



Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção



Plano de atividades 2019





Ser idoso

Se meu andar é hesitante
e minhas mãos trémulas, ampare-me.

Se minha audição não é boa, e tenho
de me

esforçar para ouvir o que você
está dizendo, procure entender-me.

Se minha visão é imperfeita
e o meu entendimento escasso,
ajude-me com paciência.

Se minha mão treme e derrubo comida
na mesa ou no chão, por favor,
não se irrite, tentei fazer o que pude.

Se você me encontrar na rua,
não faça de conta que não me viu.
Pare para conversar comigo. Sinto-me só.

Se você, na sua sensibilidade,
me vir triste e só,
simplesmente partilhe comigo um
sorriso e seja solidário.

Se lhe contei pela terceira vez a
mesma história num
só dia, não me repreenda,
simplesmente ouça-me.

Se me comporto como criança,
cerque-me de carinho.

Se estou doente e sendo um peso,
não me abandone.

Se estou com medo da morte e tento
negá-la,

por favor, ajude-me na preparação
para o adeus.

(Autor Desconhecido)





Índice

Ser idoso	2
Breve introdução	5
Metas	6
Calendarização	6
Estratégias de comunicação e de divulgação.....	6
Objetivos	7
A instituição	7
Missão.....	8
Visão.....	8
Valores	9
Respostas sociais vigentes	9
Centro de dia	9
Serviço de apoio domiciliário.....	10
Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção	11
Caraterização da população-alvo da instituição.....	12
ERPI.....	12
SAD	13
CD.....	13
Recursos institucionais	14
Humanos:.....	14
Órgãos sociais.....	14
Órgãos Sociais	14
Colaboradoras	15
Meios externos à Instituição (sempre que for necessário)	16
Acordos e parcerias.....	16
A Sabedoria da Velhice	17
Institucionalização do idoso	17
Animação de idosos.....	18



A animação.....	20
Animação física ou motora.....	20
Animação cognitiva.....	21
Animação através da expressão plástica.....	21
Animação através da comunicação.....	21
Animação de desenvolvimento pessoal.....	21
Animação lúdica.....	22
Animação comunitária.....	22
Animação na Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção.....	22
População-alvo:.....	22
Recursos humanos:.....	22
Recursos materiais:.....	22
Recursos físicos:.....	23
Objetivos gerais das atividades:.....	23
Projetos futuros.....	36
Ampliação.....	36
Fisioterapia.....	36
Reflexão final.....	37



“Saber envelhecer é a grande sabedoria da vida.”

Amiel, Henri

Breve introdução

A Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), cuja **missão** é procurar respostas sociais no âmbito da terceira idade tendo a sua intervenção focada principalmente em Tinalhas e suas redondezas.

A Associação procura enfatizar durante as suas intervenções a compaixão, o amor e a amizade, a solidariedade e o espírito de serviço, o respeito e abertura pelo outro, a honestidade, o profissionalismo, o trabalho em equipa, a sustentabilidade e a responsabilidade social.

No que diz respeito às atividades propostas para o ano 2018, na sua maioria foram cumpridas com êxito e rigor, sendo que ainda foi possível acrescentar outras de âmbito cultural e social. Estas na sua globalidade obtiveram por parte dos envolventes parecer positivo, no que refere aos objetivos atingidos e grau de satisfação dos utentes.

Deste modo, o plano que será apresentado reflete-se nas atividades idealizadas pela equipa técnica da instituição para o ano de 2019. Este plano divide-se em três capítulos, numa primeira fase abordamos e caracterizamos a instituição e os seus utentes, numa segunda fase aborda-se a importância da animação sociocultural, dos fatores psicomotores e ainda se propõe as atividades planeadas para o próximo ano, bem como os objetivos que se pretendem alcançar. Por último, faz-se a referência aos projetos futuros nomeadamente a inclusão de sessões de fisioterapia e a ampliação há muito desejada por todos.

O plano de atividades tem como objetivo propor atividades de ocupação dos utentes, tornando-os ativos na sociedade, quebrando estereótipos da imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos, demonstrando-se que os nossos utentes trabalham para atingir o bem-estar biopsicossocial.

Assim, será importante que as atividades se desenvolvam em torno da:



- ✓ Promoção da saúde: Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia; dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras. Pretende-se objetivamente criar fatores de proteção que contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e conseqüentemente para a sua qualidade de vida.
- ✓ Educação-Formação: Ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua autoestima e desenvolvimento pessoal.
- ✓ Atividades ocupacionais: Através da promoção de atividades ocupacionais, pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais.
- ✓ Lazer: Promover oportunidades de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico-cultural.

Metas

Que 70% dos idosos participem ativamente nas diversas atividades de animação sociocultural.

Calendarização

De janeiro a dezembro de 2019.

Estratégias de comunicação e de divulgação

Os meios de divulgação utilizados relativos a festas/convívios serão à base da elaboração de convites, cartazes e informação nos jornais locais:

- ✓ Os convites serão enviados à família, sócios, entre outros;
- ✓ Os cartazes serão afixados na receção.



Objetivos

- ✓ Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;
- ✓ Trabalhar/ potenciar as dimensões física, biológica, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social.
- ✓ Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- ✓ Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado;
- ✓ Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, de forma a criar estratégias de reforço da autoestima;
- ✓ Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- ✓ Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em parceria;
- ✓ Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;
- ✓ Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- ✓ Recordar vivências, costumes e tradições populares.



A instituição

A Associação Tinalhense de Apoio Social - Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção é uma Instituição de Solidariedade Social (IPSS), com sede na Freguesia de Tinalhas e reconhecida como utilidade pública, com o número 502 610 352.



A sede desta instituição encontra-se localizada na Rua da Associação Tinalhense de Apoio Social, S/N tendo como principal objetivo o apoio à terceira idade, através do funcionamento das respostas sociais centro de dia (CD), serviço de apoio domiciliário (SAD) e estrutura residencial para idosos (ERPI).



Esta instituição iniciou a sua atividade a 01 de setembro de 1992, tendo estabelecido acordo de cooperação com a Segurança Social de Castelo Branco a 27 de outubro de 1995.

Atualmente, o acordo estabelecido entre a Associação Tinalhense de Apoio Social –

Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção e a Segurança Social de Castelo Branco, abrange 10 utentes no serviço de apoio domiciliário, 2 utentes em centro de dia e 11 utentes na estrutura residencial para idosos, incluindo uma vaga social.

Missão

A Associação Tinalhense de Apoio Social tem por missão proporcionar assistência social, material, emocional e moral, assim como desenvolver atividades culturais para todos os utentes das várias valências. Estas ações visam a satisfação das necessidades básicas dos utentes, de forma a promover uma qualidade de vida sem distinção.

A Associação pretende ser uma instituição inovadora e interventiva no meio social, implementando práticas de solidariedade.

Visão

Ser uma instituição de referência destacando-se pela sua familiaridade entre os utentes, prestando um serviço de excelência.



Valores

A Instituição procura sempre atuar com equidade e qualidade, tendo uma atitude transparente em cada situação, com a finalidade de servir bem todos os utentes. Esta Associação rege-se fundamentalmente pelo cumprimento dos seguintes valores:

Humanismo; Confiança; Justiça; Responsabilidade; Profissionalismo.

Respostas sociais vigentes

Centro de dia

O Centro de dia é uma resposta social que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar.

Diariamente desenvolve-se um conjunto de programas ocupacionais e de lazer adequados aos utentes nas mais variadas condições e etapas das suas vidas que visam promover a qualidade de vida da pessoa idosa. Desenvolvem-se, simultaneamente, atividades que premeiam a prevenção, estimulação e manutenção das capacidades físicas, mentais, cognitivas e relacionais dos utentes, tendo em vista a revalorização da individualidade e da contínua autonomia.

Como objetivos evidenciam-se os seguintes:

- ✓ Melhorar a qualidade de vida do idoso e da sua família;
- ✓ Estimular a participação comunitária do idoso;
- ✓ Promover a autonomia do idoso;
- ✓ Conservar as competências sociais, psíquicas e físicas do idoso;
- ✓ Transmitir aos idosos um ambiente de segurança;
- ✓ Manter a autoestima.





Serviço de apoio domiciliário

O serviço de apoio domiciliário é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

Este foi criado a fim de dar resposta a toda a comunidade Tinalhense, colaborando e ajudando na realização dos seus cuidados de higiene pessoal e habitacional, proporcionando um melhor conforto na confeção e entrega das refeições ao domicílio, bem como no tratamento de roupas, deslocações ao exterior, aquisição de medicamentos e outros serviços, aquando da ausência dos seus familiares.

Este serviço iniciou-se de imediato nos primórdios da Associação, aumentando consecutivamente o número de utentes. O serviço de apoio ao domicílio destacou-se pela sua inovação e responsabilidade para com cada utente, permitindo-lhes uma melhor qualidade de vida no desenvolvimento das suas atividades diárias.

Com a introdução deste serviço na Associação, a mesma passou a estar aberta de Segunda a Domingo, sem distinção das tarefas a executar.

Atualmente, funciona da melhor forma, dando apoio aos utentes residentes na freguesia, tendo sempre em conta a qualidade do serviço prestado.

Como principais objetivos destacam-se:

- ✓ Contribuir para a melhoria das condições de vida dos utentes e das suas famílias;
- ✓ Evitar o isolamento do utente, procurando promover a relação intrafamiliar e o convívio social;
- ✓ Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
- ✓ Assegurar aos utentes e famílias a satisfação básica das suas necessidades;
- ✓ Dar oportunidade aos clientes de continuarem inseridos no seu meio habitual de vida, rodeados dos seus afetos e pertences, com possibilidades de novos relacionamentos facultados pelos colaboradores;
- ✓ Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;



- ✓ Colaborar no acesso à prestação de cuidados de saúde e na prestação desses mesmos cuidados, sempre que a situação justifique;
- ✓ Promover a autonomia e qualidade de vida.

Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção

A Residência Nossa Senhora da Assunção tem por missão proporcionar assistência social, material, emocional e moral, assim como desenvolver atividades culturais a todos os utentes da unidade do lar, em condições de liberdade e dignidade. Estas ações visam a prevenção da saúde física e mental do utente, através de atividades que fortalecem o vínculo comunitário e familiar, promovendo o aumento da autoestima e da qualidade de vida sem distinção.

Esta valência teve início na Associação Tinalhense de Apoio Social, no ano de 2013, sendo a mesma inaugurada no dia 2 de junho do corrente ano. Tem como principais objetivos:



- ✓ Contribuir para o acolhimento da pessoa idosa com grau de dependência ou não, que necessita de proteção social em instituição de longa permanência para idosos, visando a garantia dos seus direitos;
- ✓ Fortalecer e preservar os laços e vínculos familiares das pessoas idosas e promover ações que envolvam a interação, expressão de afetividade e a comunicação familiar;
- ✓ Oferecer espaço de proteção, acolhimento afetivo, alimentação, higiene, vestuário, segurança, saúde e instalações físicas em condições adequadas de habilidade, salubridade e acessibilidade;
- ✓ Desenvolver atividades socioeducativas que estimulem a convivência entre os idosos, além de estimular o protagonismo e a autonomia para atividades quotidianas;



- ✓ Estimular a participação na comunidade, através de atividades recreativas, como passeios, encontros, eventos e festas comemorativas.

Caraterização da população-alvo da instituição

ERPI

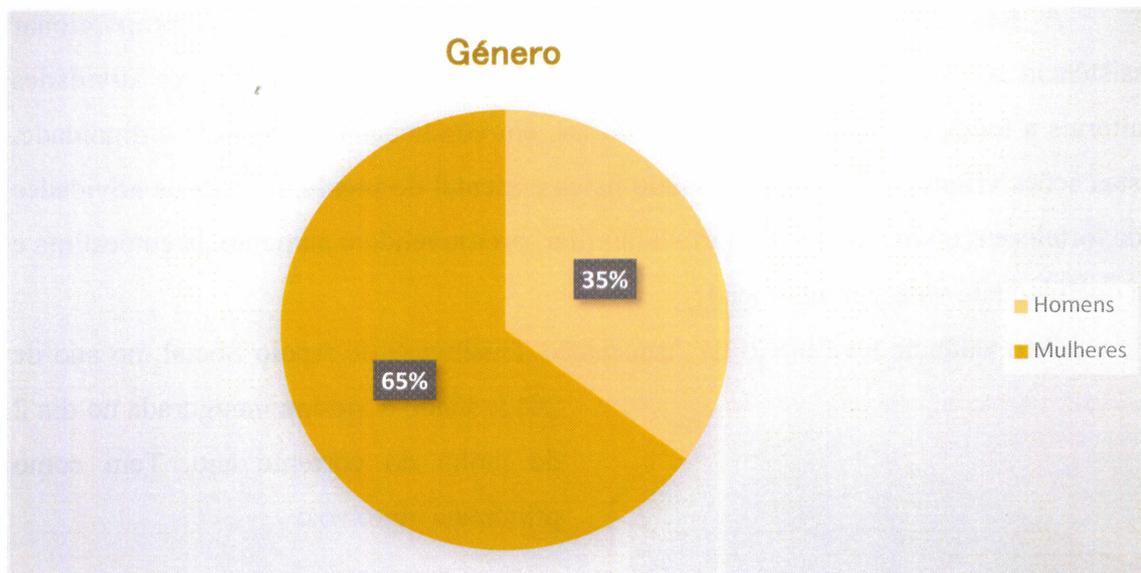


Figura 1: Na estrutura residencial para idosos predomina o género feminino. A média de idades é de 86 anos, sendo que a idade varia entre os 70 anos e os 101 anos.



Figura 2: No que diz respeito à situação de dependência a maioria dos utentes da instituição encontram-se dependentes, em grau I (pessoas que não possam praticar, com



autonomia, os atos indispensáveis à satisfação de necessidades básicas da vida quotidiana, relativos à alimentação ou locomoção ou cuidados de higiene pessoal). Os restantes utentes são autónomos nas suas AVD'S.

SAD

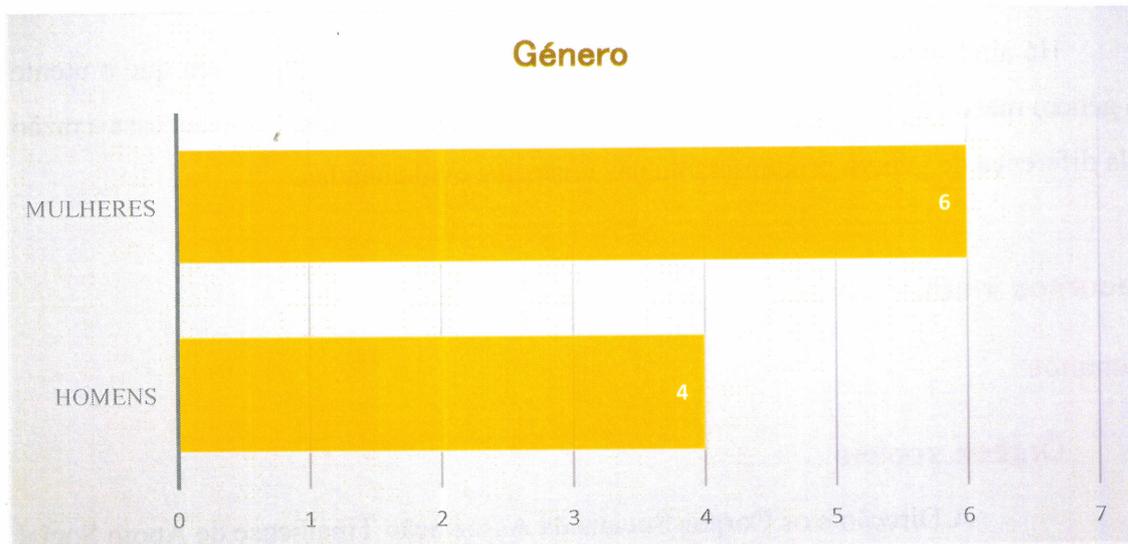


Figura 3: O género feminino predomina também nesta resposta social. A média de idade dos utentes que usufruem de apoio nas AVD'S é de 87 anos, sendo que esta varia entre os 83 e os 95 anos.

CD





Figura 4: Nesta resposta social como apenas existem 2 utentes, a predominância é igualitária, sendo que a média de idade é de 85 anos, que varia entre os 82 anos e os 87 anos.

Reflexão: No que diz respeito ao género predominante na instituição nas respostas sociais vigentes é essencialmente o género feminino em detrimento do masculino com menor influência. A média de idade ronda os 85 anos.

Há ainda a ressaltar a predominância nas três respostas sociais em que o utente do género masculino tem esperança média de vida mais elevada, podendo ser essa a razão pela diferença de género predominante nas respostas evidenciadas.

Recursos institucionais

Humanos:

Órgãos sociais

A Direção e os Corpos Sociais da Associação Tinalhense de Apoio Social são constituídos por vários elementos, dos quais estão referidos no seguinte quadro.

Órgãos Sociais		
Direção	Assembleia Geral	Conselho Fiscal
<p><u>Presidente:</u> José António Apolinário</p> <p><u>Vice-presidente:</u> José de Matos Marques</p> <p><u>Secretário:</u> Manuel dos Santos Sousa</p> <p><u>Tesoureiro:</u> David Trindade Eusébio</p> <p><u>Vogal:</u> Sebastião Proença</p>	<p><u>Presidente:</u> José Ramos Ramalinho</p> <p><u>1º Secretário:</u> Francisco Nogueira</p> <p><u>2º Secretário:</u> Ana Bela Oliveira</p>	<p><u>Presidente:</u> Pedro Naves</p> <p><u>1º Secretário:</u> José Eusébio</p> <p><u>2º Secretário:</u> Maria Anunciação Silva</p>



Colaboradoras

A Associação Tinalhense de Apoio Social é constituída por uma vasta equipa de colaboradoras, sendo parte fundamental para o funcionamento estruturado de toda a Associação.

Função	Nome	Tipo de Contrato
Secretaria		
Administrativa	Sandra Esteves	Contrato sem termo
Assistente social	Tatiana Santos	Contrato sem termo
Coordenadora de atividades		
Animadora sociocultural	Cátia Santos	Contrato a termo certo
Cozinha		
Cozinheiras	Ana Margarida Roque	Contrato termo certo
	Carla Pires	Contrato sem termo
	Sónia Tavares	Contrato sem termo
Ajudante de cozinha	Maria Conceição Marcelino	Contrato sem termo
Apoio geral		
Auxiliar de serviços gerais + 5anos	Ana Bela Oliveira	Contrato sem termo
Auxiliar de serviços gerais - 5 anos	Virgínia Ferreira	Contrato termo certo
Ação direta – unidade lar		
Ajudante de ação direta	Helena Filipe	Contrato sem termo
	Sandra Fernandes	Contrato sem termo
	Alzira Mateus	Contrato termo certo
	Fernanda Dias	Contrato sem termo
	Daniela Lopes	Contrato a termo certo
	Catarina Morrão	Contrato a termo certo



Lavandaria

Lavadeira	Maria Anunciação Silva	Contrato sem termo
------------------	------------------------	--------------------

Equipa de saúde

Médica clínica geral	Dr. ^a Conceição Barata	Voluntária
Enfermeiras	Daniela Mota	Prestação de serviços
	Mariana Santos	Prestação de serviços

Meios externos à Instituição (sempre que for necessário)

Identificação do Prestador de Serviço	Serviço Prestado	Duração do Serviço
InterPrev	Implementação do HACCP	Iniciou no ano de 2013
Gabinete Albicastrense	Serviço de Contabilidade	Iniciou no ano de 2013
Segurança Social de Castelo Branco	Ação Social	Iniciou no ano de 2013
Instituto de Emprego e Formação Profissional de Castelo Branco	Centro de Emprego	Iniciou no ano de 2013
Tranquilidade	Seguros	Iniciou no ano de 2013
Banco BPI e CGD	Bancos	Iniciou no ano de 2013

Acordos e parcerias

Centro Distrital de Segurança Social – Comparticipação financeira aos utentes do centro de dia, serviço de apoio domiciliário e estrutura residencial para idosos assim como, apoio em diversos assuntos no funcionamento da instituição, nomeadamente, apoio técnico. A diretora técnica da instituição estabelece contactos com os técnicos da segurança social sempre que necessário.



Instituto do Emprego e Formação Profissional – Comparticipação financeira a nível de contratos apoio – inserção, estágios profissionais e apoio à contratação.

Município de Castelo Branco – Comparticipação financeira nas obras de melhoria das condições da Associação Tinalhense de Apoio Social.

Centro de Saúde de Tinalhas – O médico e a enfermeira são o elo de ligação entre os utentes e a extensão de saúde, dando indicação e apoio às necessidades existentes ao nível de saúde.

A Sabedoria da Velhice

Aquele que envelhece e que segue atentamente esse processo poderá observar como, apesar de as forças falharem e as potencialidades deixarem de ser as que eram, a vida pode, até bastante tarde, ano após ano e até ao fim, ainda ser capaz de aumentar e multiplicar a interminável rede das suas relações e interdependências e como, desde que a memória se mantenha desperta, nada daquilo que é transitório e já se passou se perde.

Hermann Hesse, in 'Elogio da Velhice'

Institucionalização do idoso

Ao dar entrada num lar, o idoso entra num ambiente onde, provavelmente “irá passar os seus últimos dias”, e o idoso tem consciência disso. Ele chega com apenas alguns dos seus pertences de toda uma vida, a um mundo em permanente contato com “a doença/ morte”, ele tem que se inserir numa nova estrutura e aprender, conhecer e respeitar as regras e hábitos da mesma, tais como os horários das refeições, do levantar e deitar, entre outros...

A institucionalização do idoso, com todo o desconhecimento de um mundo novo, está frequentemente relacionada com um aceleração de todos os processos degenerativos implícitos do envelhecimento.

A perda de apoio afetivo e psicossocial que geralmente acompanha a institucionalização do idoso pressupõe uma diminuição da ligação afetiva e social com o mundo exterior, o que pode levar ao surgimento de sintomas tais como inibição,



incapacidade relacional, perturbações ansiosas, sintomas depressivos, marasmo, e até mesmo à morte, passando por sentimentos de desespero, frustração, e de perda de interesse pela vida.

No processo de adaptação é muito importante que todos os profissionais trabalhem em conjunto para proporcionar ao idoso uma adaptação rápida e fácil, mas o trabalho com as famílias é de extrema importância pois é nela que o idoso nesse momento confia. Com o passar do tempo e com a adaptação feita com sucesso o idoso tende a cooperar e a participar de modo ativo nas atividades promovidas pela instituição.

A animação de idosos começa quando respeitamos os mais elementares dos seus direitos, como sejam o direito à escolha, à privacidade, à integração e à participação ativa nos pormenores da sua vida. A qualidade de vida do idoso numa instituição depende então destes fatores, assim como de um acompanhamento decente, cuidado e eficiente por parte dos trabalhadores das instituições que os acolhem.

Dos vários estudos realizados podemos constatar que a qualidade de vida (ou a falta dela) nos idosos institucionalizados depende em grande medida dos seguintes fatores:

- ✓ Possuir autonomia para executar as atividades do seu dia-a-dia;
- ✓ Manter uma relação familiar e/ou com o exterior regular;
- ✓ Ter recursos económicos suficientes;
- ✓ Realizar atividades lúdicas e recreativas constantemente.

Animação de idosos

“A animação sociocultural é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados” (UNESCO, 2009).

Na década de sessenta, marcada pelo irromper da Animação Sociocultural na Europa, a faixa etária que assume um notável protagonismo é a Juventude, influenciada pelas teorias da libertação e pela procura de novos caminhos, novas utopias no sentido de se caminhar na procura de um mundo mais justo, mais solidário, mais fraterno e onde o homem caminhe lado a lado com o outro homem.

O século XXI traz-nos a assunção da terceira idade, contudo, ao contrário do ocorrido no início do século XX, ainda não vimos por parte do poder político a adoção



de medidas que permitam a valorização dos idosos através do desenvolvimento das suas práticas, das suas vivências, experiências e saberes.

Vimos, ouvimos e lemos e não podemos ignorar que tem existido no nosso país um desfasamento entre a intenção e a ação. Se é verdade que a norma contempla a animação sociocultural nos lares, nos centros de dia, nos hotéis geriátricos...

Também é verdade que tal princípio norteador não tem tido aplicabilidade real, e mesmo naqueles espaços que teimam em chamar animação sociocultural a um conjunto de atividades difusas que reduzem os idosos a seres desprovidos de sentido crítico, aplicando uma visão estereotipada e antipedagógica de que “somos crianças duas vezes”, quando na verdade o ciclo da vida comporta a infância, a juventude, a idade adulta e a idade maior. Portanto, não à infantilização da terceira idade normalmente feita de forma disseminada e levada a cabo por “animadores” que reduzem a animação a matar o tempo e não a animar o tempo.

Aquilo que se espera de um programa de animação sociocultural para a terceira idade não é trabalhar para a terceira idade, mas sim trabalhar com a terceira idade, transformando os utentes em protagonistas, leva-los à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas inquietações.

Um programa de animação sociocultural na terceira idade deve ter como objetivo central a valorização da memória normalmente povoada de histórias, lendas, canções, jogos, contos...

Uma animação sociocultural assim entendida procura que os “Maiores” assumam uma cidadania também maior, isto é, seres que pensam, agem, e que se transformam como construtores de mudança. A isto chama-se cidadania assumida por cidadãos comprometidos com o seu desenvolvimento social, cultural e educativo.

Este século é efetivamente o tempo dos Maiores. Um tempo onde emerge a necessidade do poder político não reduzir os idosos a oportunistas normalmente ditados por calendários políticos/eleitorais. Ao contrário de uma perspetiva assistencialista normalmente assumida com a capa de Serviço Social ou Trabalho Social, onde comumente o trabalhador social trabalha para a terceira idade, contactando com os problemas, mas não procurando mobilizar os idosos para os superar, a Animação Sociocultural assenta numa tríade do Social, Cultural e Educativo, onde o Animador Sociocultural é um Técnico que vai trabalhar na Terceira Idade identificando os problemas mas simultaneamente com a envolvência com os usuários os superar.



Também não podemos ignorar o carácter terapêutico e paliativo da Animação Sociocultural na Terceira Idade, porque um programa de Animação Sociocultural é um programa de intervenção em grupo, onde as pessoas interagem, criam dinâmicas, mobilizam-se e vencem medos, temores, inibições, bloqueios...

A ação compartilhada gera alento, vida, gera guerra aos antidepressivos, à intoxicação de fármacos... “Um programa de Animação Sociocultural na Terceira Idade pode não servir para dar mais anos à vida, mas estamos certos que serve para dar mais vida aos anos que restam”. (in A Animação Sociocultural na Terceira Idade, pág. 11).

A animação

A animação de idosos divide-se em sete partes, no entanto algumas facetas cruzam-se entre elas:

- ✓ Animação física ou motora;
- ✓ Animação cognitiva;
- ✓ Animação através da expressão plástica;
- ✓ Animação através da comunicação;
- ✓ Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social;
- ✓ Animação lúdica;
- ✓ Animação comunitária.

Animação física ou motora

É aquela em que desejamos que o idoso faça algum tipo de movimento. A psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, isto é, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuro psicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam. A psicomotricidade visa essencialmente:

- ✓ Mobilizar e reorganizar as funções mentais;
- ✓ Aperfeiçoar a conduta consciente e o ato mental;
- ✓ Elevar as sensações e percepções a níveis de consciencialização, simbolização e conceptualização da ação aos símbolos, passando pela verbalização;
- ✓ Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo;



- ✓ Fazer do corpo uma síntese integradora da personalidade.
- ✓ Nesta faceta da animação proporcionamos ao idoso momentos de descontração e relaxamento após a realização de pequenos exercícios.

Animação cognitiva

Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, a que se faz parte, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia.

A animação cognitiva desenvolve pequenos exercícios mentais de modo a exercitar a memória, a concentração, a comunicação, entre outros mais.

Animação através da expressão plástica

Neste tipo de animação pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem, bordados, pintura, desenhos, colagem, recortes, etc., que tenha contato com vários materiais e várias técnicas. Que se possa exprimir através da arte, proporcionando momentos de descontração e diversão. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva, pois trabalhamos a destreza fina e a agilidade mental.

Animação através da comunicação

Neste tipo de animação queremos que os idosos comuniquem com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, fotografia, etc. Na animação expressiva de comunicação, os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

Animação de desenvolvimento pessoal

Aqui pretende-se desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo.



Nesta faceta desenvolvemos as dinâmicas de grupo que trabalham várias componentes, tais como a integração no grupo, o memorizar nomes e rostos, incluímos nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

Animação lúdica

A animação lúdica, como o seu nome indica, é a animação que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira. Inclui-se os passeios convívio, os intercâmbios, os jogos, as idas aos museus, os teatros, as festas, ver televisão, etc.

Animação comunitária

A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.

Animação na Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção

População-alvo:

Utentes institucionalizados na Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção, no Centro de Dia e no Serviço de Apoio Domiciliário.

Recursos humanos:

Animadora sociocultural, assistente social e colaboradoras.

Recursos materiais:

- ✓ Materiais de desperdício (materiais de desenho, materiais de pintura; materiais de modelagem, colas, tecidos, entre outros);
- ✓ Materiais recicláveis;



- ✓ Material audiovisual;
- ✓ Livros/revistas/jornais;
- ✓ Carrinhas;
- ✓ Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física;
- ✓ Todo o material inerente à preparação das atividades.

Recursos físicos:

- ✓ Sala dos utentes;
- ✓ Refeitório dos utentes e dos colaboradores;
- ✓ Espaços exteriores.

Objetivos gerais das atividades:

A realização das atividades quer semanais, quer as atividades relacionadas com os dias festivos trazem uma panóplia de benefícios para os utentes, seus familiares, assim como para a comunidade institucional.

Alguns dos objetivos que se pretende com as atividades são:

- ✓ Dinamizar a instituição;
- ✓ Promover o contato entre o idoso/ instituição e a comunidade;
- ✓ Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- ✓ Desenvolver valores, atitudes e práticas que contribuam para a formação de cidadãos conscientes e ativos na sociedade;
- ✓ Valorizar a formação ao longo da vida;
- ✓ Promover a autoestima, valorizando-se individual e socialmente;
- ✓ Promover o convívio, a confraternização e solidariedade entre os idosos;
- ✓ Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas atividades de psicomotricidade sénior, estimulação das funções cognitivas e competências sócio efetivas, entre muitas outras atividades;
- ✓ Criar relações afetivas e de confiança através de atividades lúdicas;



- ✓ Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso, de forma a promover a inovação e novas descobertas;
- ✓ Incentivar o reconhecimento pelo valor social do trabalho em todas as suas formas e promover o sentido de entre ajuda e cooperação;
- ✓ Apostar na ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo do idoso seja repetitivo e passivo, partindo do interesse de cada idoso vivenciar novas experiências, através da valorização das capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, contribuindo para uma maior autoestima e autoconfiança;
- ✓ Desenvolver a criatividade e a imaginação;
- ✓ Construir com as suas próprias mãos e valorizar o resultado, tendo em conta as capacidades pessoais.



Atividades propostas

Pretende-se desenvolver atividades de diferentes contextos nas respostas sociais vigentes na instituição. Além das comemorações das datas mais relevantes pretende-se desenvolver outras atividades de âmbito cultural e social tais como ateliês de expressão plástica, ateliês de culinária (incluimos neste atelier a confeção de bolos mas também “o arranjar” os alhos, feijão verde, ervilhas..., encontros intergeracionais, organização de almoços/lanches alegóricos, passeios convívios, conversas informais/diálogos, jogos de tabuleiro, de memória e destreza manual, visitas a museus, ou outros locais de interesse, celebrações eucarísticas, entre outras atividades, tal como referido no quadro seguinte.

Dia	Atividade/Recurso Humano	Objetivo
Excedente		
JANEIRO		
5 - Dia. M. da Nutella	Pequeno Almoço ou Lanche com Nutella. RH: Cozinheira.	Provar ou voltar a saborear um doce diferente, fugindo á rotina das refeições, promovendo novas texturas e sabores.
6-Dia de Reis	Gastronomia- Confeccionar bolo Rei cantando e recordando os Reis RH: Cozinheira.	Recordar e reviver uma tradição, promover o convívio, manter capacidades cognitivas nomeando os reis e o que remonta a referida tradição e noção espaço-temporal.



11- Dia I. do Obrigado.	Debate, partilha de pensamentos. Recordar pessoas a quem tenhamos um agradecimento a fazer e o porque.	Perceber a importância de viver em sociedade, em como na vida precisamos uns dos outros, agradecendo sempre, promovendo ainda a estimulação cognitiva.
18- Dia I. do Riso	Visualização de pequenos vídeos engraçados que levem ao riso.	Promoção da libertação de endorfinas no cérebro; alívio de dores e controlo de pressão sanguínea; promoção de bem-estar e convívio entre todos.
23-Dia M. da Liberdade	“Somos Livres?” Partilha de ideias do que é ser livre, se seremos realmente livres!	Promover a autoestima dando a oportunidade de partilhar ideias.
FEVEREIRO		
11- Dia M. do Doente	Jogo Cognitivo: Quais as doenças mais comuns na terceira idade e suas formas de prevenção.	Debater um flagelo comum á idade dos utentes; como prevenir e amenizar doenças.
13-Dia M. da Rádio	Ouvir os primeiros programas da Rádio; Leitura de curiosidades sobre o seu surgimento; Comparar o antes e o agora.	Recordar um instrumento muito usado pelos utentes, a sua utilidade (música, notícias, meteorologia, comunicação, programas) estimulando o cognitivo.
14-Dia dos Namorados	Lanche especial, com decoração alusiva e sessão fotográfica, para os casais habitantes.	Promoção de momentos de amor e carinho, fazendo prevalecer e relembrando que a dedicação deve permanecer até ao fim.



	RH: Cozinheira.	
22-Dia M. do Pensamento	Jogo de Perguntas/Respostas.	Estimular e partilhar o que vai no pensamento de cada um, quais as suas angústias e recordações.
MARÇO		
5-Carnaval (em dia a designar)	Convidar um concertista, fazendo um baile de máscaras com lanche partilhado, convidando comunidade e famílias.	Promoção de convívio com famílias e comunidade; recordar uma tradição.
19-Dia do Pai	Oferta de uma lembrança a todos os pais da Instituição	Promover a partilha, noção espaciotemporal, recordando a importância do pai no seio familiar.
20 – Primavera	Construção de quadro alusivo á época.	Promover, através de arteterapia, motricidade fina e grossa, noção espaciotemporal, momentos de prazer.
27- Dia M. do Teatro (em dia a designar)	Verificar peças de teatro para visualização no cine Teatro de Castelo Branco RH: Direção/Assistente Social/Auxiliares	Promover o convívio, momentos de lazer e cultura; estimular o cognitivo e passar uma manhã/tarde diferente.



ABRIL

1-Páscoa	Visualização de filme Alusivo a Páscoa	Promover momentos de lazer com atividade religiosa.
6-Dia M. da Atividade Física	Atividade Físicas/Gincanas/Jogos que envolvam o Físico.	Promover o desenvolvimento psico-motor; combater o sedentarismo; promover os movimentos dos membros inferiores e superiores.
7-Dia M. da Saúde		
13-Dia Mundial do Beijo	Jogo do Beijo	Promover conhecimentos, relativo a outras comunidades e tradições, perceber formas de cumprimento noutros países.
23-Dia M. do Livro	Requisitar em bibliotecas e/ou fazer pedido a todos os colaboradores de pequenos livros que tenham e possam trazer para utentes alfabetizados. Para não alfabetizados, animadora faz uma leitura de contos e/ou lenga lengas.	Promover momentos de leitura e relaxe, viajando pelo mundo dos livros; estimulação do cognitivo.
25-Dia da Liberdade	Visualizar filme alusivo ao 25 de Abril.	Recordar importância do 25 de Abril, sua importância, as mudanças que ocorreram com a sua existência.



29-Dia M. da Dança	Atividade de Ginástica com música.	Promover momentos de dança, de pé e sentados.
MAIO		
1-Dia do Trabalhador	Jogo das Profissões (as que já não existem, as antigas e as recentes)	Estimular o cognitivo; recordar profissões antigas; identificar as inexistentes; identificar diferentes funções em cada uma.
5- Dia da Mãe	Presentear as mães com uma lembrança, debater a sua importância no seio familiar, e recordar as mães de cada utente.	Recordar, através do cognitivo as mães, debater a importância e o papel da mãe, promover o afeto entre todos.
12- Dia M. do Enfermeiro	Atividade de Expressão Plástica, preparar uma pequena lembrança para oferecer às enfermeiras.	Promover o afeto entre utentes e enfermeiros, relembrar a importância dos enfermeiros nas instituições.
15-Dia I. da Família	Atividade de nomeação dos familiares dos utentes.	Estimular o cognitivo, relembrar as pessoas importantes da nossa vida.
17-Dia M. da Internet	Contato com um computador, e internet. Ver as diferentes possibilidades que a Internet oferece (notícias, meteorologia, mapas,	Dar a conhecer uma nova tecnologia, despertando novos interesses. Estimular o cognitivo através de algo novo.



	imagens de cidades/países, pesquisar sobre doenças, redes sociais)
--	--

JUNHO

Dia a designar.	Festejar os <u>Santos Populares</u> : decorar a sala alusiva ao tema, sardinhada para ementa, convite a familiares para participar em baile com acordeonista a designar. (parte da tarde) RH: Direção/Assistente Social/Auxiliares/Cozinheiras	Promover o convívio com a comunidade e familiares; Recordar tradições; Noção espaço-temporal. Promoção de terapia através da música.
1-Dia M. da Criança	Jogos da “Nossa Época” – Malha, peão, berlinde, anel, lenço, entre outros. Perceber a importância de nos mantermos ativos, mesmo sendo a brincar.	Recordar Jogos da infância dos utentes, fazer a comparação com as crianças de hoje em dia e as suas brincadeiras.
15-Dia M. da Consciencialização da Violência contra a pessoa Idosa.	A violência, só é violência quando é só Física? – Debate e construção de quadro com o tema e diferentes formas de Violência.	Sensibilizar para a importância do respeito pelo idoso, por parte de todos e entre si. Estimulação do Cognitivo.



<p>18- Dia I. do Piquenique</p>	<p>Saída a uma praia Fluvial do Concelho, com piquenique. RH: Direção/Assistente Social/Auxiliares</p>	<p>Promover o convívio, saídas ao exterior, obtendo assim noção espaço temporal, recordando a chegada do Verão.</p>
<p>20-Verão</p>	<p>Construção de quadro alusivo á época.</p>	<p>Promover, através de arteterapia, motricidade fina e grossa, noção espaciotemporal, momentos de prazer.</p>
<p>JULHO</p>		
<p>1-Dia das Bibliotecas</p>	<p>Atividade de Leitura (por parte da Animadora) e Atelier de Escrita Criativa (para os alfabetizados)</p>	<p>Promover momentos de lazer, gosto pela leitura e contos. Estimulação Cognitiva.</p>
<p>20- Dia M. dos Amigos.</p>	<p>Jogos em Grupo/Recordar amigos antigos/Perceber quem são os nossos novos amigos</p>	<p>Promover o convívio entre todos; Estimulação Cognitiva</p>
<p>26- Dia dos Avós.</p>	<p>Recordar, nomear os nossos netos e dos nossos avós, construção da árvore genológica de cada um, relembrado a restante família, e histórias com a mesma</p>	<p>Relembrar a família, os netos e aqueles que foram os nossos avós. Estimulamos a memória, tendo a prazer de contar as nossas histórias.</p>



AGOSTO

12- Dia I. da Juventude	Debate- “A minha Juventude, a Juventude da nova Geração”	Recordar como se vivia antigamente a juventude, que era essencialmente a trabalhar, perceber como é da geração de agora e as diferentes oportunidades.
19- Dia M. da Fotografia	Sessão em que os utentes tiram fotos entre si.	Promoção do contacto com uma nova tecnologia, perceber a facilidade que agora existe. Introdução de algo novo.
28-Aniversário Instituição	Lanche convívio, com convite a familiares, seguido de Baile/concerto a designar (Concertinista/ Banda filarmónica/ Banda da Universidade Sénior) RH: Todos afetos à Instituição.	Festejar aniversário da Instituição; promover o convívio entre utentes, familiares e funcionários; promover momentos de diversão e dança.

SETEMBRO

8-Dia M. da Fisioterapia	Realização de atividades de Fisioterapia, gincanas, jogos psicomotores.	Perceber a importância da Fisioterapia e do movimento da Terceira Idade.
Dia I. da Literacia	Curiosidades estatísticas sobre Literacia.	



21-Dia M. da Doença de Alzheimer	Jogos Cognitivos. Sintomas, formas de prevenção.	Perceber a importância de manter o cérebro ativo como forma de prevenção
22-Outono	Construção de quadro alusivo á época.	Promover, através de arteterapia, motricidade fina e grossa, noção espaciotemporal, momentos de prazer.
29- Dia M. do Coração	Caminhada ao exterior – com debate sobre o tema, importância de prevenir doenças cardiovasculares.	Prevenir para melhor viver, com qualidade de vida e manter-se saudável.
OUTUBRO		
1 – Dia I. do Idoso e da Música	Convite á Universidade Sénior para atuação na Instituição com lanche convívio. RH: Direção/Assistente Social/Auxiliares/Cozinheiras	Momento de lazer e convívio.
16- Dia M. da Alimentação	Atividade de Expressão Plástica	Estimular o cognitivo, a psicomotricidade, prevenção para uma alimentação saudável.



NOVEMBRO

5-Dia M. do Cinema	Visualização de filme de “Charlie Chaplin”	Visualizar cinema mudo, de comédia.
11- S. Martinho (dia a designar)	Magusto e desfolhada RH: Direção/Assistente Social/Auxiliares/Cozinheiras	Promoção de convívio, momentos de relaxe e diversão, recordar hábitos tradicionais.
14-Dia M. da Diabetes	Gastronomia- confecionar um bolo sem açúcar para lanche. RH: Cozinheiras	Promover uma noção de prevenção para uma alimentação saudável, e perceção de limentos doces sem recurso ao açúcar.

DEZEMBRO

Festejar o Natal. (dia a designar)	Decorar a Instituição com enfeites natalícios. Ceia de Natal. RH: Direção/Assistente Social/Auxiliares/Cozinheiras	Promoção do espírito natalício, do convívio. Fomentar o elo de ligação entre utente e colaboradores.
---	---	--



20- Inverno	Construção de quadro alusivo á época.	Promover, através de arteterapia, motricidade fina e grossa, noção espaciotemporal, momentos de prazer.
Comemoração dos Aniversários de cada Utente.	Lanche com bolo de Aniversário	Noção temporal, momentos de convívio entre todos.



Projetos futuros

Ampliação

A Associação Tinalhense de Apoio Social encontra-se em fase de projeto de ampliação, tendo já essa fase completa no que diz respeito ao projeto de arquitetura, faltando apenas a aprovação do projeto de infraestruturas. A ampliação que começou por ser um sonho desejado por muitos, pensou-se a determinada altura ser impossível de concretizar, contudo reunindo todos os esforços e com o apoio de entidades relevantes tais como o município de Castelo Branco, este está cada vez mais perto de ser concretizado.

A visualização das obras será ainda possível no decorrer deste ano pois devido à aprovação de subsídio requerido ao Município, estas iniciarão brevemente no setor da cozinha, onde se pretende alargar à área e dotar a mesma de equipamentos necessárias para o seu bom funcionamento.

Fisioterapia

Objetivos a alcançar:

- ✓ Aumentar o tempo médio de vida do idoso, sem limitações;
- ✓ Ensinar/aconselhar os prestadores de cuidados que se encontram na instituição como assumirem posturas corretas em algumas atividades que desempenham na instituição, como pegar em pesos, como devem segurar o idoso, como devem levantar/deitar um idoso com perda de mobilidade, entre outras;
- ✓ Sensibilizar prestadores de cuidados sobre a importância de uma correta postura tanto do prestador de cuidados como do idoso, quando os prestadores de cuidados realizam uma transferência cadeirão/cadeira de rodas e vice-versa, como também da cama/cadeira de rodas e vice-versa. Este processo evitará graves problemas de saúde ao prestador e evita por sua vez quedas igualmente graves dos idosos;
- ✓ Evitar a utilização de cadeiras de rodas a idosos que têm potencialidade de manter a sua locomoção;



- ✓ Reforçar a importância da redução dos fatores de risco de quedas dos idosos;
- ✓ Estimular idoso a nível motor e cognitivo;
- ✓ Incentivar o máximo número de idosos em participar nas sessões de fisioterapia.

“Deve-se temer a velhice, porque ela nunca vem só.
Bengalas são provas de idade e não de prudência.”

Platão

Reflexão final

O envelhecimento progressivo da população exige às respostas sociais, existentes para os idosos, a criação de novas estratégias de atuação com o objetivo de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável, que permitam à pessoa idosa prolongar a sua autonomia, melhorando as suas condições de saúde, participação social e segurança, de forma a garantir a sua qualidade de vida.

O plano de atividades de desenvolvimento pessoal visa uma melhoria na organização e orientação da instituição, dos utentes, colaboradores e de outras pessoas envolventes ou não à instituição no que diz respeito à realização das atividades socioculturais.

As atividades apresentadas neste plano vão de encontro à idade, ao grau de dependência/limitações e capacidades dos utentes das várias respostas sociais e têm como principais objetivos, combater o sedentarismo, motivar para a independência e ainda a satisfação pessoal.

A Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção vai continuar a apostar nas parcerias com outras Instituições Particulares de Solidariedade Social e ainda com Entidades Públicas com o objetivo de angariar vários recursos, nomeadamente, atividades socioculturais, transporte, infraestruturas, apoios monetários entre outros, de forma a minimizar os custos de certas atividades, envolver utentes de várias instituições e/ou comunidade.



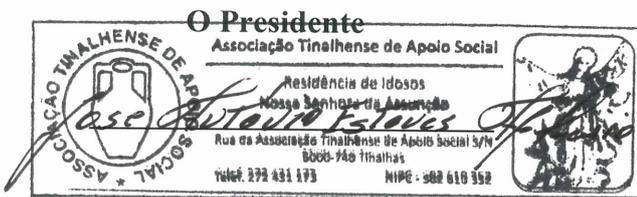
Em suma, é nosso objetivo cumprir o plano de atividades a que a instituição se propõe, no entanto, ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades.

“A cultura é o melhor conforto para a velhice.”
Aristóteles

O Presente Plano de Atividades foi aprovado em reunião de Direção, no dia 28 de Outubro de 2018, e vai ser submetido à Assembleia Geral da Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção, no dia ____ de _____ de 2018 para análise e aprovação do mesmo, a fim de vigorar no ano de 2019.

Sendo o seu cumprimento assegurado pela Direção Técnica.

Foi aprovado por unanimidade em Assembleia Geral no dia ____ de _____ de 2018.



Animadora Sociocultural

Cátia Santos

Assistente Social

Tatiana Santos