

ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL DE ALMANCIL
Instituição Particular de Solidariedade Social Sem Fins Lucrativos
Fundada em 18 de Agosto de 1992

Handwritten signatures and initials in blue ink, including 'João', 'Fátima', 'AR', and 'P. Lu'.



PREÂMBULO

O ano de 2020, a partir do primeiro trimestre, assistiu-se no nosso país ao surgimento do vírus SARS-CoV-2, doença epidemiológica que foi rapidamente declarada enquanto pandemia requerendo cuidados específicos para controlo da sua propagação. Assim, em Março a Instituição elaborou e ativou o seu Plano de Contingência, legalmente necessário, sendo que nesse mês, determinou o Governo a suspensão temporária do funcionamento de atividades no âmbito de algumas respostas sociais, determinando consequentemente o encerramento do Centro de Dia.

A resposta social esteve portanto suspensa até meados de Agosto, altura em que mediante orientações emanadas pelas entidades competentes, a Instituição se preparou para a sua reabertura que veio a acontecer a 01 de setembro de 2020; durante o período de não-funcionamento foram colocados à disposição dos clientes, serviços essenciais a desenvolver no domicílio, nomeadamente alimentação.

Com efeito, e perspetivando o ano de 2021 ainda num contexto pandémico, o Plano de Atividades é elaborado nos pressupostos que baseiam a sua existência, não obstante a supressão de atividades interinstitucionais e intergeracionais já que compreendem a coexistência de grupos.

Não obstante, o Plano de Atividades visa constituir-se como uma ferramenta de orientação e de operacionalização de objetivos e estratégias por forma a ir ao encontro das necessidades e interesses do/a cliente existindo portanto princípios orientadores que estão na base da sua estruturação, nomeadamente:

- O desenvolvimento de ações e serviços em harmonia com a Política, a Missão e os Valores da Instituição;
 - O cumprimento e manutenção dos acordos de cooperação celebrados com o Instituto da Segurança Social, I.P.;
 - A conciliação dos objetivos gerais das respostas sociais preconizados em Regulamento Interno e legislação aplicável com as necessidades e interesses do/a cliente, respeitando a sua individualidade e o seu projeto de vida;
 - O compromisso de contribuir para a melhoria da qualidade de vida do/a cliente e consequentemente dos/as cuidadores/as informais.
- Para a normal e eficiente prestação de serviços e atividades e a salvaguarda da saúde dos/as clientes, funcionários/as, dirigentes e visitantes, assumir-se-á o compromisso de dar cumprimento ao Plano de Contingência, atualizando-o sempre que as circunstâncias e/ou a legislação assim o indiquem.

1. CENTRO DE DIA

1.1 Conceito

Resposta social desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas idosas no seu meio sócio familiar.

1.2 Objectivos

- a) Prestar serviços que satisfaçam as necessidades básicas do cliente, proporcionando-lhe serviços indispensáveis para o seu bem-estar;
- b) Contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento;
- c) Prevenir o isolamento;
- d) Contribuir para um envelhecimento bem-sucedido, estabilizando ou retardando o processo de envelhecimento físico e/ou mental, através da promoção ou manutenção da autonomia (física e/ou mental) dos idosos;
- e) Contribuir para a manutenção do idoso no seu meio habitacional.

- Disponibilização de produtos de higienização e de desinfecção nas áreas de trânsito e permanência de clientes
- Manutenção e reforço dos procedimentos de higienização das mãos (lavagem e desinfecção), cumprimento da etiqueta respiratória e de distanciamento social junto dos clientes

2.SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO E APOIO DOMICILIÁRIO INTEGRADO

2.1 Conceito

Respostas sociais que consistem na prestação de cuidados e serviços a famílias e ou pessoas que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física e ou psíquica e que não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito.

O Apoio Domiciliário Integrado caracteriza-se ainda por compreender a prestação de cuidados de saúde.

2.2 Objetivos

- Concorrer para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- Contribuir para a permanência dos clientes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- Promover estratégias de desenvolvimento da autonomia;
- Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades dos clientes;
- Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores.

2.3 Horário de Funcionamento

De 2ª a 6ª feira no horário compreendido entre as 08h00 e as 17h00, e ao fim-de-semana entre as 08h00 e as 12h00.

2.4 Ações/ Serviços

Cuidados de Higiene e Conforto Pessoal	- Executados por uma equipa de profissionais, compreendendo: higiene pessoal diária, banho e corte de unhas e barba; estes serviços podem ser requeridos até 2 vezes ao dia, com exceção do fim-de-semana - Reforço dos procedimentos de higienização das mãos (lavagem e desinfecção)
Higiene Habitacional	- Execução de pequenas limpezas e arrumos em áreas estritamente necessárias à natureza dos cuidados prestados
Fornecimento e apoio nas refeições	- Confeção e entrega diária de 1 refeição de almoço (sopa, prato principal, pão e fruta ou sobremesa) ao cliente de acordo com as suas necessidades e conforme previamente acordado e ajustada a alergias alimentares, a intolerâncias alimentares e/ou à necessidade de dieta; adicionalmente, 1 vez por semana é enviado leite
Tratamento da roupa do uso pessoal do cliente	- Higienização (lavagem, secagem e engomagem) do vestuário do cliente (1x semana), executada na lavandaria da Instituição

5. ATIVIDADES OCUPACIONAIS E DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

(Nota: Devido ao período pandémico que atravessamos, todas as atividades intergeracionais serão limitadas, adaptadas, sem proximidade física e cumprindo todas as orientações da DGS à data das mesmas)

5.1 - 1º Semestre

CENTRO DE DIA E ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA IDOSOS

Mês	Descrição	Atividades	Objetivos	Resultados Esperados
Janeiro	Dia 06- Dia dos Reis	Expressão plástica/ postais a elaborar e a oferecer às crianças da escola. Cantos tradicionais das Janeiras;	Desenvolver a criatividade e motricidade Reviver tradições Fomentar a relação entre crianças e idosos	Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual, aumento da autoestima e relações intergeracionais.
Fevereiro	Dia 11 - Dia Mundial do Doente Dia 16 - Carnaval Dia 08 - Dia da Mulher	Musicoterapia com os idosos Confeção e Desfile de Fatos Carnaval. Elaboração de uma lembrança Debate sobre a igualdade de género	Estimulação cognitiva (memorização, atenção e orientação espacial) Estimulação da destreza manual e motricidade fina Valorizar o papel da Mulher Fomentar o espírito crítico	Diminuição dos sintomas de depressão, aumento de força e consciência corporal, aumento da autoestima e bem-estar Sensibilizar para as diferenças entre o passado e o presente no que toca à Igualdade de Género.
Março	Dia 21 - Dia Mundial da Poesia (a realizar dia 22.03.2021) Dia 06 - Dia Mundial da Atividade Física	Recital de Poesia Animação desportiva e outras atividades relacionadas com o tema	Trabalhar a dominância auditiva Promover o enriquecimento cultural Estimular capacidades sensoriais e psicomotoras	Desenvolver a capacidade de atenção e o vocabulário, estimular os próprios sentimentos. Aumento da concentração e do bem-estar físico e psicológico, promover hábitos de vida saudável e um envelhecimento ativo.
Abril	Dia 04 – Páscoa (a realizar dia 02.04.2021) Dia 25 - Dia da Liberdade	Confeção de Broas Expressão plástica/exposição.	Recordar tradições hábitos Partilha de conhecimentos Estimulação cognitiva, motora e sensorial Relembrar hábitos, costumes e vivências oriundas do meio sociocultural Estimular a destreza manual e motricidade fina	Prevenir o envelhecimento cognitivo, motor, sensorial e intelectual, promover o convívio Prevenir envelhecimento cognitivo e intelectual, promover o convívio e o bem-estar.
Maió	Dia 01 - Dia do Trabalhador Dia 15 - Dia Internacional da Família Dia 01 – Dia da Criança	Grupo de Conversa: A importância deste dia, profissões que cada um tinha. Lanche convívio Realização de postais com mensagens e desenhos para entregar às crianças	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências Valorizar e reforçar o papel da Família Fomentar ligações intergeracionais	Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual. Promoção dos laços afetivos através do convívio geracional, valorizar o papel do idoso. Promover a sociabilidade e auto estima
Junho	Dia 05- Dia Mundial do Ambiente Dia 24 – Santos Populares (São João)	Elaboração de slogan a afixar em locais estratégicos. Arraial interinstitucional	Estimulação dos sentidos Realizar atividades lúdicas e incrementar a participação ativa dos idosos Fomentar o convívio e as relações interpersonais Trabalhar a expressão corporal	Sensibilizar a comunidade para a preservação do meio ambiente, prevenir envelhecimento cognitivo e intelectual, promover o convívio e o bem-estar. Promover o convívio interinstitucional, os momentos de boa-disposição




ASCA - Plano de Atividades 2021

Valorizar a autoestima e o autoconceito
Fomentar o convívio e as relações interpessoais

Oferta de bolo de aniversário
Festejo e momento fotográfico

Comemoração do aniversário do/a
cliente

5.2 - 2º Semestre

CENTRO DE DIA E ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA IDOSOS

Mês	Descrição	Atividades	Objetivos	Resultados Esperados
Julho	Dia 26 – Dia Mundial dos Avós (a realizar a 24.07.2021)	Realização de uma prenda para os avós oferecerem aos netos.	Estimular à criatividade Promover o convívio avós/netos	Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual, estreitamento de laços familiares.
	Dia 20 – Dia Internacional do Amigo	Definição do conceito de amizade/amigo por cada idoso Construção de painel	Desenvolver as capacidades emocionais do utente Promover a coesão grupal	Aumento da qualidade de vida e níveis de bem-estar.
Agosto	(a designar) – 29º Aniversário da ASCA		Familiarizar-se com a história da Instituição e com o seu papel na comunidade	Convívio geracional, prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual.
Setembro	Dia 21 – Dia Internacional da Paz	Dialogar sobre o significado da Paz Elaborar cartaz referente ao tema Libertação de balões brancos com mensagens de Paz	Desenvolver capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural	Sensibilizar para a necessidade da paz no Mundo
	Dia 29- Dia Mundial do Coração	Discussão de hábitos saudáveis Ginástica sénior.	Sensibilizar para os cuidados a ter com o coração e qualidade de vida	Aumento da qualidade de vida e bem-estar dos idosos
Outubro	Dia 01 – Dia Mundial da Música	Audição de músicas escolhidas pelos idosos.	Estimular capacidades emocionais e aumento da concentração.	Aumento de autoestima, autoconfiança e autonomia.
	Dia 01 – Dia Internacional do Idoso	Visualização de filme/lanche convívio	Partilhar conceitos e opiniões sobre a temática Promover a interação e convívio entre idosos	Aumento da autoestima e autonomia
Novembro	Dia 11 – Dia de São Martinho	Realização de magusto institucional.	Promover o convívio e a socialização entre os idosos	Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual
	Dia 14 – Dia Mundial da Diabetes (a realizar dia 15.11.2021)	Roda dos Alimentos – Alimentação saudável	Desmistificar e sensibilizar para esta doença	Aumento da qualidade de vida e níveis de bem-estar
Dezembro	Natal Comemorações natalícias	Construção de enfeites natalícios Canções de Natal e Almoço de Natal dos utentes	Promover o convívio e a socialização entre os idosos e as suas famílias Preservar tradições familiares Promover o sentimento e amor, união e família	Desenvolver a motricidade fina, a destreza mental, a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes; convívio e socialização entre o idoso e a família.
	Comemoração do aniversário do/a cliente	Oferta de bolo de aniversário Festejo e momento fotográfico	Valorizar a autoestima e o autoconceito Fomentar o convívio e as relações interpessoais	Valorização do aniversariante, aumento da autoestima, autoconfiança e autonomia.

- Gestão de consumíveis de enfermagem;
- Ensinos sobre mobilizações, posicionamentos e cuidados básicos geriátricos;
- Prevenção de úlceras por Pressão;
- Avaliação mensal de feridas/úlceras por de pressão;
- Aplicação de Escalas de Avaliação (ex.: braden, Katz)
- Gestão de consultas, receitas médicas e pedidos de medicação;
- Orientação no acompanhamento dos idosos a consultas médicas/urgências.

6.2 Estratégias de intervenção e Metodologias utilizadas

- Avaliação rigorosa do idoso, com escalas de avaliação reconhecidas em Portugal e com outros métodos avaliativos igualmente importantes;
- Execução de um plano de cuidados de reabilitação e redução de danos de acordo com o problema que cada idoso apresenta e necessita;
- Execução de um registo diário de tratamentos para cada idoso de forma a registar a utilização dos equipamentos de fisioterapia existentes;
- Elaboração de relatórios mensais sobre as quedas ocorridas na Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas da ASCA, de forma a sensibilizar cada cuidador da importância da prevenção e de uma maior supervisão aos idosos. Na existência de fatores de risco de quedas todos os cuidadores devem corrigir/abolir esses fatores, evitando um maior número de quedas.
- Elaboração de um registo diário e posteriormente uma avaliação mensal, sobre a utilização das cadeiras de rodas e o cuidado que cada cuidador tem perante as mesmas. E realizar possíveis estratégias que permitam que os cuidadores tenham mais cuidado com este auxílio de marcha.
- Elaboração de panfletos informativos e trabalhos em PowerPoint para elucidar os cuidadores de algumas temáticas importantes.
- Elaboração de um livro de bolso com informações sobre como devem prestar os cuidados aos idosos de forma correta e segura, tanto para o idoso como para o cuidador.

6.3 Descrição das atividades a desenvolver

Pretende-se:

Reabilitar cada idoso individualmente e/ou em grupo, conforme o seu grau de demência e das suas limitações funcionais.

Estabelecer planos de atividade física regular.

Estimular a parte motora e cognitiva de cada idoso de forma criativa e diversificada.

Realizar ação de in (formação) sobre os cuidados a ter com idosos que sofreram ou podem sofrer de AVC (Acidente Vascular Cerebral), explicando os sinais e sintomas, como evitar e como devem estimular o idoso nas suas AVD's e ainda uma abordagem sobre a demência.

Realizar ações de in (formação) em grupo ou individuais, aos prestadores de cuidados, tendo como objetivo eliminar lacunas existentes ou falta de informação a nível dos riscos de quedas e quando devem chamar o 112 em caso de uma queda de um idoso.

Realizar semanalmente pelo menos uma atividade lúdica/motora em conjunto com a animadora sociocultural, permitindo que o idoso ganhe mais mobilidade e impedindo o sedentarismo.

1. Manter a rápida capacidade de resposta e consequente ausência de lista de espera, procedendo-se de forma eficiente e eficaz tendo em conta os critérios de candidatura e admissão
2. Aumentar os encaminhamentos para respostas mais adequadas às especificidades de cada situação
3. Desenvolver os processos de Reavaliação, analisando a eficiência dos mesmos
4. Criar e implementar estratégias e processos formativos para o incremento de atividades de higiene pessoal, tendo em vista hábitos de higiene e vida saudável
5. Diminuir as não conformidades detetadas, através de metodologias de análise de conteúdo, observação direta e quantitativas
6. Medir a satisfação dos/as utentes e/ou de suas famílias face à qualidade e diversidade dos serviços, tendo em vista uma melhoria contínua
7. Avaliar a eficiência do cumprimento das Normas de Segurança e Higiene Alimentar, tendo em vista uma melhoria contínua
8. Avaliar a satisfação dos Parceiros Protocolados

9. OUTROS APOIOS/PROGRAMAS ALIMENTARES

Banco Alimentar Contra a Fome – Algarve (BACF – Algarve)

Programa de Emergência Alimentar (PEA)

- À semelhança dos anos anteriores, por forma a complementar a resposta social de Refeitório/Cantina Social e a crescente procura de apoio alimentar, pretende-se continuar a apresentar candidatura junto de programas e/ou entidades que visem o apoio alimentar e consequentemente gerir e distribuir os géneros alimentares na quantidade e periodicidade indicadas pelos mesmos.
- O PEA (Programa de Emergência Alimentar) tem tido um carácter trimestral que se vem renovando, situação que se pretende continuar a levar a cabo durante todo o tempo de vigência do referido programa.
- A parceria com o Banco Alimentar Contra a Fome – Algarve deverá desenvolver-se nos moldes em execução e pelo tempo que a mesma se mantenha.
- No âmbito do PO APMC (Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas) são financiadas ações de aquisição, transporte e armazenagem de géneros alimentares, de distribuição de géneros alimentares e de medidas de acompanhamento, com vista à inclusão social das pessoas mais carenciadas, sendo o montante a receber por cada entidade proporcional à quantidade de produtos que distribui.

10. BANCO DE AJUDAS TÉCNICAS

10.1 Conceito

Atribuição, sob forma de empréstimo, de ajudas técnicas a pessoas, em situação temporária ou permanente, de dependência/deficiência por motivos de perda de autonomia física ou psicológica.

12. PARQUE GERIÁTRICO

12.1 Conceito

Com o funcionamento das respostas sociais de apoio à 3ª idade, circunscrevem-se neste plano, atividades várias com e para os clientes. Sendo conhecedores que a promoção da saúde é fundamental, instalámos um Parque Geriátrico no jardim do Lar de Idosos de Almancil (através do Regime de Atribuição de Apoio Financeiro pelo Estado), conjugando esforços no sentido de proporcionar aos nossos utentes, assim como a toda a comunidade serviços de qualidade e que vão ao encontro das suas necessidades. O parque geriátrico existente, visou dotar a instituição de equipamentos que facilitem a prática de atividade física adaptada à 3ª idade através da criação de espaços com os materiais adequados.

Visamos assim fomentar a prática do exercício físico, com vista a prevenção do aparecimento de problemas de saúde e da perda de mobilidade decorrentes do sedentarismo próprio destes grupos etários.

12.2 Objetivos

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos
- Fomentar as relações interpessoais entre os idosos e destes com outros grupos etários
- Potenciar as competências pessoais e sociais
- Prevenir situações de dependência
- Promover a autonomia
- Promover hábitos saudáveis

12.3 Estratégias

- a) Implementar um circuito integrado para a prática de atividade física adaptada à 3ª idade
- b) Divulgar a existência deste equipamento
- c) Promover ações de sensibilização para os utentes, funcionários e comunidade

12.4 Ações/ Serviços

- a) Promover e desenvolver sessões de animação desportiva

13. GALERIA DE ARTE

13.1 Objetivos

Dotar a freguesia de um espaço destinado à exposição e promoção de atividades artísticas

- Dinamização do espaço destinado à biblioteca com atividades diversas

15.3 Ações

- Apelar à participação/colaboração da comunidade, nomeadamente através da doação de livros novos ou usados
- Dinamização do espaço com debates e reflexões sobre vários assuntos da atualidade
- Sensibilizar a comunidade almancilense para o uso deste espaço, principalmente no que concerne à requisição de livros e outros

16. REDES SOCIAIS

As redes sociais tornaram-se uma ferramenta de comunicação imprescindível nos dias de hoje, desta forma a instituição continuará a marcar a sua presença no facebook e no seu site institucional.

Pretende assim fazer a divulgação das nossas respostas sociais, dos nossos serviços, das nossas actividades e da nossa imagem, fornecendo conteúdos relevantes e atuais.

17. ATIVIDADES E EVENTOS

Meses	Atividades/Eventos	Meses	Atividades/Eventos
Janeiro	Exposição na Galeria de Arte (até 04 de Janeiro 2021)	Julho	Bazar de Verão Exposição na Galeria de Arte
Fevereiro	Exposição na Galeria de Arte	Agosto	Comemoração 29º Aniversário da ASCA • (A considerar) Exposição na Galeria de Arte Participação nas Festas da Vila de Almancil
Março	Exposição na Galeria de Arte	Setembro	Exposição na Galeria de Arte
Abril	Bazar de Primavera Exposição na Galeria de Arte	Outubro	Exposição na Galeria de Arte
Maio	Exposição na Galeria de Arte	Novembro	Exposição na Galeria de Arte
Junho	Exposição na Galeria de Arte	Dezembro	Comemorações Natalícias • Almoço dos clientes da Instituição • Jantar dos colaboradores da Instituição • Bazar de Natal Exposição na Galeria de Arte

Nota: (Serão promovidas outras atividades e eventos pontuais que estarão relacionadas com comemorações especiais, dias temáticos e outras datas que a Direção da Instituição considere efetuar. As atividades acontecerão ou não mediante as diretrizes da DGS e cumprindo todas as orientações à data das mesmas.)

18. DEPARTAMENTO DE GESTÃO DA QUALIDADE

18.1 Atividades

1. Dossiers da Qualidade das Respostas Sociais, com relatórios de monitorização:
Os relatórios sintetizam a análise decorrente da implementação dos processos nas respetivas Respostas Sociais; os relatórios propõem medidas para melhoria contínua, tendo em conta lacunas detetadas e/ou inadequação de procedimentos relativamente à prática do trabalho social;
2. Criação, implementação e monitorização das atividades desenvolvidas em Animação Social (procurando os resultados das atividades propostas em Plano de Atividade);
3. Dossier de Qualidade da Respostas Culturais, com relatórios de monitorização;
4. Dossier de Qualidade do Marketing Social, com relatórios de monitorização;
5. Dossier da Política da Qualidade, com relatório síntese do desenvolvido;
6. Construção de Plano de Formação Bienal – criação de novas parcerias e sinergias;
7. Pesquisa de Orçamentos de entidades certificadoras da Qualidade

19. PARCERIAS - PROTOCOLOS - ACORDOS

Dar continuidade à manutenção das relações institucionais abaixo enumeradas dinamizando sinergias continuará a ser uma preocupação da ASCA:

- Instituto da Segurança Social, I.P.
- Centro Distrital de Faro do ISS, I.P.
- Câmara Municipal de Loulé
- Junta de Freguesia de Almancil
- Administração Regional de Saúde do Algarve
- Centro de Saúde de Loulé
- Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (Almancil/Boliqueime)
- Corpo de Bombeiros Municipais de Loulé
- Guarda Nacional Republicana
- Rede Social do Concelho de Loulé
- Comissão Social da Freguesia de Almancil
- IEFP – Instituto do Emprego e Formação Profissional
- Ministério da Cultura – Direcção Regional de Cultura do Algarve
- Agrupamento Vertical de Escolas de Almancil
- APEE – Associação de Pais do Agrupamento de Escolas de Almancil
- CNIS – Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade
- ASMAL – Associação de Saúde Mental do Algarve
- EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal – Núcleo Distrital de Faro
- ACCA – Associação Solidariedade com as Crianças Carenciadas do Algarve
- Banco Alimentar Contra a Fome – Algarve
- DOINA – Associação de Imigrantes Romenos e Moldavos no Algarve
- Projeto Mud@ki