

## Comissão de Melhoramentos de Vilamar



## Plano de Atividade de 2024

## **Introdução:**

A nossa missão é sem dúvida e sempre conseguir a melhorar a viabilidade económica para que consigamos concretizar o bom funcionamento institucional em todos os níveis. Nos últimos anos, tem sido extremamente difícil conseguirmos, este principal objetivo. A contundência da sua própria realidade económica, todos os fatores externos, inerentes à conjuntura política económica a nível europeu/mundial, agravou substancialmente toda a conjuntura económica da Instituição, já de si fragilizada, da Instituição. Os apoios recebidos foram manifestamente insuficientes ainda que emprestando a dinâmica possível para podermos alcançar melhorias significativas.

**“Valorizamos o nascer e o pôr do sol, dando ênfase ao seu conforto e bem-estar”.**

A Instituição sofreu intervenções por conta da remodelação dos espaços devolutos consignados que eram à áreas das respostas sociais da infância. O investimento económico para estas obras tem sido um esforço exacerbado, mas, também era a melhor solução para a Instituição poder suster-se a curto- médio prazo trazendo os proventos financeiros para melhorar a condição económica com que tem laborado.

A premissa anterior, só é viável mediante o bom exercício da resposta de ERPI nos espaços remodelados adstritos para mais dezanove camas. Estes espaços, carecem quer de apetrechamento completo, os equipamentos, os recursos humanos, subjacentes à qualidade de serviços a serem prestados, todas as licenças das entidades competentes , parcerias e protocolos consignados.

Continuar a investir em equipamentos, em recursos humanos de forma a que os espaços mais antigos possam ir sendo equipados, alvos de conveniente manutenção, porque alguns, comuns à respostas sociais que desenvolvemos na Instituição.

Zelar no sentido de se poder equilibrar a sustentabilidade económica da Instituição.

Presentemente, as nossas respostas sociais são direcionadas para a população idosa :

- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas;
- Centro de Dia;
- Serviço de Apoio Domiciliário;

Em qualquer das respostas vemo-nos confrontados com o crescendo nível de dependência dos idosos. As famílias procuram os nossos serviços quando a vulnerabilidade, a fragilidade física ou psíquica, grau de dependência do seu idoso já excedem todas as capacidades para manter no domicilio. Assistimos a uma maior

longevidade de vida, não significando isto, melhor ou mais qualidade de vida, ou até saúde. Posto, que as patologias associadas ao envelhecimento, e, outras, a solidão, cada vez mais persistente, a que também o mercado de trabalho obriga a família a sujeitar os seus, é a causa principal da procura de serviços que possam alterar este tipo de situação. A nossa população, é extremamente envelhecida, tornando a nossa capacidade de resposta, muito aquém da procura, obrigando-nos a ter “lista de espera”. Tantas das vezes as situações relatadas são exasperantes carecendo de resposta urgente.

Na resposta de Centro de Dia, onde pressupomos que a mobilidade, a dependência do idoso sejam moderadas, assistimos a uma procura de serviços mais alargados. A resposta convencional é na maioria das vezes insuficiente para o grau de dependência que apresentam. O idoso vem de manhã, regressando depois de ter jantado, com os cuidados de higiene prestados. Lamentavelmente a resposta de Centro de Dia é mais cedo ou mais tarde a transição para a resposta de ERPI.

Na resposta de Serviço de Apoio Domiciliário, assistimos à relutância do idoso em sair do meio onde vive habitualmente que muitas vezes não é o seu próprio domicílio, caso contrário, a escolha dos familiares seria quase sempre a de ERPI. O estado dependência, saúde, requerem dos familiares, tempo para poderem cuidar e saber cuidar. As diversas patologias associadas a demência, o próprio envelhecimento, originam que se tenham cuidados mais específicos mormente tratando-se de saúde. Os idosos carecem de cuidados básicos de higiene, conforto que a família não consegue prestar, muitas vezes, devido à fragilidade do seu idoso. Respeitando a vontade do idoso, o contexto familiar, as diferentes necessidades é que norteiam a melhor atuação dos nossos serviços.

As “Obras de Remodelação dos Espaços Devolutos da Instituição”, estão quase concluídas, aduzindo que após a conclusão dos trabalhos, se coloca o conveniente apetrechamento em comodidade, equipamentos adequados à resposta social que pretendemos desenvolver. Conquanto, estas obras, foram concebidas concebidas com o propósito de alcançar melhoria financeira e solidez económica da Instituição. Lamentavelmente, várias ocorrências, contratempos, determinaram que os prazos de entrega da obra não tenha se realizado.

## **Centro de Dia**

A resposta de Centro de Dia, vem de encontro às necessidades, sentidas pela família em relação aos cuidados a prestar ao seu idoso, muito principalmente no combate ao isolamento social sendo também uma forma de se adequar às rotinas da Instituição, não havendo logo, lugar ao corte com o domicílio. É cada vez mais frequente usufruírem dos serviços de Centro de Dia, numa modalidade mais completa como o de Centro de Dia com jantar. O grau de dependência dos idosos é cada vez mais associado a patologia demencial que não se compadece com os compromissos laborais das famílias. A vigília tem de ser mais consistente. A nossa resposta tanto nestes casos específicos como a outros vai sempre no sentido do melhor bem estar social do idoso. Constatamos que muitas vezes recorrem a esta resposta social quando na verdade pelos graus de dependência requerem outro tipo de serviços.

O funcionamento normal para o Centro de Dia é de segunda sexta-feira das 09:00 às 17:00 ou às 19h30m. Ao sábado das 09 horas às 13 horas. A extensão de horário até às 19h30m é ajustada nossa realidade. **O Centro de Dia com jantar** vem no sentido de complementar o apoio tanto ao idoso, como à família. Envidamos a melhor conciliação de serviços. O modelo tradicional de Centro de Dia não é tão solicitado como este com alargamento de horário. Referimos no entanto, que só conseguimos fazer este tipo de serviços porque o horário da Instituição é de 24h/24horas. Se é certo que nesta resposta social, não somos tão procurados, acontece que se alargássemos os nossos perímetros de atuação a todos os lugares limítrofes com o Centro de Dia com jantar, teríamos maior frequência.

### **Nesta Resposta Social os nossos objetivos prendem-se com:**

- Refeições, e, ajuda na alimentação.
- Cuidados higiene e conforto pessoal.
- Tratamento de roupa de uso pessoal.
- Cuidados de saúde primários.
- Administração de fármacos segundo a indispensável prescrição clínica.
- O transporte de e para a Instituição é feito, desde a morada dos idosos para a frequência do Centro de Dia pelos serviços da Comissão de Melhoramentos de Vilamar.

As atividades no Centro de Dia dividem-se por diversas áreas: intelectual, social, crenças, lúdico-recreativas, expressões, a nível motor, físico e outras. Todas as atividades têm subjacente as características de cada idoso, respeitando sempre os seus diferentes graus de dependência e autonomia. Devem permitir a autoestima do idoso, fomentar mais e melhor mobilidade. Combater o isolamento social.

A fim de desenvolver os objetivos/atividades da resposta social de Centro de Dia, temos de ter recursos humanos capacitados para as funções que exercessem, além da apetência em trabalhar com e para idosos. Conseguir captar pessoas com estes requisitos é tarefa bastante árdua. Na atual contextura, devíam existir incentivos que permitissem valorizar profissionalmente estes trabalhadores.

Nota: inerente a este Plano de Atividades existe um outro direcionado para Centro de Dia.

**Apoio Domiciliário:**

Nesta resposta social prevalece a permanência do idoso no seu domicílio ou no do familiar/cuidador promovendo a qualidade de vida e todas as dinâmicas com vista a melhor autonomia/mobilidade do idoso. Todos os procedimentos e serviços são ajustados à saúde/vontade do idoso, bem como, da disponibilidade familiar. Todos os esforços são feitos no sentido de adiar o mais possível a institucionalização.

Em semelhança, ao que acontece na resposta de Centro de Dia, o raio de ação teria de ser mais abrangente, horários mais alargados, um bom investimento em recursos humanos qualificados e a qualificar/capacitar.

O funcionamento do SAD é assegurado de forma regular de segunda-feira a sábado, estando incluídos os feriados não santificados. Porém, os nossos serviços de higiene pessoal e alimentação são efetuados aos domingos, e, em todos os feriados desde que assim forem requeridos.

**Objetivos principais desta Resposta Social:**

Contribuir para uma melhor acessibilidade aos serviços da comunidade ou outros do interesse do cliente.

- Delinear estratégias de forma a haver uma autonomia minimamente capaz do cliente, cooperando na beneficiação da qualidade de vida tanto do Idoso como da família.
- Transmitir, aos familiares e cuidadores, ferramentas para uma melhor capacitação na forma de cuidar, rematando os nossos serviços, promovendo a saúde e bem-estar do Idoso nosso cliente.
- Retardar o melhor possível a institucionalização.
- Auxiliar a conciliação entre a vida profissional e familiar dos cuidadores dos nossos clientes.

Todos os Serviços de SAD devem ser contratualizados consoante a necessidades de cada cliente.

**Os serviços prestados na Resposta Social de SAD são essencialmente:**

- Fornecimento de refeições e apoio nas mesmas, seguindo as dietas apropriadas e guiadas conforme ordem clínica.
- Cuidados de higiene e conforto pessoal.
- Tratamento de roupa de uso pessoal do cliente.

- Higiene habitacional, sendo um complemento, aos de conforto convenientes aos cuidados prestados, em conformidade com a solicitação de cada cliente.
- Formação/sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação dos cuidados a dar aos Idosos, reconsiderar esta no sentido de minorar os efeitos nocivos a nível psicológico e físico de acordo com o evoluir da pandemia.
- Apoio psicossocial.
- Cuidados de imagem.
- Concretização de atividades ocupacionais. (seguindo os normativos de segurança)
- Fisioterapia (pelo menos uma vez por semana).
- Preparação de caixas de medicação (semanalmente) segundo prescrição médica.

Os serviços de SAD são principalmente dirigidos à população idosa, podendo ser proporcionados a outras pessoas atendendo ao cariz de cada situação.

A Instituição no intuito de minorar o isolamento do idoso, a solidão a que muitos estão votados, quer involuntária ou voluntariamente, proporciona transporte para bom convívio entre pessoas idosas, concretamente com idosos de outras respostas sociais.

Nesta resposta social, tanto quanto nas outras ligadas à terceira idade, se reflete o investimento a fazer fundamentalmente em recursos humanos. A capacitação e qualificação dos profissionais para trabalharem com idosos é de primordial importância.

A otimização dos nossos serviços passa ainda por melhorar o material, equipamento que se vai degradando, adquirir outros que possam beneficiar os idosos desta resposta social adequados aos nossos serviços e aos serviços que pretendemos cumprir.

Nota: Este Plano de Atividades tem subjacente um outro plano de atividades direcionado a esta resposta social.

### **Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas:**

A ERPI é a resposta social de maior procura nos nossos serviços. Nos tempos que correm nota-se uma maior solicitação a nível da comunidade/freguesia. Isto pode ser um sinal do retardamento institucional, estamos numa fase em que os idosos que pretendem esta resposta social já passaram pelas outras que também dinamizamos ou pelo menos por uma delas. Simultaneamente, já nos vão aparecendo também outra linha de procura por parte de idosos que já tiveram aqui familiares próximos. Acresce também para maior procura de ERPI, o fato de sermos referenciados por serviços quer de saúde, ou outros.

A nível demográfico, a nossa população é muito envelhecida. Lidamos com idosos cada vez mais velhos, cada vez mais dependentes. As patologias ligadas ao envelhecimento, muitas vezes, de caráter demencial, são um desafio constante à estrutura das famílias e cuidadores. Os paradigmas da maior longevidade trazem aliados uma nova forma de encarar a pessoa idosa. Os cuidados a prestar carecem as mais das vezes alguma literacia em termos de saúde. Assistimos à impotência das famílias ou cuidadores perante uma doença súbita e prolongada, sendo muitas vezes o cônjuge idoso a assegurar os cuidados. Existe muito falta de capacitação para se prestarem cuidados minimamente qualificados de bem-estar e conforto. Por outro lado, aprender a lidar com o idoso doente, principalmente em fase terminal, permanecendo no domicílio traz à família ou cuidador, acréscimos de desgaste emocional, psicológico, incapacidade de cuidar o “seu familiar” e mais frequentemente a si “próprio”.

ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS, resposta social com alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, onde são desenvolvidas atividades de apoio social e prestados cuidados de enfermagem. O fato de ser um alojamento coletivo pressupõe imediatamente o viver em comunidade com regras e rotinas diferentes.

### **Objetivos:**

- Motivar e proporcionar o mais possível o envelhecimento ativo.
- Proporcionar um bom envolvimento social, manifesto por cada Idoso, sabendo que nessa vontade existem sempre particularidades muito específicas, sem podermos



esquecer a vivência em comunidade, significando sempre moldes de diferenciação em relação ao “Outro”.

Diligenciar todas as energias para um bom relacionamento familiar, apoiar a interação entre o cliente e a sua rede de amigos ou outras do seu interesse. Favorecer todas as formas de conciliar, bem-estar, convivência salutar, inerentes ao envelhecimento saudável.

- Estimular uma maior pró-atividade do idoso tendo ele um papel decisivo no processo de integração social. Auxiliar na medida das suas faculdades físicas/cognitivas/sensoriais, a recuperação capaz à sua própria autonomia.

“Valorizamos o nascer e o pôr do sol, dando ênfase ao seu conforto e bem-estar”

O nosso lema é transversal a todas as respostas sociais enquadrado, em cada uma, e respeitando as suas especificidades. Atualmente a nossa resposta social de ERPI divide-se por dois edifícios separados fisicamente que assim agrava o rácio de recursos humanos e outros encargos. Tentamos minimizar esta realidade, optando por fazer desde logo, na admissão do idoso, um perfil de características mais direcionadas para um ou outro edifício nem sempre viável. Hoje em dia, os clientes vem manifestamente muito dependentes quer pela mobilidade muito reduzida ou capacidades cognitivas entre outras. Conseguir neste contexto, destringir o mais apropriado, para cada um, promovendo de forma holística bem estar, saúde, estabilidade do ponto de vista clínico requer de todos um grande esforço também em equipamentos adequados ao desenvolvimento de todas as atividades. Considerando que possamos abrir dentro em breve as instalações que foram remodeladas vamos ter de equacionar ainda além dos dois edifícios o alargamento superior e uma ala no piso térreo também independente. Fazer conciliar os recursos humanos existentes, o recrutamento de mais colaboradores, consequente apetrechamento das áreas envolvidas nestes espaços. Envidar as diligências necessárias no sentido de se obter nesta resposta social o Acordo de Cooperação que melhor defina ou possa redefinir uma melhor garantia de salvaguardar os interesses da Instituição, dos próprios idosos, consoante os espaços físicos adjacentes à ERPI.

É imprescindível fazer investimento em equipamento ortopédico, mobiliário geriatria que possa garantir mobilidade, assegurando conforto, adaptabilidade, redução de esforço físico atendendo a soluções integradas de maior qualidade dentro das características dos nossos idosos. Complementando este tipo de equipamento/mobiliário, teremos de crescer também outro género de

apetrechamento tendo em vista sempre a saúde, o conforto, o bem-estar da pessoa idosa encarando o idoso de forma holística em todas as suas dimensões.

- Equipar o espaço consignado para o gabinete de fisioterapia de forma mais adequada sabendo que no mesmo espaço funciona o cabeleireiro. Seria benéfico proporcionar harmonia entre os dois espaços.

- Ajudas técnicas facilitadoras de mobilidade.

- Material de fisioterapia de desgaste rápido.

- Manutenção do equipamento de que dispomos. Adquirir outro que possa ser promotor de melhor qualidade de vida.

- Gabinete médico e de enfermagem – adquirir equipamento que pelo menos satisfaça a realidade dos espaços a que se devem.

- Carro de pensos número adequado à área de cobertura.

- Material para e fazer pensos.

- Aspiradores de secreções em consonância com os diversos espaços.

- Nebulizadores em número capaz de suprimir as necessidades existente e a provir. Em idades avançadas prevalecem muitos problemas respiratórios aliviados com este tipo de equipamentos. Nesta fase pós pandemia notamos maior agravamento.

- Dinamap- número razoável ao número de camas.

- Caixas semanais de medicação, substituindo as que se vão danificando sabendo que deve ser uma caixa semanal por cada cliente e bandejas correspondentes.

- Carros de medicação proporcionais ao número de camas ou à área a cobrir.

- Material de desgaste rápido para além de outro que devemos ter como precaução e de emergência.

- A longevidade e patologias dos nossos idosos vai alterando de forma significativa a compra de mobiliário. A nível da Instituição, enquanto nos primeiros anos, o mobiliário era próprio a idosos com alguma mobilidade, mais independentes, com mais lucidez, agora torna-se obsoleto. Assim, temos de trocar mobiliário existente por outro mais adequado, principalmente camas. Aquando do apetrechamento das instalações, somos aconselhados a instalar mobiliário standard para lar de idosos, na prática verificamos pela especificidade dos clientes que sofrendo dependências mais ou menos graves que obrigam à substituição do mesmo. Deste modo, investimento em camas ortopédicas/hospitalares, por inerência, colchão anti escaras, apropriado ao

tipo de cama e grades de proteção. Mesmo em cama de mobiliário standard, temos igualmente de comprar colchões anti escaras e grades de proteção, acautelando-se de forma preventiva as quedas do idoso/escaras sendo acamado, tem mobilidade reduzida ou com algum tipo de demência. Estas ajudas técnicas são imprescindíveis a uma melhor qualidade de vida, prevenção na saúde de todos os idosos.

- cama/maca de banho.

- Cadeiras de banho para melhor higiene e conforto. Ter e dar qualidade no banho assistido. Estas cadeiras, deterioram-se, bastante com o uso e o tempo.

- Bacias inox em diversos diâmetros para fazer higiene parciais no sentido de mais comodidade e melhor prestação de cuidados.

- Lava cabeças, e, lençol de banho para idosos que de todo não possam sair do leito. Promovemos sempre o banho assistido fora da cama.

- Cadeirões de repouso para idosos dependentes. O equipamento, de uma forma genérica é determinado por um “layout “específico, aplicado, a todos os espaços a usufruir pela pessoa idosa. Esta realidade nota-se mais frequentemente nas salas de convívio/estar bem como nos quartos, embora, estejamos providos de mobiliário, este acaba por ficar obsoleto por via do agravamento das dependências em geral e de cada um. Os nossos clientes são muito dependentes, a mobilidade destes, é feita primordialmente com auxílio cadeira de rodas. Promovendo o mais possível o levantar no quarto, como em espaços comuns, o cadeirão de repouso torna-se mais adequado para todos os idosos. Embora sendo substituídos de forma gradual, é imperioso que possamos continuar a investir nesta linha. Atendendo à remodelação dos novos espaços, se façam as aquisições deste género de mobiliário atinente ao número de idosos.

- Almofadas de gel são imprescindíveis tanto para o uso no assento dos cadeirões de repouso como para os sofás adaptados aos idosos. Estas, são uma mais valia atuando de forma preventiva na saúde/bem-estar, comodidade do idoso sem mobilidade ou com mobilidade reduzida. A instituição na medida das suas possibilidades tem de investir neste tipo de material.

- Logo que tenhamos licença de utilização, e, outras referentes aos espaços remodelados, todo o investimento referente à ocupação relativa a mais dezanove idosos, passando por equipamento completo de roupa de cama, atoalhados. Roupa de casa de banho (toalhas de banho, serviço e turcos). Louça/equipamento para refeitório/copa e serviço de quartos. Todo o mobiliário, equipamento adequados a quartos, salas de estar/convívio.

A competência dos serviços prestados, pressupõe um ajuste entre equipamento adequado, recursos humanos subjacentes a um compromisso de política de envelhecimento saudável e autónomo. A multiplicidade em relação às funções cognitivas de cada idoso, o seu historial clínico, e, de vida devem ser o fulcro para atividades que originem a qualidade de vida de todos, cada um, estimulando o acréscimo de vida mais saudável para todos.

- A situação económica/ financeira da Instituição tem vindo a agravar-se nos últimos anos. Reverter positivamente este quadro é tarefa que temos de enfrentar com muita determinação. Apostamos na rentabilização das mais dezanove camas para se fazer frente a esta reabilitação económica bem como de todas as respostas sociais.

Nota: Subentendido, a cada Resposta Social, subsiste um Plano de Atividades a desenvolver com os Idosos.

### **Área Dos Recursos Humanos:**

A Instituição, só pode encarar o futuro com bons augúrios, se realmente, podermos desenvolver atividade atinente com os novos espaços remodelados. Assente este ponto, teremos de enveredar pelo recrutamento de mais trabalhadores para prestar os devidos serviços e cuidados.

A Formação/Qualificação dos colaboradores, em todas as Respostas Sociais, é de primordial importância. Dar mais vida, qualidade de vida aos anos do idoso, toda a dignidade que o nosso lema determina como princípio.

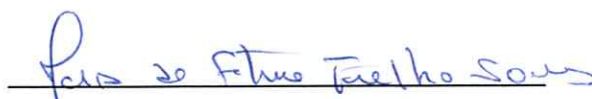
### **Parcerias existentes:**

- Instituto da Segurança Social, IP Centro Distrital de Coimbra através dos apoios atribuídos, ainda a todas as candidaturas que possam vir a acontecer.
- Instituto do Emprego e Formação Profissional com Programas orientados para o sector social particularmente os de CEI, CEI +.
- Município de Cantanhede.
- Rede Social, RMAS, CLAS.
- Agrupamento Escolas Lima de Faria.
- Parcerias informais como a Junta de Freguesia, comunidade e outras IPSS.

Aprovado em Novembro de 2023

Pela Direção

A Presidente

  
\_\_\_\_\_  
(Maria de Fátima Tarelho Soares)