



31.  
fy  
P 2

# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO

2020



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

Portalegre





M.  
S  
S  
F  
R

## Índice

1. Enquadramento .....	3
2. Respostas Sociais .....	4
2.1 Intervenção Precoce na Infância (IPI) .....	4
2.2 Creche "Os Piratas das Areias" .....	8
2.3 Centros de Atividades Ocupacionais (CAO's) .....	13
2.4 Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) .....	28
2.5 Residência Autónoma de Santa Rita (RASR) .....	29
2.6 Lar Residencial (LR) .....	34
3. Projetos .....	39
3.1 Centro de Apoio à Vida Independente (CAVI) .....	39
3.2 Contratos Locais de Desenvolvimento Social 4.ª Geração (CLDS 4G) .....	44
3.3 Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (POAPMC) .....	46
4. Outros Serviços .....	47
4.1 Cantinas Sociais (CS) .....	47
4.2 Banco Alimentar .....	47
4.3 Refeições Escolares .....	47
4.4 Lavandaria .....	47
5. Metas e dinâmicas operacionais para 2020 .....	48
6. Calendarização das atividades institucionais .....	55
7. Recursos Físicos .....	57
7.1 Viaturas .....	57
7.2 Espaços .....	58
8. Entidades Financiadoras .....	58
9. Orçamento .....	59



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

»Portalegre

Handwritten initials and a signature in blue ink.

## 1. Enquadramento

A concretização deste plano baseou-se nos objetivos traçados no Plano Estratégico 2020-2023, que tem metas a alcançar em 2020. Este Plano abrange todas as respostas sociais e serviços da APPACDM, que individualmente contribuem para que os objetivos sejam alcançados como um todo.

Este plano é o documento orientador de todos os serviços e respostas sociais da instituição para que possam ter um guia para o planeamento das suas atividades e programas que evidencia a Visão da instituição, baseando-se na Missão e Valores pelos quais esta se rege. Desta forma, pretende ir ao encontro dos interesses dos clientes e de todas as partes interessadas de forma a satisfazer as suas necessidades e a responder a eventuais lacunas que surgem na comunidade ao longo do tempo. Para tal, comprometemo-nos a aproveitar as oportunidades de financiamento que surgem de entidades externas, com o objetivo de contribuir para uma sociedade inclusiva.

Este ano contamos com sete respostas sociais em funcionamento: Intervenção Precoce na Infância, Creche “Os Piratas das Areias”, dois Centros de Atividades Ocupacionais, um em Portalegre e outro em Santo António das Areias - Marvão, Serviço de Apoio Domiciliário, Residência Autónoma de Santa Rita e Lar Residencial em Santo António das Areias – Marvão; dois projetos inovadores CAVI – Centro de Apoio à Vida Independente e CLDS 4G – Contratos Locais de Desenvolvimento Social, 4.ª geração, com duração de 3 anos cada um. Para além destas respostas, à semelhança do ano anterior, temos também dois serviços em funcionamento: serviço de lavandaria e serviço de confeção e distribuição de refeições.



Atividade	Objetivos	Descrição	Responsáveis	Parceiros	Destinatários	Recursos	Data	Local
Sensibilização para a Prevenção do Cancro de Pele	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alertar e capacitar os pais para o bom desenvolvimento dos filhos.</li><li>- Conhecer sinais de alerta e como evitar o cancro de pele.</li><li>- Como prevenir e proteger as crianças</li></ul>	Sensibilização das famílias para os benefícios e malefícios da exposição solar.	Docentes e técnicos da IP	<ul style="list-style-type: none"><li>- Agrupamentos de Escolas.</li><li>- IPSS's.</li><li>- Liga Portuguesa Contra o Cancro(Núcleo de Portalegre)</li></ul>	Comunidade escolar e famílias	Docente e técnicos de IP, colaboradores da Liga portuguesa Contra o Cancro.	Abril/ maio/ junho	A definir
Tabagismo Passivo	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alertar e capacitar os pais para a necessidade de proteger os filhos de ambientes nocivos ao seu adequado desenvolvimento.</li><li>- Conhecer os riscos de um fumador passivo.</li></ul>	Sensibilização das famílias para os efeitos nocivos do tabaco. Consciencializando-as que as crianças quando partilham o ambiente com um fumador, tornam-se fumadores passivos e ficam mais vulneráveis a doenças respiratórias, oftálmicas, entre outras.	Docentes e técnicos da IP	<ul style="list-style-type: none"><li>- Agrupamentos de Escolas.</li><li>- IPSS's.</li><li>- Liga Portuguesa Contra o Cancro (Núcleo de Portalegre)</li></ul>	Comunidade escolar e famílias	Docente e técnicos de Intervenção Precoce, colaboradores da Liga Portuguesa Contra o Cancro.	A definir	A definir



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental  
\*Portalegre

## 2. Respostas Sociais

### 2.1 Intervenção Precoce na Infância (IPI)

A Resposta social de Intervenção Precoce na Infância tem assinados acordos com os três Ministérios envolvidos (Saúde; Educação e Solidariedade Social), abrangendo 64 crianças (com capacidade de estabelecimento para 100), de acordo com o estabelecido no Decreto-Lei n.º 281/2009, de 6 de Outubro de 2009. Contamos com duas equipas no terreno: a Equipa Local de Intervenção (ELI) de Portalegre e a ELI Castelo de Vide/Marvão e Crato.

As atividades da ELI Portalegre encontram-se esquematizadas da seguinte forma:

Atividade	Objetivos	Descrição	Responsáveis	Parcelos	Destinatários	Recursos	Data	Local
Recolha de Tampinhas de Plástico	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sensibilizar para questões ambientais a comunidade educativa;</li><li>• Desenvolver/ Incentivar o espírito solidário;</li><li>• Colaborar na Campanha de recolha de tampas para pessoas com Necessidades Educativas</li></ul>	Fomentar e incentivar, a recolha de tampas, no âmbito da Projeto solidário "Recolha de Tampas" para o Henrique com a colaboração da Equipa Local de Intervenção Precoce. Solicitar a colaboração de toda a comunidade educativa e local nesta iniciativa. Colocação de recipientes para recolha de tampinhas em todos os contextos educativos.	Docentes e técnicos da IP Especiais	- Agrupamentos de escolas. - IPSS's. - APPACDM de Portalegre	Comunidade escolar e famílias	Docentes de IP, crianças, pais e voluntários da Liga P C Cancro; Material de apoio	Abril/ maio/ junho	A definir



No que se refere às atividades da ELI Castelo de Vide, Marvão e Crato, estas encontram-se organizadas da seguinte forma:

Atividade	Objetivos	Descrição	Responsáveis	Parceiros	Destinatários	Recursos	Data	Local
Jardim de Cores	<ul style="list-style-type: none"><li>- Implementação de dinâmicas de colaboração entre as educadoras e a ELI;</li><li>- Potenciar a aproximação de todos os elementos da Equipa comunidade escolar e famílias</li></ul>	Este projeto consiste no desenvolvimento de uma atividade levada a todos os JI onde trabalhamos para que a IP se possa integrar mais facilmente na comunidade escolar e seja reconhecido o seu trabalho, assim como a aceitação de crianças diferentes.	Docentes e técnicos da IP	- Agrupamentos de Escolas.	Comunidade escolar	Docente e técnicos de IP	Janeiro; Março; Abril; Maio.	Em todos os JI
Encontro de Intervenção Precoce	<ul style="list-style-type: none"><li>- Momento de partilha de saberes e troca de experiências.</li><li>- Debates/ Apresentações.</li></ul>	Este encontro decorrerá em local a definir e contará com a participação das várias Equipas.	Docentes e técnicos da IP	Equipas de IP do distrito	Docentes e técnicos da IP	Docente e técnicos de IP	Novembro	A definir
Natal	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reconhecer o Natal como a Festa da Família.</li><li>- Revelar espírito solidário.</li><li>- Desenvolver sentido estético</li></ul>	Natal – Tempo de Partilha. Participação nas festas de cada JI e IPSS	Docentes e técnicos da IP	- Agrupamentos de Escolas. - IPSS's.	Comunidade escolar e famílias	Docente e técnicos de Intervenção Precoce	Dezembro	Em todos os JI e IPSS



Associação Portuguesa da Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental  
*a Paralegre*

41.  
A.  
A

Atividade	Objetivos	Descrição	Responsáveis	Parceiros	Destinatários	Recursos	Data	Local
Encontro de Intervenção Precoce	- Momento de partilha de saberes e troca de experiências. - Debates/ Apresentações.	Este encontro decorrerá em local a definir e contará com a participação das várias Equipas.	Docentes e técnicos da IP	Equipas de IP do distrito	Docentes e técnicos da IP	Docente e técnicos de IP	Novembro	A definir
Natal	- Reconhecer o Natal como a Festa da Família. - Revelar espírito solidário. - Desenvolver sentido estético	Natal – Tempo de Partilha.	Docentes e técnicos da IP	- Agrupamentos de Escolas. - IPSS's.	Comunidade escolar e famílias	Docente e técnicos de Intervenção Precoce	Dezembro	Em todos os JI e IPSS



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

«Por Lálegre»

## Organização de espaço:

A creche “Piratas das Areias”, apresenta-se como uma resposta de apoio social, de cariz privado (IPSS) destinado a receber crianças dos 4 (quatro) meses aos 3 (três) anos, encontra-se organizada em quatro espaços, cada um deles com identidade e características próprias.

---

### SALA DAS OVELHINHAS

Espaço destinado à permanência das crianças entre os 4 e a aquisição de marcha

---

Dormitório

Espaço destinado aos tempos de repouso e descanso dos bebés

---

Berçário

Espaço dedicado aos tempos ativos, onde a criança poderá brincar e explorar o meio

---

### SALA DOS LEÕESINHOS

Espaço destinado ao desenvolvimento de atividades lúdicas e pedagógicas. Permanência das crianças com idades compreendidas entre os 12 e os 24 meses, aproximadamente.

---

### SALAS DAS GIRAFINHAS

Espaço destinado ao desenvolvimento de atividades lúdicas e pedagógicas, permanência das crianças com idades compreendidas entre os 24 e os 36 meses, aproximadamente.

---

### PARQUE EXTERIOR

Espaço destinado ao desenvolvimento de atividades lúdicas e pedagógicas, possuindo 2 parques infantis, zona de areia, e piscina.

---

### RECURSOS HUMANOS:

Recursos humanos	N.º	% de afetação
Diretora Técnica/Técnica Superior de Serviço Social	1	50%
Educadora de Infância	2	100%
Auxiliar de educação	5	100%
Auxiliar de serviços gerais	2	100%
Administrativo	1	45%



Handwritten signature and initials in blue ink.

## Recursos Humanos

Recursos Humanos	Equipa Local de Intervenção Precoce	% afetação
Psicóloga	2	1-100% 1-50%
Técnica Superior de Serviço Social	1	100%
Terapeuta da Fala	2	1-100%-ISS, IP 1-100% - ULSNA
Psicomotricista	1	1-100%-ISS, IP
Fisioterapeuta	1	50%-ULSNA
Educadoras / Professoras	5	5-100%
Administrativa	1	14%

### 2.2 Creche “Os Piratas das Areias”

A Creche é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados. A resposta social creche visa, em especial, proporcionar o bem-estar e desenvolvimento das crianças dos 4 meses aos 3 anos, num clima de segurança afetiva e física, durante o afastamento parcial do seu meio familiar, através de um atendimento individualizado e da colaboração estreita com a família numa partilha de cedência e responsabilidades em todo o processo evolutivo das crianças. Neste momento existem 32 crianças a frequentar a resposta social, sendo que o acordo estabelecido com o centro distrital de segurança social é de 40 crianças.



Handwritten signature and initials in blue ink.

Calendarização	Objetivos Gerais	Estratégias/Atividades	Sala	Intervenientes
Abril	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilizar para as características desta época festiva</li></ul>	<b>Páscoa:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Construção de um presente para levar para casa</li><li>Pinturas, colagens...</li><li>Canções</li><li>Histórias</li><li>Poemas</li><li>Confeção de bolos</li><li>...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças da creche</li><li>Pessoal docente</li></ul>
Maio	<ul style="list-style-type: none"><li>Revelar o quão importante é a mãe</li></ul>	<b>Dia da mãe:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pinturas, colagens...</li><li>Confeção de bolos</li><li>Histórias contadas pelas mães</li><li>Canções</li><li>Construção de prenda para a mãe</li><li>Construção de postal</li><li>Conversa com as crianças sobre a importância da mãe e sobre as respetivas mães</li><li>Construção de convite para festa das mães</li><li>Festa para as mães</li><li>...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças da creche</li><li>Pessoal docente</li><li>Mães</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilizar para a importância da família</li></ul>	<b>Dia da família:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Visualização de fotografias de família</li><li>Conversa sobre a família</li><li>Pinturas, colagens...</li><li>...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças</li><li>Pessoal docente</li></ul>
Junho	<ul style="list-style-type: none"><li>Demonstrar às crianças o quanto são importantes</li></ul>	<b>Dia da criança:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Visita ou passeio a planear</li><li>Atividades no exterior</li><li>...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças</li><li>Pessoal docente</li><li>Pais</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilizar para a importância da época festiva</li></ul>	<b>Santos Populares:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pinturas, colagens...</li><li>Construção de um presente para levar para casa</li><li>Canções</li><li>Histórias</li><li>Poemas</li><li>...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças</li><li>Pessoal docente</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Comemorar o final do ano lectivo</li></ul>	<b>Festa de final de ano:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Construção de fatos alusivos ao tema da festa</li><li>Ensaio de canções/dramatizações/danças</li><li>...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças</li><li>Pessoal docente</li><li>Direcção</li><li>Famílias</li></ul>



M.  
J.  
J.  
E.

Calendarização	Objetivos Gerais	Estratégias/Atividades	Sala	Intervenientes
Janeiro	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilizar para as características desta época festiva</li></ul>	<b>Dia de Reis:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pinturas, colagens...</li><li>Construção de coroas de reis</li><li>Histórias</li><li>Canções</li><li>...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças da creche</li></ul>
Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"><li>Ter contacto com todas as crianças da instituição</li><li>Tocarem-se, abraçarem-se, beijarem-se sem vergonha</li><li>Desenvolver o afeto entre todos: criança/criança e criança/adulto</li></ul>	<b>Dia da amizade:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pinturas, colagens, recorte...</li><li>Jogos da amizade</li><li>Contacto direto com todas as crianças da instituição</li><li>Jogos sensoriais</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças da creche</li><li>Pessoal docente</li><li>Pais</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilizar para as características desta época festiva</li></ul>	<b>Carnaval:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pinturas, colagens...</li><li>Histórias</li><li>Canções</li><li>Construção de fatos de carnaval</li><li>Desfile de Carnaval</li><li>...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças da creche</li><li>Pessoal Docente</li><li>População</li></ul>
Março	<ul style="list-style-type: none"><li>Revelar o quão importante é o pai</li></ul>	<b>Dia do Pai:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pinturas, colagens...</li><li>Confeção de bolos</li><li>Histórias contadas pelos pais</li><li>Canções</li><li>Construção de prenda para o pai</li><li>Construção de postal</li><li>Conversa com as crianças sobre a importância do pai e sobre os respetivos pais</li><li>Construção de convite para festa dos pais</li><li>Festa para os pais</li><li>...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças da creche</li><li>Pessoal docente</li><li>Pais</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilizar para as características desta estação do ano</li></ul>	<b>Primavera:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Ida ao exterior apanhar flores</li><li>Construção de colares</li><li>Pinturas, colagens...</li><li>Canções</li><li>Histórias</li><li>Poemas</li><li>...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças da creche</li><li>Pessoal docente</li></ul>



Handwritten signature and initials in blue ink.

Calendarização	Objetivos Gerais	Estratégias/Atividades	Sala	Intervenientes
Novembro	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilizar para esta época festiva</li><li>Fomentar o convívio entre clientes do Lar Residencial de Marvão/crianças/ pessoal docente</li></ul>	<b>Dia de Todos os Santos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pedir os Santinhos aos clientes do Lar de Marvão</li><li>Pinturas, colagens, corte</li><li>Histórias, canções, poemas</li></ul> <b>S. Martinho:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Magusto com as famílias</li><li>Mercado de S. Martinho</li><li>Dramatização da história da "Maria Castanha"</li><li>Observação de ouriços e castanhas</li><li>Pinturas, colagens, corte</li><li>Histórias, canções, poemas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li><li>Sala do Leõezinhos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças da creche</li><li>Educadoras e auxiliares</li><li>Clientes do Lar Residencial de Marvão</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilizar para a importância da família</li><li>Promover o conhecimento dos direitos das crianças</li><li>Angariar fundos para crianças mais desfavorecidas</li></ul>	<b>Dia Nacional do Pijama</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Vestir pijama</li><li>Pinturas, colagens, corte</li><li>Histórias, canções, poemas</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças da creche</li><li>Educadoras e auxiliares</li><li>Pais</li></ul>
Dezembro	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilizar para as características desta estação do ano</li></ul>	<b>Inverno:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pinturas, colagens, corte</li><li>Histórias, canções, poemas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li><li>Sala do Leõezinhos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças da creche</li><li>Educadoras e auxiliares</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilizar para as características desta época festiva</li><li>Sensibilizar as crianças para os valores do Natal</li><li>Vivenciar a época natalícia</li></ul>	<b>Natal:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Construção de um presente para levar para casa</li><li>Construção de um postal</li><li>Carta ao Pai Natal</li><li>Pinturas, colagens, corte</li><li>Histórias, canções, poemas</li><li>Festa de Natal</li><li>Decoração das salas</li><li>Construção de árvore de Natal e presépio...</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças da creche</li><li>Educadoras e auxiliares</li><li>Pais</li></ul>
Ao longo do ano letivo		<ul style="list-style-type: none"><li>Ginástica</li><li>Expressão musical</li><li>Natação</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Girafinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças</li><li>Pessoal docente</li></ul>

### 2.3 Centros de Atividades Ocupacionais (CAO's)

O CAO visa proporcionar aos seus clientes:

- Realização de atividades socialmente úteis e estritamente ocupacionais;
- Apoio técnico permanente nos planos físico, psíquico e social;
- Participação em ações culturais, gimnodesportivas e recreativas.
- Manter e melhorar a autonomia dos clientes nas suas tarefas de vida diária



M.  
J.  
E

Calendarização	Objetivos Gerais	Estratégias/Atividades	Sala	Intervenientes
Julho	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilizar para a importância dos avós</li></ul>	<b>Dia dos avós:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Construção de um presente para os avós</li><li>Conversa sobre os avós</li><li>Histórias contadas pelos avós</li><li>Pinturas, colagens...</li><li>...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças</li><li>Pessoal docente</li><li>Avós</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Mostrar aos pais tudo o que foi trabalhado ao longo do ano letivo</li><li>Ouvir opiniões e sugestões</li></ul>	<b>Reunião de Pais:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Conclusão do ano letivo</li><li>Apresentação de tudo o que foi realizado ao longo do ano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Representante da Direção, Diretora Técnica e educadora</li><li>Pais/encarregados de educação</li></ul>
Setembro	<ul style="list-style-type: none"><li>Facilitar a integração da criança na creche</li></ul>	<b>Abertura do ano letivo 2020/2021:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Acolhimento dos Grupos no Espaço físico e pedagógico</li></ul> <b>Adaptação:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Apoio à criança na relação dual criança/criança</li><li>Criança/adulto</li><li>Criança/ Espaço envolvente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li><li>Sala do Leõezinhos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças</li><li>Educadoras, auxiliares e direção</li><li>Pais</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Dar a conhecer aos pais o funcionamento da instituição, bem como os objectivos/actividades a desenvolver ao longo do ano</li></ul>	<b>Reunião de Pais:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Apresentação do Regulamento Interno</li><li>Apresentação do Plano Anual de Atividades</li><li>Apresentação dos projetos Pedagógicos</li><li>Ação de sensibilização sobre as alergias alimentares nas crianças</li><li>Ação de sensibilização sobre a fase das dentadas</li><li>Discussão de outros assuntos pertinentes</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Representante da Direção, Diretora Técnica, educadoras e nutricionista</li><li>Pais/encarregados de educação</li></ul>
Outubro	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilizar para as características da estação do ano</li></ul>	<b>Outono:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Conversa em grupo sobre a estação</li><li>Apanha de folhas no exterior</li><li>Colagens, pinturas, corte.</li><li>Histórias, canções, lengalengas, poemas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sala das Ovelhinhas</li><li>Sala das Girafinhas</li><li>Sala do Leõezinhos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Crianças da creche</li><li>Educadoras e auxiliares</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Sensibilizar para o tratamento dos animais</li><li>Reconhecerem os animais e respetivos sons e habitats</li></ul>	<b>Dia do Animal:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Conversa em grupo sobre os vários animais</li><li>Aquisição de animais de estimação para as salas</li><li>Colagens, pinturas, corte</li><li>Histórias, canções, poemas</li></ul>		
	<ul style="list-style-type: none"><li>Adquirir hábitos alimentares saudáveis</li><li>Dar a conhecer os frutos típicos da época</li></ul>	<b>Dia da Alimentação</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Conversa em grupo sobre alimentos saudáveis</li><li>Confeção de um bolo verde e de uma salada de frutas, saborear frutos de Outono</li><li>Colagens, pinturas, corte</li><li>Histórias, canções, poemas</li></ul>		



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

«Por Alegria»

por onde iremos "viajar". Em cada mês será trabalhado 1 país, de modo a explorarmos a sua cultura, através de danças tradicionais, gastronomia, símbolos históricos relevantes, língua, trajes, costumes e tradições. Para além dos trabalhos desenvolvidos em ateliês, as 6<sup>as</sup> feiras serão dedicadas a este projeto com o trabalho de animação com o seguinte decorrer de atividades: todas as 4<sup>as</sup> feiras - culinária temática de cada país; 1<sup>a</sup> semana - decoração da entrada, 2<sup>a</sup> semana - Jogos sobre o país, bem como uma apresentação em vídeo para dar a conhecer o país, 3<sup>a</sup> semana- apresentação da dança temática; 4<sup>a</sup> semana- criação de acessórios para a festa temática; última 6<sup>a</sup> feira de cada mês- almoço e baile temático.

As reuniões de equipa técnica e discussão de casos são realizadas semanalmente às quintas-feiras, havendo reuniões de equipa com Ajudantes de Estabelecimento de Apoio a Pessoas com Deficiência quinzenalmente ou sempre que seja relevante, havendo uma reunião mensal envolvendo toda a equipa, onde será programado o mês seguinte e se fará uma avaliação do mês anterior.

### **Descrição das atividades**

Seguidamente apresentamos a descrição das atividades/ateliês do CAO.

#### **Jardim Sensorial e Horticultura**

Descrição da atividade: Esta atividade irá continuar decorrer anualmente e consiste na realização de atividades como semear e cuidar das plantações, no âmbito do Projeto "Horta Pedagógica Inclusiva", projeto cofinanciado pela EDP.

Objetivos: Adquirir conhecimento sobre plantas, flores, legumes, frutas e ervas aromáticas, promover a aprendizagem de técnicas de agricultura, promover o gosto pela jardinagem, promover a entajuda, manter o equilíbrio emocional e social, desenvolver competências profissionais e promover a valorização dos Clientes.

Espaço Físico: As atividades decorrem no CAO.

Recursos Materiais: Material de jardinagem, material reciclado, paletes de madeira, sementes, plantas

M.  
P.  
H.  
R.



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

Portalegre

### 2.3.1 CAO de Portalegre

O funcionamento do Centro de Atividades Ocupacionais de Portalegre encontra-se com a divisão em CAO Funcional (CAO II) e CAO Terapêutico (CAO I). Os ateliês que fazem parte do CAO II são quatro: Carpintaria e Restauro, Sisal, Costura e Cestaria. Os ateliês que fazem parte do CAO I são dois: Trabalhos Manuais e Ateliê dos Sentidos (estimulação multissensorial), pelos quais estão distribuídos os 34 clientes que neste momento frequentam a resposta social, em vaga com acordo com a Segurança Social. Neste momento a Resposta Social do CAO de Portalegre encontra-se com 3 clientes em falta para cumprir o acordo de cooperação de 37 clientes, havendo uma capacidade máxima de 41 clientes.

#### Organização do espaço e das atividades

A resposta social está organizada em cinco ateliês, com a divisão em CAO Funcional (CAO II) e CAO Terapêutico (CAO I), como referido anteriormente. Iniciou-se a atividade religiosa, catequese, que foi uma atividade proposta pelos clientes e por uma colaboradora. Foram constituídos grupos de Clientes para realizar atividades de AIVD'S (Culinária, Treino de Atividades Económicas, Estimulação Psicossocial, Apoio no Refeitório e Limpezas).

Pretende-se dar continuidade a Marca D'Coração Doce, no âmbito das Atividades Socialmente Úteis, com uma intervenção no CAO Funcional (CAO II), por forma a potenciar a inclusão social e desenvolvimento de capacidades no âmbito sócio ocupacional de 19 clientes, uma vez que se revelou de grande importância no decorrente ano.

As dinâmicas de trabalho dos restantes ateliês mantêm-se em relação ao ano anterior e os clientes continuam a ter, sempre que possível, uma participação ativa na escolha da "sua" sala trabalho e também nas atividades que pretendem realizar, nomeadamente nas reuniões de Comissão de Clientes e revisão dos Planos de Desenvolvimento Individual, juntamente com as suas famílias.

Manteremos as atividades terapêuticas e de estimulação cognitiva e sensorial, através da Hidroterapia/Natação Adaptada, Hipoterapia/Equitação Adaptada, Desporto Adaptado, Boccia, Expressão Artística, Dança, Psicomotricidade, Estimulação em Sala de Snoezelen, Acompanhamento de Fisioterapia Individual/Grupo, Psicológico Individual/Dinâmicas de Grupo, entre outras.

No CAO de Portalegre realizam-se mensalmente consultas de psiquiatria, as quais são planeadas pela equipa técnica, acompanhadas pelas famílias e na sua impossibilidade, por alguém da equipa. Quando tal não é possível, é tido em conta o feedback dado por estas relativamente aos comportamentos dos clientes, nos contextos domiciliários.

De modo a haver maior organização de trabalho e um fio condutor entre todos os ateliês, criou-se um Projeto anual denominado: "Volta ao mundo", foram selecionados um conjunto de países



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

«Por Lágrima»

**Objetivos:** Promover a aprendizagem de técnicas de fotografia (focar e centrar), estimular a escrita, estimular a atenção, concentração e memória, promover a socialização e coesão grupal, manter o equilíbrio emocional e social e promover a valorização dos Clientes.

**Espaço Físico:** A atividade será realizada no CAO.

**Recursos Materiais:** Material escolar, máquina fotográfica, computador, impressora

### **Estimulação Cognitiva**

**Descrição da Atividade:** Esta atividade irá decorrer de Janeiro a Julho e de Setembro a Dezembro de 2019 às 6<sup>as</sup>feiras e consiste na realização de fichas pedagógicas, jogos didáticos, ver e ler revistas e jornais.

**Objetivos:** Manter ou melhorar as funções cognitivas, estimular a atenção, concentração e memória, estimular o raciocínio e a resolução de problemas, desenvolver exercícios de cálculo, de escrita e de leitura, estimular a motricidade fina e destreza manual e manter o equilíbrio emocional e social.

**Espaço Físico:** A atividade será realizada no CAO, sendo estimulada com pequenas tarefas diariamente nos ateliês e pela Psicóloga em regime terapêutico.

**Recursos Materiais:** Material escolar, fichas pedagógicas, jogos didáticos, livros, jornais e revistas.

### **Estimulação Psicossocial / Comunitária**

**Descrição da Atividade:** Esta atividade irá decorrer de Janeiro a Julho e de Setembro a Dezembro de 2019 e consiste na participação em atividades na Comunidade.

**Objetivos:** Promover o conhecimento e facilitar a participação ativa no meio envolvente; potenciar o exercício da cidadania dos clientes;

**Espaço Físico:** A atividade será realizada no CAO e numa fase avançada será na comunidade local.

**Recursos Materiais:** Fichas de Atividades, Folha de presenças e sumário; quadro branco para registo; computador e internet, transportes

M.  
A.  
H.  
R.



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

-Portalegre

### **Tardes AniMAR**

**Descrição da Atividade:** Esta atividade irá decorrer de Janeiro a Julho e de Setembro a Dezembro de 2019 e consiste na ocupação da tarde livre dos clientes, através de atividades lúdicas e de participação nos eventos da comunidade. Consiste no visionamento de filmes, ouvir música e cantar no caraoque, passeios na comunidade, oficinas temáticas de danças, música/coro, etc., que propiciem o convívio entre Clientes, Famílias, Equipa Técnica e restantes Colaboradores e com intercâmbio entre outras instituições e visitas de Entidades Parceiras que dinamizarão algumas atividades.

**Objetivos:** Promover a socialização e a coesão grupal, perceber elementos do meio ambiente, manter o equilíbrio emocional e social, estimular sensorialmente, promover a atenção e concentração.

**Espaço Físico:** A atividade será realizada no CAO no Ginásio, nos espaços exteriores e em espaços da comunidade e/ou das Entidades Parceiras.

**Recursos Materiais:** Televisão, aparelhagem, materiais específicos para a dinâmica das oficinas e atividades temáticas de dança, música/coro, caraoque, culinária etc.

### **Cuidados Pessoais e Cuidados da Imagem**

**Descrição da Atividade:** Esta atividade irá decorrer de Janeiro a Julho e de Setembro a Dezembro de 2020 e aborda competências de cuidados de higiene e de imagem dos clientes, com atividades de manicura, maquilhagem etc.

**Objetivos:** Promover o bem-estar dos clientes, aumentar a autoestima dos mesmos, melhorar a sua qualidade de vida.

**Espaço Físico:** A Atividade será realizada na sala de Convívio do CAO

**Recursos Materiais:** bolsinha de pinturas, secador, estojo da manicura.

### **Construção do Jornal**

**Descrição da Atividade:** Esta atividade irá decorrer de Janeiro a Julho e de Setembro a Dezembro de 2020 e consiste na descrição de notícias sobre as atividades que se vão desenvolvendo ao longo do ano, tirar fotografias durante as atividades, escrever semanalmente um texto sobre as mesmas, às 5ª feiras, para além do Jornal da Instituição, será elaborado um álbum fotográfico no final do ano.

M.  
P.  
J.  
R.



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

«Por Lágrimas»

**Objetivos:** Estimular a motricidade fina e global, promover o equilíbrio e a coordenação motora, proporcionar momentos de relaxamento e lazer, melhorar/manter as amplitudes articulares e força muscular e melhorar a postura corporal.

**Espaço Físico:** A atividade será realizada no CAO na sala de Fisioterapia, Sala de Snoezelen, Piscina nos Assentos. Relativamente à Equitação encontra-se a ser tentado condições de realização.

**Recursos Materiais:** Materiais de Reabilitação

### **Desporto Adaptado**

**Descrição da Atividade:** Esta atividade irá decorrer de Setembro 2019 a Agosto de 2020 e consiste em exercícios de mobilidade articular e flexibilidade dinâmica, exercícios com movimentos de precisão.

**Objetivos:** Promover o bem-estar físico e psicológico, desenvolver/manter a mobilidade articular, agilizar a motricidade fina, estimular a motricidade global, reduzir o stress, a rigidez e a fraqueza muscular, proporcionar momentos de lazer e relaxamento, promover o trabalho de equipa e a socialização.

**Espaço Físico:** A atividade será realizada no CAO e no Estádio Municipal

**Recursos Materiais:** Bolas e Materiais de Desporto

### **Caminhadas**

**Descrição da Atividade:** Esta atividade irá decorrer durante os meses de primavera quando as condições climáticas forem favoráveis, consistindo em realizar caminhadas nos espaços circundantes do CAO, jardim e exterior.

**Objetivos:** Estimular a coordenação motora, perceber elementos do meio ambiente, promover a socialização e coesão grupal e manter o equilíbrio emocional e social.

**Espaço Físico:** A atividade será realizada nos espaços exteriores circundantes da APPACDM de Portalegre.

**Recursos Materiais:** Chapéus, água, protetor solar.

A.  
J.  
R.



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

Portalegre

### **Expressão Musical / Coro**

Descrição da Atividade: Esta atividade decorre todas as quartas e quintas-feiras e conta com a organização da Animadora Sociocultural e a participação de colaboradores de CAO nos ensaios. Consiste no desenvolvimento de jogos com diferentes tipos e música indo ao encontro do gosto e capacidades dos clientes.

Objetivos: Dar a conhecer diversos estilos músicas, estimular o gosto pela música, promover a expressão artística como forma de comunicação, promover o relaxamento e momentos de bem-estar, estimular sensorialmente e manter o equilíbrio emocional e social, com atuações na comunidade.

Espaço Físico: A atividade será realizada no CAO.

Recursos Materiais: Meios audiovisuais, pasta com reportório adaptado para os clientes

### **Ateliês: Carpintaria, Trabalhos Manuais, Costura, Cestaria em Jornal, Sisal, Multissensorial**

Descrição da Atividade: As atividades dos ateliês irão decorrer Setembro de 2019 a Agosto 2020, consistindo em diferentes atividades socialmente úteis e ocupacionais nas diferentes áreas, indo de encontro ao projeto anual, e às atividades de dias comemorativos.

Objetivos: Promover o contacto com diferentes tipos de materiais, estimular sensorialmente, estimular a motricidade fina e a destreza manual, desenvolver competências profissionais, promover a expressão artística como forma de comunicação, fomentar a criatividade, manter a equilíbrio emocional e social e promover a valorização dos Clientes.

Espaço Físico: As atividades serão realizadas nas salas dos ateliês do CAO.

Recursos Materiais: Materiais específicos para cada ateliê.

### **Cuidados de Reabilitação**

Descrição da Atividade: Áreas terapêuticas com apoios e intervenções especializadas em Fisioterapia, Reabilitação Psicomotora, Snoezelen, Equitação Terapêutica, Hidroterapia, Desporto Adaptado, Boccia, que promovem a mobilização ativa de todos os segmentos do corpo, massagem terapêutica, relaxação, correção postural através de comandos verbais, fortalecimento muscular de todos os segmentos do corpo.



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
da Cidadão Deficiente Mental

»Portalegre

mediada pelos Ajudantes de Estabelecimento a Pessoas com Deficiência e Técnica de Serviço Social.

**Objetivos:** Promover o sentido de responsabilidade nos clientes, melhorar a concentração na tarefa, melhorar a realização das atividades de vida diária, aumentar a autoestima.

**Espaço Físico:** A atividade será realizada no CAO de Portalegre.

**Recursos Materiais:** Vestuário próprio, mobiliário, etc.

Ao nível do planeamento semanal das atividades, mostramos o seguinte cronograma com a seguinte ilustração:

ATIVIDADES SEMANAIS					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09h00/ 09h30	Acolhimento e Arranque Ateliês; Registos				
	Ateliês	Ateliês	Ateliês	Ateliês	Ateliês
10h00	Natação Adaptada	AMA: Adaptação ao Meio Aquático	AMA: Adaptação ao Meio Aquático	Psicomotricidade e Desporto Adaptado	Expressão Dramática
11h00	Hipoterapia Terapias: Psicologia Fisioterapia	Terapias: Psicologia e Fisioterapia	Terapias: Psicologia e Fisioterapia  1xMês (Saída à Massa Frita CAO I) ASU EXTERIOR (Loja Social e Florista Elsa)  Culinária	Hidroterapia  Terapias: Psicologia	Terapias: Psicologia Fisioterapia Treino AIVD's /ASU EXTERIOR (Hotel José Régio)
					Reunião mensal de Equipa de Auxiliares
12h00	Almoço Treino de AIVD's (Apoio na Cozinha)				
13h00	Grupo 1: Sesta Grupo 2: Boccia Grupo 3: Cuidados de Imagem	Grupo 1:Sesta Grupo 2: Comissão de Clientes Grupo 3: Tempo Livre	Grupo 1: Sesta Grupo 2 : Catequese Grupo 3: Boccia Grupo 4: Cuidados de Imagem	Grupo 1: Sesta Grupo 2: Jornal Grupo 3: Tempo Livre	Grupo 1: Sesta Grupo 2 : Estimulação Cognitiva Grupo 3: Cuidados de Imagem
14h00	Ateliês Terapias: Psicologia Snoezelen, Classe de movimento Estimulação Cognitiva	Ateliês Terapias: Psicologia, Snoezelen, Classe de relaxamento, Estimulação Cognitiva	Ateliês Terapias: Psicologia, Snoezelen, Fisioterapia, Estimulação Cognitiva	Ateliês Terapias: Psicologia, Snoezelen, Fisioterapia	Tarde Livre dos clientes Projeto "Volta ao Mundo" Classe de Correção Postural
15h00			Estimulação Psicossocial ASU EXTERNA (E.leclerc)	Reunião Semanal Equipa Técnica	Treino AIVD's /ASU EXTERIOR (Cidália Cabeleireira)
16h00			Cabazes (Banco Alimentar)		
	Lanche				
16h30 17h:00h	Ateliês Transporte final de dia	Ateliês Transportefinal de dia	Ateliês Transporte final de dia	Ateliês Transporte final de dia	Ateliês Transporte final de dia



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

Portalegre

## Expressão Dramática

Descrição da Atividade: Esta atividade irá decorrer a partir de janeiro de 2020 com ensaio semanal, todas as 6<sup>as</sup>feiras, consistindo, ensaio da peça de teatro ou dramatização adaptada às capacidades dos clientes.

Objetivos: Estimular a atenção, concentração e memória, promover a coordenação motora, estimular a motricidade global e fina, estimular a expressão corporal, estimular a tonicidade, promover o gosto pela arte, fomentar a criatividade, promover a socialização e coesão grupal, promover a entreaajuda e a valorização dos Clientes.

Espaço Físico: A atividade será realizada no CAO.

Recursos Materiais: Material escolar, material de pintura, material de costura, pinturas, faciais, vestuário, adereços, material reciclado, rádio e CD.

## Dança

Descrição da Atividade: Esta atividade terá o seu início em Setembro de 2019, todas as 6<sup>as</sup>feiras, utilizando diferentes técnicas expressivas, ensaio e apresentação de coreografias, durante este ano letivo dar-se-á realce a coreografias relacionadas com o projeto anual.

Objetivos: Promover o conhecimento de diferentes tipos de música e de dança, estimular a motricidade global e a coordenação motora, melhorar a noção corporal, estimular a atenção, concentração e memória, estimular a expressão corporal, estimular a tonicidade, fomentar a criatividade, promover a socialização e coesão grupal, promover a valorização dos Clientes.

Espaço Físico: A atividade será realizada no CAO.

Recursos Materiais: Pinturas faciais, vestuário, adereços, materiais reciclados, material escolar, rádio e CD.

## Tarefas de Ajuda Institucional

Descrição da Atividade: esta atividade realiza-se no CAO de Portalegre com o grupo de clientes mais autónomos, mas também com a participação de clientes com maior nível de dependência em tarefas de ajuda institucional tais como: ajuda na preparação de sandes, descascar legumes na cozinha, auxílio na lavagem de loiça na copa, preparação das mesas para o almoço; bem como, ajuda na preparação de cabazes e participação no programa POAPMC - Programa operacional de apoio a pessoas mais carenciadas. A participação é



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

Portalegre

as atividades terapêuticas. As consultas e exames de diagnóstico também são planeadas e realizadas sob a responsabilidade destes.

O CAO de Marvão tem acordo de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Portalegre para 17 clientes, com frequência de 17 clientes.

As reuniões com a equipa técnica são semanais e realizam-se às quartas-feiras, as reuniões com os auxiliares, realizam-se semanalmente às quintas-feiras.

### Descrição das atividades

Existiram algumas alterações no cronograma de atividades devido a mudanças existentes, recentemente, na resposta social.

A equipa tem como objetivo principal a criação do maior número de atividades no exterior, através de parcerias com entidades do concelho, tendo como foco principal a Inclusão da Pessoa com Deficiência/Doença Mental na Comunidade.

A grande parte dos clientes que frequenta o CAO, frequenta também o Lar Residencial o que os obriga a manterem-se no mesmo edifício, saindo apenas quando existem atividades exteriores. Para que saiam diariamente, foram criados mais dois grupos para a atividade de Adaptação ao Meio Aquático e a atividade de Voluntariado nos Bombeiros. Existindo já, no exterior, as atividades de Estimulação Cognitiva e o Deporto Adaptado.

Também dentro da instituição foi criado mais um grupo de estimulação cognitiva para se trabalhar com os clientes mais dependentes. Foi também acrescentada às AVD's a responsabilidade da limpeza das carrinhas.

### Encontros Intergeracionais

Descrição da Atividade: Esta atividade iniciou em outubro de 2016, realiza-se à quinta-feira de manhã e consiste na organização de uma atividade por parte dos clientes do CAO com a orientação da psicóloga que posteriormente desenvolverão na creche com as crianças mais velhas. Este é um trabalho realizado em parceria com a educadora.

Objetivos: Estimular a atenção, concentração e memória, estimular a expressão corporal, fomentar a criatividade, promover a socialização e coesão grupal, promover a valorização dos clientes, criar responsabilidade nos clientes de forma a levarem uma tarefa até ao fim.

Espaço Físico: A atividade é realizada na Creche.

Recursos Materiais: Pinturas faciais, vestuário, adereços, materiais reciclados, material escolar, rádio, CD, produtos de culinária.

Handwritten signature and initials in blue ink.



Handwritten signature and initials in blue ink.

Recursos Humanos	N.º	% de afetação
Coordenação técnica	1	100%
Técnico Superior de Reabilitação Psicomotora	1	100%
Técnica Superior de Serviço Social	1	100%
Psicóloga	1	50%
Fisioterapeuta	1	100%
Animadora Sociocultural	1	50%
Aj. de estabelecimento de apoio a pessoas com deficiência	5	100%
Ajudante de Ação Direta	1	50%
Cozinheira	1	100%
Ajudante de Cozinha	1	100%
Auxiliar de Serviços Gerais	1	100%
Motorista	2	1-100% 1-50%
Rececionista	1	100%
Administrativa	1	100%

### 2.3.2 CAO de Marvão

#### Organização do espaço e das atividades

O CAO de Marvão encontra-se organizado em três salas, sendo que se desenvolvem atividades adequadas às características de cada cliente. São elas: Expressão Plástica, Expressão Motora, Expressão Corporal, Hidroterapia e Adaptação ao meio aquático, Estimulação Sensorial em Sala de Snoezelen, Fisioterapia, Estimulação Cognitiva, Apoio Psicológico, Horta terapêutica, Treino das Atividades da Vida Diária e atividades que promovem o voluntariado junto da comunidade. Os técnicos apoiam as atividades nos ateliês e participam com sugestões úteis de atividades que vão ao encontro do estipulado em Plano de Desenvolvimento Individual com a família e com o cliente. Para além disso desenvolvem todas



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

«Por Lá se vai»

M.  
J.  
R.

### **Cuidados Pessoais e Cuidados de Imagem**

Descrição da Atividade: Esta atividade iniciou em Abril de 2017, realiza-se à terça-feira de tarde e consiste no cuidado de imagem dos clientes, através do tratamento de unhas, depilações, maquilhagens, etc..

Objetivos: Aumentar a autoestima e dos clientes, promovendo o seu bem-estar.

Espaço Físico: A atividade é realizada na sala de CAO.

Recursos Materiais: Vernizes, limas, acetona, algodão, pinturas, bandas de cera, etc..

### **Estimulação Cognitiva**

Descrição da Atividade: Esta atividade iniciou em outubro de 2018, realiza-se à segunda-feira de manhã e à sexta-feira à tarde, e consiste na realização de algumas atividades de estimulação cognitiva por parte de um pequeno grupo de clientes com a orientação de uma colaboradora. O Grupo varia consoante o dia da semana. Atualmente, na segunda-feira à tarde, foi criado um grupo de estimulação cognitiva para um grupo mais dependente.

Objetivos: Preservar ou melhorar o desempenho das funções cognitivas, nomeadamente a memória, a atenção, o raciocínio e a capacidade de resolução de problemas. Promover a valorização dos clientes e aumentar a autoestima.

Espaço Físico: A atividade é realizada na Casa da Cultura de Marvão segundas-feiras de manhã e sextas-feiras à tarde. Na sala de CAO nas segundas-feiras à tarde.

Recursos Materiais: Materiais de estimulação cognitiva.

### **Acompanhamento de Psicologia**

Descrição da Atividade: Esta atividade iniciou-se em fevereiro de 2015, e consiste em proporcionar aos clientes um momento de escuta ativa, com vista à partilha da parte deste de preocupações, angústias, conflitos, e momentos positivos. Num clima de empatia, através da transmissão de estratégias, tenta-se promover uma melhor qualidade de vida aos clientes.

Objetivos: Através da escuta ativa pretende-se prestar apoio emocional, transmitindo estratégias positivas que promovam a resolução de conflitos intrapessoais e interpessoais.

Espaço Físico: Sala de Reunião.



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

«Portalegre»

M.  
[Handwritten signature]  
2

### **Expressão Musical**

Descrição da Atividade: Esta atividade iniciou em outubro de 2016, realiza-se à quarta-feira de manhã e consiste na realização de um momento musical proporcionado por dois colaboradores da Associação Cultural e de Ação Social de Marvão.

Objetivos: Promover o conhecimento de diferentes tipos de música e de dança, estimular a motricidade global e a coordenação motora, estimular a atenção, concentração e memória, estimular a expressão corporal, promover a socialização e coesão grupal, promover a valorização dos Clientes, criar a noção de ritmo.

Espaço Físico: A atividade é realizada no CAO, na sala de convívio.

Recursos Materiais: Instrumentos musicais, cadeiras e cadeirões.

### **Colaboração na Loja Social de Marvão**

Descrição da Atividade: Esta atividade iniciou em novembro de 2016, realiza-se à terça-feira de tarde e consiste na colaboração de três clientes, com o apoio da Técnica de Serviço Social, em receber a população do concelho e organizar a Loja Social de Marvão.

Objetivos: Promover o sentido de responsabilidade nos clientes, melhorar a concentração na tarefa, melhorar a realização das atividades de vida diária, aumentar a autoestima.

Espaço Físico: A atividade é realizada na Loja Social.

Recursos Materiais: Vestuário, mobiliário, etc.

### **Jardim Sensorial e Horticultura**

Descrição da Atividade: Esta atividade iniciou em fevereiro de 2017, realiza-se à terça-feira de manhã e consiste na reabilitação do espaço exterior do CAO, por um grupo de cinco clientes e um colaborador.

Objetivos: Estimular a motricidade global e a coordenação motora, estimular a atenção, concentração, promover a qualidade de vida e autoestima dos clientes e proporcionar alimentação biológica para clientes e colaboradores da instituição.

Espaço Físico: A atividade é realizada no espaço exterior do CAO.

Recursos Materiais: Enxadas, ancinho, mangueira, sacho, etc..



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

Portalegre

Recursos Materiais: Canetas e papeis.

### **Voluntariado nos Bombeiros**

Descrição da Atividade: Esta atividade iniciou em outubro de 2019, e consiste em proporcionar aos clientes uma experiência diferente, através de atividades que visam promover o exercício de cidadania que se traduz numa relação solidária para com o próximo. Permite que contactem com uma entidade local, que lhes desperte o gosto e a magia de fazer bem aos outros. Com isto contribuir também para a sua inclusão na comunidade.

Objetivos: Promover o sentido de responsabilidade nos clientes, melhorar a concentração na tarefa, aumentar a autoestima, e trabalhar a inclusão da pessoa com deficiência/ doença mental na comunidade.

Espaço Físico: Bombeiros Voluntários de Marvão.

Recursos Materiais: Diversos.

### **Cuidados de Reabilitação**

Descrição da Atividade: Fisioterapia em condições músculo-esqueléticas, respiratórias e neurológicas, agudas ou crónicas. Intervenção terapêutica individual e em grupo. Realização de terapias em meio aquático e em sala de Snoezelen. Desenvolvimento de atividades no contexto do desporto adaptado que promovem a mobilização ativa de todos os segmentos do corpo. Intervenção multidisciplinar, focada num plano individual para o cliente que vá de encontro aos seus hábitos de vida, interesses, necessidades e expectativas, potencializando o máximo das suas capacidades.

Objetivos: Melhorar/manter as amplitudes articulares e força muscular, melhorar a postura corporal, promover o equilíbrio e a coordenação motora, estimular a motricidade fina e global e proporcionar momentos de relaxamento e lazer.

Espaço Físico: A atividade será realizada no CAO (ginásio), na piscina municipal, sala de Snoezelen, pavilhão municipal, e brevemente, no tanque terapêutico da Santa Casa da Misericórdia de Portalegre.

Recursos Materiais: Materiais de fisioterapia e reabilitação (em contexto de ginásio e em meio aquático).



*Handwritten signature*

**Ao nível do planeamento/cronograma semanal das atividades do CAO de Marvão apresentamos o seguinte esquema:**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8h30 - 9h	Pequeno-Almoço				
9h - 9h30					
9h30 - 10h	Estimulação Cognitiva (Casa de Cultura Marvão)	Tratamentos individuais de fisioterapia; treino de AVD's	Jardim Sensorial (Pátio)	Fisioterapia (avaliação peso, TA, FC, SO2)	Expressão Plástica (Salas de CAO) Expressão Musical (sala de convívio)
10h - 10h30					
10h30- 11h					
11h - 11h30					
11h30 - 12h					
Responsável	Psicóloga e Ajudante	Fisioterapeuta	Ajudante	Fisio	Fisio e Ajud
12h - 12h30	Almoço				
12h30 - 14h	Descanso				
14h30 - 15h	Estimulação Cognitiva (Grupo dependente em sala de CAO)	Acompanhamentos em snoezelen	Limpeza das gaiolas e casa da Violeta	Estética (sala de CAO)	Reunião Técnica (gabinete técnico)
15h - 15h30					
15h30 - 16h					
Responsável	Psicóloga e Ajudante	Fisio	Resp. de sala	Fisio	Ajud
16h - 16h30	Lanche				
16h30 - 17h	Encaminhamento para Lar				
17h-17h30	Organização das atividades do dia seguinte; Registos; Arrumação de salas				



comunidade adequados á satisfação de outras necessidades; Sempre que necessário o Serviço de SAD articula com os serviços de enfermagem para formação aos familiares e cuidadores informais; O SAD procurará assegurar que a medicação seja tomada, mesmo nos períodos de noite, feriados e fins-de-semana, recorrendo para isso a familiares e/ou a voluntários, se necessário.

### Recursos Humanos

Recursos Humanos	N.º	% de afetação
Técnica Superior de Serviço Social	1	33%
Administrativo	1	45%
Ajudantes de Ação Direta	2	100%
Cozinheira	1	100%
Ajudante de Cozinha	1	100%
Engomadeira	1	50%

### 2.5 Residência Autónoma de Santa Rita (RASR)

A Residência tem como finalidade:

- Prestar alojamento e assistência a pessoas com deficiência com idade igual ou superior a 16 anos.
- Realização de atividades socialmente úteis.
- Garantir a autonomia dos clientes nas suas atividades de vida diária.

A presente resposta social funciona em regime de alojamento, acolhendo jovens e adultos com deficiência e incapacidade de idade igual ou superior a 16 anos que, mediante algum apoio, possuem capacidade de viver de modo autónomo. Contempla dois tipos de regimes: o permanente e o temporário.



M.  
J.  
A.  
R.

## Recursos Humanos

Recursos Humanos	N.º	% de afetação
Coordenadora técnica	1	50%
Técnica Sup. Educação Especial Reabilitação	1	30%
Técnica Superior de Serviço Social	1	50%
Psicóloga	1	30%
Fisioterapeuta	1	30%
Aj. de Estabelecimento de Apoio a Pessoas com Deficiência	3	100%
Trabalhadora Auxiliar de Serviços Gerais	1	50%

### 2.4 Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

O SAD presta cuidados individualizados e personalizados no domicílio a pessoas com deficiência, idosos, ou em risco/situação de exclusão/isolamento social, quando por motivo de doença ou outro impedimento, não possam assegurar temporariamente ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades da vida diária. Atualmente o SAD presta apoio a 12 clientes no concelho de Portalegre, com acordo de cooperação para 20 clientes. O Serviço de Apoio Domiciliário tem capacidade para 40 clientes no concelho de Portalegre.

Durante o ano de 2019 o serviço sofreu uma reestruturação, visto que não estavam a ser aplicadas as devidas percentagens, sendo assim, houve a necessidade da responsável pelo Serviço de Apoio Domiciliário fazer *benchlearning* com outras instituições para melhorar o serviço prestado pela resposta.

Para a concretização dos objetivos acima referidos existem uma diversidade de atividades em prol das necessidades sentidas: Cuidados de higiene e conforto pessoal; Prestação de cuidados básicos de saúde, podendo também proporcionar o acesso a cuidados especiais de saúde; Manutenção de arrumos e limpeza da habitação estritamente necessária á natureza do apoio a prestar; Distribuição de refeição, quando associada a outro tipo de serviço do SAD; Acompanhamento das refeições; Tratamento de roupas, quando associado a outro tipo de serviço do SAD; Disponibilização de informação facilitadora do acesso a serviços da



Handwritten signature and initials in blue ink.

## Organização do espaço

Em termos de espaço físico a resposta é constituída da seguinte forma:

<u>Divisões</u>	<u>Género</u>
2 Quartos duplos	Femininos
2 Quartos individuais	Masculino/ Masculino ou Feminino
2 WC'S	1 Feminino e 1 Masculino
1 WC Quarto individual	Masculino
1 Sala	Feminino e Masculino
1 Copa com apoio de cozinha	Feminino e Masculino

## Descrição das atividades

### **Culinária**

Descrição da Atividade: Esta atividade decorre diariamente, os clientes participam dentro das suas capacidades na elaboração da sua refeição.

Objetivos: Promoção da autonomia e manutenção das capacidades adquiridas.

Espaço Físico: A atividade será realizada na residência.

Recursos Materiais: Aventais, touca, utensílios de cozinha.

Nesta atividade duas das clientes vão às compras sozinhas, comprar: pão, legumes frescos e outros alimentos necessários.

### **Compras**

Descrição da Atividade: Esta atividade decorre na zona envolvente à residência, e consiste na compra de alimentos num hipermercado junto à resposta social.

Objetivos: Estimular as competências sociais, o sentido de responsabilidade e a autonomia.

Espaço Físico: Hipermercado.

Recursos Materiais: Dinheiro, saco e lista de compras.



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

«Portalegre»

A Residência Autónoma de Santa Rita neste momento tem 5 clientes em regime permanente, sendo que 4 são do sexo feminino e apenas 1 do sexo masculino. No entanto o lugar temporário tem sido ocupado por clientes do Centro de Atividades Ocupacionais (CAO) para descanso dos cuidadores. Nestas situações, é sempre realizada uma articulação entre as duas respostas residenciais, com o objetivo de assegurar uma maior comodidade entre todos os clientes e garantir o seu bem-estar.

A RASR localiza-se em Portalegre, numa zona centralizada o que permite o treino de competências dos e das clientes, como por exemplo a ida às compras. Pretende potenciar algumas áreas da autonomia dos mesmos (as), continuando sempre a incentivar as relações afetivas com os seus familiares, estimulando rotinas e atividades, que contribuam para o seu bem-estar e qualidade de vida.

A RASR admite como clientes: Pessoas com deficiência, de idade igual ou superior a 16 anos, cujos familiares não as possam acolher; necessidades de descanso do cuidador, desde que devidamente justificado; e situações de emergência social.

A Residência Autónoma prioriza situações de enquadramentos familiares disfuncionais, casos de carência social e/ou económica, envelhecimento dos cuidadores e/ou outros familiares, abandono por parte dos principais cuidadores ou ausência dos mesmos, situações sócio habitacionais precárias, promovendo sempre a solidariedade e oferecendo ao cliente um apoio de qualidade, a que todos têm direito.

Entre os vários serviços que a resposta assegura, destacam-se:

- Alojamento permanente e temporário;
- Alimentação dos clientes;
- Apoio nos cuidados de higiene pessoal dos clientes;
- Transporte dos clientes (para o CAO; residência de familiares; situações médicas);
- Aquisição, preparação e administração da medicação
- Tratamento de roupas;
- Acompanhamento a consultas médicas, exames e/ou análises, na ausência do responsável familiar;
- Apoio social;
- Apoio para a organização e gestão da vida diária;
- Idas a festas populares e outros eventos, entre outras.



## 2.6 Lar Residencial (LR)

Neste momento esta resposta social presta alojamento a 23 clientes, distribuídos por um grupo bastante heterogéneo ao nível de patologias, nomeadamente a deficiência mental, doença mental, duplo diagnóstico e doença degenerativa. Encontram-se abrangidos pelo acordo de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social, 22 deles.

Tendo a estrutura residencial capacidade para 24 clientes, presentemente existe uma vaga preenchida extra acordo e pontualmente, sempre que é necessário, assegura-se o descanso do cuidador de clientes externos dos CAO's, na outra cama disponível, considerando-os como clientes temporários.

Os clientes estão distribuídos pelos 15 quartos existentes, no 1º piso do edifício, 6 deles individuais e 9 duplos, de acordo com as características de cada um. Todos os quartos comportam wc adaptado e compartilhado por dois quartos adjacentes. No r/c encontra-se o refeitório, cozinha, ginásio e WC's de apoio às respetivas áreas. Estes espaços são partilhados com o CAO de Marvão e há uma cooperação permanente entre estas duas respostas sociais ao nível dos Recursos Humanos.

O LR presta serviços ao nível dos cuidados de higiene pessoal e imagem dos clientes, alimentação, tratamento de roupas, transporte dos clientes, aquisição e preparação da medicação, acompanhamento a consultas médicas ou exames (em articulação com os Centros de Atividades Ocupacionais, sempre que a família ou o responsável legal se veja impossibilitado de ir) e apoio psicossocial. Ainda promove atividades de vida diária nas suas dinâmicas, possibilitando uma participação ativa dos clientes nas mesmas, de acordo com o seu grau de capacidade.

As atividades recreativas, de entretenimento e lazer são dinamizadas pela Animadora Socio Cultural, tornando os fins-de-semana e as férias dos clientes, momentos mais atrativos e agradáveis. Em todas as situações descritas anteriormente, o foco é o cliente e as metas fluem todas no sentido de melhorar a sua qualidade de vida, potenciar a sua autonomia e aumentar a autoestima de cada um.

A proximidade com a comunidade local, continua a ser uma preocupação constante da equipa do LR e procura-se participar ativamente nas atividades promovidas quer pelo município, quer pela junta de freguesia, sempre que possível, com o intuito de diminuir o estigma social e promover a capacitação dos clientes que frequentam a resposta.



Em alguns casos, a inexistência de familiares próximos e o facto da maioria dos cuidadores já terem uma idade avançada, faz com que a equipa do LR, procure proporcionar um ambiente que permita uma vivência próxima do modelo familiar, no sentido de transmitir conforto e contribuir para o equilíbrio emocional dos clientes. Neste sentido, e tendo consciência que apesar de tudo, os laços familiares são fundamentais para a sua felicidade, procuram-se adotar dinâmicas que promovam atividades de proximidade com as famílias biológicas e estabelecem-se visitas periódicas, sempre que possível, às suas residências.

A enorme heterogeneidade do grupo de clientes ao nível das patologias e características individuais, nem sempre é fácil de gerir, comprometendo-se por vezes o seu descanso e tranquilidade, como seria desejável (sobretudo nos períodos de maior agitação, nomeadamente durante os momentos de convívio e refeições). Estas situações causam por vezes também alguma ansiedade e frustração nos colaboradores, uma vez que o atual contexto é propício para despoletar crises, algumas delas de auto e hétéro agressividade. Nem sempre a equipa está capacitada para atuar da forma mais eficaz e contentora, nomeadamente nos clientes que apresentam doença mental, dado que nem a estrutura residencial reúne as condições adequadas para controlar as referidas situações, nem existem os recursos humanos e técnicos necessários para as resolver. Isto deve-se ao facto da resposta social não ser especializada nesta área de intervenção, causando grandes limitações quer no que se refere à estabilidade do grupo de clientes, assim como à permanência dos colaboradores, não permitindo a solidez da equipa.

Neste sentido, considera-se importante e urgente criar uma nova resposta residencial, não só para se estabelecer uma divisão dos clientes segundo as suas diferentes patologias e características, no sentido de melhorar a sua qualidade vida, como também para alargar a capacidade para receber novos clientes inscritos na extensa lista de espera.

No que respeita à infraestrutura, é pertinente realizarem-se com alguma brevidade obras de recuperação e manutenção do edifício, uma vez que desde há muito que se verificam problemas de infiltrações em diferentes áreas do LR e degradação das fachadas.

Continua a sentir-se uma necessidade enorme de colocar uma vedação nas traseiras do edifício, não só para melhorar os momentos de lazer e convívio dos clientes, como também para reforçar a segurança dos mesmos e impedir as suas fugas da instituição, reforçando-se assim os equipamentos já existentes para essa finalidade.

Ao nível da equipa de colaboradores é importante proporcionar a estabilidade da mesma, garantindo os recursos humanos necessários para assegurar todas as tarefas existentes na resposta e procurar criar incentivos para melhorar a sua motivação, pois observa-se que é uma resposta onde se regista um enorme desgaste físico e emocional, dadas as características do

M.  
A.  
S.



## Recursos Humanos

O nosso quadro de pessoal é o seguinte:

Recursos Humanos	N.º	% de afetação
Direção Técnica	1	25%
Ajudantes de Ação Direta	5	4-100% 1-50%
Administrativa	1	10%

Na verdade a resposta conta com a colaboração do motorista de CAO e com a Assistente Social da mesma resposta, que desempenha também as funções de Direção Técnica. Quanto à colaboradora que está colocada a 50%, neste momento não existe porque assumiu funções de ajudante de ação direta a 100%, visto uma antiga colaboradora ter saído.

Neste momento, consideramos fundamental a contratação de uma outra colaboradora para assegurar os 50% (férias e manhãs do mês de agosto 2020).

### Sugestões de Melhoria

Pelo menos todos os fins-de-semana, seria muito importante ter uma viatura disponível para a realização de atividades exteriores e outras situações consideradas necessárias.

Outra questão que emerge ser resolvida é o facto de os clientes que frequentam esta resposta social, não poderem também ser clientes que integrem a resposta social do Centro de Atividades Ocupacionais, já que os clientes não têm autonomia para estar apenas nesta resposta residencial. Assim, será fundamental a criação de um novo equipamento social com a tipologia de Lar Residencial para que deste modo os clientes também possam frequentar o CAO e terem acesso a atividades terapêuticas.



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

»Portalegre

M.  
A.  
A.  
A.

### **Caminhadas**

**Descrição da Atividade:** Esta atividade irá decorrer diariamente sempre que as condições climáticas forem favoráveis, o percurso será na zona envolvente à residência.

**Objetivos:** Estimular a coordenação motora, perceber elementos do meio ambiente, promover a socialização e coesão grupal e manter o equilíbrio emocional e social.

**Espaço Físico:** A atividade será realizada nos espaços exteriores circundante à residência.

**Recursos Materiais:** Chapéus, água, protetor solar, calçado e vestuário adaptados.

### **Cuidados Pessoais e Cuidados da Imagem**

**Descrição da Atividade:** Esta atividade decorre diariamente e aborda competências de cuidados de higiene e de imagem dos clientes. As Ajudantes de Ação direta também realizam cuidados de imagem às clientes (manicure, penteados e maquilhagem)

As atividades de manicura, maquilhagem, corte de cabelos e depilações são pontuais. Espera-se que as clientes possam realizar as atividades o mais autonomamente possível.

**Objetivos:** Promover o bem-estar dos clientes, aumentar a sua autoestima, melhorando a qualidade de vida.

**Espaço Físico:** A Atividade será realizada na residência, no salão de cabeleireiro e centro de estética.

**Recursos Materiais:** bolsinha de pinturas e vernizes, secador, estojo da manicura, cera.



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

» Por Alegre

grupo de clientes, correndo-se o risco de se refletir nos clientes, apesar de se reunirem esforços para que tal não aconteça.

Espera-se que no próximo ano continuem a surgir oportunidades de formação contínua para os colaboradores, para reforçar as capacidades da equipa e melhorar o seu desempenho enquanto profissionais.

### Recursos Humanos

Recursos Humanos	N.º	% de afetação
Diretora Técnica	1	100%
Animadora Sociocultural	1	50%
Ajudantes de Ação Direta	14	100%
Cozinheira	1	100%
Empregada de refeitório	1	100%
Trabalhadora Auxiliar de Serviços Gerais	1	50%
Administrativo	1	50%
Motorista	1	50%
Engomadora	1	50%

Ao nível das atividades planeadas para este ano, apresentamos a seguinte tabela:



Atividade	Objetivos	Descrição	Responsáveis	Parceiros	Destinatários	Recursos	Data	Local
Ano Novo	-Comemoração de dias festivos -Promover momentos de convívio e lazer - Partilha de desejos e felicitações para o próximo ano novo;	Realização de uma festa para comemorar a chegada do novo ano	Animadora sociocultural	-	Cilentes	Colaboradores do lar residencial: Jantar especial; Champanhe, passas. Adereções festivos	1/1/2020	LR
Carnaval Folião	-Comemoração de dias festivos -Participar em eventos na comunidade -Promover momentos de convívio e lazer	Todos os anos a junta de freguesia de Santo António das Areias organiza um desfile de carnaval folião que termina num baile e lanche para todos os participantes. Neste desfile participam grupo de várias instituições do concelho de Marvão bem como grupo de moradores.	Animadora sociocultural	Junta de Freguesia de Santo António das Areias; Grupos de Carnaval da Comunidade IPSSs	Cilentes e comunidade em geral	Colaboradores do lar residencial, TSASC Fatos de carnaval elaborados nos CAO's de Portalegre e Santo António	Fevereiro	Comunidade
Dia Internacional da Mulher	-Comemoração de datas significativas; -Realização de atividades sugeridas pelos clientes;- Proporcionar ás clientes momentos atusivos ao dia da mulher, oferecendo atividades diversificadas;	Assinalar a igualdade entre mulheres e homens e as lutas que houve e existem nesse sentido	Animadora sociocultural	-	Cilentes	Colaboradores do lar residencial, TSASC	Março	A definir



M.  
J.  
J.  
R.

### 3. Projetos

#### 3.1 Centro de Apoio à Vida Independente (CAVI)

**Descrição:** A APPACDM de Portalegre teve a aprovação da sua candidatura do CAVI – Centro de Apoio à Vida Independente Nº POISE- 38-2018-04, para a tipologia de operação 3.18 - Modelos de apoio à vida independente (MAVI), para a criação do Centro de Apoio à Vida Independente da APPACDM de Portalegre, para execução do projeto-piloto a desenvolver durante 3 anos (2019-2022), com o objetivo de promover e disponibilizar assistência pessoal às pessoas com deficiência ou incapacidade.

Esta candidatura pretende operacionalizar um centro de apoio à vida independente (CAVI) no seio da ONGPD e Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) – APPACDM de Portalegre, entidade com trabalho e intervenção reconhecida na área da deficiência. Com suporte no Modelo de Apoio à Vida Independente (MAVI) que se traduz na disponibilização de Assistência Pessoal (AP) em atividades de vida diária e de participação definidas pela pessoa com deficiência, estes serão prestados pelo CAVI, em contextos diversos, cumprindo com os princípios orientadores do MAVI, que se consubstanciam na universalidade, autodeterminação, individualização, funcionalidade dos apoios, inclusão, cidadania, participação, igualdade de oportunidades.

A garantia da autodeterminação e autorrepresentação da pessoa com deficiência, a dignificação da atividade de assistência pessoal e a perspetiva de base comunitária constituem as bases pilares na atuação do CAVI com intervenção no concelho de Portalegre.

Este projeto tem um valor total aprovado de 488 368.00€, podendo ser aumentado o financiamento, no caso de aprovação do Pedido de Alteração ao Projeto, que em reunião realizada a 10 de Outubro de 2019, conjuntamente com técnicos responsáveis do POISE (Programa Operacional Inclusão Social e Emprego) e INR (Instituto Nacional para a Reabilitação), foi autorizada a sua submissão para análise. Neste conseguinte fica em aberto a hipótese da possibilidade de aumento dos destinatários a contratualizar até 25 pessoas, bem como as horas de assistência pessoal ajustadas às necessidades dos destinatários da assistência pessoal, e aumento de 1 Técnico de Psicologia para integração da Equipa Técnica do CAVI.

A APPACDM de Portalegre contratualizou em candidatura um total de 21 destinatários a apoiar e 7 Assistentes Pessoais. Face à manifesta dificuldade de execução das horas de assistência



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

Portalegre

Atividade	Objetivos	Descrição	Responsáveis	Parceiros	Destinatários	Recursos	Data	Local
S. Marcos	- Participar em eventos na comunidade - Promover momentos de convívio e lazer - Participar ativamente nos eventos da comunidade	As tradicionais festas de S. Marcos contam com torneiro de futebol, cerimónias religiosas, um festival laurino, uma garraiada, espetáculos musicais	Animadora sociocultural	Junta de Freguesia Casa do Povo de Sto António das Areias Grupo Desportivo Arenense	Clientes Comunidade em geral	Colaboradores do lar residencial; TSASC	Abril	Comunidade
Ceia/Noite de Natal	- Proporcionar momentos de união e família; - Proporcionar momentos de partilha;	Muitos dos nossos clientes não comemoram esta data junto das suas famílias, pelo que tentamos proporcionar um momento de união em ambiente familiar oferecendo momentos de afeto e partilha à roda de uma mesa bem recheada, seguindo de troca de presentes como é tradição!	Animadora sociocultural	-	Clientes	Colaboradores do lar residencial; TSASC	Dezembro	LR



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

•Portalegre

Handwritten notes and signatures in blue ink, including the letters 'A.', 'P.', 'H.', and a circled '8'.

pessoal, foi feito o pedido de autorização para, iniciando-se o projeto com dois elementos na Equipa Técnica, serem abrangidos um mínimo de 12 destinatários. O CAVI da APPACDM de Portalegre abrangeu no arranque da Assistência Pessoal a 7 de Novembro, de um total de 13 destinatários com um apoio estimado num total de 200 horas semanais de assistência pessoal.

A 2 de Dezembro serão abrangidos 3 Destinatários, com contratualização de a tempo inteiro de 2 Assistentes Pessoais. Serão abrangidos um total de 16 destinatários, com um apoio estimado de semanal de 280 horas de assistência Pessoal.

O CAVI da APPACDM de Portalegre para sua gestão e execução não abrangerá destinatários com apoio estimado até 24h diárias, havendo apenas a manifestação desta necessidade por um destinatário, que não pode ser contemplada.

Irão ser desenvolvidas ações de Formação Específica das Assistentes Pessoais, ações de sensibilização, encontros e Seminários, que promovem a divulgação e do Modelos e Boas Práticas para a Promoção da Vida Independente.

#### O que é o CAVI?

O CAVI da APPACDM de Portalegre enquanto estrutura de gestão de apoio à vida independente, é responsável pela disponibilização da assistência pessoal às pessoas com deficiência, nos termos previstos no Decreto – Lei n.º 129/2017, de 09 de outubro, como núcleo com organização autónoma dentro da ONGPD, sem personalidade jurídica, possui os mesmos órgãos de gestão da APPACDM de Portalegre.

Os Centros de Apoio à Vida Independente devem realizar todas as tarefas necessárias para prestar assistência pessoal, nomeadamente:

- Coordenar a gestão das atividades a desenvolver pelos ou pelas assistentes pessoais de acordo com os planos individualizados de assistência pessoal;
- Promover a formação dos/as assistentes pessoais;
- Promover ações de sensibilização, esclarecimentos e debates sobre a vida independente;
- Promover reuniões interpares das pessoas destinatárias da assistência pessoal, para troca de experiências, aprendizagem e resolução de problemas na condução da assistência pessoal;
- Assegurar o acompanhamento e mediação do serviço prestado e garantir a avaliação da sua qualidade;



- Pugnar pela boa gestão do projetos-piloto de assistência pessoal que operacionaliza.

## O que é a assistência pessoal?

A assistência pessoal é um serviço personalizado e especializado desenvolvido por um/a assistente pessoal, podendo ocorrer em contextos diversos, em tarefas ou atividades de vida diária, de participação social, de mediação da comunicação, de mediação socio laboral e socioprofissional, entre outras, e definidas pelo próprio destinatário da assistência pessoal.

### Assistentes Pessoais

Um(a) assistente pessoal pode realizar qualquer tarefa, dependendo da situação em que se encontra a pessoa a quem presta o serviço de assistência pessoal.

As tarefas decorrerão, fundamentalmente, das incapacidades da pessoa para quem trabalha, e serão sempre previamente acordadas por ambas as partes.

Podemos ser elencadas nas seguintes áreas:

#### •Pessoais

Todas as que estão diretamente relacionadas com a pessoa, tais como a higiene pessoal, vestir e despir, levantar e deitar na cama, ajuda nas necessidades fisiológicas, ajuda para comer, beber, preparação e toma de medicamentos, atender o telefone, tomar notas, passar páginas durante a leitura, etc.;

#### •Contexto Habitacional

As que se realizam dentro da habitação. Da limpeza da própria habitação ao tratamento de roupas, fazer a cama, utilizar eletrodomésticos, preparar as refeições ou tratar das plantas ou animais domésticas;

#### •Acompanhamento

Acompanhar a pessoa com deficiência na sua casa, no trabalho, na rua, em viagem ou atividades de ócio, bem como durante as férias;

#### •Condução

Quando, para além do acompanhamento, o assistente pessoal tem de conduzir um veículo para levar ou trazer a pessoa ou acompanhá-la a recolher terceiros;



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental  
«Por Alegria»

Handwritten signature and initials in blue ink.

### Serviços:

- Apoio nos domínios da higiene, alimentação, manutenção da saúde e de cuidados pessoais;
- Apoio em assistência doméstica;
- Apoio em deslocações;
- Atividades de mediação da comunicação;
- Apoio em contexto laboral ou de procura ativa de emprego;
- Apoio à frequência de formação profissional, frequência de ensino superior ou de investigação;
- Atividades de apoio em cultura, lazer, desporto ou ócio;
- Atividades de apoio à criação e desenvolvimento de redes sociais de apoio;
- Atividades de apoio à participação e cidadania;
- Atividades de apoio à tomada de decisão, incluindo a recolha e interpretação de informação necessária à mesma.

### Como funciona?

Admissão do/a candidato/a destinatário/a da assistência pessoal, este/a—com o apoio da equipa técnica do CAVI—procede à seleção de um/a assistente pessoal que, de acordo com as necessidades identificadas, lhe prestará o(s) serviço(s) de assistência pessoal, até um limite de 40h/semana.

### Morada

Centro de Apoio à Vida Independente (APPACDM de Portalegre)  
Lugar da Mouta, Apartado n.º 243  
7301-901 Portalegre

### Contactos Telefónicos

CAVI – APPACDM de Portalegre: 245 330 857 // Tel: 912232422

Correio Eletrónico: [cavi@appacdm-portalegre.pt](mailto:cavi@appacdm-portalegre.pt) ; [dep.admin@appacdm-portalegre.pt](mailto:dep.admin@appacdm-portalegre.pt) (A/C de Equipa Técnica do CAVI)

Horário de Atendimento p/la Equipa Técnica do CAVI

De 2ª a 6ª feira das 09h às 17h



M.  
P.  
H.  
R.

#### •Interpretação

Refere-se não só à Língua Gestual como também à interpretação de diferentes sistemas alternativos e/ou aumentativos de comunicação que algumas pessoas com limitações da fala utilizam;

#### •Coordenação

Planificação do dia-a-dia e ajuda na tomada de decisões;

#### •Excecionais

Serão as que resultam de uma situação imprevista ou por uma crise da pessoa assistida que pode ser de carácter físico ou psíquico. Nestas situações atuar-se-á sempre atendo-se a um acordo ou protocolo previamente estabelecido para esses casos pela própria pessoa assistida.

#### Destinatários e condições de acesso/elegibilidade:

##### São destinatárias do Centro de Apoio à Vida Independente as pessoas com:

- Deficiência certificada por Atestado Médico de Incapacidade Multiuso ou Cartão de Deficiente das Forças Armadas, com grau de incapacidade igual ou superior a 60%;

Idade igual ou superior a 16 anos;

- Deficiência intelectual, com doença mental ou com Perturbação do Espectro do Autismo, desde que com idade igual ou superior a 16 anos, independentemente do grau de incapacidade que possuam.

#### Recursos Humanos

Recursos Humanos Afetos ao CAVI	N.º	% de afetação	Vínculo à Entidade Promotora
Coordenação técnica	1	100%	Comissão de Serviço – Contrato a Termo Certo
Técnico Superior de Serviço Social	1	100%	Comissão de Serviço – Contrato a Termo Certo
Assistentes Pessoais	7	100%	Comissão de Serviço – Contrato a Termo Certo (6 Assistentes Pessoais) Comissão de Serviço – Contrato a Termo Incerto (1 Assistente Pessoal)



participação na atividade, de forma voluntária, de modo a que possam prosseguir com a mesma ao fim do projeto. Esta atividade decorrerá de janeiro a junho;

- **“Se Maomé não vai à montanha, a montanha vai a Maomé”**: Os beneficiários serão envolvidos nas atividades existentes na comunidade, podendo participar na organização das iniciativas ou na preparação de um momento/trabalho para apresentar à comunidade, tendo sempre em consideração iniciativas intergeracionais, capacidades e interesses dos participantes. Esta atividade decorrerá de junho a agosto;
- **“Quem abana, nem sempre cai”**: Serão dinamizadas semanalmente sessões de Danças do Mundo, onde os beneficiários serão convidados a envolverem-se com as danças tradicionais de vários países (exemplo: *Tarantella* Napolitana - Itália; *Can Can* - França; *Sevilhanas/Flamenco* - Espanha; *Tango* - Argentina; entre outras). Estas sessões são planeadas mensalmente ou trimestralmente, consoante as capacidades e interesses dos beneficiários. Esta atividade será desenvolvida na sede do CLDS e nas freguesias rurais, decorrendo a atividade de janeiro a junho;
- **“As palavras voam, a escrita fica”**: Criação e atualização de um mural informativo sobre os recursos existentes no concelho, tais como serviços de utilidade pública, serviços de urgência, saúde, segurança social, apoio jurídico, linhas de apoio, cultura e lazer, assim como as atividades do projeto. A informação será atualizada regularmente, onde os participantes serão envolvidos. Pretendemos que o mural informativo esteja presente nas freguesias rurais (juntas de freguesia), de modo a que a informação flua pelo concelho. Esta atividade acompanhará todo o projeto;
- **“ Quem quer festa, sua-lhe a testa”**: Criação de sessões semanais de psicomotricidade para seniores, de modo a estimular as capacidades psicomotoras dos nossos beneficiários através de exercícios adaptados, de relaxação e de terapias expressivas (como a dança). Estas irão decorrer na sede do CLDS e nas freguesias rurais. Esta atividade iniciará em setembro e só terminará em junho de 2021;
- **“O saber não ocupa lugar”**: Encontros Convívio, semanais, que consistem na realização de atividades de estimulação cognitiva, num ambiente tranquilo e descontraído onde cada membro poderá levar um chá ou um bolo. Estas atividades de estimulação cognitiva passam por jogos, leituras e debates sobre temas da atualidade. O chá e os bolos poderão ser previamente preparados pelos participantes no início da semana. Esta atividade iniciará em setembro e só terminará em junho de 2021;



M.  
P.  
H.  
R.

### 3.2 Contratos Locais de Desenvolvimento Social 4.ª Geração (CLDS 4G)

O Ativ'a Mente é um projeto no âmbito do CLDS 4G que pretende minimizar o isolamento social e contribuir para a mudança de visão do processo de envelhecimento, desenvolvendo dinâmicas de grupo (dança, psicomotricidade, utilização das novas tecnologias, estimulação cognitiva, entre outras), para além de estimular o envolvimento voluntário dos beneficiários nos eventos a decorrer na comunidade e facilitar as relações e encontros intergeracionais para a transmissão de conhecimentos.

O território onde se insere o concelho de Portalegre enquadra-se na intervenção do Eixo 3 – Promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa -, pelo que só se desenvolverão atividades neste eixo de intervenção, conforme o artigo 8º da Portaria nº 229/2018 de 14 de agosto:

- a) Ações socioculturais que promovam o envelhecimento ativo e a autonomia das pessoas idosas;
- b) Ações de combate à solidão e ao isolamento;
- c) Desenvolvimento de projetos de voluntariado vocacionados para o trabalho com populações envelhecidas;

Estas atividades abrangem um total de 14 ações, esperando chegar a 319 destinatários, mobilizando 6 recursos humanos.

Para o ano de 2020 estão previstas as seguintes atividades:

- **“Velhos são os trapos”**: Criação e manutenção de um espaço físico e social e criação de materiais identificativos do projeto para o desenvolvimento das oficinas socioculturais. Pretendemos que hajam exposições a decorrer no espaço, com várias artes tradicionais (pintura alentejana, cestaria, renda e bordados, entre outras), que serão abertas à comunidade; As oficinas socioculturais funcionarão de segunda a sexta-feira das 14h às 16h. Esta atividade só terminará no fim do projeto;
- **“Querer é poder”**: Sessões de aprendizagem de utilização de algumas tecnologias de informação (telefones com sistema operativo; *tablets*; computador) que vão ao encontro das necessidades/capacidades dos nossos participantes. Para dar continuidade à atividade pretendemos sensibilizar os jovens das freguesias para a



A.  
J.  
R.

beneficiários. E por último, a Santa Casa da Misericórdia de Nisa é a entidade mediadora do concelho de Nisa, tendo 46 beneficiários em protocolo.

## **4. Outros Serviços**

### **4.1 Cantinas Sociais (CS)**

A instituição é distribuidora de refeições nesta resposta desde janeiro de 2013. A CS insere-se na rede pública das Cantinas Sociais e constitui-se como uma resposta de intervenção no âmbito do Programa de Emergência Social, que tem como objetivo suprir as necessidades alimentares dos indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade socioeconómica, através da disponibilização de refeições. Pretendemos dar continuidade ao projeto.

### **4.2 Banco Alimentar**

Desde 2007 que colaboramos com o Banco Alimentar contra a fome, participando na distribuição de cabazes, e na identificação e avaliação dos beneficiários. É uma resposta que pretendemos continuar a dar, no sentido de chegar aos mais carenciados.

### **4.3 Refeições Escolares**

Este serviço iniciou-se no ano letivo passado 2018/2019, no âmbito dos procedimentos (concurso público e ajuste direto) promovidos pela Câmara Municipal de Portalegre. Este é o segundo ano consecutivo que a APPACDM concorre, estando neste momento a servir 4 escolas de 1.º ciclo. É da vontade da direção continuar com este serviço, que para além de dar outra visibilidade à instituição, gera sustentabilidade, criando outro tipo de suporte financeiro que não apenas as comparticipações das entidades financiadoras.

### **4.4 Lavandaria**

À semelhança dos anos anteriores, continuamos com o serviço de lavandaria para o exterior. Neste momento temos contrato fixo com duas empresas, sendo que tentaremos estabelecer mais.



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

«Portalegre»

- “ *Em terra de cegos quem tem olho é rei*”: Fotografia digital com o público sénior. Pretendemos levar os nossos beneficiários aos pontos turísticos e emblemáticos do concelho de Portalegre para fotografar os pontos turísticos e paisagens, assim como pretendemos captar fotografias dos idosos. No final, será criado um álbum fotográfico e realizadas exposições fotográficas. Esta atividade acompanhará toda a duração do projeto;
- “ *Aquele que me tira do perigo é meu amigo*”: Serviço direcionado para pessoas idosas em situação de solidão ou dependência; Pretendemos que um grupo voluntário se disponibilize para contactar idosos(as) isolados(as) em suas casas, de modo a perceber se estão bem, se houve algum incidente doméstico, algum agravamento da saúde, situações de roubo ou outras situações que atentem contra a segurança da pessoa idosa. Este voluntariado poderá ser realizado por qualquer pessoa (jovens e adultos) e será supervisionado por um técnico do CLDS. Esta atividade acompanhará toda a duração do projeto.

### 3.3 Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (POAPMC)

O Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (POAPMC), é um programa cofinanciado pelo Fundo de Auxílio Europeu às Pessoas Mais Carenciadas (FEAC) e consiste na distribuição de géneros alimentares e/ou bens de primeira necessidade junto de pessoas carenciadas, tendo como organismo intermédio o Instituto de Segurança Social, I.P.

A instituição iniciou este projeto em 2017, terminando agora em novembro deste ano. A instituição irá dar continuidade ao mesmo por mais 3 anos. A APPACDM irá continuar a ser a entidade coordenadora do território de intervenção de Portalegre: Arronches; Marvão; Castelo de Vide; Nisa; Monforte e Crato, e uma das entidades mediadoras do concelho de Portalegre, que pretende dar resposta no mínimo a 288 beneficiários, pelo que, foi celebrado um protocolo de intervenção com outras entidades dos concelhos de intervenção, nomeadamente, a CERCI de Portalegre, que tem protocolado, enquanto entidade mediadora 22 beneficiários; a APPACDM de Portalegre 83 beneficiários (Concelho de Portalegre). No que respeita ao concelho de Arronches e Monforte, a Associação Casa Juvenil Nossa Senhora da Assunção, tem protocolado, enquanto entidade mediadora 54 beneficiários. Por seu lado, a Santa Casa da Misericórdia de Castelo de Vide é entidade mediadora do concelho de Castelo de Vide, estando atribuídos 26 beneficiários. A Casa do Povo de Santo António das Areias é entidade mediadora do concelho de Marvão, estando-lhe atribuídos 25 beneficiários. A Santa Casa da Misericórdia do Crato, é a entidade mediadora do concelho do Crato, estando protocolados 32



At.  
P  
H  
E

- Criação de novos projetos de inovação social, objetivo estratégico que vai ao encontro de futuros projetos/respostas sociais que a direção pretende dinamizar e implementar na instituição:

- Para 2020, prevê-se a implementação de um novo CAO, em Sousel. Desde 2010 que os clientes do concelho de Sousel se deslocam diariamente para o CAO de Portalegre, através de transporte feito pelo município de Sousel, fazendo cerca de 70Km em cada viagem. O horário de chegada ao CAO é às 10h00m e o de partida é às 15h00m, por questões de organização interna da Câmara Municipal. Este horário condiciona tanto a participação do grupo em determinadas atividades, como também a duração daquelas em que o mesmo participa, obrigando a uma adaptação constante da dinâmica institucional, assim como da organização do serviço de transporte. Acresce o facto de o equipamento sito no Largo do Rossio, em Cano, já ter sido alvo de financiamento por parte do PRODER e ainda estar fechado e de neste momento estar em risco o incumprimento por parte da entidade beneficiária (ARCSousel - Assoc. Recreativa e Cultural de Sousel). Pretende o município de Sousel que o referido equipamento seja utilizado para os fins previstos. De forma a garantir a execução do objeto do contrato, convidou-nos para desenvolver esta resposta social. Neste sentido foi assinado um protocolo em que a APPACDM de Portalegre passa a ser a entidade responsável pelo funcionamento do CAO, por 25 anos. Abraçamos este desafio no intuito de rentabilizar os recursos existentes na comunidade e principalmente prestar um melhor apoio aos clientes reduzindo o cansaço do tempo de transporte e aumentando o tempo de participação nas atividades propostas.

No que se refere ao Eixo 3 – Sustentabilidade, a direção da APPACDM de Portalegre tem dois grandes objetivos estratégicos, sendo que para 2020 apenas se projeta o seguinte:

- Criar novas fontes de receita e de auto-financiamento e manter as atuais, através da aquisição de mais painéis fotovoltaicos (+20 do que os atuais) que permitam o autoconsumo da energia produzida e assim diminuir os gastos com a eletricidade e a climatização;

No que respeita ao Eixo 4 - Melhoria contínua e qualidade dos serviços, este inclui 6 objetivos estratégicos, são eles:

- Garantir a satisfação dos clientes, medido através da taxa de satisfação dos clientes/familiares resultante dos questionários passados no final de cada ano civil, assim como através da taxa de satisfação dos clientes nas atividades;



## 5. Metas e dinâmicas operacionais para 2020

Segundo as orientações da direção delineadas no plano estratégico 2020-2023, apresentamos as metas e dinâmicas operacionais para o ano de 2020.

No que se refere ao Eixo 1 – Comunicação e Imagem, a direção pretende promover a visibilidade e imagem da instituição (interna e externamente), no sentido de chegar mais facilmente, a colaboradores, clientes e suas famílias, entidades parceiras e financiadoras e comunidade em geral. Como tal, numa postura de proximidade com todos, a APPACDM disponibiliza-se a ter um *site* mais interativo e atual, assim como a adquirir uma plataforma de gestão interna, que possibilite mais facilmente fazer chegar a informação a todos os colaboradores. Neste sentido, é intenção da direção para 2020 criar um Plano de Comunicação Institucional e uma *Newsletter* de carácter regular que chegue a todos os colaboradores, clientes e suas famílias para que a informação flua mais facilmente entre todas as respostas sociais e serviços, assim como poderá estar sempre atual no *site* institucional para divulgação daquilo que fazemos cá dentro.

Relativamente ao Eixo 2 – Inovação e Desenvolvimento foram definidos três objetivos estratégicos:

- Criação/Implementação de novos projetos/oportunidades que respondam às necessidades da instituição na melhoria da sua qualidade dos serviços, estando projetados 3 projetos para 2020, que se referem aos seguintes:

- Remodelação do CAO de Portalegre, que embora já tenha sido aprovado, apenas terá a obra terminada no próximo ano;
- Obra no Lar Residencial/CAO de Marvão, por conta de melhorias ao nível da estrutura do edifício, assim como da segurança no espaço exterior das respostas sociais, com a colocação de uma vedação;
- Melhorias ao nível da eficiência energética do edifício Sede.

- Investir em novas formas/técnicas e metodologias de trabalho, no que concerne à Certificação da Qualidade para todas as respostas sociais, não incluindo os novos projetos e serviços nesta fase inicial, dando também muita importância à aprendizagem com outras instituições na sua prática diária, para podermos melhorar os nossos serviços, fazendo assim *benchmarking* e *benchlearning*, assim como na taxa de implementação das ações de melhoria, medida em todos os serviços.



Eixo	Processo (Sigla)	Objectivo Estratégico	Indicador	Fórmula	Meta 2020	FM	Resp.	Suporte	Programas Estratégicos	
									Ações	Projetos
Comunicação e Imagem	PGM	Promover a comunicação interna	N.º de Planos de Comunicação Institucional	N.º / ano	≥ 1	Anual	Direcção, Resp. Respostas Sociais	Mapas de reuniões; Registos	Planear e gerir as acções	Ficha de Projecto; Ficha de Planeamento
			N.º de Newsletter	N.º / ano	≥ 4	Semestral	Direcção, Resp. Respostas Sociais	Relatórios Trimestrais das Respostas Sociais; Informações da Direcção	Planear e gerir as acções	
		Taxa de divulgação da instituição	Média da taxa de satisfação relativa à questão de divulgação de todos os stakeholders	≥ 70%	Anual	Direcção, Resp. Respostas Sociais	Inquéritos de satisfação de todos os stakeholders	Rever se necessário inquéritos de satisfação; Distribuir inquéritos; Recolher e tratamento estatístico		
		N.º de actualizações do site	N.º / ano	≥ 12	Anual	Direcção, Resp. Respostas Sociais	Newsletters; programas de rádio; Site; Redes sociais	Remodelação do site; Planear e gerir as acções		
Inovação e Desenvolvimento	PGM	Criação de novos projetos que respondam às necessidades da instituição	N.º de projetos	N.º / ano	≥ 3	Anual	Direcção, Resp. Respostas Sociais	Convide / ofício aos parceiros Registo das actividades	Planear e gerir as acções	Ficha de Projecto; Ficha de Planeamento
			N.º de acções de melhoria que resultam do Benchmarking	N.º / ano	≥ 1	Anual	GQ; Direcção, Resp. Respostas Sociais	Relatório de Benchmarking	Planear e gerir as acções	
	PGM	Investir em novas formas/técnicas e metodologias de trabalho.	Taxa de implementação das acções de melhoria	$\frac{\text{n.º de melhorias sugeridas implementadas}}{\text{n.º total de melhorias executáveis}} * 100$	≥ 70%	Mensal	Resp. Respostas Sociais; GQ	Mapa de Acomp. Sugestão de Melhoria	Apostar na gestão das sugestões pelas responsáveis de cada resposta social	
			N.º de projetos	N.º / ano	≥ 1	Anual	Resp. Respostas Sociais; Direcção Técnica; Direcção, Departamento Administrativo	Relatório Anual de Actividades; Relatório de Gestão; Relatório de Contas	Planear, divulgar e envolver a comunidade	Ficha de Projecto; Ficha de Planeamento



- Garantir a melhoria da qualidade de vida dos clientes, medida através da taxa de cumprimento dos planos individuais, assim como através da taxa de satisfação à questão do inquérito de satisfação dos clientes sobre qualidade de vida;
- Contribuir para um maior reconhecimento do *empowerment* dos clientes, medido através da taxa de satisfação à resposta “Sou livre de dar a minha opinião e esta é ouvida” dos questionários que são respondidos pelos clientes no final do ano civil, assim como pelo n.º de clientes integrados em ASUS ou em emprego protegido e pelo n.º de ações/atividades promovidas pelos clientes em defesa dos seus direitos/interesses e dos seus pares;
- Aumentar a participação e envolvimento das famílias, medida através da taxa de participação dos familiares em atividades em que são convidados;
- Aumentar a motivação e a satisfação dos colaboradores, medida através da taxa de satisfação dos colaboradores, dos questionários que os colaboradores preenchem, todos os anos no fim de cada ano civil assim como a taxa de respostas às questões associadas à motivação dos mesmos questionários;
- Promover a formação e desenvolvimento dos colaboradores, através do cumprimento do plano de formação e da eficácia das ações de formação do mesmo.

Ao nível do fator motivacional dos colaboradores pretende-se também, durante o ano de 2020, reiniciar o procedimento de avaliação de desempenho, assim como a criação de atividades de consolidação de equipas, que ocorram pelo menos duas vezes por ano, fazendo parte integrante deste plano de atividades.



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental  
\*Portalegre

Eixo	Processo (Sigla)	Objectivo Estratégico	Indicador	Fórmula	Meta 2020	FM	Resp.	Suporte	Programas Estratégicos	
									Ações	Projectos
Sustentabilidade	PADF	Criar novas fontes de receita e de auto-financiamento e manter as atuais.	N.º de painéis fotovoltáicos	Nº / ano	≥	40	Resp. Respostas Sociais, Direcção Técnica, Direcção, Departamento Administrativo	Relatório Anual de Actividades; Relatório de Gestão; Relatório de Contas	Planear e gerir as acções	Ficha de Projecto; Fiche de Planeamento
										<p>Identificar os aspectos considerados mais negativos e definir acções para a sua melhoria</p> <p>Aposiar na implementação das sugestões dos questionários (exequíveis)</p>
Melhoria contínua e qualidade dos serviços	PGM	Garantir a satisfação dos clientes.	Taxa de satisfação dos familiares/ clientes	nº de satisfeitos / nº total *100	≥	70%	Resp. Respostas Sociais GQ Gestor de Caso	Relatórios de Avaliação da Satisfação	Planear e gerir as acções	Ficha de Projecto; Fiche de Planeamento
			Taxa de satisfação dos clientes nas actividades	nº de satisfeitos / nº total *100	≥	80%				

Handwritten initials and signatures in blue ink.



Eixo	Processo (Sigla)	Objectivo Estratégico	Indicador	Fórmula	Meta 2020	FM	Resp.	Suporte	Programas Estratégicos	
									Ações	Projectos
Melhoria contínua e qualidade dos serviços	P Resp. Sociais	Garantir a melhoria da qualidade de vida dos clientes	Taxa de cumprimento do PDI / PIIP	$n.º \text{ de objetivos atingidos} / n.º \text{ total de objetivos} * 100$	70%	Semestral	Resp. Respostas Sociais Gestor de Caso Equipa Técnica	PDI / PIIP	Definir objetivos, metas e ações reais e adaptado às necessidades dos clientes	
			Taxa de satisfação à questão do inquérito de satisfação dos clientes sobre qualidade de vida	$n.º \text{ de respostas positivas} / n.º \text{ total de respostas} * 100$	75%	Anual	Resp. Respostas Sociais Gestor de Caso Equipa Técnica	Inquérito de satisfação dos clientes	Rever se necessário Inquéritos de satisfação; Distribuir inquéritos; Recolher e tratamento estatístico	
			Taxa de satisfação à resposta "Sou livre de dar a minha opinião e esta é ouvida"	$n.º \text{ de respostas positivas} / n.º \text{ total de respostas} * 100$	75%	Anual	Resp. Respostas Sociais Gestor de Caso Equipa Técnica	Inquérito de satisfação dos clientes	Rever se necessário Inquéritos de satisfação; Distribuir inquéritos; Recolher e tratamento estatístico	
		Contribuir para um maior reconhecimento do empowerment dos clientes	N.º de clientes integrados em ASUS ou em emprego protegido	$n.º \text{ de clientes a trabalhar em estruturas da comunidade}$	5	Anual	Resp. Respostas Sociais	Registo de Participação	Planear e gerir as ações	
			N.º de ações/atividades promovidas pelos clientes em defesa dos seus direitos/interesses e dos seus pares	$Nº / \text{ano}$	3	Semestral	Resp. Respostas Sociais Equipa Técnica	Registo de Participação	Planear e gerir as ações	
			Taxa de participação dos familiares em atividades em que são convidados	$n.º \text{ de participante} / n.º \text{ de convidados} * 100$	40%	Semestral	Resp. Respostas Sociais	Registo de Participação	Envolver os familiares/clientes	



M. J. A.

Eixo	Processo (Sigla)	Objectivo Estratégico	Indicador	Fórmula	Meta 2020	FM	Resp.	Suporte	Programas Estratégicos	
									Ações	Projetos
Melhoria contínua e qualidade dos serviços	PGM	Aumentar a motivação e a satisfação dos colaboradores.	Taxa de satisfação dos colaboradores	$\frac{\text{n}^\circ \text{ de colaboradores satisfeitos}}{\text{n}^\circ \text{ total}} \cdot 100$	≥ 70%	Anual	Resp. Respostas Sociais	Relatório de Avaliação de Satisfação	Auscultar os colaboradores sobre os aspectos considerados mais negativos e definir acções para a sua melhoria, baseadas nas sugestões dos colaboradores	
			Taxa de respostas às questões associadas à motivação (no questionário de satisfação dos colaboradores)	$\frac{\text{n}^\circ \text{ de motivados}}{\text{n}^\circ \text{ total}} \cdot 100$	≥ 70%	Anual	GPRH Respostas Sociais Direcção Técnica Direcção	Relatório de Avaliação de Satisfação	Identificar as causas da desmotivação profissional e apostar no reconhecimento do trabalho realizado, através de outras formas de motivação	
	PF	Promover a formação e desenvolvimento dos colaboradores.	Taxa de cumprimento do plano de formação	$\frac{\text{n}^\circ \text{ de acções de formação}}{\text{n}^\circ \text{ total de formações}} \cdot 100$	≥ 70%	Anual	GPRH Direcção	Relatório de Formação	Identificar as necessidades de formação; Planear e gerir as acções de formação	
			Taxa de eficácia das acções de formação	média da percentagem eficácia	≥ 75%	Anual	GPRH	Relatório de Formação	Apostar na realização de formações aplicáveis ao trabalho efectuado pelo colaborador	



M.  
P.  
H.  
A.

## 6. Calendarização das atividades institucionais

Atividades	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
A cor d'arte				■	■	■			■	■	■	■
Capacitar para ter Voz									■			
Colónia de Férias							■					
Concurso Lançado às escolas "Caracois com ARTE"			■	■	■							
Arraial do Caracol							■					
Semana da Patarrona		■										
Trilhos do "Manel Gira"				■								
Dia Internacional da Pessoa com Deficiência												■
Campeonato de boccia			■	■								
Participação nas Marchas Populares (em Marvão)						■						
Reuniões gerais de pais									■	■	■	
V semana da Inclusão												■
Festas de Natal/ Jantar de Natal												■



M.  
P  
A  
A

## **Descrição das Atividades Institucionais**

**Em março** – Campeonato de Boccia pelos Jogos do Alto Alentejo

**Em abril** – Os trilhos do “Manel Gira”: Evento desportivo, recriando os caminhos que o cliente Manuel Martins fazia quando não estava institucionalizado. Conhecido pelas grandes caminhadas no concelho de Marvão e por ser filho da terra, a população nutre um grande carinho por ele, esperando-se desta forma incentivar as pessoas a participar nesta iniciativa solidária. Planeia-se fazer pelas festas de S. Marcos.

**Em julho** – Arraial do Caracol;

**Colónias de férias:** Tempo de uma semana passado na praia, clientes, colaboradores.

### **Novembro/Dezembro: V Semana da Inclusão**

**Objetivo** – Assinalar ao longo de uma semana a temática da inclusão, através de diferentes atividades com parceiros e outras entidades. O propósito das ações desenvolvidas é que tenham impacto na comunidade, de forma a sensibilizar as pessoas de diferentes faixas etárias para que exista uma melhor aceitação da pessoa diferente.

As atividades desta semana terão início a 28 de Novembro e culminarão com a comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência a 3 de Dezembro.

**Capacitar para ter Voz:** Projeto que tem vindo a desenvolver-se ao longo de três anos e pretende dar voz aos clientes, havendo troca de experiências entre clientes de diferentes instituições.



## 7. Recursos Físicos

### 7.1 Viaturas

Viaturas Ligeiras	Viaturas Pesadas
Toyota Hiace 2.8-TN Matrícula 97-33-XJ	Renault Master 16L Matrícula 73-GU-57
Renault Kangoo 1.5 DCI Confort Matrícula 90-FU-59	Toyota Coaster 28L Matrícula SQ-77-62
Peugeot Partner Tepee LFM 1.6 HDI Matrícula 19-MN-79	
Renault Kangoo 1.2 16V Confort Mat 91-CH-68 (veículo cedido pela ARS de Évora à Intervenção Precoce)	
Renault Kangoo 1.2 16V Matrícula 10-19-VZ (veículo cedido pela ARS de Évora à Intervenção Precoce)	
Renault Kangoo 91-FB-00	
Mercedes 316 67-PE-06	
Renault Trafic 64-01-ZB	
Peugeot Boxer Combi 9L Matrícula 78-RV-75	



Handwritten signature and initials in blue ink.

## 9. Orçamento

<b>RENDIMENTOS E GASTOS</b>	
Vendas e serviços prestados	456.219,55
Subsídios, doações e legados à exploração	1.551.392,62
Variação nos inventários da produção	0,00
Trabalhos para a própria entidade	0,00
Custos das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	-224.386,38
Fornecimentos e serviços externos	-349.945,32
Gastos com o pessoal	-1.355.802,92
Ajustamentos de inventários (perdas/reversões)	0,00
Imparidade de dívidas a receber (perdas/reversões)	0,00
Provisões (aumentos/reduções)	0,00
Provisões específicas (aumentos/reduções)	0,00
Outras imparidades (perdas/reversões)	0,00
Aumentos/reduções de justo valor	0,00
Outros rendimentos e ganhos	78.480,00
Outros gastos e perdas	-1.360,00
<b>Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e Impostos</b>	<b>154.597,55</b>
Gastos/reversões de Depreciações e Amortizações	-100.709,65
<b>Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)</b>	<b>53.887,90</b>
Juros e rendimentos similares obtidos	0,00
Juros e gastos similares concedidos	0,00
<b>Resultado antes de impostos</b>	<b>53.887,90</b>
Impostos sobre o rendimento do período	-5.485,06
<b>RESULTADOS LIQUIDOS DO PERÍODO</b>	<b>48.402,84</b>



M.  
J.  
S.  
A.

## 7.2 Espaços

Edifícios	Localização
<ul style="list-style-type: none"><li>Instalações cedidas pela Câmara Municipal de Portalegre desde 1994</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Rua das Maias, nº 9 em Portalegre</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Sede definitiva da Associação, cujo terreno foi doado por um associado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Lugar de Mouta em Portalegre</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Equipa Local de Intervenção de Portalegre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Escola Básica Cristóvão Falcão</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Equipa Local de Intervenção de Castelo de Vide, Marvão e Crato</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Centro de Saúde de Castelo de Vide</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Pólo do Crato</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Instalações cedidas pela Câmara Municipal do Crato</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Residência Autónoma de Santa Rita</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Rua José Duro, n.º1, R/C em Portalegre</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Lar Residencial e CAO acoplado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bairro Manuel Pedro da Paz, lote 31, Santo António das Areias - Marvão</li></ul>

## 8. Entidades Financiadoras

NOME	ÂMBITO DO FINANCIAMENTO	ANO DO PROTOCOLO
ULSNA	Saúde	2002
DREA	Educação	2002
CDSS	Social	1995
IEFP	Social	1996



Associação Portuguesa de Pais e Amigos  
do Cidadão Deficiente Mental

»Portalegre

A Direção

Deolinda Miranda

João da Silva

Vítor Alves

Portalegre, 07/11/2019

O Presidente da Assembleia Geral

José Manuel

Portalegre, 28/11/2019

