

## Relatório de Atividades 2021

### 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 2021.....	5
2.1. Objetivos das Atividades de Animação Sociocultural.....	5
2.2. Recursos Humanos.....	5
2.3. Recursos Materiais.....	5
3. Atividades Realizadas ASC – 2021.....	6
3.1 Atividades Comemorativas e dias Temáticos.....	6
3.2 Jogos Lúdicos e Recreativos.....	10
3.3 Visitas Culturais /Passeios.....	10
3.4 Atividades de Estimulação Cognitiva e Escrita Criativa.....	11
3.5 Atividades Manuais e de Criatividade.....	12
3.6 Atividades Física – Motora.....	12
3.7 Outras Atividades.....	13
Conclusão.....	14

## Introdução

O presente Relatório tem por objetivo descrever as atividades realizadas em 2021 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.

O Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo promoveu atividades no âmbito da Animação Sociocultural com o apoio e acompanhamento da Técnica de Animação Sociocultural. As atividades tiveram como finalidade atuar diariamente na promoção de um envelhecimento ativo, de forma a dar resposta às necessidades específicas de cada utente. A Instituição do CASFC atua com a missão de inclusão social perante um contexto interno e externo, com abertura à comunidade, na promoção do bem-estar e da qualidade de vida.

As atividades apresentadas neste relatório, no âmbito da resposta Social de Centro de dia, foram desenvolvidas até o Mês de Março perímetro Institucional. Posteriormente derivado à situação pandémica vivida, causada pelo Vírus Covid-19, existem algumas limitações.

As atividades desenvolvidas envolveram a participação dos seus utentes e funcionários/as e familiares. 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 2021

Com este tipo de atividades pretende-se permitir uma melhor ocupação do tempo, permitindo adquirir novos conhecimentos, estimulando e desenvolvendo as suas capacidades estimulado 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 Técnica de Animação Sociocultural, Diretora de Serviços e Diretora Técnica.

### 2.1. 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.

### 2.2. Recursos Humanos

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

### 2.3. 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 – 2021

#### 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, fomentam o convívio entre os utentes permitindo também uma abertura do Centro aos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário. Derivado ao vírus SAR-COV-2 as atividades, no ano 2021, apenas tomaram lugar na Instituição a partir de 23 Abril de 2021.

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 Técnica de Animação Sociocultural e/ou Diretora de Serviços e Diretora Técnica.

- Dia de Reis (06/01/2021) - partilha de canções alusivas à data, entregue de doce da época (bolo rei).
- Dia dos Namorados (14/02/2021) – Foi entregue uma lembrança comemorativa do dia dos namorados a cada utente.
- Carnaval (16/02/2021) – Confeção de doces, uso de adereços e animação na casa dos utentes;
- Dia da Mulher (08/03/2021) – Foi entregue a cada utente mulher de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário do uma flor com mensagem alusiva e comemorativa do papel na sociedade.
- Dia do Pai (19/03/2021) - Foi entregue um cartão com mensagem alusiva a cada utente de Centro de Dia e Apoio Domiciliário do sexo masculino.
- Páscoa (04/04/2021) – O Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo, confeccionou iguarias tracionais alusivas à época festiva e foi entregue a cada um dos utentes, das duas respostas sociais, um pacote de amêndoas.
- Dia da Mãe (02/05/2021) – Foi entregue uma flor com mensagem alusiva ao dia, a todas as mulheres das diferentes respostas sociais do CASFC.
- Dia Internacional dos Avós (26/07/2021) – Foi entregue um doce a cada um dos utentes das respostas sociais e de um texto alusivo ao dia.

- Festa do Dia Internacional do Idoso (11/10/2021) – Foi entregue um doce a cada um dos utentes, com um texto sobre o reconhecimento e a consideração pela partilha com os idosos. Animação musical no Centro de Dia; encontro intergeracional com as crianças da Escola do Cabeçudo.
- Dia das Bruxas (31/10/2021) – Foi realizado pelas colaboradoras e entregue elemento decorativo, alusivo ao dia, a cada um dos utentes.
- Dia de S. Martinho (11/11/2021) – Magusto tradicional, foram confeccionadas algumas castanhas no perímetro institucional e remetidas para cada um dos utentes. As colaboradoras ao deslocarem-se à casa dos utentes na entrega da alimentação abordaram através do discurso a tradição, recorrendo a reminiscência.
- Época de Natal (Mês de Dezembro) – Ao longo do mês de Dezembro a Instituição procurou reforçar o sentimento de presença e o apoio junto aos utentes. Derivado à situação pandémica não foi possível a realização das atividades presenciais, de partilha e convívio entre os utentes, funcionários e as suas famílias.

No âmbito dos serviços ministrados, as colaboradoras trabalharam o espírito de natal através de cânticos, entrega de doces, alusivos à época e elementos decorativos. Este processo regeu-se pelas normas e orientações da DGS.

Na Véspera e dia de Natal, vinculou-se o espírito através da entrega de iguarias e refeições tradicionais da época festiva, no apoio para o contacto entre os utentes e as suas famílias, através de contacto telefónico ou digital. Foi entregue por parte da Instituição CASFC a cada um dos utentes um casaco como prenda de Natal.

Todo o Trabalho desenvolvido nas duas Respostas Sociais incide para a promoção do bem-estar e melhoria da qualidade de vida, trabalhando sobretudo os seguintes domínios:

**Atividades Instrumentais da Vida Diária (AVD)** – Autocuidado, mobilidade, alimentação, higiene pessoal, vestir, despir, calçar, entre outras.

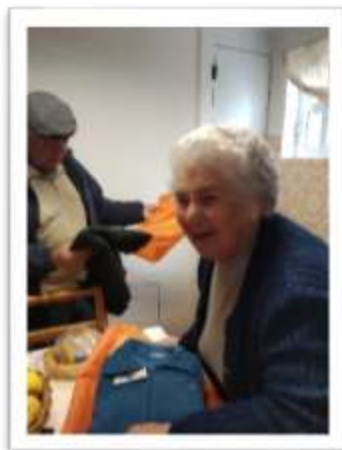
**Atividades Básicas da Vida Diária (AIVD)** - Ir às compras, utilizar telefone, limpar, cozinhar, ir à farmácia, pagar contas, entre outros.

Fotografias - Atividades



### *Fotografias de Natal*

- Comemoração da Época de Natal – Entrega de prendas para os utentes das diferentes respostas sociais.



### *Fotografias – Aniversários dos utentes*

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



### 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.

### 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.

Os passeios em situação pandémica decorreram a partir do mês de Junho de 2021, os meios materiais utilizados para a realização da atividade de forma segura foram: uma carinha de 9 Lugares e os Equipamentos individuais de proteção para as colaboradoras e utentes, bem como as máscaras cirúrgicas; Em sequência, no que diz respeito aos meios humanos, uma ou duas funcionárias, de acordo com o número de utentes na atividade.

Foram cumpridas todas as normas da DGS no transporte de utente, desde do distanciamento, à prática das medidas de etiqueta respiratória e de Higiene (desinfecção de equipamentos, álcool gel, máscara cirúrgica, utilização da EPI's). Os espaços naturais escolhidos foram locais envolventes do nosso concelho, Dornes e o Miradouro da Nossa Senhora da Confiança em Pedrogão Pequeno.

### 3.4 Atividades de Estimulação Cognitiva e Escrita Criativa

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;
- Jogo do Stop;
- Jogo dos Oposto (Fichas);
- Sopa de Letras;
- Participação nas Atividades da Biblioandante (Biblioteca itinerante da CMS).

### 3.5 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 (trabalharam com diversos matérias e em distintas atividades, tarefas, promovendo a criatividade e a motricidade fina)
- Costura ( Ex: costura do coração do dia dos namorados)
- Picotagem – (Ex. para decoração da sala para Temática do dia dos reis e do carnaval e do dia da mulher)
- Pintura (pintura de um desenhos aleatórios, por vezes alusivos a temas e momentos importantes na Sociedade).



### 3.6 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.

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).



### 3.7 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 Maio, outra em Novembro de 2021.

## 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.

Sublinhar o Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo retomou os Serviços de Centro de dia em sede no mês de Abril de 2021. Na situação pandémica atual, as atividades foram adaptadas, ajustadas e adequadas às necessidades dos utentes de acordo com as normas de segurança e saúde da DGS e com as medidas governativas. Posteriormente retomadas as atividades de Centro de Dia em Abril de 2021, compreendemos que existem consequências negativas do contexto pandémico, a nível psicossocial, físico – motor e cognitivo, o trabalho realizado pela associação tem sido em prol da manutenção das capacidades funcionais do utente e do seu bem-estar.

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, 2021**