

Relatório de Atividades 2022

Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário



Índice

Introdução.....	2
1. Respostas Sociais.....	2
1.1. Centro de Dia.....	3
1.2. Serviço de Apoio Domiciliário	4
2. Atividades Animação Sociocultural 2022	5
2.1. Objetivos das Atividades de Animação Sociocultural	5
2.2. Recursos Humanos.....	6
2.3. Recursos Materiais	6
3. Atividades Realizadas – 2022	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.....	11
3.6. Atividades Físicas e Motoras.....	12
3.7. Outras Atividades	13
Conclusão	13

Introdução

Este Relatório tem por objetivo descrever as atividades realizadas no ano de 2022 no Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo.

A importância das atividades tem um peso preponderante no dia-a-dia dos idosos, sejam atividades de Animação Sociocultural, de convívio ou de deslocação/visita. Têm como objetivo quebrar a rotina, fomentar o convívio, adquirir novos conhecimentos, proporcionar alegria e permitir um ambiente de convívio e de participação para todos os utentes, independentemente das suas preferências, crenças ou ideologias.

Com as atividades desenvolvidas ao longo do ano, pretendeu-se atuar diariamente na promoção de um envelhecimento ativo, de forma a dar resposta às necessidades específicas de cada utente. O CASFC atua sob o intuito de inclusão social perante um contexto interno e externo, na promoção do bem-estar e da qualidade de vida.

As atividades desenvolvidas envolvem a participação dos seus utentes, colaboradoras e familiares, que no presente relatório encontram-se representadas em registo fotográfico e descrição.

As atividades realizadas estão divididas por categorias: Atividades Comemorativas e Dias Temáticos; Jogos Lúdicos e Recreativos; Visitas Culturais e Passeios; Atividades Religiosas; Atividades de Estimulação Cognitiva; Atividades Físicas e Motoras.

1. Respostas Sociais

O Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo está localizado no concelho da Sertã. É uma IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social, sob a forma de Associação sem fins lucrativos, que desenvolve atividades de solidariedade social e procura dar resposta a situações de emergência social, apoiando a população mais vulnerável.

Desde 1996 que divide a sua linha de atuação em duas Respostas Sociais: Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário. Além das ditas Respostas, fornece ainda refeições a Escolas, à data ao Jardim e Escola do Cabeçudo.

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. O nosso Centro de Dia tem a particularidade de ser verdadeiramente familiar, pela dimensão e pela proximidade das colaboradoras com os utentes presentes. Tem capacidade para 20 utentes e o seu horário de funcionamento é das 8.00 às 17.00 horas todos os dias úteis.

Na Resposta Social de Centro de Dia os utentes podem usufruir de:

- Fornecimento e apoio nas refeições: pequeno-almoço, almoço e lanche; respeitando as dietas com prescrição médica;
- Acompanhamento na toma de medicação;
- Transporte;
- Tratamento de roupa de uso pessoal do utente;
- Higiene pessoal e cuidados de conforto pessoais;
- Cuidados de Imagem;
- Atividades de ocupação e animação sociocultural;
- Apoio psicossocial.
- Aquisição de Bens e Outros Serviços;
- Higiene Habitacional;

É possível ainda a realização de Serviços Extra Personalizados, requisitados pelo utente e/ou pelo responsável, de acordo com as necessidades, tais como: fornecimento de refeições para o domicílio – jantar, fornecimento de refeições no domicílio ao fim-de-semana e feriados, acompanhamento ao exterior, acompanhamento em serviços ou outras necessidades quotidianas.

1.2. Serviço de Apoio Domiciliário

O **Serviço de Apoio Domiciliário** é uma Resposta Social que proporciona cuidados e serviços de assistência no domicílio do utente, oferecendo uma melhor qualidade de vida sem deixar o conforto do seu lar, os seus hábitos e costumes e a proximidade com os seus familiares/amigos. Com a proximidade que proporcionamos em cada visita, preenchemos os seus dias com uma atenção especial, contribuindo para a sua valorização pessoal em interação com os outros.

O nosso Serviço de Apoio Domiciliário tem capacidade para 50 utentes e funciona durante todo o ano – 365 dias, das 8.00 às 17.00 horas.

Na Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário os utentes podem usufruir de:

- Fornecimento de refeições: pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar; respeitando as dietas com prescrição médica;
- Acompanhamento na medicação;
- Tratamento de roupa de uso pessoal do utente;
- Higiene pessoal e cuidados de conforto pessoais;
- Cuidados de Imagem;
- Atividades de ocupação e animação sociocultural;
- Apoio psicossocial.
- Aquisição de Bens e Outros Serviços;
- Higiene Habitacional;

É ainda possível a realização de Serviços Extras Personalizados, a pedido do utente e/ou responsável, de acordo com as necessidades do utente. Prestando-se assim um serviço extra personalizado indo ao encontro das estritas precisões do utente cumprindo o requisitado.

2. Atividades Animação Sociocultural 2022

Com as atividades de animação, pretende-se partilhar novos conhecimentos, estimular e desenvolver as capacidades, através de inúmeros exercícios/atividades: Comemorativas e Temáticas; Criativas; Estimulação Cognitiva; Físicas e Motoras; Religiosas; Visitas culturais e tantas outras atividades mais simples, mas não menos importantes.

Com a temática descrita, pretendemos ir ao encontro dos interesses do utente, preservando o seu “bem querer” no próprio ambiente de eleição.

A realização das Atividades de Animação Sociocultural são da responsabilidade da 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 utentes em Centro de Dia, bem como de Serviço de Apoio Domiciliário, considerando:

- Proporcionar uma vida mais atrativa, harmoniosa e dinâmica com a participação e o seu envolvimento;
- Valorizar a experiência de vida;
- Valorizar as suas capacidades, competências, saberes e cultura, de modo a aumentar a sua autoestima e confiança;
- Promover o elo de ligação entre utentes, família e Instituição;
- Acompanhar os seus interesses, considerando temas, assuntos, necessidades e motivações;
- Promover a sua autonomia e a qualidade de vida;
- Respeitar o utente quanto à sua individualidade, capacidades, hábitos, interesses e expectativas.

2.2. Recursos Humanos

Os Recursos Humanos, na realização de Atividades de Animação Sociocultural são representados por:

- Utentes de Centro de Dia;
- Utentes de Serviço de Apoio Domiciliário;
- Diretora de Serviços;
- Diretora Técnica;
- Colaboradoras;
- Voluntários e todos os que de uma forma ou de outra, colaboram nas atividades realizadas.

2.3. Recursos Materiais

Os recursos materiais consistem em: Viaturas da Instituição; Equipamento audiovisual e informático; Consumíveis para as atividades de criatividade e tantos outros materiais aplicados.

3. Atividades Realizadas – 2022

3.1. Atividades Comemorativas e Dias Temáticos

As Atividades Festivas decorrem, por norma, nas instalações do Centro de Assistência Social da Freguesia do Cabeçudo, em ambiente de convívio, promovem a celebração de datas assinaláveis.

Este trabalho é dinamizado pela Diretora de Serviços, Diretora Técnica e Colaboradoras.

- **Dia de Reis** (06/01/2022) – Canções alusivas à data. Entrega de doce da época.
- **Dia dos Namorados** (14/02/2022) – Foi entregue uma lembrança comemorativa do dia dos namorados.
- **Carnaval** (16/02/2022) – Concurso de máscaras, uso de adereços e animação na casa dos utentes e no espaço da Instituição;
- **Dia da Mulher** (08/03/2022) – Entregue a cada utente Mulher de ambas as Respostas Sociais, uma flor com mensagem alusiva.
- **Dia do Pai** (19/03/2022) – Confeção de bolo alusivo, cozido em forno de lenha e entregue aos utentes com mensagem alusiva à data.

- **Páscoa** (17/04/2022) – Foram confeccionadas iguarias tradicionais alusivas à época festiva, que seguiram para cada um dos utentes, assim como o habitual pacote de amêndoas.
- **Dia da Mãe** (01/05/2022) – Foi preparado um quadro de madeira com aplicação de flores em tecido e mensagem alusiva à data, que foi enviada a todas as mulheres.
- **Dia Mundial dos Avós** (26/07/2022) – Entregue um saquinho com guloseimas a cada um dos utentes, assim como um texto alusivo. Realização de atividade de animação ao ar livre.
- **Dia Internacional do Idoso** (01/10/2022) – A Instituição abriu as portas aos idosos da freguesia, proporcionando-lhes um verdadeiro banquete com bolo comemorativo. A festa consistiu ainda de baile com animação musical e entrega de presentes. A Instituição contou com a parceria da Junta de Freguesia para o evento.
- **Dia de Todos os Santos** (01/11/2022) – Confeção de merenda doce, cozida em forno de lenha e entregue aos utentes.
- **Dia de S. Martinho** (11/11/2022) – Magusto tradicional, as castanhas foram assadas na rua em agulha de pinho, à moda antiga e entregues aos utentes.
- **Época de Natal** (Mês de Dezembro) – Ao longo do mês de Dezembro a Instituição procurou reforçar e promover o sentimento de união, carinho e solidariedade junto dos utentes.

Por se tratar de um ano particularmente difícil economicamente, a Associação não realizou a sua habitual Festa de Natal com as famílias.

A tradição natalícia manteve-se através de: preparação dos respetivos doces alusivos à época, decoração com adornos natalícios e a “Visita do Pai Natal”, com a entrega de presentes. Nesta época, a Instituição nunca esquece as colaboradoras e voluntárias, presenteando-as com uma lembrança.

- **Celebração dos aniversários dos Utes** – Ao longo de todo o ano, em todos os aniversários é preparado um bolo personalizado com a celebração dos Parabéns, independentemente do local.

Todo o trabalho desenvolvido em ambas as Respostas Sociais incidem para a promoção do bem-estar e melhoria da qualidade de vida, englobando o domínio de:

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

Registo Fotográfico das Atividades Comemorativas e Dias Temáticos



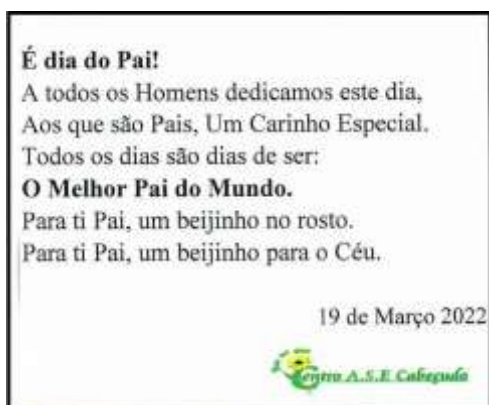
Dia da Mulher



Dia da Mãe



Aniversário Sr. Aníbal Ferreira



Dia do Pai



Dia do Idoso



Dia dos Avós



Dia de Reis



Entrega de Presentes de Natal



Visita do Pai Natal



Atividades de Natal



Entrega de presentes- Serviço de Apoio Domiciliário



Visita do Pai Natal



Entrega de presentes- Serviço de Apoio Domiciliário

3.2. Jogos Lúdicos e Recreativos

Os jogos proporcionam benefícios para a saúde física e mental dos utentes. Ajuda a minimizar sentimentos de solidão, melhora o humor e a motivação, melhora as competências de comunicação, potencia a perceção sensorial, exercita as competências cognitivas, aumenta os níveis de auto-estima e proporciona a manutenção de hábitos saudáveis.



3.3. Visitas Culturais /Passeios

Com este tipo de atividade pretende-se não só quebrar a rotina, mas também fomentar o convívio entre os utentes do Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário. Há ainda todo um trabalho que se desenvolve junto de alguns utentes para os convencer a participar em visitas e passeios. Há que esbater e se possível eliminar, vícios de isolamento enraizados pelas limitações da idade e verdadeiramente agudizados pela pandemia.

As visitas Culturais e os Passeios surgem em modo de únicas saídas para mais longe, fazendo-os sair do habitual, experienciando e observando “coisas novas”. Procura-se que os passeios sejam animados do princípio ao fim para serem atrativos e manter os utentes participativos e empolgados.

3.4. Atividades de Estimulação Cognitiva e Escrita Criativa

O objetivo dos jogos / atividades de estimulação cognitiva é de realizar a manutenção da atividade cerebral, promovendo assim o nível de orientação, linguagem e concentração.

As técnicas utilizadas:

- 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;
- Jogo dos Opostos (Fichas);
- Sopa de Letras;

3.5. Atividades Manuais e de Criatividade

As Atividades Manuais fomentam a relação interpessoal, o desenvolvimento da motricidade fina e da criatividade.

As metodologias utilizadas foram:

- Cortes / Recortes (trabalho com diversos materiais e em distintas atividades, tarefas, promovendo a criatividade e a motricidade fina);
- Pintura (pintura de desenhos aleatórios, alusivos a temas e momentos).



3.6. Atividades Físicas e Motoras

As atividades realizadas nesta temática consistiram em exercícios e jogos, com a finalidade de potenciar hábitos de vida mais saudáveis, promovendo o seu bem-estar físico, reabilitar ou manter aptidões físicas, melhorando a atividade funcional do dia-a-dia.

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 livres que acontecem pontualmente e não estão descritas no Relatório de Atividades, mediante a oportunidade, por interesse dos próprios utentes ou em parcerias desenvolvidas.



Conclusão

As atividades apresentadas são um breve resumo de um ano de vivências. Em cada dia, surgem tantas mais atividades espontâneas, mais simples ou mais complexas, assim como inúmeras situações que os ajudam a conviver e a ocupar o tempo, aprendemos todos.

De salientar que paralelamente às atividades apresentadas são desenvolvidos os diferenciados serviços: de higiene e conforto, cuidados de imagem, alimentação, transporte, cuidados médicos, apoio psicossocial, acompanhamentos, entre outros. Mantendo a constante preocupação de equilíbrio entre o bem-estar e a qualidade de vida dos nossos utentes.

Considerando a situação pandémica vivenciada, as atividades continuam a adequar-se às necessidades dos utentes considerando sempre as normas de segurança e saúde da DGS.

Todas as atividades apresentadas surgem da nossa ambição de lhes proporcionar algo de diferente, sempre como motor impulsionador de convívio e divertimento tentando harmonizar as suas vidas num envelhecimento ativo e de qualidade.