento das atividades desenvolvidas na instituição, a fim de zelar pela qualidade dos serviços prestados pela mesma, utilizando para o efeito ferramentas de qualidade e garantindo assim a perpetuação de uma cultura da qualidade no ambiente organizacional. Este departamento desenvolve a conceção dos processos e dos serviços, tendo sempre presente a monitorização e a melhoria contínua para diagnosticar se os requisitos estão a ser respeitados e se os objetivos da organização estão a ser atingidos.

O departamento da qualidade, para além do SGQ – Sistema de Gestão de Qualidade possui a certificação pela NP ISO 9001:2008 das 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 Pessoas Idosas (ERPI). O nosso público-alvo são todos os clientes internos (colaboradores e fornecedores) mas principalmente os clientes externos (utentes/clientes e comunidade em geral).

### **Objetivos**

- ✓ Renovar a certificação do SGQ, no âmbito da nova norma ISO 9001:2015.
- ✓ Fornecer uma estrutura para a melhoria contínua com objetivo de aumentar a probabilidade de ampliar a satisfação do cliente e de outras partes interessadas.
- ✓ Proporcionar uma ferramenta de controlo e padronização dos processos e uma verificação dos indicadores de desempenho, permitindo tomar decisões de forma segura.

### **Ações**

- ✓ Coordenar e dinamizar as atividades de manutenção e de melhoria do Sistema de Gestão da Qualidade;
- ✓ Definir os objetivos da qualidade e monitorizá-los de modo a que sejam consistentes com a política da qualidade.
- ✓ Dinamizar a revisão e atualização do Manual da Qualidade e dos procedimentos do Sistema de Gestão da Qualidade;
- ✓ Rever, ou elaborar novos procedimentos, instruções de trabalho e respetivos impressos de suporte e submetê-los a verificação e aprovação;
- ✓ Tratar os dados relativos à Qualidade, tais como avaliação da satisfação dos clientes, análise de fornecedores, análise de dados e informações pertinentes, garantindo a eficiência e a eficácia dos processos;
- ✓ Preparar, submeter a aprovação da Direção e gerir a execução do Programa de Auditorias, analisando os resultados das auditorias aos processos e propondo ações de correção e melhoria;
- ✓ Elaborar relatórios anuais relativos ao painel de indicadores, que suportem a análise a efetuar pela Direção e a equipa da Qualidade;
- ✓ Dinamizar o tratamento das não conformidades e a tomada de ações corretivas que evitem a repetição de problemas e de ações preventivas que evitem a sua ocorrência.

### **Recursos**

- ✓ Gestor da Qualidade; assessoras da qualidade; diretoras dos sectores; responsável de armazém; colaboradores; auditores internos; eng.ª alimentar (empresa consultora).

## **5.2 Departamento de 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.

- ✓ Este departamento intervém a nível intraempresa (colaboradores) e interempresa (associados, utentes da AML e comunidade em geral).
- ✓ Tendo em conta a missão da organização e a realidade socioeconómica do concelho, a AML intervém na formação certificada das seguintes áreas:
  - 090: Desenvolvimento pessoal;
  - 347: Enquadramento na Organização/Empresa;
  - 761: Serviços de Apoio a Crianças e Jovens;
  - 762: Trabalho Social e orientação.

### **Objetivos**

O presente Plano Anual de Atividades traduz-se num eficaz instrumento de reflexão sobre o trabalho desenvolvido pela Associação de Moradores das Lameiras, assentando nas expectativas e objetivos a alcançar no decorrer do ano de 2017. O plano, agora apresentado, constitui uma linha orientadora para as atividades a desenvolver, sendo suscetível a eventuais alterações que possam vir a decorrer.

O departamento de formação da AML tem portanto os seguintes objetivos:

- ✓ Melhorar as qualificações escolares e profissionais, com vista a uma (re) inserção ou progressão no mercado de trabalho do nosso público externo através de realização de ações de formação financiadas do programa POISE, nomeadamente a prioridade 8.5 Formações Modulares para Empregados e Desempregados e 9.3 Formação de Públicos Estratégicos (caso haja aprovação das candidaturas submetidas no presente ano).
- ✓ Melhorar as competências dos colaboradores através do desenvolvimento de ações de formação internas: ações de formação que ficaram pendentes de aprovação do ano 2016 ao abrigo do programa cheque formação, nomeadamente: “Filosofia para crianças”; Gestão do Stress Profissional e Saúde Mental na 3ª Idade, bem como outras ações de formação calendarizadas anualmente no âmbito da “Segurança e Higiene no Trabalho” e “HACCP”.
- ✓ Diminuir a dependência de financiamentos externos, promover a divulgação do departamento de formação;
- ✓ Aumentar a competitividade organizacional, potenciando o capital humano através de protocolos para processos RVCC’ s profissionais e escolares.
- ✓ Garantir a satisfação dos clientes nas novas ações;
- ✓ Aumentar o volume de formação.

### **Ações**

- ✓ Acompanhar e auxiliar os colaboradores nos processos de certificação profissional em colaboração com o CQEP da Câmara de VNF no caso de RVCC do curso de “Assistente Familiar e Apoio à Comunidade” e o CQEP da Kerigma para o curso de “Técnico de ação Educativa”;
- ✓ 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;
- ✓ Criar atividades de motivação para a equipa pedagógica;
- ✓ Elaborar uma candidatura à prioridade do POISE 9.1 Capacitação para a Inclusão (quando houver abertura de concurso);
- ✓ Desenvolver instrumentos de divulgação das ações a desenvolver;
- ✓ Elaborar o plano de intervenção para 2017;
- ✓ Elaborar o balanço de atividades de 2016;

- ✓ 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 2017, 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

A AML está inserida no tecido urbano, cujo Município desenvolve oferece e desenvolve uma vasta gama de produtos culturais de qualidade assinalável. A secção cultural desta Associação com 33 anos, a partir do voluntariado, nos últimos anos tem sentido algumas dificuldades em manter em atividade permanente as equipas diversificadas que lhe dão corpo. Apesar de tudo tem conseguido grandes realizações. Para o ano de 2017 continuará a desenvolver o seu trabalho numa conjugação de esforços com a população do meio envolvente, utentes, colaboradores e familiares.

#### **Áreas de intervenção:**

#### **Cultura popular**

**Objetivos:** sempre a cuidar de ti e dos outros; educar para a cidadania, a paz e defesa do meio ambiente; motivar a população 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.

**Atividades:** - Investigação intergeracional sobre os nossos antepassados; disseminação do projeto eurobairro, animatca; criar grupos informais de idosos, crianças e jovens; sessões de formação; atividades ambientais no parque da Devesa; internet e redes sociais; celebração dos 34 anos do edifício das Lameiras, com programa apropriado; festas religiosas (Natal e Páscoa) e festa popular intergeracional da cultura 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 12 anos de existência. Apesar de algumas dificuldades de renovação dos seus componentes, continuará empenhado em divulgar a cultura através do canto coral. Para 2017 propõe:**

**Objetivos:** Desenvolver o gosto pelo canto; descobrir novos talentos; diversificação da cultura, costumes e ambientes; deslocação a várias localidades para através do canto e da música divulgar o nome da AML e da cidade de Vila Nova de Famalicão; vai prosseguir a recolha de dados sobre as raízes dos antepassados para dar corpo à congregação de um património imaterial.

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

Celebrar em maio o décimo segundo aniversário do Coro em conjunto com o 33º aniversário da Associação de Moradores das Lameiras.

**Recursos:** boa vontade dos seus membros e maestrina.

## 6.3 Lameiras – Boletim Cultural e Informativo

**Estatuto editorial:** - O Lameiras – Boletim Cultural e Informativo da Associação de Moradores das Lameiras, é um boletim cultural e informativo, com periodicidade trimestral, em edição impressa e online;

O Lameiras procura a verdade e subordina-se aos factos. Não tem interesses partidários ou económicos, apenas lhe interessa a informação, a formação, a cultura e a religião. Somos responsáveis apenas perante os nossos leitores.

Está ao serviço de cada ser humano no seu todo e da construção de uma sociedade mais humana, justa e fraterna, onde cada pessoa seja respeitada na sua dignidade e nos seus direitos de cidadão;

O Lameiras coloca o bem comum acima dos interesses particulares e não privilegia ninguém, procurando, no entanto, ser a voz daqueles e daquelas que não têm voz;

Divulga e dá relevo às diversas atividades da Associação de Moradores das Lameiras e do meio envolvente;

Publica artigos de opinião, sobre diversas temáticas da vida dos cidadãos, com especial interesse para o associativismo e tudo quanto lhe está agregado;

O Lameiras não perfilha qualquer programa político, mas tem um olhar crítico e objetivo sobre a cidade e o mundo;

O Lameiras orienta-se pelo princípio da dignidade da pessoa humana e pelos valores da democracia, da liberdade, fraternidade e do pluralismo.

## **6.4 Grupo Desportivo**

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:**

**Prioridades para o 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**

A AML privilegiará os investimentos que lhe pareçam vir a contribuir para ajudar a instituição a caminhar para a autosustentabilidade.

1. Reforçar os equipamentos que produzem energias renováveis, com o objetivo de fazer diminuir os gastos com o gás e eletricidade;
2. Continuar o investimento nas novas tecnologias de informação e redes informáticas, com aquisição de novos equipamentos e substituição dos anteriores;
3. A Direção prosseguirá as diligências, no sentido, de conseguir um terreno, na freguesia de Antas e Abade de Vermoim, que lhe permita, num futuro próximo, alargar a sua capacidade de ação para outras áreas;
4. Insistir no projeto de construção de 15 apartamentos T0 com recurso a fundos comunitários;

## **8. Acompanhamento e avaliação**

- 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.

## 9. Conclusão Final

«Sempre a Cuidar de Ti» é o Programa de Ação que a AML apresenta para 2017. Pretende ser um instrumento relevante, que confira aos diferentes atores e cuidadores sociais as ferramentas e o espaço com diversas propostas de ação, novos desafios e novos compromissos. Os associados, como sempre, têm a última palavra na aprovação deste Programa de Ação que se apresenta à Assembleia-geral para aprovação final e global.

Aprovado em reunião de Direção de 02 de novembro de 2016

O Presidente da Direção



Jorge Manuel Ribeiro Faria

Submetido à apreciação discussão e votação da Assembleia-geral em 21 de Novembro de 2016, tendo sido

---