

Centro Social e Paroquial de St. André de Esgueira

**“Exercitar o corpo e a mente,
prevenção certamente”**



**Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário
Fonte inspiradora
de convívio e bem-estar**

CESPSAE

2023

Introdução

O envelhecimento da população é um fenómeno mundial e característico do século XXI, que tem implicações ao nível social, económico, e também ao nível individual, considerando a qualidade de vida nesta etapa (Fragoso, 2008). O aumento da população idosa na nossa sociedade tem uma grande relevância, pois é neste ciclo que se assiste a uma maior prevalência de problemas acrescidos de autonomia, de incapacidades físicas e cognitivas, e ainda de doenças crónicas ou degenerativas que têm impacto na saúde e na qualidade de vida dos idosos (Cabral & Ferreira, 2013; Guerra et al., 2019).

Neste sentido, há uma maior necessidade de procura de cuidados e resposta de serviços que ajudem esta população que com a pandemia ficou mais vulnerável e frágil.

Ainda não estamos totalmente imunes, daí a importância de continuar a prevenir e a procurar soluções e respostas que minimizem efeitos mais devastadores nesta população.

O nosso campo de atuação continuará a incidir nestes aspetos junto da nossa população alvo, idosos que se encontram na valência de apoio ao domicílio e idosos que frequentam a valência de Centro de Dia. Continuaremos a valorizar e a ressaltar o que de melhor eles têm para nos dar e trabalharemos sempre no sentido de melhorar a sua qualidade de vida, quer a nível físico, cognitivo e emocional.

“Exercitar o corpo e a mente, prevenção certamente”

Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Fonte inspiradora de convívio e bem-estar

Estamos a iniciar mais um ano onde não esquecemos as dificuldades passadas pela pandemia, que afetou e ainda continua a afetar mundialmente a população, principalmente a mais idosa.

Continuamos a verificar os sinais que esta população com a qual intervimos nos vai mostrando. Necessidades de estimulação cognitiva e física é o mais premente, daí que a nossa atuação será sempre neste sentido de ajudar a melhorar e minimizar estas dificuldades.

A prática regular de exercício físico tem um impacto muito positivo na nossa saúde e qualidade de vida à medida que envelhecemos. Fazer exercício físico melhora o humor, ajuda a gerir o stress, previne a depressão e, segundo a ciência, ajuda a prevenir e a retardar o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de cancros.

Ser fisicamente ativo ajuda os seniores a melhorar a força, resistência física, flexibilidade e equilíbrio, o que lhes permite continuar a levar a cabo as suas atividades e rotinas do dia-a-dia e, em simultâneo, a manter a sua independência.

Alguns estudos demográficos têm demonstrado que um estilo de vida social e mentalmente ativo pode ajudar a diminuir as hipóteses de desenvolver problemas de saúde como depressão, demência e declínio cognitivo.

A estimulação cognitiva pode ajudar a manter a função cognitiva intacta por mais tempo. Assim, ao serem estimulados social e cognitivamente os indivíduos navegam em situações interpessoais complexas, ouvindo, processando informação e ajustando-se às condições em mudança de forma, a que tenham de se ajustar continuamente ao ambiente e à atividade.

A estimulação cognitiva pode não só ajudar a melhorar a qualidade de vida, como pode atrasar o declínio cognitivo permitindo a manutenção da função cognitiva por mais tempo.

Assim, este tipo de estimulação pode levar ao fortalecimento das faculdades cognitivas e potencialmente melhorar o humor, a memória e proporcionar uma melhor qualidade de vida em geral.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”.

Neste sentido, respeitando sempre a individualidade de cada utente, vamos tentar criar respostas que vão de encontro às dificuldades encontradas, quer em casa, como no Centro de Dia.

Estas duas valências têm um papel fundamental no desenvolvimento e bem-estar dos idosos, pelo que devem sempre articular em conjunto de forma a criar uma rede estável de serviços.

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 resolução de necessidades básicas pessoais, terapêuticas e sócio - culturais às pessoas afetadas por diferentes graus de dependência, contribuindo para a manutenção da pessoa no seu meio familiar. O serviço de apoio domiciliário é uma resposta social que visa prestar cuidados e serviços a famílias e pessoas que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física e ou psíquica e que não possam assegurar a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito. Neste sentido, estas duas respostas têm um papel fundamental para o envelhecimento ativo e saudável do idoso.

É objetivo geral do Centro de Dia, assegurar as condições de bem-estar dos utentes e o respeito pela dignidade humana através da oferta de serviços eficientes e adequados. Esta valência procura dar resposta às necessidades dos idosos, valorizando a sua importância. É preocupação da Instituição que o recurso ao Lar seja feito apenas quando as respostas do Centro de Dia e Apoio Domiciliário não sejam possíveis ou adequadas. A admissão no Lar deverá ser o último recurso, uma vez que o idoso abandona o seu meio natural e familiar.

Objetivos Específicos do Centro de Dia

- Promover a autoestima do idoso;
- Promover um elo de ligação entre o Centro, a família e o idoso;
- Incentivar o idoso a desenvolver trabalhos e passatempos de lazer;
- Sensibilizar o idoso para a importância da atividade física e mental diária;
- Promover o convívio entre idosos de outras instituições e convívio intergeracional.

Objetivos Específicos do Serviço de Apoio Domiciliário

- Concorrer para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- Promover estratégias de desenvolvimento da autonomia;
- Prestar cuidados e serviços adequados às necessidades dos utentes, sendo estes objeto de contratualização;
- Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores.

Felizmente aos poucos os idosos foram começando a frequentar as valências e verificamos que estas tiveram no final do ano uma grande procura. Isto leva-nos a crer a necessidade dos idosos voltarem a conviver e a partilhar experiências. Sem dúvida que a solidão é um problema transversal a todos mas ao qual eles querem combater, daí que, aqueles que querem ainda viver ativamente um pouco mais recorrem aos nossos serviços para minimizar esta situação.

Continuaremos a dar o nosso melhor, procurando sempre prestar o melhor serviço de apoio e atenuar as dificuldades em que se possam encontrar.

Atuaremos sempre na estimulação das suas capacidades cognitivas e físicas para que possam prevenir doenças e acima de tudo para que se sintam melhor com eles mesmos, tendo uma melhor qualidade de vida.

Plano Anual de Atividades

Janeiro

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Construção de um placar com os aniversários dos idosos	- sensibilizar os idosos para a importância da vida - proporcionar momentos de reflexão, convívio e união entre todos os idosos	- idosos - animadora e auxiliares	- papel de cenário - cartolinas de diferentes cores - Papel autocolante - fotografias
Construção de um placar com a identificação do dia da semana	- proporcionar aos idosos com mais demência a visualização do dia em que se encontram	- animadora e auxiliares	- cartolinas - marcadores - tesoura, cola
Decoração do refeitório com trabalhos realizados pelos idosos	- desenvolver a motricidade fina - desenvolver a criatividade - proporcionar o convívio e a partilha de experiências entre todos os idosos	- idosos - animadora e auxiliares	- cartolinas - marcadores - tintas - tesouras
Cantares dos reis	- promover o convívio entre todos os presentes	- idosos - animadora e auxiliares	- cânticos - viola
Atividade da RAS (a definir)	- promover o convívio entre todos os presentes	- idosos - animadora e auxiliares	- carrinhas

Fevereiro

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração do Dia Mundial do doente (11 de Fevereiro) S. Francisco de Assis (enviar para SAD e CD história e oração)	- proporcionar aos idosos novas experiências e sensibiliza-los para com aqueles que se encontram mais debilitados - relembrar figuras conhecidas e que marcaram pela sua doença e presença no mundo	- idosos - animadora e auxiliares	- internet - computador - folhas brancas - cola - marcadores
Comemoração do Dia de S. Valentim (14 Fevereiro)	- desenvolver a criatividade - desenvolver a motricidade fina e grossa - sensibilizar os idosos para a importância da amizade - desenvolver a expressividade dos utentes	- idosos - animadora e auxiliares	- acessórios - tecidos - cartolinas - canetas, marcadores - cola
Comemoração do Carnaval realizando um acessório carnavalesco para pequeno desfile	- proporcionar um momento de convívio entre utentes e funcionários de toda a instituição	- idosos - animadora e auxiliares	- tecidos - cartolinas - marcadores - rádio
Atividade da RAS (local e hora a definir)	- promover o convívio entre todos os presentes	- idosos - animadora e auxiliares	- carrinhas

Março

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração do dia da mulher (8 de março) com a realização de uma pequena lembrança realizada pelas idosas de CD e oferecer a todas as mulheres da instituição e idosas de CD,SAD	- sensibilizar os idosos para a importância da mulher - desenvolver a criatividade e a motricidade fina	- idosos - animadora e auxiliares	- tecidos - feltro - linhas - agulhas e alfinetes - tesouras
Comemoração do dia mundial da poesia Leitura de diferentes poemas pelos idosos (enviar poemas para SAD e CD)	- sensibilizar os idosos para a importância da leitura e da interpretação - proporcionar um momento de leitura aos utentes	- idosos - animadora e auxiliares	- folhas com poemas
Comemoração do Dia Mundial da Árvore com a plantação de uma árvore ou planta em vasos (idosos de SAD e CD)	- sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente - relembrar a importância do cuidar também para as flores e ambiente	- idosos - animadora e auxiliares	- árvore ou plantas - sementes - vasos
Atividade da RAS (a definir)	- promover o convívio entre todos os presentes	- idosos - animadora e auxiliares	- carrinhas
Realização de dinâmica de grupo	- sensibilizar para a importância dos afetos - proporcionar o convívio entre todos os presentes	- idosos - animadora e auxiliares	- balão -canetas -folhas

Abril

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração do dia mundial da saúde (7 Abril) realizando um placar relacionado com o tema (folheto para SAD)	- fomentar e discutir ideias e sugestões - promover o bem estar, o diálogo e a escuta pelos idosos	- idosos - animadora e auxiliares	- marcadores - cartolinas - tesouras - cola
Realização de lembrança (Páscoa) para cada um dos idosos	- desenvolver a criatividade - desenvolver a motricidade fina	- idosos - animadora e auxiliares	
Atividade da RAS (a definir)	- promover o convívio entre todos os presentes	- idosos - animadora e auxiliares	- carrinhas
Comemoração do Dia Mundial dos Monumentos e Sítios (18 de abril) relembrando monumentos históricos do nosso país	- proporcionar o convívio e recordar factos passados	- idosos - animadora e auxiliares	- imagens
Comemoração do Dia mundial da dança (29 Abril) com pequena coreografia com auxílio do professor de ginástica	- criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão cultural	- idosos - animadora e auxiliares - professor de ginástica	- musica - radio - acessórios

Maio

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração das Aparições de Fátima com o visionamento das celebrações transmitidas na televisão	- proporcionar momento de devoção e adoração a Nossa Senhora de Fátima	- idosos - animadora e auxiliares	- televisões
Comemoração do Dia Internacional da Família (15 de maio) com a realização de uma manta de retalhos (abranger os idosos de SAD)	- sensibilizar os idosos para a importância da família - lembrar a estrutura familiar de cada utente	- idosos - animadora e auxiliares	- tela - tecidos
Convite a instituição para jogos diversos (caso já seja possível interação)	- proporcionar um convívio entre os nossos utentes e os idosos de outra instituição	- idosos - animadora e auxiliares	- jogos - viola
Dia Internacional dos museus (18 Maio) Visita cultural a um museu	- proporcionar aos idosos novas descobertas e favorecer o conhecimento de novos espaços	- idosos - animadora e auxiliares	- carrinhas
Visualização de filme antigo	- lembrar tempos de infância e proporcionar momento diferente de convívio	- idosos - animadora e auxiliares	- filme - computador - datashow

Junho

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Convívio com as crianças da creche com canções populares e infantis (dia 4)	- promover um contacto intergeracional - promover o convívio entre todos os presentes	- idosos - crianças - animadora e auxiliares - educadoras e auxiliares	- viola - acessórios
Comemoração dos Santos populares com a construção de arcos e balões para a decoração da instituição	- desenvolver as aptidões técnico manuais dos idosos e a sua capacidade lúdica - desenvolver a criatividade	- idosos - animadora e auxiliares	- papel crepe - arcos
Criação de quadras dos santos populares a realizar pelos idosos de Centro de Dia e SAD	- proporcionar um momento de partilha e convívio - lembrar tempos passados	- idosos - auxiliares	- canetas - papel
Realização de pequenos passeios	- proporcionar aos idosos saídas diferentes e proporcionar o convívio entre todos	- idosos - animadora e auxiliares	- carrinhas

Novembro

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração do Dia de S. Martinho (dia 11) com a realização de um magusto na instituição (fogueira no exterior) Decoração da Instituição alusiva à quadra festiva e realização de quadras pelos idosos de SAD	- proporcionar um convívio entre os idosos, crianças e todos os funcionários da Instituição - lembrar tradições relacionadas com a quadra	- idosos - animadora e auxiliares	- jornal - agrafador - cola - castanhas - caruma - carvão
Dia Mundial da Diabetes (14 Novembro) Sessão de esclarecimento sobre a diabetes (possível parceria com enfermeiro ou nutricionista) Folheto informativo para SAD	- sensibilizar os idosos para a temática e da importância que esta tem no seu dia a dia	- idosos - animadora e auxiliares - enfermeiro(a)/nutricionista	- folhetos - Computador - datashow - folhetos
Preparação da semana do Natal	- sensibilizar os idosos para a época natalícia	- idosos - animadora e auxiliares	

Dezembro

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração da época Natalícia Decoração da instituição e preparação da semana de Natal	- promover o convívio entre os idosos - desenvolver a criatividade e a motricidade fina - lembrar a importância do espírito natalício	- idosos - animadora e auxiliares	- árvore de natal - presépio - luzes - enfeites
Realização de venda de Natal	- angariação de fundos para a valência - proporcionar um aumento de auto estima por parte de todos os idosos	- idosos - animadora e auxiliares	- mesa - trabalhos realizados pelos idosos
Semana do Natal com atividades diversas com as crianças da creche Convite aos familiares	- apresentação de pequeno teatro, música ou poemas - promover o convívio entre os idosos e todos os familiares, funcionários e crianças da instituição	- idosos - animadora e auxiliares - funcionárias e crianças da instituição	- cartolinas - marcadores - viola
Festa de Natal	- proporcionar o convívio entre todos, quer idosos, funcionários e familiares - reforçar laços e proporcionar um momento de alegria para todos	- idosos - funcionárias - familiares	- viola - acessórios - computador - datashow - tela

Articulação com a Creche: Tal como em anos anteriores tentaremos privilegiar sempre o contato intergeracional. De salientar que atendendo à situação que atravessamos relativamente à covid-19, as atividades poderão sofrer alterações e este contato só será possível quando for seguro e autorizado para todos.

Articulação com o Serviço de Apoio Domiciliário: teremos em atenção os idosos desta valência fazendo atividades adaptadas as suas limitações, sempre com o objetivo do seu bem-estar físico e emocional.

Atividades mensais dos idosos: haverão atividades que se realizarão uma vez por mês, tais como; Atividades da Rede Aveiro Sénior, dramatizações para as crianças da creche, culinária. Teremos ainda a parceria com a Biblioteca Municipal que todos os meses deixa livros para que os idosos possam ler.

Atividades semanais dos idosos: caminhadas; medição da tensão arterial; ginástica; música; reza do terço; acesso às novas tecnologias de informação; manicure; realização de trabalhos manuais e jogos.

Sessões de sensibilização: este ano tentaremos aprofundar determinados temas relacionados com a terceira idade de forma a que os clientes fiquem sensibilizados e mais informados sobre determinadas questões, relativamente à saúde e não só.

Para estas sessões tentaremos a colaboração de alguns enfermeiros e também de agentes da PSP. Salientamos que este plano de atividades foi pensado para os idosos de centro de dia e apoio domiciliário, no entanto, atendendo à situação que continuamos a viver presentemente, as atividades poderão sofrer alterações e sendo adaptadas às novas circunstâncias. Ao longo do ano serão ainda realizadas algumas saídas de acordo com convites recebidos de outras entidades.

É de salientar que todas as saídas só serão realizadas quando houver condições físicas e seguras para o fazer.

Ano 2023

A Animadora Sociocultural



Considerações Finais

Mais uma vez constatamos que os idosos necessitam de bastante apoio e acima de tudo de convivência e partilha de experiências.

Assim sendo, a nossa atuação continuará a ser no sentido da prevenção através de atividades que vão de encontro às necessidades de cada um. Sem dúvida que continuaremos a incidir na estimulação física e mental de forma a que se sintam mais ativos e capazes de superar as suas dificuldades.

Neste sentido, com esta temática “Exercitar o corpo e a mente, prevenção certamente” é o que queremos alcançar. Assegurar que todos tenham a possibilidade de se expressar, de colaborar e de viver uma vida cheia de alegria, de partilha e companheirismo entre todos em que reine a felicidade.

Planificação Semanal 2023



Horário	Segunda-feira Transporte e Pequeno - almoço	Terça-feira Transporte e Pequeno - almoço	Quarta-feira Transporte e Pequeno - almoço	Quinta-feira Transporte e Pequeno - almoço	Sexta-feira Transporte e Pequeno - almoço
8:30 – 10:00					
10:00 – 12:00	Higiene pessoal Medição da tensão arterial e glicémia	Higiene pessoal Informática Jogos de mesa/ Trabalhos manuais	Higiene pessoal Informática Jogos de mesa/ Trabalhos manuais	Higiene pessoal Jogos de mesa/ Trabalhos manuais	Higiene pessoal Música /Jogos
11:30 – 12:00	Leitura de curiosidades pela voluntária	Leitura de curiosidades pela voluntária	Reza do terço	Leitura de curiosidades pela voluntária	Reza do terço
12:00 – 13:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13:00 – 14:00	Atividades livres	Atividades livres	Atividades livres	Atividades livres	Atividades livres
14:00 – 15:45	Trabalhos manuais Jogos de mesa Caminhada	Trabalhos manuais Jogos de mesa Caminhada	Trabalhos manuais Jogos de mesa Caminhada	Trabalhos manuais Jogos de mesa Caminhada	Manicure Jogos de mesa Caminhada
15:45 – 16:15	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:20 – 18:00	Atividades livres Transporte para domicílio	Atividades livres Transporte para domicílio	Atividades livres Transporte para domicílio	Atividades livres Transporte para domicílio	Atividades livres Transporte para domicílio



A Animadora Sócio-cultural

Carla Correia