



Fundação Cardeal Cerejeira

Plano de Actividades

Edição: 1

Revisão: 0

PLANO DE ACTIVIDADES

Ano 2023



Fundação Cardeal Cerejeira



Fundação Cardeal Cerejeira

Plano de Actividades

Edição: 1

Revisão: 0

Índice

1. Resposta Social - ERPI, Sintra

- 1.1. Objectivos
- 1.2. População Alvo
- 1.3. Organização Funcional
- 1.4. Actividades / Acções previstas
- 1.5. Equipamentos
- 1.6. Projectos em curso
- 1.7. Recursos Financeiros, Humanos e Logísticos



1. Introdução:

À semelhança dos anos anteriores e no cumprimento das obrigações estatutárias, a Direção da ERPI em conjunto com a Administração da Fundação Cardeal Cerejeira, apresenta o Plano de Atividades e Plano de Ação para o ano de 2023 procurando definir as atividades a desenvolver nas diversas áreas de atuação e o orçamento para o mesmo período. A preparação do Plano de Ação/Atividades para o ano de 2023, levou em linha de conta um conjunto de fatores endógenos e exógenos à Instituição, nomeadamente uma análise aos constrangimentos sentidos durante o ano transato.

Presidiu, igualmente, à definição deste documento as conclusões adquiridas nos encontros, reuniões e contactos que a Direção da Instituição manteve com um conjunto de entidades e parceiros, e de onde foi possível conjeturar as alterações ao nível da legislação laboral, a manutenção ou obtenção de novos apoios .

Em 2023 as receitas /apoios provenientes dos acordos de cooperação com a Segurança Social sofrem um aumento justo e as participações dos utentes, serão atualizadas , para que se consiga um equilíbrio entre as despesas e as receitas , no campo das despesas, prevemos um aumento significativo de valores, não só pelo aumento constante dos bens de primeira necessidade, como água, gaz, eletricidade, consumíveis e produtos alimentares, como também pela já anunciada, e justa, atualização dos vencimentos mais baixos , tal como os vencimentos intermédios que tenderam a ser valorizados.

O Envelhecimento Ativo surge como uma abordagem global do sec. XXI para se referir a pessoas idosas ativas, produtivas, seguras e com estilos de vida saudáveis (Buyes et.al.,2008), conceito definido pela OMS como “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança com o objetivo de melhorar a qualidade de vida á medida que as pessoas envelhecem”(2002).

Apesar do envelhecimento ser comum a todas as pessoas, cada pessoa é um ser único e reúne características individuais, experiências e vivências que conduzem a um envelhecimento também ele vivido de forma particular.

Consideramos assim como princípio fundamental da nossa intervenção diária que envelhecer com qualidade, prolongando a autonomia e a independência, constitui um imperativo e uma responsabilidade individual e coletiva. Verificamos que com o aumento da esperança média de vida, a pressão nas respostas sociais e de saúde é maior, evidenciando-se a necessidade de cuidados geriátricos de longa duração.



A terceira idade não é apenas o último período evolutivo, decadente e regressivo, da vida do ser-humano, mas antes uma nova fase de evolução, com diferentes formas de viver e de existir, tanto no campo social, como no pessoal. Refletimos, então, sobre o conceito de envelhecimento ativo, que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), consiste no “processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem¹” (WHO, 2002, p. 12). A institucionalização prevê a separação da própria casa, do meio familiar e social, ao que se acumula a patologia dos vínculos institucionais, evidente pela falta de diálogo recíproco e intersubjetivo, não descorando as perdas psicossociais que se sucedem.

1.1. Objetivos

O cumprimento dos requisitos legais, normativos e outros regulamentos aplicáveis à Instituição, é um princípio fundamental da nossa atividade diária, assumindo-se sempre o compromisso de assegurar de forma consistente e sistemática, serviços de qualidade às pessoas idosas e suas famílias. A melhoria contínua da qualidade dos serviços prestados é uma responsabilidade e um compromisso que envolve toda a estrutura organizacional, dos dirigentes aos profissionais e temos que ser capaz de diariamente transmiti-lo a todos que beneficiam dos nossos serviços.

A Fundação Cardeal Cerejeira é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos, sediada em Lisboa, na freguesia dos Olivais, dinamiza as seguintes respostas sociais: Centro de Dia; Centro de Convívio; Serviço de Apoio Domiciliário; Jardim de Infância, ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas).

A ERPI da Fundação Cardeal Cerejeira a funcionar em S. Pedro de Sintra tem capacidade para 40 camas, das quais 25 têm acordo de cooperação com a Segurança Social desde o ano de 1999. A Instituição visa a qualidade e o supremo interesse de forma a dinamizar e promover a inserção ativa de todos os seus residentes.

Todo o Plano de Atividades assenta na premissa da importância de um serviço de proximidade, personalização e humanização na prestação de cuidados ao residente focando-se nas suas necessidades, expectativas e potencialidades.

O presente Plano de Atividades tem como objetivo implementar um conjunto de ações de estimulação e animação direcionadas aos residentes, tendo em conta as suas necessidades e características individuais, respeitando os diferentes níveis de autonomia e dependência de cada residente.



A Instituição com este Plano pretende ir além dos seus propósitos básicos, constitui-se como uma entidade com funções diferenciadas na prestação de um apoio estruturado através de cuidados de qualidade, compreensivos e humanizados, pretende cada vez mais ser uma referencia na Comunidade sem contudo pretender substituir a família, pretende ser considerada parceira colaborando diariamente na preservação dos direitos dos Idosos em termos de Acolhimento, Carinho, Disponibilidade Afetiva, Apoio Psicológico, Respeito pela sua Individualidade e prestação de cuidados condignos de alojamento, higiene, alimentar, saúde e reabilitação.

Através de um trabalho multidisciplinar e de qualidade, a Fundação Cardeal Cerejeira privilegia a personalidade de todos os residentes, o seu historial de vida, a envolvimento familiar, o seu estado de saúde o seu percurso sócio - económico e cultural.

Este equipamento pretende proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e integrado.

Para que assim suceda procura-se promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos residentes/clientes, por forma a criar estratégias de reforço, de auto-estima, de bem-estar, de valorização de autonomia e desenvolvimento pessoal e social.

1.2. População Alvo:

Ao ser integrado numa Estrutura Residencial, o idoso entra num ambiente onde, provavelmente irá passar os seus últimos tempos. Tem que se inserir numa nova estrutura e aprender, conhecer e respeitar as regras e hábitos da mesma.

A Institucionalização do Idoso com todo o desconhecimento de um mundo novo, está frequentemente relacionada com um aceleração de todos os processos degenerativos implícitos do envelhecimento.

A Institucionalização tem que saber respeitar os mais elementares direitos das pessoas, como sejam o direito á escolha, á privacidade, á integridade e á participação ativa nos pormenores da sua vida.

A população a abranger é a que reside na Estrutura Residencial que a esta data são : 36 idosos com idades compreendidas entre os 58 e os 98 anos.

A sua divisão por sexo a esta data (Jan.2023), é de 11 pessoas do sexo masculino e 25 pessoas do sexo feminino.



Ao nível das dependências para as AVD's salienta-se:

- Higiene Pessoal: 36 Residentes necessitam de apoio para a sua higiene pessoal

- Alimentação: 08 residentes necessitam de apoio na alimentação (alimentação à boca)
28 Residentes comem sem apoio/ou apenas necessitam de pequenas ajudas;

- Marcha: 22 residentes sem autonomia de marcha necessitam de ajudas técnicas (cadeiras, andarilhos), para se deslocarem
11 Residentes com autonomia na marcha
03 Residentes Acamados que não fazem levante para cadeirão

A Estrutura Residencial tem capacidade para 40 residentes a esta data (Jan. 2023) ,25 residentes são dependentes para todas as actividades da vida diária , considerados grandes dependentes; 11 residentes são considerados semi-dependentes quer ao nível físico ou ao nível cognitivo.

Para esta população alvo toda a equipa tem que se centrar na qualidade dos serviços a prestar e na disponibilidade em saber ouvir e em saber responder às questões mais elementares que o próprio envelhecimento nos coloca.

O bom acolhimento e a boa integração de cada residente/cliente é o nosso foco, pretende-se que a casa seja de todos e para todos. Para que tal aconteça valorizamos os colaboradores com trabalho de Equipa, de Apoio Pessoal e Institucional.

Assegurar que as Atividades e Iniciativas da Instituição se pautem por princípios e condutas que dignifiquem o seu prestígio e imagem externa, sempre num espaço de intervenção cívica e social, assente numa Cultura de Solidariedade são as bases para o sucesso da nossa intervenção.

1.3. Organização Funcional:

Partindo-se do pressuposto que os idosos constituem um grupo social de risco, dada a precaridade das suas condições económicas e a impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais e, não esquecendo os seus direitos, importa apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento ativo tendo em atenção as suas



necessidades ao nível bio-psico-social e, por outro os recursos humanos e materiais disponíveis ao nível interno (Instituição) e, ao nível externo (Comunidade).

A realização de actividades com e para os residentes visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, desenvolvendo-se a autonomia pessoal, procurar retardar ou estabilizar o processo de envelhecimento, contrariar o sentimento de abandono, fomentar tempos de distração e boa disposição .

Quadro de Pessoal em ERPI :

- 1 Diretor Geral (comum a todas as respostas sociais)
- 1 Diretora
- 2 administrativos
- 1 Animadora
- 17 Ajudantes de Ação Direta
- 2 Auxiliares de Serviços Gerais
- 1 Lavadeira

Ao nível da cozinha é a empresa Seruniun que tem a responsabilidade de implementar o HACCP

Prestação de Serviços :

- 2 Enfermeiros;
- 1 Médico Familiar;
- 1 Fisioterapeuta

Ao nível interno as áreas funcionais a desenvolver são:

Área Técnica / Social

- Acompanhamento social, ao longo do ano de 2023 serão implementadas sempre que necessário ações de caráter individual e/ou em grupo, de informação e promoção de apoio ao acesso a direitos, bens e serviços e atividades que reforcem a capacidade dos clientes se ajustarem a situações novas;

- Formar, valorizar e Acompanhar os colaboradores. Neste âmbito pretende-se levar a efeito ações de (in) formação e sensibilização aos/ás prestadores de cuidados e colaboradores;



- Reforçar a importância da redução dos fatores de risco de queda dos idosos;
- Ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva a autoestima e desenvolvimento pessoal dos residentes;
- Promover a importância do Acolhimento, direcionar o interesse e a atenção para a pessoa. O cuidar do outro pressupõe atenção á sua individualidade e às suas necessidades;
- Promover um relacionamento positivo entre todos os elementos da equipa de trabalho, fomentar o bom relacionamento entre responsáveis de turno e os restantes elementos.
Fomentar o bom relacionamento entre colaboradores e residentes/clientes;
- Desenvolvimento e avaliação semestral dos Planos Individuais de Cuidados, permitindo a análise das estratégias definidas aquando da admissão do cliente e a sua adequabilidade ao longo do tempo;
- Participação da equipa técnica nos processos de melhoria contínua e na implementação de boas práticas na Instituição;
- A responsabilidade de ter um número adequado de colaboradores, tendo em conta as necessidades específicas dos seus utentes e o tipo de cuidados de que carecem

Todas estas actividades procuram implementar uma dinâmica que rentabilize ao máximo todos os recursos disponíveis;

Área da Saúde /Reabilitação

- Promover autonomia de cada cliente, incentivando-os na realização das suas actividades de vida diária;
- Continuidade E melhoria dos cuidados de saúde que têm sido visíveis, adequados e personalizados a cada cliente;
- Formação continua e em exercício nas áreas dos cuidados de saúde e da reabilitação à equipa pluridisciplinar;



-Incentivar o maior número de idosos a participar na Fisioterapia;
- A equipa de enfermagem da ERPI irá investir na formação dos seus colaboradores de ação direta ao residente, relativamente à prestação de cuidados/prevenção nomeadamente ao nível dos sinais vitais (tensão arterial, temperatura, frequência cardíaca, saturação, respiração, dor e glicémia) na prevenção de quedas, hábitos de higiene, hábitos alimentares, mobilidade/qualidade de vida e formas de tratamento.

- A área da reabilitação com o programa Sénior Ative que iniciou em Outubro de 2018 contribui para a melhoria das condições de saúde e consequentemente para a qualidade de vida da população residente;

A reabilitação a vários níveis tem como finalidade a promoção da saúde e prevenção da doença, da deficiência, pretende-se reabilitar incapacidades quer ao nível físico como cognitivo;

- Organização de grupos funcionais para promoção de um trabalho onde se alia o lazer com a reabilitação tendo como objetivo a socialização e o desenvolvimento da motricidade;

- Evitar o Sedentarismo;

- Promover hábitos de vida saudável;

- Encaminhar os clientes para outros profissionais de saúde quando se justifique;

- Apoio aos familiares dos clientes e esclarecimento de dúvidas;

- Mostrar disponibilidade para ouvir e apoiar todos os residentes.

A área da Saúde / Reabilitação são dinâmicas, todas estas atividades são e serão desenvolvidas diariamente, contribuindo assim para o bem-estar dos idosos bem como para a sua qualidade de vida.

A Enfermagem preconiza uma prestação de cuidados de qualidade aos utentes, de modo integral, numa perspetiva holística da sociedade e do ser humano, desempenhando atividades de promoção da saúde e prevenção da doença, tratamento e reabilitação .



Área do Lazer/ Actividades Ocupacionais

O plano anual de Animação Sociocultural que apresentamos tem como principal objetivo a ocupação ativa dos residentes, através de atividades de animação sociocultural, lúdico recreativas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas .

A área em questão tem por objetivo desenvolver as competências pessoais e sociais do idoso, e principalmente do idoso como elemento de um grupo;

O plano de atividades para 2023 pretende seguir a linha de trabalho dos anos anteriores, proporcionando diferentes atividades e experiências direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência, contemplando parcerias de forma a fomentar a partilha com pessoas externas à Instituição, para o convívio diversificado em idades e experiências.

O Plano de Atividades Socioculturais tem neste ano 2023 um tema específico “Semear, Plantar e Colher” pretende dar ênfase à manutenção e dinamização da horta criada pelos residentes da Fundação Cardeal Cerejeira, melhorando assim, os seus hábitos de vida físicos e cognitivos, ficando com a responsabilidade da manutenção da mesma.

A realização de atividades físicas e mentais é altamente recomendável na sua maioria porque estimula uma série de capacidades que vão ficando naturalmente mais limitadas. Da motricidade ao raciocínio lógico passando pela memória, criatividade autoestima são atividades que estimulam competências sociais e permitem a partilha de experiências.

Pretende-se:

- Realização de atividades ocupacionais que potenciem as capacidades funcionais, físicas e cognitivas dos residentes tais como:

- Plantar, regar, semear e colher;
- Jogos de mesa
- Estimulação Cognitiva
- Sessão de Cinema
- Motricidade Fina

- Realização de saídas ao exterior promovendo-se o gosto pela natureza, a cooperação entre os residentes, o conhecimento da história local, regional e nacional;



Fundação Cardeal Cerejeira

Plano de Actividades

Edição: 1

Revisão: 0

- Reforçar o convívio e os laços sociais promovendo-se a Interação com o Outro, o desenvolvimento Pessoal e Social;

-Dinamizar os trabalhos manuais ao nível da motricidade fina ao fomentar a Expressão Plástica tais como:

- Pintura
- Colagem e recorte
- Decoração de espaços comuns;

Plano de Actividades Semanal

Jogos de Mesa	Fisioterapia Grupo A 10h15/11h15 Grupo B 11h20/12h30	Dinâmicas de Grupo / Atividades com o canil municipal 2x mês	Fisioterapia Grupo A 10h15/11h15 Grupo B 11h20/12h30	Musicoterapia (2 vezes por mês)
ALMOÇO 12H30 				
Intervenção Psicomotora Individual/Grupo	Bingo	Intervenção Psicomotora Individual/Grupo	Dinâmicas de Grupo	Grupo de Jardinagem
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira



1.4 Actividades / Ações previstas

Atividade	Obj. Geral	Objetivo específico	Recursos	Periodicidade
Ativ.Física Grupo	Aumento /manutenção da funcionalidade motora; estimulação das competências de sociabilidade	Maximizar o potencial motor	Fisioterapeuta	Bi-semanal
Psicomotricidade	Aumento / Manutenção da funcionalidade motora	Melhorar os movimentos do corpo , coordenação motora, equilíbrio e ritmo	Fisioterapeuta / Animadora.	Semanal
Reabilitação cognitiva Em grupo	Retardar a progressão da síndrome demencial	Maximizar funções cognitivas ; Melhorar o desempenho nas AVD; Estimular/recuperar funções cognitivas	Terapeuta Ocup.	Semanal
Estimulação cognitiva em grupo	Prevenção/diminuição Do declínio cognitivo global	Melhoria da cognição e das habilidades funcionais; Estimular as funções cognitivas; Promover a socialização	Terapeuta Ocup.	Semanal
Dinâmicas de grupo	Promover a interação social	Jogos , corte de revistas para dar notícias; tratar da horta Animação lúdica	Animadora.	Semanal
		Promover a longevidade o mais saudável e independente possível ;	Médico/ enfermeiros	



Consulta Médica / enfermagem	Prevenção, orientação ao nível da saúde	<p>Prestar cuidados de saúde individualizados que correspondam às necessidades;</p> <p>Promoção da saúde e prevenção da doença;</p> <p>Aplicar técnicas específicas dos cuidados de enfermagem</p> <p>Valorizar e integrar os residentes;</p> <p>Comemorar datas festivas</p> <p>Avaliação e reajustamentos dos serviços;</p> <p>Sugestões de melhoria de serviços</p>		Semanal/ Diária
Atividades Ocupacionais ocasionais	Proporcionar um leque de atividades que promovam o bem estar e a integração	Avaliar/perceber necessidades/expetativas de residentes	Equipa Técnica	Sempre que se justificou
Reunião Geral de equipa técnica /colaboradores	Troca de informações gerais do funcionamento dos serviços e dos residentes		Todos os colaboradores	Trimestral
Reunião equipa téc./responsáveis de turno	Avaliação de PDI		Equipa técnica/responsáveis de turno	Semestral

É importante dizer que dada a especificidade desta resposta social poderão surgir eventualmente alterações na concretização dessas atividades decorrentes de alterações quer a nível de recursos humanos, ao nível da população atingida quer a nível de recursos económicos. As atividades propostas revestem-se de um caráter educativo social e/ou cultural com base numa lógica de otimização de recursos humanos e materiais.



1.6. Projetos em curso

A área de reabilitação retomou a sua atividade em Maio de 2021, nos meses de confinamento esta atividade não se realizou, a Estrutura Residencial necessitava de retomar esta área pois beneficia toda uma população idosa, nos ganhos de massa muscular, aumento de massa óssea, estabilidade articular, ganho de força, potência e resistência.

Para permitir o bem-estar e maior conforto a cada idoso é imprescindível que a Fisioterapia continue a fazer parte de todo o grupo multidisciplinar existente na Instituição, possibilitando uma melhor qualidade de vida possível a quem dela usufrui.

O projeto Sénior Ative consiste na intervenção ao nível da autonomia, funcionalidade e qualidade de vida do sujeito tendo em consideração as características individuais e contextuais através de uma avaliação psicomotora.

No final do ano de 2022 com passagem para o ano de 2023 a Instituição iniciou atelier's diferentes promovendo o maior contacto com o exterior para quebrar o isolamento social e o sedentarismo próprio da idade dos residentes. A C.M.Sintra iniciou novamente os programas recreativos e culturais dinamizando a população mais velha do Concelho e proporcionando vários espetáculos, a Fundação iniciou dois projetos, a Musicoterapia em parceria com o Conservatório de Sintra que traz um pouco de alegria, bem estar e recordar memórias antigas e, o programa Rebrinca em parceria com o Canil Municipal de Sintra todas as semanas temos a visita de alguns patudos e fazem-se brinquedos e abrigos para os respetivos patudos.

Conclusão:

Nas sociedades pré industriais a pessoa mais velha tinha estatuto social e em princípio todo o apoio que lhe era devido, contrasta com a sociedade atual em que os mais velhos estão sujeitos a todo o tipo de pressões e discriminações, contudo não nos podemos esquecer é, que a esperança de vida em 1941 era de 47,3 anos para os homens e 51 para as mulheres e que eram poucas as pessoas que atingiam a velhice. A esperança de vida que, se prevê no ano de 2023 é de 73,3 anos para os homens e, 80,3 para as mulheres.



O ser humano é um ser holístico, como tal para que exista qualidade de vida e se possa proporcionar conforto, há que olhar para os residentes como um todo. Nesse sentido surge a necessidade da colaboração entre toda a equipa multidisciplinar, proporcionando uma forma mais abrangente de avaliações que faculte ferramentas para uma melhoria de cuidados prestados ao idoso institucionalizado.

“A velhice não é a conclusão necessária da existência humana, é uma fase da existência diferente da juventude e da maturidade, mas dotada de um equilíbrio e deixando aberto ao individuo uma gama de possibilidades”

Simone de Beauvoir

É importante referir que a Fundação Cardeal Cerejeira se compromete a assegurar o cumprimento da legislação e regulamentação aplicáveis às Instituições Particulares de Solidariedade Social e às respostas sociais que desenvolve, bem como, no que diz respeito ao desenvolvimento dos seus colaboradores a Fundação terá por base o seu plano de Formação Interno assegurando a todos os colaboradores os conhecimentos necessários para o bom desenvolvimento da sua função com o propósito de os valorizar aumentando o seu nível de qualificação , melhorando o serviço prestado para que seja possível satisfazer residentes, através da prestação de serviços de qualidade que garantam a sua confiança .

Para que todo o Trabalho apresentado surta efeito há que lembrar que a Instituição não vive só , e a entre ajuda entre Instituições como espaço de partilha é fundamental para que consigamos chegar mais longe e melhor , assim é fundamental realçar :

Parcerias:

- ✚ Instituto da Segurança Social- Apoio ao nível dos Acordos Estabelecidos;
- ✚ C.M.Sintra- Apoio ao nível do programa P.A.F.I. , ao nível do Banco de Voluntariado, com a limpeza dos espaços verdes dentro da Quinta onde se insere a Estrutura Residencial, e com ações diversas e programas específicos nomeadamente no Verão com o programa de voluntariado; com os programas de lazer propostos
- ✚ União das freguesias de Sintra- Ao nível do programa de Apoio ao Associativismo;

- ✚ Banco Alimentar- Apoio ao nível alimentar com produtos frescos 1x por semana e produtos de mercearia 1x por mês;
- ✚ Centro de Saúde de Sintra- Articulação ao nível da Formação ;da área social; e da área da saúde,
- ✚ Hospital Fernando da Fonseca - Com informações de cariz de saúde, troca de informações quando existem residentes hospitalizados,
- ✚ Rotary Club de Sintra - Com ajudas de géneros alimentares , produtos de cuidados de imagem e do ambiente .
- ✚ Conservatório de Sintra com o apoio na Musicoterapia
- ✚ Canil Municipal de Sintra com o programa Rebrinca

Mencionar que dada a especificidade desta resposta social poderão surgir eventualmente alterações na concretização dessas actividades decorrentes de alterações quer a nível de recursos humanos, ao nível da população atingida quer a nível de recursos económicos.

Mencionar igualmente que a concretização do Plano, passa em grande parte, pelo esforço e dedicação de todos os que trabalham nesta Instituição e que a Fundação assume a responsabilidade de ter um número adequado de colaboradores, tendo em conta as necessidades específicas dos seus utentes e o tipo de cuidados de que carecem.

1.7. Recursos Financeiros, Humanos e Logísticos

Em anexo segue o orçamento para 2023.

O orçamento tem em atenção os recursos humanos necessários ao bom funcionamento da resposta social ERPI.

Isabel Jesus Gago
Janeiro 2023