

Relatório de Atividades 2018

Centro de Dia

Serviço de Apoio Domiciliário



Índice

Introdução	2
Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo	3
1. Objetivos das Atividades de Animação Sociocultural	5
1.1. Recursos Humanos	5
1.2. Recursos Materiais	5
2. Atividades Desenvolvidas em 2018	6
2.1 Atividades Sociais e Festivas	6
2.2 Visitas Culturais /Passeios	9
2.3 Atividades Religiosas	10
2.4 Atividades de Voluntariado Animação Sociocultural	10
2.4.1 Atividades de Estimulação Cognitiva	11
2.4.2 Atividades Manuais e Criatividade	11
2.4.3 Atividades Física / Dança	12
2.5 Outras Atividades	13
Conclusão	14

Introdução

Com a progressiva diminuição das suas capacidades físicas, o idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-os por outros que lhe exijam um menor grau de atividade. Esta diminuição de atividade, ou mesmo inatividade, tem as suas consequências, como redução da capacidade de concentração e reação, diminuição da autoestima, apatia, desmotivação, solidão, isolamento social e conseqüente diminuição da sua qualidade de vida. É nesta lógica que surge a importância das atividades, revelando-se de uma utilidade extrema, sejam de Animação Sociocultural, de convívio ou de deslocação/visita. Todas têm por fim quebrar a rotina, fomentar o convívio, adquirir novos conhecimentos, proporcionar alegria e permitir um ambiente de convívio e de participação que respeite e vá de encontro aos anseios dos utentes.

As atividades apresentadas neste relatório foram maioritariamente desenvolvidas no Centro de Assistência de Social da Freguesia do Cabeçudo e todas implicaram a participação dos seus utentes e funcionários/as. Neste relatório específico versamos sobre as atividades em que participaram os utentes de Centro de Dia, que no fundo são as mesmas apresentadas para os utentes de SAD, pois em todas as situações participam ambos. Ocasionalmente, utentes do Serviço de Apoio Domiciliário são convidados para as instalações do Centro, uns por não terem condições habitacionais condignas para os cuidados de higiene, outros por solidão e necessidade extrema. As atividades que são realizadas no Centro de Dia são extensivas ao Serviço de Apoio Domiciliário.

As atividades desenvolvidas no ano 2018 são apresentadas por várias categorias: Atividades Sociais e Festivas; Visitas Culturais /Passeios; Atividades Religiosas as Atividades de Voluntariado de Animação Sociocultural, representadas em várias categorias: Atividades de Estimulação Cognitiva; Atividades Manuais e de Criatividade e Atividades Física/Dança. Todas estas categorias/atividades terão uma breve descrição e imagens de algumas das atividades realizadas durante o ano 2018.

As atividades na área da Animação Sociocultural este ano tiveram o apoio e acompanhamento de uma Técnica de Animação Sociocultural no âmbito de voluntariado, tendo esta técnica dinamizado várias atividades com os utentes sendo uma mais-valia para a Instituição.

Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo

O Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo está localizado no concelho da Sertã. Surgiu como uma IPSS de ação social para a terceira idade em 1996 e divide a sua linha de atuação em duas Respostas Sociais: Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário. Além destas ainda fornece refeições a Escolas do concelho.

O Centro de Dia é uma Resposta Social que contribui para a valorização pessoal, partilha de conhecimentos e experiências pessoais, proporcionando durante o dia, a satisfação de necessidades básicas pessoais, terapêuticas e socioculturais permitindo aos utentes permanecerem no seu ambiente familiar e social. Tem capacidade para 20 utentes e funcionamos durante todo o ano, nos “dias úteis”, das 8.00 às 17.00 horas. Complementa este serviço com apoio extra no próprio domicílio que inclui higiene habitacional, alimentação (jantar), administração de medicação e tratamento de roupa. No serviço de Centro de Dia os utentes usufruem de:

- Alimentação: pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar;
- Atividades de ocupação e animação sociocultural;
- Transporte;
- Tratamento de roupa;
- Administração de medicação;
- Encaminhamento para outros serviços (Segurança Social, Centros de Apoio etc.);
- Higiene pessoal e cuidados de conforto e humanos;
- Apoio psicossocial.

São também realizados outros serviços extra de apoio, de acordo com as reais necessidades do utente, tais como a prestação de higiene no domicílio, acompanhamento aos e/ou nos serviços de saúde, acompanhamento em serviços ou necessidades quotidianas (compras para o domicílio, farmácia, cuidados estéticos, banco entre outros). Estes serviços extras podem ser prestados fora do usual horário de funcionamento.

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma Resposta Social que proporciona cuidados e serviços personalizados de assistência domiciliária, oferecendo, tanto a quem usufrui dos serviços como ao cuidador, uma melhor qualidade de vida não tendo de deixar o conforto do seu lar, os seus hábitos e costumes e a proximidade dos seus familiares. Tem capacidade para 35 utentes e funciona durante todo o ano das 8.00 às 17.00 horas. No Serviço de Apoio Domiciliário os utentes usufruem de:

- Alimentação: pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar;
- Atividades de ocupação e animação sociocultural;
- Encaminhamento para outros serviços (Segurança Social, Centros de apoio psicossocial etc.);
- Higiene pessoal e cuidados de conforto e humanos;
- Acompanhamento em serviços ou necessidades quotidianas (compras para o domicílio, farmácia, cuidados estéticos, banco entre outros);
- Higiene habitacional;
- Administração de medicação;
- Tratamento de roupa;
- Apoio psicossocial;
- Higiene pessoal nas instalações do Centro de Dia, caso a habitação não proporcione as melhores condições para o serviço.

São também realizados outros serviços extras de apoio, de acordo com as reais necessidades do utente. Pretendendo-se assim um serviço personalizado que vá de encontro às verdadeiras carências do utente. Estes serviços extras poderão ser prestados fora do usual horário de funcionamento.

Todas as refeições da Instituição são confeccionadas com produtos de qualidade, variadas e equilibradas (com a preocupação de manter as tradições gastronómicas da nossa região), tendo as instalações todas as exigências requeridas pela lei, sistema *HACCP* em vigor, além de regras sólidas de higiene e qualidade alimentar. Todos os produtos químicos utilizados na limpeza das instalações, roupas, ou utensílios têm padrões de qualidade elevados e obedecem à legislação em vigor, assim como, os usados na higiene dos colaboradores e dos próprios utentes.

1. Objetivos das Atividades de Animação Sociocultural

O principal objetivo da Animação Sociocultural é melhorar a qualidade de vida dos idosos em Centro de Dia bem como do Serviço de Apoio Domiciliário tendo em conta e tentando sempre: Promover o desenvolvimento Pessoal e Social; Promover o elo de ligação entre utentes, família e Instituição; Identificar o interesse dos utentes por temas, assuntos, necessidades e motivações; Aproximar a Instituição da comunidade; Fomentar a abertura da Instituição às famílias; Manter a independência da pessoa na realização das atividades da vida quotidiana; Favorecer um bem-estar biopsicossocial; Ir ao encontro das suas raízes e reforçar a sua identidade; Promover a autonomia e a qualidade de vida do idoso; Respeitar o utente quanto à sua individualidade, capacidades, hábitos, interesses e expectativas; Promover a participação ativa dos idosos e/ou significativos nas diversas fases de planificação das atividades; Promover a participação das famílias nas atividades da vida diária (AVD) e atividades instrumentais da vida diária (AIVD) dos utentes, bem como no quotidiano da Instituição.

1.1. Recursos Humanos

Utentes de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, Diretora de Serviço, Diretor Técnico, Funcionárias de Ação Direta e Serviços Gerais, (voluntária) Técnica de Animação Sociocultural, outros voluntários e de todos os que de uma forma ou de outra contribuíram nas várias atividades realizadas durante o ano.

1.2. Recursos Materiais

Carrinhas da Instituição, material audiovisual e informático; material de expressão plástica: lápis de cores, tubos de cola, lã, cartolina, tecido, fio, feltro entre outros.

2. Atividades Desenvolvidas em 2018

2.1 Atividades Sociais e Festivas

As atividades Sociais e Festivas acontecem por norma nas instalações do Centro de Assistência social da Freguesia do Cabeçudo e fomentam o convívio entre os utentes permitindo também uma abertura do Centro aos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário. Uma das atividades que não foi realizada nas instalações foi a Festa de Natal sendo realizada na Q^a. Santa Teresinha, no Cabeçudo, tendo sido esta alargada para todos os familiares e convidados dos utentes.

- Festa de Carnaval - Concurso de Máscaras, foi proposto a cada utente trazer um acessório de casa para a realização do seu disfarce, a atividade decorreu nas instalações do Centro Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo, com a participação dos utentes de Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário. (09/02/2018)
- Dia da Mulher – Foi entregue a cada utente de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário do sexo feminino uma flor com mensagem alusiva. (08/03/2018)
- Dia do Pai - Foi entregue uma flor com mensagem alusiva a cada utente de Centro de Dia e de Serviço Apoio Domiciliário do sexo masculino. Bem como bolo alusivo ao tema. (19/03/2018)
- Animação da Páscoa – Decorreu nas instalações do Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo contando com cânticos e distribuição das amêndoas. Participaram utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário. São sempre confeccionadas e distribuídas as iguarias tradicionais da Páscoa. (29/03/2018)
- Dia da Mãe - Foi entregue flor com mensagem alusiva, a cada utente de Centro de Dia e de Serviço Apoio Domiciliário do sexo feminino, bem como bolo alusivo ao tema. (05/05/2018)

- Festa do Dia Internacional do Idoso – Decorreu nas instalações do Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo, contou com utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário num almoço alusivo à data com entrega de uma flor portadora de mensagem. A Festa estendeu-se pela tarde fora com baile e animação. (01/10/2018)
- Magusto – Decorreu nas instalações do Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo, foi realizado um Magusto “ à moda antiga ”, participaram utentes de Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário. (09/11/2018)

Fotografias - Magusto Tradicional



- Festa de Natal - A Festa de Natal decorreu nas instalações da Quinta de Santa Teresinha e contou com a presença dos utentes das duas Respostas Sociais e respetivas famílias, assim como dos Órgãos Sociais, funcionários/as e seus familiares. O evento contou com animação musical e o Pai Natal fez questão de entregar as prendas de Natal aos utentes. O Espírito Natalício em família esteve sempre presente, desde a envolvência do espaço à ementa especialmente escolhida. Contou com uma boa adesão e todos os participantes enaltecem a iniciativa. De salientar a participação das famílias, o que criou um espírito de união com a Instituição, fomentado assim a importância de ambas na vida dos utentes. (02/12/2018)
- Participação na Festa de Natal da Escola do Cabeçudo – Decorreu nas instalações da Quinta de Santa Teresinha, contou com participação de utentes de Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário. (18/12/2018)

Fotografias - Festa de Natal



2.2 Visitas Culturais /Passeios

Com este tipo de atividade pretende-se não só o afastamento do espaço físico da Instituição, permitindo quebrar a rotina, mas igualmente fomentar o convívio entre os utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário, uma vez que estes últimos são convidados a participar nestas atividades e estiveram presentes em todas. As excursões/visita/participações surgem também como atividade de lazer, permitindo conhecer novas pessoas e lugares. O transporte é efetuado sob a responsabilidade da Associação. As atividades deste âmbito realizadas em 2018 foram as seguintes:

- Passeio a Fátima - Visita ao Santuário de Nossa Senhora de Fátima com participação na Eucaristia e Terço, compra de recordações e de seguida o almoço de picnic no parque das merendas. (04/07/2018)
- Exploração a diversos locais próximos – Visita a Dornes, aldeia paradisíaca junto ao Zêzere. Visita à Serra de S. Macário cumprindo o culto na respetiva capela. (19/07/2018)
- Visita à Sr.^a dos Remédios, localidade bem encostadinha à Sertã onde se situa o Santuário de Nossa Sr.^a dos Remédios com grande tradição entre as nossas gentes, e aí, no respetivo parque de merendas servimos o almoço. Durante a tarde passeámos junto à Ribeira da Sertã, pela Carvalha, onde foi servido o lanche. (20/07/2018)
- Churrasco na Isna – Foi realizado um passeio com churrasco na praia fluvial da Isna de S. Carlos. (19/07/2018)
- “Dia do Idoso” – Para comemorar o Dia do Idoso, foi realizado um passeio à praia fluvial da Isna de S. Carlos completando com animação musical e um “almoço bem especial”, leitão assado. (03/10/2018)

Fotografias – “Almoço especial” Dia do Idoso



2.3 Atividades Religiosas

Todas as Sextas os Ministros Extraordinários da Comunhão vêm dar a Sagrada Comunhão aos utentes. À semelhança de anos anteriores, na Páscoa e na quadra do Natal os párocos foram à Instituição fazer as confissões. Com estas iniciativas pretende-se fomentar o espírito Cristão e permitir o seu culto. A 30 de Maio de 2018 tivemos a visita do Sr. Bispo e Pároco da Freguesia, com quem tivemos o prazer de partilhar o almoço.

2.4 Atividades de Voluntariado Animação Sociocultural

Com este tipo de atividade pretende-se permitir uma melhor ocupação do tempo, permitindo adquirir novos conhecimentos, estimulando e desenvolvendo as suas capacidades, tais como, trabalhos manuais, pintura, desenho, jogos...

Este trabalho é dinamizado pelas funcionárias do Centro e por voluntárias onde está incluída uma técnica de animação sociocultural, promovendo várias atividades em diversas áreas da Animação Sociocultural.

Fotografias – Sessão Fotográfica do Natal



2.4.1 Atividades de Estimulação Cognitiva

A implementação mais insistente de atividades de estimulação cognitiva deve-se ao facto de existirem vários utentes com doenças degenerativas e a reduzida ou praticamente nula taxa de literacia, daí as atividades terem um baixo grau de dificuldade.

O objetivo dos jogos / atividades de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardando os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva, prevenir o surgimento de doenças degenerativas, promovendo assim o nível de orientação, linguagem e concentração.

As técnicas utilizadas foram através de Jogos:

- Jogo do Stop;
- Jogo dos Opostos;
- Jogo “A tua cara não me é estranha”;
- Jogo do Loto;
- Leitura provérbios, adivinhas e ditados populares.

2.4.2 Atividades Manuais e Criatividade

As atividades de trabalhos manuais foi uma das estratégias utilizadas para aproximação, entre a voluntária e o grupo de utentes, pois é uma das temáticas que gostam de realizar.

A atividade dos trabalhos manuais tem como finalidades desenvolver a criatividade, imaginação, a motricidade fina, promovendo a essência da animação.

As metodologias utilizadas foram:

- Cortes / Recortes (recortar de revistas de publicidade alimentos para composição do Jogo do Loto);
- Costura (elaboração de flores em feltro para a lembrança do Dia do Idoso; prática da técnica do fuxico para criação de quadros);

- Picotagem – (picotagem da forma de peixe em cartolina para preparação do jogo de Psicomotricidade “Vamos á Pesca”);
- Dobragens (dobragem de revistas para elaboração de árvores de Natal);
- Pintura (pintura de um desenho a lápis de cor da temática do Outono; pintura de paus de madeira em tintas de acrílico, para elaboração de enfeites de Natal para decoração da árvore de Natal).



2.4.3 Atividades Física / Dança

As atividades realizadas nesta temática foram à base de exercícios e jogos, com a finalidade de conquistar os utentes, fazendo-os ganhar interesse em hábitos de vida mais saudável, promovendo o seu bem-estar físico e retardar os efeitos do processo natural de envelhecimento.

As metodologias utilizadas:

- Ginástica (Exercícios Repetitivos);
- Caminhadas pelos caminhos da Aldeia;
- Jogos de Psicomotricidade “Vamos á Pesca”, “Passar a Bola em Tecidos”;
- Dança Livre (comemoração do Dia do Idoso).



2.5 Outras Atividades

Ao longo do ano são realizadas várias atividades que acontecem pontualmente e que não estão programadas no Plano de Atividades do Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo. Tais como:

- Comemoração dos Aniversários – Bolo comemorativo com velas e cantam-se os parabéns, aos utentes do Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário.
- Vacinação contra a Gripe sazonal, no C. S. Sertã, a todos os utentes que o pretendam, quer do Centro de Dia quer do Serviço de Apoio Domiciliário.
- Visita dos alunos da Escola Primária e Jardim de Infância da Freguesia para cantarem músicas, dinamizar atividades de animação e convívio.
- Iguarias tradicionais em épocas festivas para todos os utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário.
- Realizou-se uma Assembleia Geral em Março, outra em Novembro de 2018 e ainda em Dezembro de 2018 para eleições dos órgãos sociais.

Fotografias – Aniversários dos utentes



Conclusão

As atividades apresentadas são um pequeno resumo de um ano de vivências, entre pessoas de diferentes gerações com as mais diversificadas experiências de vida que enriquecem o quotidiano da Instituição. Em cada dia, surgem tantas mais atividades espontâneas, mais simples ou mais complexas, que preenchem o ego do que as apresenta e enriquece o recetor, inúmeras situações que os ajudam a conviver e a ocupar o tempo.

Salientam-se que paralelamente às atividades apresentadas são desenvolvidos serviços de higiene e conforto aos utentes, cuidados estéticos, alimentação, transporte, cuidados médicos, administração de medicação, acompanhamento a serviços de saúde e a tarefas, apoio social e acima de tudo preocupação com o seu bem-estar e qualidade de vida.

Como se referiu na introdução, ocasionalmente, utentes de Serviço de Apoio Domiciliário vêm à Instituição, uns por não terem condições habitacionais condignas para fazer os cuidados de higiene, outros por necessidade extrema. A generalidade das atividades que são realizadas no Centro de Dia são igualmente extensivas ao Serviço de Apoio Domiciliário.

Todas as atividades apresentadas surgem sempre como motor impulsionador do convívio, do divertimento, da ambição de conhecer e fazer coisas novas a fim de proporcionar um envelhecimento ativo e de qualidade a todos os utentes.

Cabeçudo, Março 2019