



## PLANO DE AÇÃO 2021

### Centro dos Reformados e Idosos da Baixa da Banheira

Rua da Amizade, 73 2835-180 Baixa da Banheira  
Telefone: +351 212 040 271  
Correio eletrónico: [geral@cribb.pt](mailto:geral@cribb.pt)  
[www.cribb.pt](http://www.cribb.pt)

## Mensagem da Direção

Caro/a Sócio/a

Vivemos tempos extraordinariamente exigentes. Desde março que o país e o mundo lidam com a realidade de uma pandemia devido à doença causada pelo vírus COVID-19. Ao longo de 2020 o país já passou pelo estado de emergência, de calamidade e de contingência. Foram fechadas e reabertas as creches, enviou-se para casa os utentes dos Centros de Dia, entretanto reabertos com exceção da área metropolitana de Lisboa, em que estamos inseridos (e que pretendemos reabrir em segurança logo que seja autorizado), o grupo coral suspendeu as suas atividades e ensaios, os bailes semanais foram suspensos, muitas outras iniciativas e compromissos previstos tiveram de ser cancelados ou adiados. A prioridade passou a ser o salvaguardar da saúde de todos, em particular dos mais idosos e demais membros de grupos de risco, bem como dos nossos trabalhadores.

Para além de trabalharmos para salvaguardar a saúde dos nossos trabalhadores, temos também trabalhado de forma incansável para manter a nossa atividade dos serviços que prestamos à comunidade, os quais são imprescindíveis a vários níveis: para que idosos tenham o devido apoio na segurança das suas casas, para que a creche funcione no apoio aos pais que tem de trabalhar e necessitam de deixar os seus filhos em segurança, no fornecimento de alimentos e refeições aqueles que por diversas razões não tem os meios necessários para os obterem.

Desde a primeira hora que respeitámos as recomendações das autoridades de saúde e implementámos planos de contingência com medidas exigentes de segurança e proteção para salvaguardar a saúde dos utentes dos vários serviços, mas também dos nossos trabalhadores, quer ao nível da nossa creche, instalações, viaturas e também em casa junto dos nossos utentes de Centro de Dia e apoio domiciliário. E as mesmas têm dado provas disso. Temos uma equipa fantástica – Todos os trabalhadores têm demonstrado diariamente um enorme empenho, profissionalismo e dedicação para

prestarmos os nossos serviços com toda a segurança. Por isso queremos destacar e elogiar o esforço coletivo que está a ser feito e que assim irá continuar.

No entanto, temos que ter presente que todo este esforço tem repercussões humanas, é verdade, mas também financeiras pois passou a existir um reforço enorme em termos de consumíveis com custos muito elevados em fases críticas como foi a falta de álcool para os essenciais processos de desinfeção, depois foram as máscaras para os essenciais processos de proteção e agora nesta fase são as luvas para os essenciais processos de manipulação e contacto com os utentes, que não podem ser esquecidas e que têm de ser tidas em consideração.

Tem sido um ano muito diferente do que estamos habituados ao nível de atividades e dinâmicas do nosso CRIBB, mas tudo temos feito para manter a normalidade possível para o bem dos nossos utentes.

Por último, quero deixar a todos uma mensagem de confiança e esperança. Estou certo de que com as competências e capacidade de trabalho dos nossos trabalhadores e dirigentes tudo faremos para satisfazer as necessidades dos nossos utentes, trabalhadores, sócios e comunidade no respeito da segurança e da saúde de todos os envolvidos. Juntos, vamos, uma vez mais, dar prova da nossa enorme capacidade de superação de desafios.

Cada um de nós faz a diferença, mas somente juntos conseguiremos ultrapassar esta realidade. Juntos somos mais fortes!

## Introdução

No último trimestre de cada ano é obrigação da Direção do CRIBB apresentar aos seus sócios a sua proposta de visão para o próximo ano traduzida num documento de grande importância designado por Plano de Ação o qual é alicerçado, e bem, na respetiva Proposta Orçamental.

Estes importantes documentos que são desenvolvidos sob a orientação da Direção da instituição, conta com contributos de órgãos, trabalhadores e sócios recolhidas ao longo de todo o ano, em reuniões, assembleias, contactos e conversas.

As propostas de Plano de Ação e Orçamento - PAO'21 são de elevada importância para a gestão do nosso CRIBB, pois definem as propostas de orientação para todo o trabalho a realizar no próximo ano e o devido orçamento para o alicerçar. É nesta base que os órgãos irão orientar-se ao longo do próximo ano para realizar todo um trabalho de elevada relevância em prol do funcionamento da instituição em geral salvaguardando a sua necessária sustentabilidade financeira, e em particular no que diz respeito aos seus trabalhadores, sócios e utentes, mas também os serviços relevantes que presta à comunidade em que se encontra integrada.

No entanto, tal como 2020, o próximo ano de 2021 não será um ano típico, por assim dizer, já que enfrentamos, e vamos continuar a enfrentar, uma pandemia. Uma realidade que há muito o país e o mundo não atravessavam. Mesmo assim, há que trabalhar dentro das regras de segurança para manter a “normalidade” possível em prol dos nossos utentes de todos os serviços.

Desconhecemos como esta realidade vai evoluir, mas como será compreensível a mesma condiciona (e muito) parte significativa do trabalho que fazemos, e principalmente como o fazemos; bem como limita os projetos em sede de parceria com outras entidades, a comunidade em si e consequentemente compromissos em sede destes importantes documentos orientadores.

Sem um conhecimento claro como é que esta pandemia irá desenvolver-se, a Direção irá apresentar e desenvolver nas próximas páginas um conjunto de propostas onde colocou todo o seu empenho, rigor e espírito de inovação em prol do CRIBB. Mas num espírito crítico, realista e acima de tudo salvaguardando a segurança e saúde para trabalhadores, utentes e sócios. Assim, a Direção optou por não incluir iniciativas e projetos que têm caracterizado muito da atuação da nossa instituição nos últimos anos. Caso as condições o venham a permitir, naturalmente a nossa vontade e o nosso compromisso são para nos empenharmos em realizar os mesmos tão breve quanto seja possível.

Não deixa de também ser relevante destacar nestes tempos que atravessamos o sentido de responsabilidade que utentes, trabalhadores e sócios têm tidos para com a instituição que, entre outros motivos, resulta do espírito de solidariedade e entreatajuda que a Direção sempre fez questão que existisse e que vai continuar a promover. Pois só com a união e o contributo de todos, sem exceção, o CRIBB conseguirá cumprir adequadamente o objetivo da sua existência e desejo de todos: servir a comunidade a diversos níveis, contribuindo para o seu bem-estar e desenvolvimento.

O presente, mas acima de tudo o futuro da instituição perante a realidade que atravessamos depende, e muito, do esforço que venha a ser realizado de forma estruturante quer ao nível de serviços e respostas, quer ao nível económico (pois esta nova realidade obrigou a novos investimentos e custos que tem peso nas contas finais), de modo a continuar a garantir a necessária existência de novos, modernos e dinâmicos serviços ao cuidado dos seus sócios e utentes.

Apesar da realidade que enfrentamos, a Direção continua apostada nos necessários investimentos a realizar em prol da melhoria das condições de trabalho para os nossos trabalhadores e também das condições para os nossos utentes e sócios, continuando a apostar na prestação de um serviço de qualidade dedicado aos associados e empenhado no bem-estar dos nossos utentes, desde os mais pequenos aos mais seniores, sem deixar de sonhar com o amanhã, com os novos projetos. Um desses projetos é a criação de um

novo serviço em prol dos nossos utentes, sócios e a comunidade – Equipamento Residencial para Idosos – ERPI (o serviço de Lar), em que acreditamos que no novo ano será possível dar passos significativos para vir a tornar realidade este sonho de todos e que já era dos fundadores do CRIBB há quase 46 anos.

É este o espírito que serão traduzido nas próximas páginas se seguem. É importante destacar com transparência e frontalidade, e sem qualquer tipo de tabus, que é um plano e orçamento previsional que traduzem linhas de trabalho, pelo que o fator previsional existe e não pode ser ignorado, principalmente num enquadramento com um fator de incerteza elevado como é uma realidade de uma pandemia.

É neste âmbito que propomos que os trabalhos a realizar no próximo ano assente essencialmente nos seguintes Eixos Estratégicos:

1. Reforçar, consolidar e diversificar a aposta na melhoria da qualidade das respostas sociais
2. Reforçar, consolidar e diversificar a aposta na melhoria da qualidade dos serviços prestados
3. Reforçar dinâmicas, iniciativas e benefícios direcionados para os sócios (utentes e não utentes)
4. Diversificar as fontes de receitas
5. Reforçar os laços com a comunidade
6. Reforçar a comunicação externa
7. Reforçar a capacitação dos recursos humanos
8. Avaliação do Orçamento para 2021

É com este espírito de esperança e com estes Eixos Estratégicos, procurando sempre novos desafios, novos projetos, alicerçados no que o CRIBB tem de melhor – as suas gentes, os seus trabalhadores, os seus idosos e as suas crianças que o trabalho deve ser realizado no dia-a-dia nos importantes serviços prestados de: Apoio Domiciliário e

Centro de Dia aos seus idosos; Creche às suas crianças; Cantina Social e POAPMC a quem perdeu o que de mais importante e básico à vida e em todas as vertentes envolvidas.

Tem sido com este espírito que ao longo das últimas décadas fizeram do CRIBB a grande instituição de solidariedade social que é hoje na freguesia, concelho e distrito e vamos trabalhar para que assim continue para levarmos o CRIBB para o Futuro que merece e que todos nós desejamos e ambicionamos.

### **Missão**

Desenvolver estruturas sociais de suporte ao cidadão e famílias, que promovam o seu bem-estar e desenvolvimento nas diferentes fases do ciclo de vida contribuindo para a coesão social da Vila da Baixa da Banheira e da região envolvente.

### **Visão**

Ser uma instituição reconhecida pelo elevado padrão de qualidade dos serviços de apoio prestados à comunidade, tendo por base o integral respeito pela dignidade humana e o desenvolvimento biopsicossocial.

### **Valores**

Liberdade

Igualdade

Solidariedade

Humanismo

Confiança

Responsabilidade

Qualidade

Rigor

### **Compromissos**

Parceiros, Desenvolver relações estáveis

Comunidade, Promover o bem-estar

Colaboradores, Motivar e desenvolver potencial

Utentes e Sócios, Compreender e satisfazer as suas necessidades



## **Corpos Sociais Quadriénio 2020/2023**

### **Mesa da Assembleia Geral**

Presidente: Luís Coelho

1º Secretário: Daniel Justo

2º Secretário: António Beliz

### **Direção**

Presidente: José Capelo

Vice-Presidente: Miguel Jorge

Tesoureiro: Luís Cerqueira

Secretária: Adelina Almeida

Vogal: Esperança Mouquinho

### **Conselho Fiscal**

Presidente: Arlindo Andrade

1º Vogal: Susana Lopes

2º Vogal: Manuel Capelo

A direção continua neste enquadramento de plano de ação para 2021 a considerar fundamental reforçar e fortalecer os seguintes eixos estratégicos que em seguida são desenvolvidos.

## **1- Consolidar e diversificar a aposta na melhoria da qualidade das respostas sociais**

### **CENTRO DE DIA**

Esta realidade ao longo de 2020 foi comprometida devido à pandemia e há data de elaboração deste documento ainda não sabemos como vai evoluir a mesma e os impactos que trará ao funcionamento do Centro de Dia. A abordagem que decidimos seguir é uma abordagem de esperança que a normalidade possível neste enquadramento regressará com o funcionamento do Centro de Dia do CRIBB e é com este pensamento que desenvolvemos este ponto importante.

O Centro de Dia é um espaço de acolhimento onde se desenvolve um conjunto variado de serviços diversificados, adequados aos utentes nas mais variadas condições e etapas das suas vidas que visam promover dinâmicas na melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa, assim como atividades que premeiam a prevenção, estimulação e manutenção das capacidades físicas, mentais, cognitivas e relacionais tendo em vista a revalorização da individualidade e da sua contínua autonomia. Pretende-se prestar apoio aos utentes de forma humanizada, personalizada e tendo em conta a dignidade da condição humana e as necessidades reais e específicas de cada utente, bem como os seus interesses.

O Centro de Dia tem como principal objetivo a prestação de um conjunto de serviços em horário diurno que contribuem para a manutenção do idoso no seu meio natural de vida.

Os últimos meses tem sido difícil com esta realidade condicionada, principalmente na Área Metropolitana de Lisboa onde nos inserimos, em que os nossos utentes têm estado

limitados ao usufruto das suas mais valias, mas pela importância que tem estamos empenhados na reabertura do Centro de Dia logo que a mesma seja possível com toda a segurança.

**Objetivos gerais:**

- a) Fomentar a permanência do idoso no seu meio natural de vida;
- b) Proporcionar serviços adequados às necessidades biopsicossociais das pessoas idosas;
- c) Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- d) Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura, e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
- e) Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- f) Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis;
- g) Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- h) Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do autocuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade e atividade regular, tendo em atenção o estado de saúde e recomendações médicas de cada pessoa;
- i) Promover um ambiente de segurança física e afetiva, prevenir os acidentes, as quedas, os problemas com medicamentos, o isolamento e qualquer forma de mau trato;
- j) Promover a interação com ambientes estimulantes, promovendo as capacidades, a quebra da rotina e a manutenção do gosto pela vida;
- k) Promover os contactos sociais e potenciar a integração social;

- l) Proporcionar um ambiente inclusivo que fomente relações interpessoais;
- m) Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- n) Promover o envolvimento, bom relacionamento e competências da família;
- o) Promover relações com a comunidade e na comunidade;
- p) Dinamizar relações intergeracionais.

### **Serviços Prestados**

Diariamente dispomos de um conjunto de serviços que são prestados conforme a necessidade de cada utente:

- a) Atividades socioculturais, lúdico-recreativas, de motricidade e de estimulação cognitiva;
- b) Nutrição e alimentação, nomeadamente almoço e lanche;
- c) Administração de fármacos quando prescritos;
- d) Articulação com os serviços locais de saúde, quando necessário;
- e) Apoio Psicossocial;
- f) Transporte para a deslocação entre a instituição e a sua residência.

O Centro de Dia pode ainda assegurar outros serviços, nomeadamente:

- a) Cuidados de higiene pessoal;
- b) Cuidados de imagem;
- c) Jantar;
- d) Tratamento de roupa
- e) Diligências como pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade

A nossa ação, pretendendo contribuir para o bem-estar, qualidade de vida e promoção da saúde dos utentes, numa perspetiva biopsicossocial, focaliza-se nos eixos que serão descritos em seguida:

## 1. Cuidados de Saúde

### a) Promoção da Saúde Mental:

- Realização de avaliações psicológicas
- Intervenção psicológica em saúde mental e demências
- Programa de estimulação cognitiva “Ginasticamente” e “Sons ConVida”
- Sessões grupais de técnicas de relaxamento
- Acompanhamento psicológico individual

### b) Prestação de cuidados:

- Medição da tensão arterial sempre que necessário;
- Medição e avaliação de glicémias aos utentes diabéticos;
- Realização de rastreios de tensão arterial e de diabetes;
- Organização, verificação e administração da medicação aos utentes;
- Vacinação;
- Orientação e agendamento de consultas médicas, sempre que necessário;
- Planeamento e marcação de exames médicos;
- Pedido de receituário;
- Acesso a consulta médica, quando requisitada pelo utente sócio.

### c) Articulação com outras entidades:

- Encaminhamento dos utentes para outros profissionais de saúde;
- Trabalho em parceria com os centros de saúde e hospital local.
- Parceria com a Farmácia Nova Fátima, na preparação da medicação.

No atual contexto pandémico de elevada incerteza prevê-se que a reabertura da resposta social de Centro de Dia implique um novo plano de contingência que por si só caracterizará uma nova realidade relacional, funcional e técnica com impacto quer nos serviços e cuidados básicos prestados, quer nas ações mais especializadas como a intervenção psicológica em gerontologia (nas suas formas individuais e grupais – e.g. desenvolvimento de atividades psicossociais – *Dinâmicas de Grupo*; Programa de Estimulação Cognitiva “GinasticaMente”) e o Projeto Musical “Sons ConVida”, quer nas atividades de animação sociocultural habitualmente desenvolvidas, incluindo os projetos intergeracionais (“Dar ASAS”; “ComuniCare”) e ações abertas à comunidade,

nas atividades culturais, lúdico-recreativas e de motricidade desenvolvidas no âmbito das parcerias já conhecidas (e.g. *Programa ConVivências* – CLASM; *Movimento Sénior - Ginástica Geriátrica* e *Boccia Sénior* pela CMM; celebração de datas festivas em conjunto com instituições congéneres no âmbito das atividades de animação do Grupo Concelhio Para as Questões dos Idosos do CLASB).

No plano de atividades através da implementação do PADP (Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal) continuarão a ser asseguradas e desenvolvidas com elevado rigor técnico, ético, deontológico e humano, pela equipa multidisciplinar (psicóloga e animadoras) atividades de Desenvolvimento Psicossocial e de intervenção psicológica em gerontologia como o Programa de Estimulação Cognitiva “GinasticaMente” e outras de carácter terapêutico (e.g. Terapia de Reminiscências; Arte-terapia; intervenção sensorial); assim como atividades de carácter lúdico recreativo, cultural, intelectual, musical (Projeto “Sons ConVida”), social e psicomotor/desportivo; treino de AVDs, algumas das quais descrevemos nos pontos que são apresentados a seguir com as devidas adaptações e/ou suspensões temporárias face ao contexto pandémico.

### **2. Atividades de Desenvolvimento Psicossocial**

Segundo Del Prette e Del Prette (2001) as relações sociais encontram-se diretamente associadas à qualidade de vida, sendo fatores promotores da saúde mental e do desenvolvimento psicossocial em todas as fases do ciclo de vida. A capacidade de interagir socialmente de forma habilidosa é fundamental para o idoso conquistar e manter redes de apoio social, e na adaptação ao contexto de Centro de Dia, onde é desafiado a alterar as suas rotinas, a confiar a sua intimidade e cuidados a estranhos, e a estabelecer novos vínculos seguros com pares, cuidadores e comunidade, o que acarreta elevados níveis de stress.

Assim, com recurso a várias técnicas de psicogerontologia, nomeadamente programas de desenvolvimento de competências psicossociais e dinâmicas de grupo, serão desenvolvidas atividades grupais que visam o reforço de capacidades sociais e emocionais cruciais na adaptação à nova realidade, como: a comunicação assertiva,

empatia, inteligência emocional, gestão de conflitos, cooperação, com impacto na autoestima, autonomia, resiliência e sentido de pertença.

Estas sessões possibilitam a quebra de mecanismos de defesa, potenciado a emergência natural, num clima de confiança e respeito, das angústias e tensões internas e grupais, que ganham espaço para serem discutidas e serem alvo de uma intervenção psicológica, servindo-se da teoria e técnica das Dinâmicas de Grupo.

Propomos a continuação da dinamização de dinâmicas de grupo (em grupos pequenos, sem contacto físico e mantendo as devidas distâncias de segurança) com frequência semanal nos seguintes domínios:

- Comunicação assertiva;
- Cooperação e confiança;
- Inteligência Emocional;
- Inteligência Interpessoal e Empatia;
- Resiliência, adaptação e tolerância à frustração;
- Gestão de Stress e do luto;
- Autonomia e capacidade de decisão e resolução de problemas;
- Autoestima e autoconceito (perdas e limitações)

### **2.1. Atividades Lúdico-recreativas**

a) Realização de jogos lúdicos - O desenvolvimento de jogos de carácter lúdico que permitem promover o convívio e a socialização, o desenvolvimento intelectual, social e psicomotor dos participantes. De acordo com Lorda (2001) cit. por Jacob, L. (2012) a prática do jogo potencia:

- Aumento do grau cultural e o compromisso coletivo;
- Elevação do número de amizades e relacionamentos positivos;
- Canalização da nossa criatividade;
- Diversão e foco;
- Libertar tensões e emoções;
- Integração intergeracional;

- Orientação positiva das angústias quotidianas;
- Autocontrolo, reflexão e estimulação cognitiva.

Neste âmbito tem sido prática a dinamização de atividades grupais como “gincanas”, jogos de mesa (e.g. Dominó; Loto e Uno). Face à presente situação pandémica até que surjam indicações contrárias iremos suspender a prática grupal de jogos de mesa, pela impossibilidade de manutenção da devida distância de segurança entre participantes.

**b) Realização de Ateliês de Expressão Plástica** (frequência semanal) – atividades úteis ao nível da estimulação sensoriomotora, cognitiva e psicossocial. Pretende-se que o utente possa desenvolver a capacidade criativa, autonomia e tomada de decisão, sentido de controlo sobre o meio e a autoexpressão emocional e do *self*, através de meios alternativos à comunicação oral verbal que por vezes encontra-se comprometida devido a vários tipos de défices funcionais (p.e. demências, afasias e psicopatologia). Neste sentido promovemos o contacto e a exploração livre e/ou orientada de vários materiais e técnicas de artes plásticas como o desenho, pintura, escultura, colagens, pontilhismo, costura, tear/tecelagem etc., a observação e discussão de vários estilos, correntes e obras de arte icónicas, e o conhecimento da biografia dos artistas associados, sendo que desse cruzamento a expressão artística é trabalhada enquanto símbolo e mensagem de um mundo emocional cujo significado pode ser interpretado, o que pode ser estendido à intervenção psicológica com cada utente. Com base no atual contexto prevê-se que a dinamização das sessões será feita em grupos pequenos (4 pessoas), privilegiando atividades que não necessitem de partilha de materiais entre utentes, e que esses recursos possam ser devidamente higienizados.

**d) Grupo de “Contadores de histórias”**

Pretende-se estimular competências de literacia, expressão emocional e relacional, através de técnicas de expressão dramática como o *role-play*; dramatização de histórias infantis no âmbito dos projetos intergeracionais (suspensão até novas indicações das autoridades de saúde).



## 2.2 Atividades de Carácter Cultural

Objetiva-se a continuação da aproximação ao património cultural, e promoção do convívio (dentro das condições possíveis e sob avaliação contínua) através de:

- a) Visionamento de filmes – projeção com vídeo projetor (frequência semanal);
- b) Visitas a museus e exposições;
- c) Visitas de reconhecimento e identificação do património natural;
- d) Idas ao teatro.

## 2.3 Atividades de Carácter Intelectual

Visam a estimulação das faculdades mentais superiores, elevar os níveis de bem-estar, autoestima e autonomia, aumentar o nível de conhecimentos sobre temas diversos:

- a) **Leitura** (frequência diária) – criação de biblioteca e “canto da leitura” para promover a prática de hábitos de leitura (orientada às capacidades e interesses de cada utente); disponibilização diária de jornais diários, bem como de revistas temáticas (suspensa devido a plano de contingência).
- b) **Ateliê de Letras e Memórias** (frequência semanal): desenvolvimento de atividades que promovam a aprendizagem e manutenção de competências verbais e linguísticas, bem como a capacidade mnésica dos utentes (atividades de escrita criativa p.e. poemas; reflexões temáticas e contos a *várias mãos* e vozes, partilha de provérbios populares; quadras e lengalengas populares; letras de cantigas populares; e treino de AVDs – escrever um postal, carta, nome, texto de apresentação pessoal). Algumas destas atividades serão desenvolvidas em grande grupo assegurando distâncias de segurança no salão, com recurso a materiais informáticos como computador portátil e vídeo projetor que apenas serão manipulados pela dinamizadora e contarão com a participação oral dos utentes. Outras atividades serão desenvolvidas em pequenos grupos (4 pessoas no máximo), que impliquem uma realização individual com manipulação de materiais não partilháveis.
- c) **Quizzes, jogos de lógica, quebra-cabeças, enigmas, adivinhas e provérbios populares** (frequência bissemanal) – jogos a dinamizar em grande grupo (respeitando normas de distanciamento), materiais manipulados apenas pela dinamizadora e

maioritariamente em suporte digital (Slides-PowerPoint) projetados por data show. Objetivo estimular a participação ativa de todos os utentes através da evocação e partilha oral e validação de conhecimentos, opiniões, experiências e raciocínios; estimular capacidades cognitivas de forma lúdica e inclusiva; promover o diálogo o divertimento e a socialização entre pares.

d) **Debates** (frequência mensal) – atividade de discussão grupal moderada acerca de temáticas propostas pelos utentes e equipa técnica;

e) **Sessões de Informação** – relacionadas com prevenção em saúde, segurança, envelhecimento ativo e outras temáticas (dinamizadas por técnicos e especialistas externos convidados)

f) **Animação musical** (frequência semanal) – Atividades de expressão musical, cinestésica e rítmica, desenvolvidas no âmbito do **Projeto “Sons ConVida”** (pesquisa e levantamento junto dos utentes de músicas significativas das suas vidas e terapia de reminiscências – atividades de canto, debate sobre as letras e conteúdos de canções e posterior realização de trabalhos de expressão plástica associados); pretende-se enriquecer as atividades neste importante domínio cultural através de sessões de musicoterapia, que incluem a experimentação e treino com instrumentos musicais de percussão populares desinfetáveis e de uso individual. As sessões serão feitas em grande grupo (salão) e em grupos pequenos (máximo 5 pessoas). Dada a situação de contingência as atividades cinestésicas/dança apenas ocorrerão na sala multiusos com os grupos pequenos, mantendo a distância de segurança entre participantes.

g) **Ateliê de Iniciação à Informática** (frequência semanal) – sessões individuais com duração máxima de 45 minutos, visam possibilitar a inserção do idoso no mundo virtual potencializando a sua atualização, interatividade, produção de conteúdos (e.g. processamento de textos – poemas, cartas etc.) e o acesso à informação, a inclusão social e aproximação a familiares através de um novo meio de forma segura.

#### **2.4. Atividades de Intervenção Terapêutica**

a) Programa de estimulação cognitiva “GinasticaMente” terá continuidade dentro de novos moldes: sessões bissemanais 60 minutos, com grupos pequenos (medidas de contingência), máximo 3 pessoas com diagnóstico prévio de défice cognitivo leve a

moderado, a duração do programa será de 14 sessões após as quais se realizará nova avaliação dos participantes, com base nas recomendações do Programa *Cognitive Stimulation Therapy* – CST de Spector, Thorgrimsen, Woods, & Orrell (2006) e em validação para a população portuguesa.

A literatura sugere que programas de estimulação cognitiva possuem um efeito positivo no desempenho cognitivo do idoso, na diminuição da sintomatologia depressiva e na melhoria ou manutenção da sua funcionalidade, constituem um dos pilares para o desenvolvimento de intervenções cognitivas e visam, essencialmente, a prevenção ou diminuição do declínio cognitivo global, causado pelas doenças neurodegenerativas progressivas, como são as demências (Nordonet *et al*, 2009). O Programa “GinasticaMente” enquanto programa de estimulação cognitiva, é uma intervenção cognitivo-comportamental, não farmacológica, que tem como objetivo preservar e, se possível potenciar, as capacidades intelectuais do indivíduo, quer através do treino de capacidades cognitivas específicas, quer pelo exercício de atividades que têm como objetivo produzir melhorias num conjunto de áreas, que no seu todo, produzem benefícios na realização das atividades de vida diária. Envolve um conjunto de atividades, realizadas em grupo, que visam abordar áreas específicas da cognição, como a memória, linguagem, atenção, concentração, cálculo ou funções executivas, a par da estimulação sensorial.

b) Terapia de Reminiscência – Sessões semanais (grupos máximo 4 pessoas/individuais) – Construção individual de “O Livro da Memória – a minha história de vida”.

c) Arte-Terapia – Sessões quinzenais.

d) Estimulação Sensorial (integrada nas atividades do Programa de EC. “GinasticaMente”, e em outras atividades como expressão plástica e atividades musicais).

## **2.5. Atividades Sociais**

Com estas atividades pretende-se estimular a comunicação, amizade, convivência e as relações interpessoais perante a solidão/isolamento, favorecer o bem-estar e a satisfação, assim como promover o desenvolvimento de capacidades e competências sociais:

Atividades a desenvolver em 2021	Atividades suspensas
Comemoração dos aniversários dos utentes de Centro de Dia com oferta simbólica e personalizada.	Participação em Projetos e Atividades Intergeracionais (voltados para a comunidade escolar).
Criação e dinamização do “Clube de Leitura”.	Bailes
Participação em passeios trimestrais (em avaliação contínua).	Participação em festas e convívios com entidades parceiras.

### 3. Intergeracionalidade

Durante o ano de 2021 estas atividades estarão suspensas até que existam novas orientações por parte das autoridades de saúde.

Estas atividades têm como objetivo:

- a) Estimular competências cognitivas, sociais e psicomotoras dos utentes participantes no projeto.
- b) Devolver um sentido de utilidade face à comunidade onde estão inseridos, trabalhar a sua autoestima e autoconfiança.
- c) Criar espaços de interação positiva entre as diferentes gerações mediante o desenvolvimento de atividades dinamizadas pela Equipa de Animação Sociocultural do CRIBB centradas na exploração dramática e artística (plástica e audiovisual) do conteúdo das estórias narradas e produzidas no Ateliê de Letras e Memórias, e nos ateliês musicais intergeracionais dinamizados pelo Projeto “Sons ConVida”.
- d) Promover a coesão social e a tolerância entre gerações através da partilha de histórias tradicionais e de narrativas de tradição oral, assim como de afetos.

**4. Atividades Físicas e Psicomotoras** (frequência bissemanal) – continuaremos a dinamizar sessões de ginástica geriátrica grupais com o devido distanciamento entre utentes, e apenas com recursos internos. A prática de Boccia sénior (treinos) quando possível será efetuada apenas em pares (para se assegurar as devidas normas de higiene e segurança).

## **5. Atividades do Quotidiano – Treino de AVD’s**

Envolvimento do utente em atividades que pretendem estimular a sua participação em atividades organizadas, promoção da consciência de utilidade e autoestima, desenvolver práticas habituais de forma a manter as suas rotinas, e fazer face às limitações de ordem física e psicossomática, como por exemplo:

- a) Cuidar da imagem (cabeleireiro, manicura, pédicure);
- b) Realizar pequenas tarefas, como colocar a mesa;
- c) Estimular o utente para manter a sua autonomia, como colocar um relógio, vestir-se sozinho, apertar o cinto;
- d) Escrever uma carta e utilizar o telefone para falar com familiares;
- e) Contato com novas tecnologias;
- f) Ver televisão e cinema
- g) Ouvir rádio/música
- h) Cuidar do espaço exterior – atividades de horticultura.

## **6. Atividades de Carácter Desportivo**

As atividades de carácter desportivo encontram-se suspensas até que existam novas orientações por parte das autoridades de saúde. Mas é compromisso da Direção para que logo que haja condições de segurança e autorização possamos retomar as mesmas em prol do benefício que as mesmas proporcionam aos nossos utentes.

## **7. Projetos de intervenção comunitária**

As atividades de carácter comunitário encontram-se suspensas até que existam novas orientações por parte das autoridades de saúde. Mas é compromisso da Direção para que logo que haja condições de segurança e autorização possamos retomar as mesmas em prol do benefício que as mesmas proporcionam aos nossos utentes.

## SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

O Serviço de Apoio Domiciliário constitui uma resposta organizada que as pessoas em situação de dependência podem ter acesso para a satisfação de necessidades básicas e específicas, apoio nas atividades diárias da vida quotidiana e atividades socio-recreativas.

Este conjunto de serviços é prestado no domicílio habitual de vida do utente, contribuindo para a promoção e a prevenção de situações de dependência ou do seu agravamento.

Esta resposta é fundamental para promover a qualidade de vida dos utentes, apoiar as famílias, bem como para evitar ou retardar a institucionalização.

Esta realidade ao longo de 2020 foi mais exigente pois muitos dos utentes de CD passaram a usufruir de serviços em casa, sobrecarregando os meios disponíveis da instituição, mas tudo foi feito para que corresse tudo bem e assim nos vamos manter empenhados no novo ano de 2021 esperando que a normalidade possível regresse o quanto antes.

Os utentes do SAD irão continuar diariamente a usufruir de serviços permanentes e adequados à sua situação, à satisfação das suas necessidades básicas, nomeadamente:

- a) Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- b) Cuidados de higiene e de conforto pessoal;
- c) Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- d) Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- e) Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura;

- f) Diligências como a aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade, etc...;
- g) Serviço de teleassistência;
- h) Administração de medicação, quando prescrita pelo médico, sua preparação e/ou vigilância.

O Serviço de Apoio Domiciliário assegura ainda outros serviços, nomeadamente:

- i) Acompanhamento e transporte, a consultas assim como aos exames complementares de diagnóstico;
- j) Realização de atividades de motricidade e ocupacionais;
- k) Realização de pequenas reparações/modificações no domicílio;
- l) Apoio na aquisição de ajudas técnicas;
- m) Apoio psicossocial;
- n) Formação e sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos utentes;

### **Creche “os Netinhos”**

A creche é um equipamento de natureza socioeducativa, vocacionado para o apoio à família e à criança, destinado a acolher crianças até aos 3 anos de idade, durante o período correspondente ao impedimento dos pais ou de quem exerça as responsabilidades parentais.

Conscientes deste facto, temos uma equipa educativa focada em tornar-se num parceiro da família, complementando a mesma no processo desafiante que pode ser a educação de uma criança, dando a esta última os estímulos necessários para que possa desenvolver-se de forma positiva, a todos os níveis, e acima de tudo a ser feliz!

Os objetivos gerais da creche são:

- a) Facilitar a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- b) Colaborar com a família numa partilha de cuidados e responsabilidades em todo o processo evolutivo da criança;

- c) Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada criança;
- d) Prevenir e despistar precocemente qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- e) Proporcionar condições para o desenvolvimento integral da criança, num ambiente de segurança física e afetiva;
- f) Promover a articulação com outros serviços existentes na comunidade.

Para o ano de 2021 pretendemos consolidar o trabalho de qualidade, a nível educativo, que a creche tem demonstrado desde a sua abertura em 2015.

Assim sendo, estabelecemos as seguintes metas a atingir:

*“De que serve uma criança saber onde fica Neptuno no Universo, se não sabe onde colocar a sua tristeza ou a sua raiva”*

José Maria Toro

Para além dos demais objetivos explícitos na lei sobre a Creche (apoio às famílias, partilha de cuidados estimulação etc.), o biénio 2020-2021 foi eleito pela nossa equipa educativa para trabalhar precisamente esta temática das emoções e, desta forma, o tema subjacente ao nosso plano de ação é “Cores que sentimos”.

Através de um livro infantil, que tenta traduzir as emoções em cores (exemplo; preto=medo/ vermelho= raiva), pretendemos desenvolver um conjunto de estratégias e atividades que ajudem as crianças (e quem com ela partilha o mundo) a “dar cor “ao que sentem dentro de si.

De acordo com Carmona e Cardoso (2011), as emoções são uma parte integrante do desenvolvimento da criança, afetando-as em todas as áreas de funcionamento, pois as emoções são um dos pilares em que a criança se sustenta para: “desenvolver novas habilidades e competências que facilitam as interações com os pares e adultos. Apesar



dos diferentes períodos desenvolvimentistas irem delineando a complexidade das experiências emocionais, a verdade é que as crianças começam, desde o nascimento, aprendendo a desenvolver respostas emocionais através de comportamentos expressivos (como sorrir) e a imitar as expressões faciais dos adultos desde os primeiros dias de vida.”

Numa primeira fase a criança (bebê) identifica e reconhece as emoções de quem está à sua volta sobretudo através das expressões faciais, imitando-as, e começando a entender o seu significado ao longo do tempo (contente, triste...).

Aos dois anos as crianças continuam a expressar as suas emoções através da expressão e comportamentos, contudo surge uma nova forma de expressão – a linguagem, começando a expressar as suas emoções por palavras. Smiley e Huttenlocher (mencionado por Cardoso e Carmona, 2011) afirmam que “por volta dos 2 anos, as crianças já são capazes de expressar os seus estados emocionais através de palavras com significado sendo que mais de metade, é capaz de usar termos emocionais positivos, ou negativos como feliz, triste, assustado ou zangado”, e é por volta desta idade que as crianças também conseguem expressar os estados emocionais dos outros.

Uma parte importante deste projeto é a parceria com o Centro de Dia, com o nosso projeto de intergeracionalidade com os nossos avozinhos do coração, que é uma grande mais-valia para todos.

Infelizmente este ano, devido à pandemia de covid-19, que nos leva a seguir regras de distanciamento definidas pela DGS no sentido de mitigar o vírus, a maior parte das nossas atividades de partilhas deverão ser canceladas por um período indeterminado, mas pretendemos retomar as nossas partilhas de afeto ao longo do ano de 2021, pois torna-nos a todos Seres Humanos mais ricos, mais completos e mais felizes!

Passamos a apresentar algumas delas:

### a) A hora do conto

Pretendemos continuar a apostar no desenvolvimento da oralidade, do faz de conta, da capacidade de colocar e resolver questões autonomamente, através do investimento em contos, histórias tradicionais e não tradicionais, poesias, lengalengas, etc., que

apresentamos sobre as mais diversas formas: narrativa, teatral, filmagem, marionetas, sombras chinesas, etc. e em que os nossos avozinhos participam e enriquecem.

### b) “A hora do colo”

Momento que pretendemos fortalecer assim que nos for possível, pois foi uma parte do projeto que não foi vivida nos últimos dois anos como foi sonhado por nós. Porque dar colo não significa apenas abraçar ou sentar no colo. Dar colo pode significar um sorriso, um momento de brincadeira, uma estória partilhada, etc.

E é este colo que pretendemos ter na nossa Creche com a visita de alguns dos nossos avozinhos do coração, ao partilharem uma manhã connosco, sempre que lhes seja possível.

### c) “A horta pedagógica”

A nossa horta continua a apresentar-se como um instrumento pedagógico de extrema importância.

Para os utentes do Centro de Dia, não só porque podem reavivar memórias das aprendizagens e experiências que tiveram ao longo da vida na área da horticultura, mas também porque os faz manterem-se ativos física e mentalmente.

Para os utentes da Creche é uma oportunidade de conhecerem a origem dos alimentos (desde a sua base), de aprenderem como se desenvolve o ciclo de vida e, sobretudo, porque lhes permite um contacto mais direto com a Natureza, estimulando uma aprendizagem ativa e uma melhor consciência da importância de cuidar: cuidar do ambiente, cuidar da sua horta, cuidar dos seus alimentos, cuidar simplesmente!

Para ambos, a horta é um momento de partilha que faz bem à alma!

### d) Celebração de dias festivos

Para além de um excelente reavivar/ aprender a construir memórias, a celebração de dias festivos (e.g., dia de reis/janeiras, carnaval, páscoa, dia da mãe, dia da família, dia do pai, dia do idoso, são martinho, natal, entre outros) permite-nos promover momentos de interação e convívio que podem consistir em almoços, lanches, piqueniques e atividades no âmbito das expressões plástica, dramática, culinária, entre

outras, dando a todos os envolvidos, a oportunidade de criar laços e relações significativas e ricas do ponto de vista emocional.

### e) Ginástica e música em conjunto

Pretendemos continuar a fomentar momentos de partilha e de estimulação física e cognitiva através da música e do movimento.

Para além dos projetos mencionados anteriormente, estabelecemos outras estratégias/atividades que nos levarão ao encontro do alto nível de qualidade que nos caracteriza e que queremos manter:

Para além do nosso projeto intergeracional, pretendemos continuar a ser um parceiro das famílias, apoiando as mesmas no processo educativo dos seus filhos.

Sabemos como este processo de educar pode ser tão desafiador e enriquecedor ao mesmo tempo e sabemos, também, como pode ser solitário.

Desta forma, consideramos que uma boa parceria Creche/ família é fundamental para que a educação da criança mais fácil, mais rica e mais completa nos seus diferentes níveis.

Neste momento iremos apostar em reuniões online e potenciar a utilização da aplicação ChildDiary, que se tem revelado uma excelente ferramenta que permite a aproximação com as famílias com partilhas de fotos, atividades, variadas mensagens e comunicados importantes.

Pretendemos igualmente utilizar a sala multiusos (que é um espaço exterior e tem acesso externo) para afixar os trabalhos feitos pelas crianças ao longo das semanas, para permitir às famílias irem acompanhando o nosso trabalho, embora estejam temporariamente impedidas de entrar no espaço da nossa creche.

Assim que a pandemia de covid-19 for mitigada, e assim que nos for possível, pretendemos retomar as estratégias já adotadas em anos anteriores que permitam o envolvimento das famílias:

a) Continuar a celebração de dias festivos

Continuar a comemorar dias festivos (e.g., dia de reis/janeiras, carnaval, páscoa, dia da mãe, dia da família, dia do pai, dia do idoso, São Martinho, Natal, entre outros) através de momentos de interação e convívio e tornar outras datas (como o aniversário das crianças, as festas de final de ano letivo e outras) em momentos especiais, inesquecíveis e positivos a nível de memórias futuras, para todos.

b) A visita das famílias

Pretendemos continuar a ter a “porta aberta” para as famílias que nos queiram visitar por uma manhã ou uma tarde, na sala de atividades do seu educando. Esta pode trazer uma atividade para realizar com todos os utentes, pode trazer uma canção, uma estória, uma receita para confeccionarem juntos. Pode simplesmente estar e dar colinho, brincar com as crianças e sair da Creche de coração cheio.

c) Workshops sobre as mais diversas temáticas

Direcionados para os pais/ Encarregados de Educação e profissionais que trabalham diariamente com a criança, aumentando as competências parentais (e consequentemente a sua auto estima e autoconfiança) e fornecendo ferramentas às famílias e aos profissionais para ajudar mais e melhor nesta árdua tarefa de educar uma criança;

Ao longo do ano e assim que for permitido, pretendemos continuar a estabelecer relações de proximidade e envolvimento com os nossos parceiros e restante comunidade.

Relembramos o que foi referido pela Direção geral de Educação: “ o envolvimento não só das famílias mas, também, de inúmeros outros parceiros da comunidade, na vida ativa da criança e da instituição, transforma o processo educativo num processo partilhado e enriquecido pelas experiências/ capacidades e potencialidades de cada um dos seus elementos” que, por sua vez, tem um impacto significativo e importante na aprendizagem, uma vez que esta depende muito mais do conjunto de interações que a criança vivencia do que das que ocorrem somente dentro da sua sala de atividades.

Assim sendo, pretendemos continuar a cooperação e a partilha de projetos educativos entre a nossa Creche e outras instituições de carácter educativo com as quais possamos desenvolver projetos enriquecedores para ambos.

Este ano, ao contrário do ano passado, esperamos participar na feira de projetos educativos da Moita, na feira pedagógica do Barreiro e em outros projetos aliantes que possam surgir.

Para terminar, deixamos a agenda de atividades educativas, um mero apontamento das principais datas festivas e comemorações que vamos realizar durante o ano de 2021 pois consideramos que o nosso Plano Anual de Atividades seria demasiado extenso para anexar a este documento.

De notar que existe um desfasamento entre o planeamento efetuado nas atividades letivas as quais decorrem de setembro a agosto em relação ao planeamento que é efetuado no âmbito do plano de ação o qual corresponde ao ano civil. Daí que se apresente o plano de atividades da creche com início ainda no ano de 2020, prolongando-se até agosto de 2021.

<b>MÊS</b>	<b>TEMÁTICA</b>	<b>ATIVIDADE/EVENTO</b>
<b>SETEMBRO</b>	<b>À DESCOBERTA DO AMOR – Rosa</b>	
<b>1</b>	Início de ano letivo 2020/2021	Receção às crianças, nas salas de atividades
<b>8</b>	Feriado do concelho da Moita	Creche encerrada
<b>16</b>	Reunião de pais sala 24/36 meses	Plataforma Zoom
<b>17</b>	Reunião de pais sala 12/24 meses	Plataforma Zoom
<b>21</b>	Chegada do Outono	Passeio do outono
<b>22</b>	Dia Europeu sem carros	Aventura sobre rodas – triciclos , bicicletas no exterior
<b>28</b>	Hora do conto : Amor Monstro	
<b>OUTUBRO</b>	<b>À DESCOBERTA DO AMOR – Laranja</b>	
<b>1</b>	Dia Mundial da Música	Aula conjunta com o professor Rui
<b>7</b>	Fotos de Natal	Vamos sorrir e tirar fotos
<b>12</b>	Hora do Conto : A viagem do monstro	Dramatização

16	Dia da Alimentação	
	Vamos descobrir o Amor no Outubro	(trabalhar a cor laranja)
30	Halloween	Hora do Conto: <u>Desculpa, por acaso és uma bruxa</u> Baile de máscaras /Culinária assustadora
<b>NOVEMBRO</b>	<b>À DESCOBERTA DO AMOR – Lilás</b>	
2	Hora do Conto : A viagem do monstro	Dramatização
11	Dia de São Martinho	(Dia da solidariedade)
20	Dia do Pijama	Projeto Mundos de Vida : sensibilizar as famílias para que cada criança tenha uma família
<b>DEZEMBRO</b>	<b>As emoções da família e dos afetos</b>	
	Natal	Atividades relacionadas com o Natal
7	Hora do Conto : Natal Encantado	Dramatização sobre o Natal
14 a 18	Exposição Colorida	Exposição na sala multiusos para os pais
18	Festa de Natal com lanche especial	Vamos celebrar o Natal com os nossos amiguinhos
24 e 25	Véspera de Natal e dia de Natal	Creche encerrada
31	Véspera de Ano Novo	Creche encerrada
<b>JANEIRO</b>	<b>À DESCOBERTA DO AMOR – Cinzento</b>	
1	Ano Novo	Creche encerrada
6	Dia de Reis	Hora do conto e lanche especial
11	Hora do Conto : A viagem do monstro	Descoberta da cor cinzenta e da estação do Inverno
20	Reunião de pais – sala 24- 36 meses	Plataforma Zoom
21	Reunião de pais – sala 12- 24 meses	Plataforma Zoom
25 a 29	Semana da Magia	Semana dedicada à magia e a projetos mágicos
<b>FEVEREIRO</b>	<b>À DESCOBERTA DO AMOR – Amarelo</b>	
1	Hora do conto : A viagem do monstro	Descoberta da cor amarela
11	Festejos do Dia dos Amigos	Baile dos amigos com lanche

		especial
<b>15</b>	Baile de Carnaval 46º Aniversário do CRIBB	Baile de máscaras e lanche especial na comemoração do aniversário do CRIBB
<b>16</b>	Entrudo	Creche encerrada

<b>MARÇO</b>	<b>À DESCOBERTA DO AMOR – Castanho</b>	
<b>1</b>	Hora do Conto : A viagem do monstro	Descoberta da cor Castanha
<b>19</b>	Dia do Pai	Lanche especial
<b>22</b>	Passeio da Primavera	Passeio externo
<b>26</b>	Celebração do Dia do Teatro	Estória dramatizada
<b>31</b>	Caça aos ovos	Caça aos ovos intergeracional
<b>ABRIL</b>	<b>À DESCOBERTA DO AMOR – Verde</b>	
<b>2</b>	Sexta feira Santa/ Páscoa	Creche encerrada
<b>6</b>	Hora do conto: A viagem do monstro	Descoberta da cor Verde
<b>19 a 23</b>	Semana da Leitura	Atividades relacionadas com a literatura infantil
<b>26 a 30</b>	Semana da Dança	Semana dedicada à dança
<b>MAIO</b>	<b>À DESCOBERTA DO AMOR – Rosa</b>	<b>(Mês da família)</b>
<b>3</b>	Dia da Mãe	Lanche especial
<b>5</b>	Aventura sobre rodas	Aventura sobre rodas – triciclos , bicicletas no exterior com os utentes do Centro de Dia
<b>10</b>	Hora do Conto : O fim da viagem do monstro	Estória dramatizada
<b>14</b>	Festejos do Dia Internacional da Família	Vamos convidar membros da família que estejam disponíveis a partilhar alguns momentos connosco.
<b>18</b>	Dia internacional dos museus	Inauguração do museu “Os Netinhos”, com exposição de trabalhos realizados pelas crianças da creche
<b>22</b>	Brunch das Famílias	“Brunch” entre as diferentes “famílias CRIBB”, no Parque José Afonso (com jogos e muita animação)
<b>JUNHO</b>	<b>MÊS DA CRIANÇA</b>	
<b>1</b>	Dia da Criança	Atividades relacionadas com o dia

		da criança (almoço especial...)
<b>7 a 11</b>	Semana do desporto	
<b>14 a 18</b>	Semana dos jogos de água	
<b>25</b>	Festa final de Ano Letivo	
<b>JULHO</b>	<b>MÊS DOS AVÓS</b>	
<b>5 a 9</b>	Semana de Praia	Semana de Praia em Sesimbra
	Avozinhos no Coração	Mês dedicado aos nossos avós do coração, com muitos passeios ao ar livre
<b>21</b>	Reunião de Pais	Sala 24- 36 meses
<b>22</b>	Reunião de Pais	Sala 12- 24 meses
<b>26</b>	Dia dos avós	Lanche partilhado com os avós
<b>AGOSTO</b>		
	Toca a Brincar!	
<b>16</b>	Férias	Encerramento da Creche

## **2- Consolidar e diversificar a aposta na melhoria da qualidade dos serviços prestados**

### **Cantina Social**

A cantina social do CRIBB, é uma resposta de apoio à comunidade, e desenvolve-se através do Protocolo com o Instituto de Segurança Social. Insere-se na Rede Solidária de Cantinas Sociais, constituindo-se como uma resposta de intervenção no âmbito do Programa de Emergência Alimentar, que assegura aos utentes refeições diárias (almoço e/ou jantar), destinadas preferencialmente, ao consumo externo.

Neste momento é entendido que é fundamental dar continuidade após a análise dos pedidos para o apoio alimentar junto das cantinas sociais, procedendo a uma avaliação diagnóstica familiar no sentido de equacionar o seu encaminhamento para POAPMC e outras medidas, sempre que possível e enquadrável, e mantendo o acompanhamento de forma que os beneficiários da Cantina Social não beneficiem, cumulativamente, de outros apoios de natureza alimentar, nomeadamente no âmbito do FEAC.

Tendo havido um aumento significativo do número de pedidos durante o ano de 2020 devido ao enquadramento dos efeitos da pandemia, prevê-se a sua continuidade para o ano de 2021, contudo a continuidade desta resposta está dependente do Instituto da



Segurança Social. A nossa disponibilidade para estes projetos que apoiam a comunidade será sempre total.

### **POAPMC – Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas**

O POAPMC é um programa de apoio alimentar que pretende dar uma resposta pressupostamente mais digna às pessoas mais carenciadas que tenham os mínimos recursos e condições em casa para a conservação e confeção dos alimentos, através da entrega de cabazes com produtos alimentares, em vez da refeição pronta como tem o enquadramento da Cantina Social.

Este programa tem uma lógica de intervenção de combate à pobreza e à exclusão social, mediante o apoio alimentar, assim como no desenvolvimento de medidas de acompanhamento que capacitem as pessoas mais carenciadas a vários níveis, promovendo assim a sua inclusão.

Neste momento, e com os efeitos da pandemia, que tiveram como consequência um aumento do número de pessoas carenciadas a precisar de apoio alimentar, houve um aumento de 100% dos destinatários finais. Iremos prestar apoio a 220 beneficiários, pelo menos até ao mês de abril de 2021. Contudo a continuidade desta resposta está dependente do Instituto da Segurança Social. A nossa disponibilidade para estes projetos que apoiam a comunidade será sempre total.

### **Gabinete de Apoio Psicossocial (GAPS)**

Pretendemos dar continuidade ao trabalho em curso, apoiando utentes e famílias em termos sociais e psicológicos. Nesse sentido e dado o atual contexto pandémico pretendemos aumentar a frequência das sessões de apoio psicológico individual (e.g. psicoterapia) aos utentes de Centro de Dia em plenas condições de segurança, reforçando estratégias de *coping*, e mecanismos de resolução de problemas e aumentando os níveis de bem-estar subjetivo.

Ao nível das práticas de integração de novos utentes na resposta de Centro de Dia, continuaremos a realizar avaliações psicológicas e funcionais dos candidatos de forma a podermos diagnosticar quais as necessidades e recursos do avaliado e se a nossa intervenção e resposta social é ou não a mais adequada, produzindo informação técnica

relevante para a tomada de decisão.

Outro foco da ação do GAPS será a elaboração dos planos Individuais (Pis) dos utentes de Centro de Dia, numa perspetiva holística e multidisciplinar, cumprindo os procedimentos de observação/avaliação e diagnóstico, desenho, implementação e monitorização.

No âmbito das políticas de Gestão de Recursos Humanos do CRIBB pretende-se desenhar um plano de formação interna, no que concerne ao desenvolvimento de competências técnicas, sociais e comportamentais necessárias ao bom desempenho das diferentes funções e perfis profissionais, valorizando o potencial e capital humano, a par da dinamização de ações de formação com gestão pela plataforma SIGO.

O Gabinete Psicossocial irá, também, assegurar um trabalho conjunto com a Direção Técnica da creche de modo a tornar mais rápido e efetivo o acesso a respostas sociais e de intervenção psicológica em resposta às necessidades dos menores e das suas famílias, e que se consubstancia nas seguintes atividades:

- Realização de avaliações do desenvolvimento infantil - diagnóstico e desenho de plano individual de intervenção precoce (intervenção da psicóloga); apoio à educadora e pais em termos de orientação e de desenvolvimento de estratégias de estimulação, nos diferentes sistemas de pertença da criança (casa e creche) de acordo com o diagnóstico; quando necessária articulação com outros técnicos congéneres.
- Apoio psicoeducativo às famílias, através de atendimentos conjuntos (educadoras e psicóloga);
- Planificação e dinamização de *workshops* e sessões de formação em Educação Parental que visam o desenvolvimento de competências parentais, a adequada estimulação na 1ª infância, visando o desenvolvimento integral e o bem-estar da criança (atividades sujeitas às condicionantes do contexto pandémico) .

### **Renovação da frota automóvel**

Temos como objetivo dar continuidade à renovação progressiva da nossa frota automóvel com a aquisição de nova viatura no próximo ano.

### **Apoio nos cuidados de saúde**

Continuamos a priorizar os cuidados de saúde com os nossos trabalhadores através da disponibilização gratuita da vacinação da gripe a todos os trabalhadores e utentes.

### **Apostar nas infraestruturas**

Mantemos o nosso compromisso de garantir a manutenção adequada das nossas infraestruturas, garantindo a sua operacionalidade e boa imagem.

## **3- Criar dinâmicas, iniciativas e benefícios direcionados para os sócios**

### **Grupo coral Amizade**

O nosso grupo coral representa um projeto social e cultural muito relevante que conta com cerca de trinta elementos. O seu reconhecimento na comunidade é amplo pela qualidade do seu trabalho. Não obstante as dificuldades inerentes ao atual contexto da pandemia pretendemos, logo que seja possível, continuar a dinamização deste projeto pois consideramos da maior relevância.

### **Bailes**

Atendendo ao atual contexto de pandemia a realização dos bailes encontra-se suspensa, esperando que possam ser retomados assim que as condições sanitárias o permitam, pois, as saudades e a vontade de voltarmos a ter esta importante dinâmica semanal é muita, já para não mencionar os bailes de carácter específico e mais tradicional.

### **Atividades de carácter culturais e lúdicas**

Considerando o atual período de pandemia existe alguma incerteza sobre a retoma deste tipo de atividades. No entanto, pretendemos, assim que possível, realizar um novo encontro de grupos corais, mas também visitas culturais e de convívio para os nossos sócios.

### **Postal de aniversário**

Pretendemos manter o envio de postais de aniversário aos nossos sócios num gesto simbólico de reconhecimento pela sua ligação à nossa instituição.

### **Parcerias**

Na procura de mais vantagens para os nossos sócios pretendemos continuar a alargar as nossas parcerias com empresas da comunidade.

## **4- Diversificar as fontes de receitas**

Apesar da enorme componente das receitas da instituição ser a comparticipação que advém dos acordos de cooperação que detemos com o Instituto da Segurança Social temos procurado alargar este leque através da candidatura a linhas de candidatura que potenciem o desenvolvimento de novos projetos.

## **5- Reforçar os laços com a comunidade**

Durante o ano de 2021 procuraremos continuar a desenvolver e aprofundar as relações institucionais que detemos com diversas entidades, públicas e privadas e do setor social com quem temos vindo a colaborar em várias parcerias e projetos ao longo dos anos. A realidade que atravessamos e que apresenta ainda a um elevado fator de incerteza par 2021 leva-nos a manter a vontade e estarmos empenhados de retomar estas parcerias e projetos, mas só quando houver condições de segurança e/ou autorização para tal com: Autarquias locais; Instituto de Emprego e Formação Profissional; Instituto da Segurança Social, I.P.; ACES Arco Ribeirinho – Centro de Saúde da Baixa da Banheira/Unidade de Saúde Familiar Querer Mais/ Unidade de Cuidados na Comunidade/ A Saúde na Rua; Estabelecimentos de Ensino e Formação Profissional; Agrupamento de escolas Mouzinho da Silveira e D. João I; Instituto Politécnico de Setúbal; Movimento associativo; Cooperativa RUMO; Banco Alimentar.

### **Conselho Local de Ação Social da Moita**

Continuaremos empenhadamente a colaborar nas atividades do Conselho Local de Ação

Social da Moita, bem como nos diferentes grupos de trabalho, assim como nas funções que nos foram imbuídas pelos nossos parceiros enquanto membro eleito do núcleo executivo.

Continuaremos durante o ano próximo ano com a responsabilidade de coordenadores do Grupo de Trabalho dos Idosos e Vulnerabilidades do Concelho da Moita.

### **Conselho Local de Ação Social do Barreiro**

Continuaremos a reforçar a participação com o Conselho Local de Ação Social do Barreiro colaborando ativamente nos grupos de trabalho.

Continuaremos durante o ano próximo ano com a responsabilidade de coordenação do Grupo de Trabalho para as Questões dos Idosos co Concelho do Barreiro.

### **S.Energia**

A colaboração com esta agência de energia tem sido muito importante em termos do apoio técnico prestado no desenvolvimento de novos projetos, bem como a elaboração de candidaturas. Deste modo pretendemos manter e desenvolver a relação com esta entidade na prossecução dos seguintes objetivos:

- a) Ações de sensibilização para os trabalhadores na poupança de recursos;
- b) Estudo do perfil de consumo energético das diversas áreas da instituição;
- c) Estudo de medidas e ações que possam ser efetuadas tendo como objetivo o aumento da eficiência energética na instituição;
- d) Colaboração na identificação e instalação de equipamentos que permitam reduzir o consumo de energia;
- e) Apoio na elaboração de candidaturas a programas relacionados com a eficiência energética.

## **6- Melhorar a comunicação externa**

A comunicação com o exterior continuará a ser privilegiada dando a conhecer a nossa instituição, os serviços que prestamos e as atividades desenvolvidas.

Neste sentido, continuaremos o trabalho de desenvolvimento da nossa página web institucional; manteremos a presença, sempre que se realizem e em condições de segurança, em iniciativas da comunidade e continuaremos a prática de produção de newsletters com informação sobre as atividades desenvolvidas e agenda dos eventos principais a acompanhar, por norma, as convocatórias para as assembleias gerais. Igualmente, iremos continuar a enviar aos sócios o simbólico postal de aniversário.

## **7- Melhoria da capacitação dos recursos humanos**

Manteremos a colaboração com o Centro Qualifica da Escola Secundária da Baixa da Banheira e disponibilizando condições aos trabalhadores que pretendam desenvolver o seu percurso académico, nomeadamente através do processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC) e Educação e Formação de Adultos. Simultaneamente, continuaremos a promover o desenvolvimento das competências dos trabalhadores através de ações de formações internas e externas com entidades parceiras.

## 8- Avaliação do Orçamento para 2021

Chegado a este ponto do documento há que referir que a proposta de orçamento é uma proposta equilibrada em que acreditamos que a mesma é exequível e possibilita o necessário e importante rigor orçamental, na importante garantia da sustentabilidade financeira da instituição, mas em consonância com as necessidades de investimento a realizar em prol de melhores condições para utentes, sócios, trabalhadores e comunidade em geral.

Esta proposta de orçamento resulta do trabalho que a Direção empenhadamente e responsabilmente elaborou para dar o devido e necessário suporte financeiro para a execução do Plano de Ação proposto. Esta é uma aposta financeira que acreditamos que também irá contribuir para garantir a importante sustentabilidade estrutural do funcionamento do nosso CRIBB mesmo no enquadramento difícil que atravessamos e com o fator de incerteza que 2021 tem devido à pandemia.

A proposta que apresentamos em termos orçamentais é alicerçada, numa aposta que tem sido a prática corrente da instituição nos últimos anos, na continuação de uma importante e necessária gestão rigorosa dos recursos materiais, humanos e financeiros, em que procuramos sempre maximizar a atividade da instituição, numa procura permanente pela melhoria das condições dos trabalhadores, dos serviços disponibilizados a utentes e sócios, mas também à comunidade com um elevado reforço do que tem vindo a representar o esforço financeiro em diversos recursos devido a pandemia e na salvaguarda da proteção e da saúde de utentes e trabalhadores.

Este orçamento previsional, com base na continuação de uma gestão empenhada e atenta no cumprimento dos seus serviços e no bem-estar e proteção dos utentes e trabalhadores, aposta na existência de um resultado líquido do exercício previsto para o próximo ano positivo, que naturalmente incorpora em si um fator de incerteza pelo desconhecimento de como a pandemia que atravessamos irá evoluir e as implicações financeiras que a mesma irá exigir à instituição.

Esta realidade, que é previsionál como se sabe, é uma vez mais positiva, que compreensivelmente só no final do ano de 2021 será possível comprovar o seu sucesso, reflete a importante situação estável em termos económicos em que a instituição se encontra, mas também os investimentos e despesas que a pandemia irá obrigar pelo menos nos primeiros meses do ano (na expectativa da existência e distribuição maciça de vacina) senão mesmo ainda ao longo de todo o ano.

No entanto, cabe-nos alertar que a concretização do resultado que se prevê para 2021 só será possível alcançar com o importante trabalho de rigor e exigência a ser efetuado não somente pela Direção, mas com a fundamental colaboração de todos os Corpos Gerentes e principalmente trabalhadores que empenhadamente dão o seu melhor no dia a dia de trabalho em prol de todos os utentes do CRIBB, tendo em consideração uma evolução positiva da pandemia como todos desejamos.

Para o ano de 2021 existe a previsão da manutenção das principais receitas e proveitos que ocorreram em 2020, as quais estão suportadas pelas contribuições provindas dos acordos com a Segurança Social e também dos utentes, apesar dos esforços realizados pela Direção na procura de suportes financeiros alternativos para aumentar a autonomia financeira da instituição. No entanto, há que ter em consideração que em termos de despesas correntes existe um aumento da mesma por vários fatores muito associado às implicações que advém das consequências da pandemia e na expectativa do aumento do salário mínimo nacional e consequentemente de uma nova revisão do CCT.

Assim, prevê-se um resultado líquido positivo de 51 981 €, com um total de gastos de 877 949 € e 929 930 € de rendimentos, discriminada na nota explicativa:



## Nota Explicativa à Conta de Exploração Previsional para 2021

### RENDIMENTOS

<b>71</b>	<b>Vendas</b>		<b>0 €</b>
<b>72</b>	<b>Prestações de serviços</b>		<b>265 135 €</b>
<b>721</b>	<b>Quotas dos utilizadores, Matrículas e Mensalidades</b>		<b>256 613 €</b>
72111	Creches	40 702 €	
72119	Outros - Matrículas e renovações	2 162 €	
72142	Centros de Dia	88 116 €	
72143	Apoio Domiciliário	125 633 €	
<b>722/728</b>	<b>Outros Serviços</b>		<b>8 522 €</b>
722	<b>Quotizações e Jóias</b>	<b>4 305 €</b>	
725	<b>Serviços secundários</b>	<b>4 217 €</b>	
72501	Serviços Extraordinarios - SAD	150 €	
72502	Praia	949 €	
72503	Ginástica	902 €	
72505	Música	2 216 €	
<b>75</b>	<b>Subsídios, doações e legados à exploração</b>		<b>638 987 €</b>
<b>751</b>	<b>Subsídios das Entidades Públicas</b>		<b>589 225 €</b>
<b>7511</b>	<b>Instituto Solidariedade Segurança Social</b>	<b>589 225 €</b>	
75111111	Creches	112 250 €	
75111214	Cantina Social	44 410 €	
75111412	Centros de Dia	87 271 €	
75111414	Apoio Domiciliário	345 294 €	
752	<b>Subsídios de outras entidades</b>		<b>47 752 €</b>
75202	Autarquias	6 100 €	
75203	Reembolso IEFP	40 000 €	
75204	Banco Alimentar - POAPMC	1 652 €	
753	<b>Doações e heranças</b>		<b>2 010 €</b>
753101	Donativos Fiscais em Dinheiro	444	
753102	Donativos Não Fiscais em Dinheiro	977 €	
7531031	Banco Alimentar	589 €	
<b>78</b>	<b>Outros rendimentos</b>		<b>24 081 €</b>
781	<b>Rendimentos suplementares</b>	<b>4 064 €</b>	
781902	Reembolsos Diversos	1 523 €	
781905	Desconto Subsídio Alimentação em Especie	1 610 €	
781907	Produtos p/ utentes	426 €	
781908	Cantina Social - Utes	505 €	
788	<b>Outros</b>	<b>8 296 €</b>	
7883	Imputação de subsídios para investimentos	8 296 €	
7882-7884/7887	<b>Rendimentos e ganhos em activos</b>	<b>11 721 €</b>	
7885	Restituição de impostos	11 721 €	
7888	Outros não especificados	0 €	
<b>79</b>	<b>Juros e Outros rendimentos similares</b>		<b>1 727 €</b>
791	Juros obtidos	1 727 €	

Total de rendimentos anuais: 929 930 €

## GASTOS

<b>61</b>	<b>Custo Merc. vendas e Consumidas</b>		<b>121 €</b>
<b>62</b>	<b>Fornecimentos e serviços externos</b>		<b>299 674 €</b>
621	<b>Subcontratos</b>		<b>188 147 €</b>
6211	Exploração Refeitórios e Fornecimento Alimentação	188 147 €	
622	<b>Serviços especializados</b>		<b>42 975 €</b>
6221	Trabalhos especializados	6 721 €	
6222	Publicidade e Propaganda	693 €	
6224	Honorários	19 488 €	
6225	Comissões e Serviços Bancários	63 €	
62261	Conservação Reparação	2 962 €	
62262	Conservação Reparação - Viaturas	4 970 €	
62263	Contratos de Manutenção	4 787 €	
6228	Serviços de Desinfestações	3 291 €	
623	<b>Materiais</b>		<b>6 034 €</b>
6231	Ferramentas e utensílios de desgaste rápido	2 434 €	
6232	Livros e documentação técnica	130 €	
6233	Material de escritório	1 857 €	
6234	Artigos para oferta	402 €	
6235	Material Didatico	636 €	
6237	Material Hoteleiro	575 €	
624	<b>Energia e fluidos</b>		<b>27 884 €</b>
6241	Electricidade	11 086 €	
6242	Combustíveis	7 988 €	
6243	Água	1 804 €	
6244	Outros Fluidos	7 006 €	
625	<b>Deslocações, estadas e transportes</b>		<b>1 062 €</b>
62511	Pessoal	175 €	
62512		842 €	
62514	Portagens e Parqueamento	45 €	
626	<b>Serviços diversos</b>		<b>33 498 €</b>
6262	Comunicação	3 767 €	
6263	Seguros	6 659 €	
6267	Limpeza, higiene e conforto	22 336 €	
626801	Outros	32 €	
626803	Serviços Fotograficos e afins	20 €	
626807	Serviços de Jardinagem , Flores e Afins	276 €	
626808	Artigos de Retrosaria e Tecidos	27 €	
626815	Artigos de Drogaria e Ferragens	57 €	
626816	Festas Eventos e Comemorações	209 €	
626820	Artigos Decoração	44 €	
6269	Rouparia	71 €	
627	<b>Encargos com os Utentes</b>		<b>74 €</b>
6272	Encargos de Saude com Utentes	74 €	
<b>63</b>	<b>Gastos com o Pessoal</b>		<b>528 434 €</b>
632	<b>Remuneracoes do Pessoal</b>		<b>416 969 €</b>
6321	Remuneracoes Certas	369 570 €	
6322101	Subsdios de Alimentação	31 282 €	
6322102	Abono para Falhas	319 €	
6322104	Subsidio Alimentação em Espécie	1 755 €	
6322201	Outras Remunerações Adicionais	14 043 €	
635	<b>Encargos sobre remunerações</b>		<b>85 657 €</b>

6352	Seguranca Social S/Remun. Pessoal	85 546 €	
6358	Fundo Garantia Compensação do Trabalho	111 €	
636	<b>Seguros de acidentes no trabalho e doenças profiss</b>		<b>7 304 €</b>
<b>638</b>	<b>Outros gastos com o pessoal</b>		<b>18 504 €</b>
63801	Outros gastos	0 €	
63802	Formacao Profissional	143 €	
63803	Medicina do Trabalho, Higiene e Segurança	2 167 €	
63806	Vestuário e Calçado	433 €	
6381502	CEI +	15 761 €	
<b>64 Gastos de depreciação e de amortização</b>			<b>41 373 €</b>
<b>68 Outros gastos</b>			<b>8 052 €</b>
688	<b>Outros</b>		<b>8 052 €</b>
6881	Correcções relativas a períodos anteriores	7 500 €	
6883	Quotizações	552 €	
<b>69 Gastos de Financiamento</b>			<b>295 €</b>
691	<b>Juros Suportados</b>		<b>295 €</b>
6911	Juros de fianciamentos obtidos	295 €	
<b>Total de gastos anuais:</b>			<b>877 949 €</b>
<b>Resultado de Exploração Previsional</b>			<b>51 981 €</b>