

Relatório de Atividades 2019

Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário



Índice

Introdução.....	2
1. Respostas Sociais.....	3
1.1- Centro de Dia.....	3
1.2 - Serviço de Apoio Domiciliário	4
2. Atividades Animação Sociocultural 2019	5
1.1 Objetivos das Atividades de Animação Sociocultural	5
2.1 Recursos Humanos.....	5
2.2 Recursos Materiais	5
3. Atividades Realizadas ASC – 2019	6
3.1 Atividades Comemorativas e dias Temáticos.....	6
.....	9
3.2 Jogos Lúdicos e Recreativos	9
3.3 Visitas Culturais /Passeios	10
3.4 Atividades Religiosas	11
3.5 Atividades de Estimulação Cognitiva e Escrita Criativa.....	11
3.6 Atividades Manuais e de Criatividade.....	12
3.7 Atividades Física – Motora	13
3.8 Outras Atividades	14
Conclusão	14

Introdução

O presente Relatório tem por objetivo descrever as atividades realizadas em 2019 no Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo.

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.

Como forma de atuação o Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo, no ano 2019 apostou na área da Animação Sociocultural este ano tiveram o apoio e acompanhamento de uma Técnica de Animação Sociocultural no âmbito de Estágio – IEFP, com estas atividades visa a dinamizar o dia-a-dia dos utentes promovendo atividades promotoras de um envelhecimento ativo, numa atitude de abertura ao exterior e à comunidade, assim como dar uma resposta de qualidade crescente relativamente às necessidades específicas dos utentes mais dependentes.

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 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 serão apresentadas com alguns exemplos e fotografias, as diversas atividades estão dadas por categorias: Atividades Comemorativas e dias Temáticos; Jogos lúdicos e Recreativos; Visitas culturais e Passeios; Atividades Religiosas; Atividades Estimulação Cognitiva e Escrita Criativa; Atividade Física- Motora, para ser possível uma melhor apreciação.

1. Respostas Sociais

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 da Freguesia.

1.1- Centro de Dia

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.

1.2 - Serviço de Apoio Domiciliário

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.

2. Atividades Animação Sociocultural 2019

Com este tipo de atividades pretende-se permitir uma melhor ocupação do tempo, permitindo adquirir novos conhecimentos, estimulando e desenvolvendo as suas capacidades estimulando as suas capacidades através de inúmeras atividades, tais como, as atividades comemorativas e temáticas, atividades religiosas, atividades criatividade, atividades de estimulação cognitiva, jogos lúdicos/ recreativos, atividade física/motora, visitas culturais entre outras, indo sempre ao encontro dos interesses e do meio envolvente dos utentes.

Este trabalho é dinamizado pela Estagiária de Animação Sociocultural, Diretora de Serviços.

1.1 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 a inovação e novas descobertas; Proporcionar uma vida mais atrativa, harmoniosa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso; Valorizar a experiência de vida de cada idoso; Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, de modo a aumentar a sua auto – estima e confiança; Promover o elo de ligação entre utentes, família e Instituição bem como as valências da instituição; Identificar o interesse dos utentes por temas, assuntos, necessidades e motivações; Promover a autonomia e a qualidade de vida do idoso; Respeitar o utente quanto à sua individualidade, capacidades, hábitos, interesses e expectativas.

2.1 Recursos Humanos

Utentes de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, Diretora de Serviço, Diretor Técnico, Funcionárias de Ação Direta e Serviços Gerais, Estagiária 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.

2.2 Recursos Materiais

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

3. Atividades Realizadas ASC – 2019

3.1 Atividades Comemorativas e dias Temáticos

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.

Com este tipo de atividade pretende-se permitir uma melhor ocupação do tempo, permitindo adquirir novos conhecimentos, estimulando e desenvolvendo as suas capacidades.

Este trabalho é dinamizado pela Estagiária de Animação Sociocultural, Diretora de Serviços.

- Dia de Reis (06/01/2019) – Encontro Intergeracional – Crianças da EB1/JI do Cabeçudo, onde houve a partilha de canções alusivas a data comemorativa.
- Dia Internacional do Riso (18/01/2019) – Terapia do Riso; Conversa com os utentes sobre a importância do riso e os seus benefícios.
- Dia dos Namorados (14/02/2019) - Foi entregue a cada utente de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário um coração em goma Eva, realizado por alguns utentes de Centro de Dia.
- Baile de Carnaval (26/02/2019) - 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 Apoio Domiciliário.
- Dia da Mulher (08/03/2019) – Foi entregue a cada utente de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário do sexo feminino uma flor com mensagem alusiva e realizou se cuidado e beleza pessoal as utentes de Centro de Dia e Apoio Domiciliário.
- Dia do Pai (19/03/2019) - Foi entregue um cartão com mensagem alusiva a cada utente de Centro de Dia e Apoio Domiciliário do sexo masculino.
- Animação da Páscoa (21/04/2019) – Decorreu nas instalações do Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo, com decoração da instituição e com a 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.

- Dia da Mãe (03/05/2019) – Foi entregue um saquinho de cheiro com mensagem alusiva, a cada utente de Centro de Dia e de Serviço Apoio Domiciliário do sexo feminino.
- Dia de Nossa Senhora de Fátima (13/05/2019) – Visionamento do Filme “JACINTA”
- Dia Internacional dos Avós (26/07/2019) – Decorreu nas instalações do Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo, contou com a participação dos utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário, com entrega de uma moldura realizada pela Diretora Serviços e Animadora.
- Festa do Dia Internacional do Idoso (11/10/2019) – (Atividade agendada para dia 01 de Outubro mas por motivos de força maior foi realizada no dia 11 de Outubro). 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 bem especial”, leitão e com um bolo alusivo ao dia e com a presença de uma enfermeira fazendo rastreio de saúde e de uma cabeleireira dinamizando cuidados especiais de imagem. A Festa estendeu-se pela tarde fora com baile e animação.
- Dia das Bruxas (31/10/2019) – Decoração com trabalhos manuais realizados pelos utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário.
- Dia de S. Martinho (11/11/2019) – Magusto tradicional contou com a participação dos utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário



Fotografias - Atividades



- Festa de Natal (07/12/2019) - 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. Também teve um momento de apresentação de vídeos, para exibir algumas das habilidades dos utentes ao longo do ano, mas também para reforçar a importância do Natal com uma mensagem dos utentes para as suas famílias. 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.

Fotografias - Festa de Natal



- Comemoração dos Aniversários – Bolo comemorativo, confeccionado e decorado pela Instituição, cantam-se os parabéns, aos utentes do Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário.

Fotografias – Aniversários dos utentes



3.2 Jogos Lúdicos e Recreativos

O jogo proporciona benefícios para a saúde física e mental dos idosos. O facto de o idosos se manter ocupado com atividades gratificantes ajuda a diminuir sentimentos de solidão, melhora o humor e motivação, expande a satisfação dos níveis de vida, melhora a comunicação das competências, potencia a perceção sensorial, exercita as competências cognitivas, aumenta os níveis de auto – estima e melhora a manutenção de hábitos saudáveis.

Os jogos mais utilizados foram:

- Sueca
- Domino
- Loto dos Alimentos;



3.3 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 são convidados a participar nestas atividades e estiveram presentes em todas. O transporte é efetuado sob a responsabilidade da Associação. As atividades deste âmbito realizadas em 2019 foram as seguintes:

- Passeio a Fátima (29/05/2019) - Visita ao Santuário de Nossa Senhora de Fátima com participação na Eucaristia e Terço, de seguida o almoço de picnic no parque das merendas.



3.4 Atividades Religiosas

Todas as Sextas os Ministra Extraordinária 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.

- Visita Seminarista ao Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo, participaram utentes de Centro Dia e Apoio Domiciliário. (05/06/2019)



3.5 Atividades de Estimulação Cognitiva e Escrita Criativa

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:

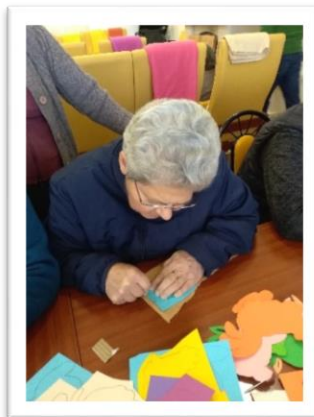
- Memorização de palavras
- Leitura provérbios, adivinhas e ditados populares, leitura de revistas e jornais informativos e Escrita de vários excertos;
- Repetir palavras e números;
- Memorização de Palavras;
- Escrita Criativa – Dia da Alimentação Saudável;
- Jogo do Stop;
- Jogo dos Oposto (Fichas);
- Sopa de Letras;
- Participação nas Atividades da Biblioandante (Biblioteca itinerante da CMS).

3.6 Atividades Manuais e de Criatividade

Atividade manual que fomenta a relação interpessoal, o desenvolvimento da motricidade fina e da criatividade.

As metodologias utilizadas foram:

- Cortes / Recortes (recortar cartolinas para vários trabalhos manuais, Ex. Convites para Festa de Natal 2019, recortar Goma Eva Ex. Lembrança Dia dos Namorados entre cortar cartolina para decoração da sala para temática da Primavera entre outras inúmeras atividades Manuais e de Criatividade)
- Costura (Ex. elaboração de pompons para Temática da Páscoa)
- Picotagem – (Ex. para decoração da sala para Temática da Verão)
- Pintura (pintura de um desenhos aleatórios, por vezes alusivos a temas e momentos importantes na Sociedade).

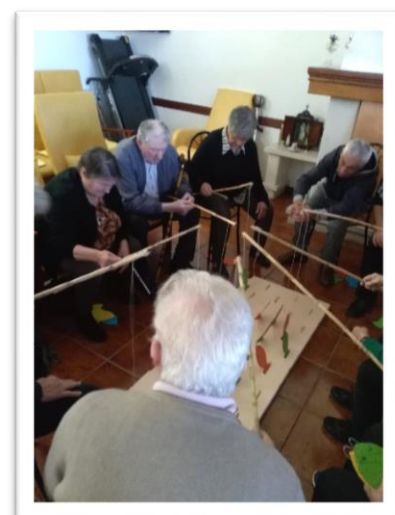
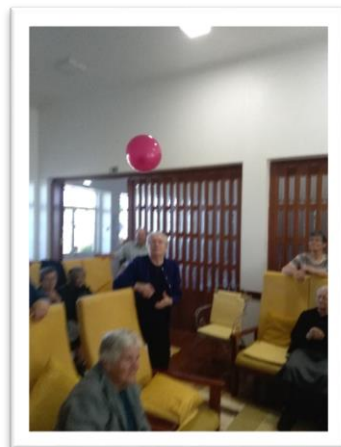
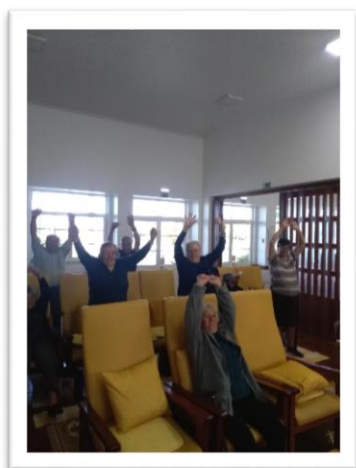


3.7 Atividades Física – Motora

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, reabilitar ou manter aptidões físicas melhorando a atividade funcional do dia-a-dia, especificamente aumentar e/ou melhorar a mobilidade, coordenação motora, agilidade e equilíbrio. Foram realizadas semanalmente estende-se por uma prática de vida diária.

As metodologias utilizadas:

- Atividade Física (Exercícios de Manutenção Diária);
- Ginástica com Balões
- Jogos de Psicomotricidade “ Vamos á Pesca”, “Passar a Bola em Tecidos”; “Jogo das Minhocas”, Jogo “Acerta com a bola”
- Caminhadas;
- Dança Livre (Baile de Carnaval, e outros dias que foram oportunos para Dançar, visto que é uma das praticas que os utentes gostam de realizar).



3.8 Outras Atividades

Ao longo do ano são realizadas várias atividades que acontecem pontualmente, que não estão planeadas no Plano de Desenvolvimento, tais como:

- 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 2019.

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, 2020