

Centro Social e Paroquial do
Imaculado Coração de Maria do
Colmeal da Torre

Relatório Anual de Atividades 2024



Centro de Dia

Serviço de Apoio Domiciliário

Estrutura Residencial para
Idosos

Aprovado a 01/04/2025



1. INTRODUÇÃO

O presente relatório de atividades do CSPICM sintetiza as atividades que foram planeadas e executadas no ano 2024, em conformidade com a Missão, Visão e Valores da Instituição, que conta com uma equipa de colaboradores especializados em diferentes áreas, de forma a desenvolver uma abordagem multidisciplinar. Desta forma, a equipa apostou em atividades centradas na satisfação das necessidades físicas, psicológicas e sociais, valorização das capacidades e respeito pelos interesses individuais, no sentido de contribuir para a saúde, bem-estar e qualidade de vida dos nossos utentes.

O trabalho em animação sociocultural é um trabalho de intervenção social, que estuda as especificidades de cada interveniente, essência fundamental para adequar as atividades a realizar no contexto geriátrico tão característico. As atividades de caráter lúdico em contexto de Lar destinam-se a manter as capacidades funcionais e cognitivas dos idosos, estimuladas pela atividade física, mental e de expressão artística ou artesanal, nomeadamente, entretenimento e animação. A Animação Sociocultural enquanto forma de intervenção com grupos funciona como um elemento aglutinador, organizador, e, por isso, confere aos participantes do processo o conforto, promove o convívio aumenta o nível de relação e de respeito pelo outro, favorece a partilha, e é uma ferramenta de aprendizagem e tomada de conhecimento informal que o trabalho de grupo lhes garante. A de animação sociocultural em contexto institucional, tem procurado proporcionar/apoiar o indivíduo ao nível das suas fragilidades, na promoção do seu bem-estar e no desenvolvimento de capacidades, tendo também de saber como atuar, o que implica, necessariamente, uma visão e atuação sistemática, nestas diferentes vertentes em interação, social, de relação, emocional, psicológica e de animação. Esta é uma intervenção

específica deve ser geradora de participação e de comunicação, utilizando estratégias (atividades) que fomentem a “estimulação e o desenvolvimento das capacidades dos idosos” que inerentemente complementa a melhoria da “qualidade de vida” e o bem-estar dos gerentes (Belém, 2015:46). “A Animação está no centro das prioridades das estruturas de acolhimento a pessoas idosas que “tomaram consciência da sua importância enquanto elemento determinante da qualidade de vida” de bem-estar nas instituições e que se “integra no seu projeto de vida de uma instituição, preservando a autonomia dos seus residentes” (Jacob, 2008 citado por Belém, 2015:46).

No âmbito da Psicologia Clínica, as atividades tiveram como principais objetivos o combate do declínio físico e das competências cognitivas, solidão, isolamento e marginalização social, promoção da independência, autonomia, participação na vida social e contributo para uma adaptação bem-sucedida às mudanças envolvidas no processo normativo de envelhecimento e decorrentes de quadros demenciais através da prestação de apoio à pessoa idosa nas diversas dimensões e em conformidade com os princípios éticos e deontológicos da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP). A intervenção psicológica consistiu em sessões de acompanhamento psicológico, avaliação psicológica, estimulação cognitiva em diversos formatos, estimulação psicomotora e literacia em saúde e psicoeducação (sensibilização sobre problemas de saúde característicos da velhice e adoção de comportamentos preventivos e promotores de saúde), bem como em atividades comemorativas e de reminiscência no sentido de contribuir para a dinâmica institucional, refletir sobre problemáticas atuais e outros temas pertinentes e preservar as memórias, hábitos e tradições, enriquecidas pela sinergia entre utentes, familiares e colaboradores dos diversos setores da Instituição.

2. SERVIÇOS

Atividades/serviços aos utentes de Apoio Domiciliário:

- Entrega de refeições ao domicílio;
- Preparação e entrega da medicação ao domicílio;
- Higiene pessoal e habitacional;
- Cuidados de imagem;
- Tratamento de roupa;
- Equipa de enfermagem encarregue da avaliação periódica da tensão arterial e a níveis de glicémia, administrar a vacina da Gripe e disponível para situações de emergências;
- Atividades de Animação Sociocultural;
- Sessões de Psicologia Clínica;

Atividades/serviços aos utentes de C.D. e E.R.P.I:

- Cuidados de higiene pessoal e de imagem;
- Limpeza e higienização do quarto;
- Avaliação e acompanhamento por parte de equipa de enfermagem;
- Aquisição e preparação da medicação;
- Consulta semanal com médica Dr.^a Diana Sousa;
- Serviço de Psicologia Clínica;
- Atividades de Animação Sociocultural;
- Sessão de Fisioterapia – Parceria com C. M. Belmonte;
- Acompanhamento de consultas ou outro serviço de saúde (exames, análises e tratamentos).

3. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

3.1 ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

Tendo em conta as mudanças estruturais da nossa sociedade atual, em todas as áreas, saúde, social, educacional, psicológico, entre outras, necessitamos de nos adaptar e alterar estratégias e métodos com o intuito de facultar resposta a essas mutações. Longe vão os tempos em que a animador/a colocava o idoso a pintar desenhos numa sala ou que a sua atitude face ao geronte era de infantilização perante os seus pares. Hoje existe, maioritariamente, por parte destes profissionais, sobretudo um foco na reabilitação, readaptação e reinserção do utente no ambiente inserido. Sendo que todas as atividades são pensadas de acordo promoção da qualidade de vida, conforto e bem-estar social e pessoal. Segundo Ezequiel Ander-Egg, a animação sociocultural “é um conjunto de técnicas sociais que, baseadas numa pedagogia participativa, têm como finalidade promover práticas voluntárias que com a participação ativa das pessoas, se desenvolvam no seio de um grupo ou comunidade determinados e se manifestem nos diferentes âmbitos das atividades socioculturais que procuram o desenvolvimento da qualidade de vida.” (Marrana, 2011:64). Todos os programas de intervenção que tendem ser implementados têm como intuito a promoção do convívio e a ocupação dos tempos livres de forma participativa, educativa, lúdica, ativa e saudável contribuindo, desta forma, para a promoção do envelhecimento ativo e bem-sucedido. Não havendo receitas milagrosas temos de considerar que todos os projetos concebidos neste âmbito, da senescência, são válidos, desde que respeitem a metodologia e os objetivos traçados. No entanto, sabemos que nem sempre à primeira conseguimos os 22 resultados esperados, daí, terem condição “sine qua non” obrigatória de abrangerem os critérios de

eficiência, eficácia, validade e exequibilidade. Partindo de uma perspetiva que “entende a velhice como um período de desenvolvimento do ser humano, a animação sociocultural revela-se um instrumento dinamizador do processo social, cultural e educativo orientado a criar formas participativas transformando os idosos em agentes ativos da sua própria história.” (Fontes et al, 2011:143). A Animação sociocultural entende-se como uma metodologia que pretende ser um facilitador e/ou estimulador do geronte para a sua própria promoção da qualidade de vida e bem-estar, uma vez que “a qualidade de vida, o bem-estar, manutenção das qualidades mentais estão diretamente relacionadas com a atividade social, o convívio, o sentir-se integrado e útil na família e na comunidade.” (Carvalho & Dias, 2014:164).

Atividades de Caráter Regular

As regulares são definidas pelo seu caráter repetitivo e constante. São aquelas que ocorrem de forma permanente e estável, ao longo de um período de tempo e descritas nos planos mensais de atividades de animação Sociocultural e que seguem em linha com o Plano Anual de Atividades. Estas são:

- *Atelier de expressão artística* (pintura, expressão plástica, reciclagem, etc), exercitam a motricidade fina e a criatividade. As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento

de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo. Estas atividades passam por modelagem, pintura, colagens e trabalhos manuais. (Material: Lã, Algodão, tecido, papel, canetas, lápis, pincel)

- *Atelier formativo e informativo*, trata-se de um espaço que favorece o intelecto, com diferentes temáticas sociais, culturais e formativas (filmes, jornal, pesquisa online, sessões de sensibilização, e formação): Relatos de usos e costumes, que se constitui um exercício de memória, e satisfação pessoal pelo autoconhecimento e valorização da reminiscência. Conversas informais acerca do meio e situação atual do país, outras de cultura geral.

- *Atelier das atividades cognitivas*, os jogos (dominó, loto, associação de imagem e da cor, jogos de construção, Atividades de leitura e compreensão, resolução de exercícios de calculo) e exercícios individuais e coletivos, captam atenção/concentração, exercitam a memória; O objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e, prevenir o surgimento de doenças degenerativas. Esta atividade é desenvolvida através dos Ateliers de Memória que compreendem o desenvolvimento de: Operações Aritméticas Simples; Jogo das Diferenças; Jogo de Memória; Sopa de Letras; Puzzles; Loto; Provérbios; Adivinhas, entre outras.

- *Atelier de culinária*, tarefa associada à história de vida dos utentes pois constituía dinâmicas do seu dia-a-dia, e assim exercitam a motricidade fina num ambiente de convívio de grupo. O *atelier* de culinária tem como objetivos fomentar a partilha de saberes e experiências relativamente à culinária, desenvolver o espírito crítico, reflexivo e participativo, promover um momento de bem-estar, de partilha de opiniões e de sentimentos, relembrar hábitos, costumes e vivências oriundos do espaço em que os sujeitos estão ou estiveram inseridos.

- *Exercícios de mobilidade*, realização de marcha, e bicicleta de forma a melhorar a qualidade dos movimentos. As atividades de exercício físico ou motor têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma melhor qualidade de vida. Esta atividade tem como objetivos específicos o aumento do autodomínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolver as capacidades físicas, combater o sedentarismo e o *stress*, prevenção das depressões e aumentar a autoestima. Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimentos, jogos tradicionais e desportivos e caminhadas.

- *Exercícios de Relaxamento*, aplicar massagens localizadas, para conforto e bem-estar direcionadas aos utentes mais dependentes. A massagem pode ajudar a aliviar a tensão muscular e a reduzir o *stress* e a ansiedade. Pode aliviar a dor muscular e reduzir inchaços. Melhora da qualidade do sono, ajudar a dormir melhor e reduzir a sensação de cansaço.

- *Dinâmicas de grupo*, (jogo do lençol e do balão, jogo da bola, jogos tradicionais, jogos de movimento, passeios, caminhadas) têm como objetivo principal, o convívio e a interação social. O respeito pelo outro enquanto ser singular com características específicas e que em grupo se tornam mais enriquecedoras numa partilha de saber e conhecimento;

- *Dança*, um momento alegre de interação social e de exercício de mobilidade. A dança é uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida com os adultos maiores, uma vez que para estes a dança está associada a memórias e experiências importantes na sua vida.

- *Cantares*, criaram-se ambientes alegres e de boa disposição, que contribuiu muito para o seu bem-estar emocional; A música nacional e

internacional permite alegrar a vida de qualquer pessoa, incentivando os utentes para a interação em grupo, o convívio e o enriquecimento da cultura de cada um. Através da música e do canto, fomenta-se a participação ativa dos utentes, divulgando assim parte da realidade cultural de cada um. Esta atividade será realizada através da prática de ouvir música e cantar músicas.

- *Passeios*, no pátio e no terreno da instituição, bem como no exterior em diferentes locais é mais um exercício físico que os beneficia fisicamente e alivia o estado de humor; torna-se um projeto de integração na comunidade e tem como objetivo proporcionar aos idosos a sensação do “ir e vir”, de poder sair da rotina, de fazer um passeio e retornar, de fazer algo diferente, que contribua para o bem-estar do idoso. Os passeios acontecem a visitar pontos turísticos, museus, ir ao teatro, fazer piqueniques, ir à praia, entre outros. O Projeto “Encontros Intergeracionais” é uma ação socioeducativa que tem como objetivo geral a realização de atividades em grupo com crianças e idosos, no intuito de estimular a comunicação intergeracional, através de vivências e experiências entre ambas as gerações.

Para além das atividades regulares, realizaram-se as atividades festivas e assinaláveis, de acordo com o plano anual das atividades para 2024. Estas são destacadas em dias específicos e que obedecem a uma data calendarizada anualmente.

Atividades de Caráter Extraordinário

Para festejar dias importantes e comemorativos realizaram-se atividades correlacionadas ao significado desse dia, para as quais é implícito maior exigência e dedicação, planificação e preparação mais

morosas para a obtenção dos melhores resultados. Assim posso destacar a comemoração dos seguintes dias Festivos:

- JANEIRO – Demos as boas vindas ao Ano Novo, com um convite a cantigas que recordaram suas vivências passadas num trabalho de reminiscência. Houve ainda disposição para um pezinho de dança, que lhes permitiu praticar movimentos benéficos à sua condição física.

Tertúlia, realizou-se um exercício mental que capacitou a memória, enquanto recordamos acontecimentos e atividades que aconteceram o ano passado. O grupo de utentes participou e conseguiram valorizar o que de bom viveram nesta e com esta instituição no ano transato.

O Dia dos Reis foi festejado com uma sessão de musicoterapia, que envolveu em coro colaboradoras e utentes com cânticos tradicionais. As Janeiras foram cantadas entusiasticamente e acompanhadas de instrumentos musicais. Assim se cumpriu a tradição e festividade que é repetida todos os anos neste dia.

- FEVEREIRO – Relembrar o Carnaval Antigo, o grupo dos utentes com maior autonomia, reviveram o ritual do Entrudo. Vestirão um boneco que tradicionalmente era de palha para depois ser queimado. Este ritual foi acompanhado de pregões e cantigas que animavam este dia, que fazia sair à rua para verem chorar o Entrudo, prática que se mantém até aos dias de hoje.

O Dia do Amor e da Amizade, foi valorizado através de uma tertúlia que serviu para explorar este tema. Proporcionou, a partilha de ideias e pensamentos e simultaneamente capacitar a bagagem vocabular, e o raciocínio.

- MARÇO – O Dia da Mulher, no sentido de valorizar as aptidões de culinária, intrínsecas das qualidades femininas, realizou-se em intercâmbio com as crianças da Pré-escola uma sessão de culinária. Mais velhinhos e pequeninos, preparam e confeccionaram bolachinhas de manteiga, que foram degustadas ao lanche em convívio entre duas gerações diferentes

O Dia do Pai, foi assinalado com a visualização de cinema, filme alusivo ao papel do Pai na nossa sociedade e a importância que está implícita a este significado. Com apoio à visualização das imagens apresentadas procedeu-se à análise do tema de acordo com o que foi visto.

Desfile da Primavera, (*saída ao exterior*) foi um evento promovido pela Câmara Municipal de Belmonte (não foi possível o desfile de Carnaval e por isso criaram esta atividade). No atelier das artes criaram-se os adereços e enfeites (flores, Chapéus, aventais e vestidos), que executaram a indumentária adequada ao tema do desfile “As flores do Jardineiro” que decorreu pelas ruas de Belmonte num evento cultural que envolveu várias instituições e comunidade no mesmo projeto.

- ABRIL – Festa do Santo Antão, (*saída ao exterior*) esta é uma atividade que se repete todos os anos com muita simbologia e valor religioso. O grupo de utentes desta instituição são maioritariamente naturais do Colmeal da Torre o que aumenta a motivação e expectativa nesta festividade. Participar da Eucaristia na Capela do Santo Antão, ouvir a Banda a tocar, a procissão e convívio com a comunidade sugere uma adrenalina de alegria e boa disposição.

Dia Mundial da Arte, a criatividade surgiu num *atelier* de pintura onde foi realizada a técnica da pintura a pincel de esponja, com a ponta dos dedos mediante a capacidade de motricidade de cada participante. Desta atividade surgiu um belo Painel artístico.

Dia do Café (*saída ao exterior*) para dar significado a este dia, proporcionou-se um passeio pela zona turística de Belmonte, possibilitando a visita aos locais mais emblemáticos da sede de Concelho. No regresso ao Colmeal da Torre, protagonizou-se a ida ao café. No centro da localidade e ao ar livre já que o tempo convidava, todos tomaram o cafezinho numa agradável esplanada. Este local público e aprazível permitiu o convívio deste grupo e de outras pessoas da comunidade.

Ginástica ao ar livre, (*saída ao exterior*) no pátio da instituição, como o clima convidou, ocorreu mais uma dinâmica intergeracional, entre os nossos utentes de idade geriátrica e as crianças da Pré-escola do Colmeal da Torre. Esta iniciativa consistiu numa conjuntura de jogos tradicionais (Cântaro, Pião, e bola de trapos) repletos de movimentos físicos, e danças tradicionais. Como em outros intercâmbios entre estes dois grupos, passaram-se momentos de muita empatia, alegria e convívio.

- MAIO – Dia da Mãe, com o objetivo de fazer presenciar a relação familiar entre Mãe e filhos, os filhos dos nossos utentes foram convidados a celebrar e acarinhar neste dia a sua mãe. Este encontro intrafamiliar foi comemorado com uma dedicatória através da canção “Mãe querida...” entoada por residentes e convidados num afeto conjunto e presenteado com uma flor. Promoveu-se ainda um lanche partilhado para selar com selo de Amor toda esta atividade.

Dia da Espiga, (*saída ao exterior*) uma atividade de reminiscência. O dia da Espiga era vivenciado e relatado nesta localidade, com muito simbolismo e ligações à fé e à religião. Era sobretudo o mote para saírem para o campo, partilharem um bom lanche, e conviver de forma mais entusiasta. Assim revivemos esta tradição com a saída para o campo para recolher o ramo da espiga, que se colocou a secar e pendurar dentro de casa durante o ano para que Deus abençoasse todo o ano, sem a falta de pão e

alimentos. Para reforçar o conceito relacionado a este dia, visualizaram um filme ilustrativo do tema.

Dia 13 de Maio deu-se preferência ao serviço religioso no dia de Nossa Senhora de Fátima que constitui um dos símbolos religiosos mais importantes para a sociedade portuguesa, e deste modo os utentes assistiram e participaram mais uma vez da Eucaristia;

Como acontece todos os anos, dirigimo-nos à Igreja Matriz (*saída ao exterior*) a pedir as bênçãos a Nossa Senhora com a recitação do terço, sob orientação das utentes e ofertar Nossa Senhora com um ramo de flores.

Dia da Família, (*saída ao exterior*) mais uma vez a instituição preferenciou a inter-relação familiar. Utentes e familiares foram recebidos no pátio da Instituição, todo ele enfeitado e preparado para o efeito. Numa dinâmica de grupo os utentes e familiares interagiram com o jogo do Boccia, que exige atenção/concentração às regras do jogo e movimentos para a prática do mesmo. Assim se festejou este dia valorizando acima de tudo a relação e afetos entre pessoas mais próximas, a contribuir para o conforto emocional e psicológico dos intervenientes.

- JUNHO – Santos Populares

Sardinhada, (*saída ao exterior*) o C.S.P.I.C.M, realizou uma atividade de participação comunitária. Com o motivo de criar proximidade entre instituição e comunidade organizou-se e preparou-se uma sardinhada, com animação musical de baile. Foi assim possível aos nossos utentes rever e conviver com pessoas da aldeia, e integrar todos na dinâmica da instituição.

Marchas Populares, (*saída ao exterior*) em parceria de mais uma atividade promovida pela C.M.B., organizaram-se, prepararam-se, confeccionaram-se fatos e enfeites para participar no desfile das Marchas em Belmonte com o tema “Costureiras e Alfaiates”.

Feira do Pão, (*saída ao exterior*) esta feira é da iniciativa da C.M.B. em parceria com a Junta de freguesia e instituições locais. O Centro Social participou com uma barraquinha decorada com enfeites criados para esse objetivo (espigas, e pães trabalhados em eva). Foi realizada uma sessão de culinária com os idosos para a confeção de bolos de soda para serem vendidos nessa barraquinha, onde também houve participação dos utentes. As Marchas Populares do C.S.P.I.C.M voltaram a sair na Feira do Pão, e desfilaram pelas ruas do Colmeal.

Torneio de Boccia, (*saída ao exterior*) um intercâmbio com as IPSS do concelho de Belmonte, a C.M.B. organizou um torneio de Boccia que decorreu no gimnodesportivo de Belmonte. Durante o ano decorrem aulas de ginástica, das quais fazem parte também este jogo, e que culmina com um torneio disputado pelos diferentes lares de Idosos deste concelho. Este evento desportivo terminou com um lanche e o convívio com todos os presentes.

- JULHO – Aniversário da instituição, (*saída ao exterior*) esta casa celebrou 15 anos, uma data cheia de muito trabalho e dedicação aos nossos utentes. Este dia foi vivido com muito alegria e com muitas emoções. Houve trabalhos prévios de artes manuais com a realização de decorações, com a participação de alguns utentes, decoração que embelezou o pátio da instituição, onde decorreu a festa. Teve início com a Celebração Eucarística/Campal, seguiu-se uma atuação do coro dos utentes e colaboradores da instituição, com canções tradicionais da instituição. A festa continuou com a animação de baile que se manteve até ao final desta festividade. Houve ainda lugar o canto dos parabéns e o partir do bolo de aniversário, que foi partilhado por todos os presentes.

- AGOSTO – Dia mundial da fotografia, (*saída ao exterior*) numa atividade de musicoterapia que os idosos tocaram instrumentos musicais para acompanhar as cantigas tradicionais que foram cantadas pelos residentes de forma entusiasta. Neste ambiente alegre e de boa disposição criaram-se condições para recolher fotografias mais bonitas.

Piquenique na Coitadinha, fomos agraciados com um convite para lanchar na quinta da Coitadinha. O trajeto até esta propriedade foi realizado muito lentamente, para dar oportunidade a todos poderem identificar os terrenos enquanto percorríamos a estrada. Foi uma viagem de reminiscência pois relembaram tarefas e costumes do tempo em que cultivaram e tratavam das suas terras.

- SETEMBRO – Exercícios Cognitivos, tivemos o prazer de receber a Sr. Professora Teresa Reis, que nos trouxe uma atividade de leitura. Visualização acompanhada do conto dos livros que própria escreveu. Foi uma apresentação muito versátil e dinâmica com recurso à animação musical, e sempre a apelar à participação dos expetadores. Esta foi em si mesma uma atividade de carácter cognitivo, que exigiu a atenção/concentração e participação para a compreensão do que foi apresentado.

Passeio Anual, (*saída ao exterior*) neste ano o destino turístico teve lugar na antiga vila de Almeida. Oportunamente escolhida por ser um “ponto” histórico de grande valor turístico, foi assim enquadrado no Dia Mundial do Turismo. Assim participamos de iniciativas nas muralhas criadas para esse dia. Vimos exposições patentes nesses monumentos. Visitamos a Igreja da Senhora da Misericórdia, passeamos pelo jardim todo ele rodeado de muralhas. Antes de retomarmos a viagem de regresso lanchamos nas esplanadas de um café rodeados de monumentos e história.

- OUTUBRO – Dia Internacional do Idoso, sofreu alteração, pois esteve programado um intercâmbio com a Residência Social de Caria, mas tal não foi possível por haver estados gripais em alguns utentes dessa instituição. Para colmatar esta lacuna foram apresentados dispositivos relativos ao tema do envelhecimento. Desta apresentação surgiu um trabalho de execução mental com recursos à compreensão e análise dos conteúdos apresentados.

Dia Mundial da Alimentação, aconteceu como muitas vezes se repete uma sessão de culinária. Através do levantamento das expectativas dos utentes para esta atividade, decidiu-se que seria preparado e confeccionado Pizza. O grupo de utentes conviveram entre cantigas e conversas informais e capacitaram ao mesmo tempo a sua motricidade fina ao preparem todos os ingredientes necessários à confeção deste prato.

Seguiu-se a degustação, que foi do agrado de quase todos os utentes.

Dia Internacional da Terceira Idade realizou-se uma sessão cognitiva, que deu ferramentas (folheto de hipermercado), para “irem às compras”. Num exercício de gestão do dinheiro que têm disponível e o que podem gastar, requereu dos idosos concentração e capacidade de execução da tarefa com sucesso e simultaneamente satisfação pessoal. A conclusão desta atividade exigiu ainda o exercício de cálculo mental como prova do sucesso na realização desta atividade. Foi notória a satisfação dos resultados desta atividade.

1º Encontro Presencial do Projeto Holon em Movimento, (saída ao exterior) na sequência da participação de um projeto disponibilizado pela Farmácia Holon (nossa fornecedora em medicação), que consiste em aulas de ginástica. Estas aulas são realizadas em suporte digital e em intercâmbio com muitas instituições. É uma atividade que confere capacidade física, contributo cognitivo e a confraternização entre diversos grupos geriátricos, em condições de dependência semelhantes. Com o objetivo de enfatizar o término do “ano” deste projeto a mesma empresa promoveu um encontro

presencial no Pavilhão Municipal do Fundão. O encontro esteve em linha com o que acontecia nas aulas realizadas em cada instituição. Houve ainda a partilha de lanche, o bolo presenteado por esta farmácia e momentos de animação musical com grupos musicais. Mais uma atividade que teve sucesso pela satisfação demonstrada pelos participantes.

- NOVEMBRO – Atelier das Artes, houve neste mês um trabalho contínuo de realização de diferentes técnicas artísticas (desenho, recorte, pintura) e trabalhos manuais (com tecido, lã, costura e bordado) para a participação em Projetos de Natal solicitados pela Câmara Municipal de Belmonte, para o qual participamos com uma árvore natal feita de almofadas em formato de estrelas e flores de “fuxico” para a União de Freguesias, foi realizada uma gigante árvore de natal que ficou exposta no centro do jardim público do Colmeal, feita com tiras de tecido e bordadas à mão em colaboração do Colmeal Ativo. Para o Hospital da Covilhã realizou-se um anjo de grandes dimensões realizado em lã. A preparação e organização da animação para a festa de natal da instituição, realizaram decorações em tecido, com lã, em eva e cartolina, também aqui houve colaboração do Colmeal Ativo.

São Martinho, (*saída ao exterior*) esta é também uma atividade que se repete todos os anos. Convidamos os familiares dos utentes e todos juntos contribuímos para a realização de várias atividades para além do tradicional magusto que foi realizado no exterior e tal como “manda” a tradição assar as castanhas na caruma. Todos juntos cantámos a canção “Ó lindo Outono”, canção que os utentes ensinaram aos convidados e que assim foi possível fazer um só coro. Outra atividade de grupo, consistiu num jogo também ensinado por uma utente para todos participarem, “Álhas, álhas”, dinâmica realizada com castanhas. Houve ainda lugar a um baile bem animado e participado. Seguiu-se a degustação do magusto. Foram também

feitos cartuxos de castanhas assadas para os utentes que não puderam estar presencialmente na instituição.

- DEZEMBRO – Atelier das Artes, houve neste mês um trabalho contínuo de realização de diferentes técnicas artísticas (desenho, recorte, pintura) e trabalhos manuais (com tecido, lã, costura e bordado) para a participação em Projetos de Natal solicitados pela Câmara Municipal de Belmonte, para o qual participamos com uma árvore natal feita de almofadas em formato de estrelas e flores de “fuxico” para a União de Freguesias, foi realizada uma gigante árvore de natal que ficou exposta no centro do jardim público do Colmeal, feita com tiras de tecido e bordadas à mão em colaboração do Colmeal Ativo. Para o Hospital da Covilhã realizou-se um anjo de grandes dimensões realizado em lã. A preparação e organização da animação para a festa de natal da instituição, realizaram decorações em tecido, com lã, em eva e cartolina, também aqui houve colaboração do Colmeal Ativo.

Festa de Natal da Instituição, (*saída ao exterior*) decorreu no Centro Cultural do Colmeal da Torre. Preparou-se e decorou-se todo o salão para receber esta e festa e seus convidados. Também se decoraram as instalações da Instituição. Esta festa foi abençoada pela Eucaristia presidida pelo Sr. Padre Carlos, bem participada e animada por todos os concelebrantes. Seguiu-se um coro de natal, subiu ao palco funcionárias utentes e familiares que harmoniosamente cantaram belos versos de Natal. A convite da Instituição a professora Lurdes da escola de música de Belmonte, tocou acordeão que foi acompanhado por um grupo voluntário que se juntou e provocou uma dança do “comboio” entre todos. O Lanche ajantarado, foi um lanche digno de festa. A animação musical continuou depois com o grupo de concertina. Mais uma festa da Família, que concorreu para a relação de afeto num ambiente de boa disposição.

3.2 PSICOLOGIA CLÍNICA

O envelhecimento é considerado um processo desafiante e a prestação de apoio e disponibilização de novas oportunidades à pessoa idosa podem ter um impacto significativo na promoção da independência e reforço da autonomia, que se traduzam num envelhecimento ativo e bem-sucedido e numa consequente melhoria da qualidade de vida. Neste sentido, as atividades de Psicologia Clínica pretenderam auxiliar os utentes na adaptação às mudanças associadas a esta etapa do ciclo vital, nomeadamente ao nível da gestão de situações de *stress*, preservação das funções cognitivas, promoção da literacia em saúde, implementação de sistemas de gestão e monitorização da doença crónica e comorbilidades, adoção de estilos de vida saudáveis e comportamentos pró-saúde, adesão à terapêutica, rentabilização do potencial e conhecimentos adquiridos ao longo da história de vida, desmistificação de crenças e mitos sobre o envelhecimento e combate ao idadismo, fomentação das relações interpessoais, promoção da integração institucional e a participação social ativa.

As atividades foram calendarizadas e descritas num plano mensal e anual, em conformidade com as necessidades, interesses e outras características idiossincráticas dos utentes e com o objetivo de maximizar a taxa de participação registada numa tabela elaborada para o efeito. Na generalidade, os utentes mostraram-se recetivos e colaborantes, reconhecendo e valorizando os benefícios das diversas componentes da intervenção terapêutica.

Atividades de Caráter Regular

Acompanhamento Psicológico

No presente contexto de intervenção, o acompanhamento psicológico procurou identificar, compreender e intervir nos problemas específicos que decorrem da história de vida (por exemplo, processos de luto) e auxiliar na adaptação bem-sucedida ao processo normativo do envelhecimento (nomeadamente, em termos de adaptação ao ambiente residencial, compreensão das perspetivas e crenças geracionais, gestão da mudança de papéis no núcleo familiar e das relações interpessoais), bem como de processos demenciais (implementação de estratégias e capacidades de *coping* que permitam reduzir o *stress*, tirar o melhor partido das capacidades cognitivas remanescentes e facilitar o ajustamento às mudanças) e outros problemas de saúde mental (por exemplo, ansiedade e depressão). Também pretendeu contribuir no processo de gestão de doenças agudas, doenças crónicas, comorbilidades, incapacidade funcional, adoção de comportamentos diários de vida saudável e estratégias de prevenção de quedas, e ainda na adesão terapêutica (por exemplo, polimedicação e os seus efeitos, dieta alimentar específica e prática de exercício físico) e desenho de medidas de promoção da literacia em saúde e saúde psicológica. Definitivamente, a abordagens da Psicologia Clínica e da Saúde podem ter um impacto significativo na promoção de cuidados de saúde geriátricos eficazes, humanos e personalizados e uma melhoria do estado funcional e qualidade de vida da pessoa idosa.

No sentido de corresponder a necessidade de constante atualização de conhecimentos e aprimorar as competências inerentes às diversas componentes da intervenção, a Psicóloga participou em atividades de formação contínua, nomeadamente em *workshops*, congressos, seminários e cursos de formação de curta e média duração.

Avaliação Psicológica

A avaliação psicológica ocorreu através da entrevista clínica e aplicação de instrumentos de avaliação validados para a população geriátrica portuguesa que permitiram a definição do perfil psicológico, compreensão do estado global e estruturação do plano de intervenção terapêutica através da identificação do funcionamento cognitivo, estado emocional, funcionalidade, padrão comportamental e personalidade (pré-mórbida e atual), de forma cuidada e adaptada às características individuais do utente. Portanto, a informação recolhida por anamnese e instrumentos de avaliação culminam na formulação dos casos clínicos, que permitem a reflexão sobre as informações recolhidas para a melhor compreensão de cada caso e o planeamento de uma intervenção fundamentada e ajustada às necessidades e objetivos idiossincráticos.

Estimulação Cognitiva

A intervenção psicológica procurou combater o declínio físico e intelectual e intervir nos défices cognitivos através de estratégias de *coping* e sessões de estimulação cognitiva, no sentido de preservar as capacidades cognitivas remanescentes e os domínios cognitivos comprometidos, tendo em conta as características, necessidades individuais e áreas de interesse do utente e, consequentemente a melhoria do funcionamento global, experiência de institucionalização, bem-estar e qualidade de vida. No sentido de ampliar a taxa de participação e maximizar o nível de efetividade e satisfação, esta componente da intervenção realizou-se em diversos formatos. Importa referir que os utentes foram organizados em grupos de acordo com as suas capacidades, necessidades e recetividade às diversas modalidades. Semanalmente, ocorreram sessões compostas por exercícios em formato de papel e lápis, em contexto individual e grupal, e

através de exercícios únicos ou sessões estruturadas, respetivamente. Foram ainda realizadas sessões com recurso a exercícios computadorizados, jogos mentais disponíveis na instituição (Bingo, Jenga, Mosaico), jogos focados em funções cognitivas específicas existentes na Instituição (“Puzzle das frutas”, jogo “Before and after”, jogo “Shape cubs” e jogo “Mosaicos”) e materiais elaborados pela Psicóloga (“Bingo das Imagens” com novos cartões, “Puzzle dos legumes”, “Puzzle dos números e letras”, “Relógio” e “Livro de gnosias” com novas categorias), bem como através de exercícios informais e dinâmicos (nomeadamente, recordação de histórias antigas, práticas e músicas tradicionais, entre outros).

Estimulação Psicomotora

Numa perspetiva biopsicossocial, procurou-se responder às alterações físicas inerentes ao processo de envelhecimento, ampliar os ganhos terapêuticos nas restantes dimensões da intervenção psicológica. Ou seja, através de sessões individuais e grupais pretendeu-se contribuir para a manutenção da funcionalidade, tonicidade e amplitude do movimento através da estimulação das funções percetivomotoras (marcha, equilíbrio, coordenação, esquema corporal, lateralidade e sentido de ritmo), motricidade global e fina (atividades de coordenação visuo manual) e funções cognitivas (atenção, memória, concentração, perceção, abstração e expressão e compreensão verbal). Portanto, foram realizados exercícios de psicomotricidade através do “Jogo das bolas de algodão” com três níveis de dificuldade, “Jogo das massas”, exercícios de “Completar figuras” com dois níveis de dificuldade e exercícios com a bola terapêutica, no sentido de retardar os processos de deterioração psicobiológica associados ao envelhecimento e acidente vascular cerebral (AVC). Nesta perspetiva, foram ainda realizadas caminhadas no interior e exterior da Instituição,

jogos (“Jogo do balão” e “Jogo do *Boccia*”) e sessões individuais de mobilidade ativa e passiva com recurso a materiais de apoio (pedaleira, andarilho, entre outros).

Atividades de Caráter Extraordinário

Atividades Comemorativas

Durante este ano, foram promovidas atividades de grupo no sentido de celebrar determinadas datas comemorativas e contribuir para o bem-estar e qualidade de vida dos utentes, nomeadamente através da dinamização da rotina diária, promoção da autoestima e autoconceito e participação ativa dos utentes e respetivos familiares nas atividades institucionais e em projetos comunitários, bem como a preservação das tradições e recordação das memórias associadas.

Nesta perspetiva, foram comemoradas as seguintes datas festivas: Carnaval (montagem do boneco tradicional do entrudo e recordação dos cantares tradicionais do “Enterro do Entrudo”), Dia do Pai (promoção de videochamadas entre os utentes e os respetivos familiares), Santo Antão (visita à capela, participação na “Missa em honra e louvor de Santo Antão” e lanche no pátio da Instituição), Dia Mundial da Atividade Física (ação de sensibilização sobre os benefícios da atividade física para as pessoas idosas e aula de ginástica composta por exercícios do plano de sessões fornecido à Instituição no âmbito do projeto “Holon em Movimento – Exercício físico para todos”), Dia Mundial do Café (passeio de carrinha pelas atrações turísticas e pontos de interesse de Belmonte e toma de uma cevada e convívio num café do Colmeal da Torre), Dia de Nossa Senhora de Fátima (visita à Igreja Matriz do Colmeal da Torre destinada à reza do terço e cânticos em honra da primeira aparição da Virgem Maria aos Pastorinhos),

Dia da Família (celebração da eucaristia, lanche partilhado entre colaboradores, utentes e respetivos familiares, videochamadas e momento de captação de fotografias num mural elaborado para o efeito que foram posteriormente partilhadas com todos os familiares, no sentido de eternizar esta data), Dia Mundial da Internet (viagem virtual às localidades, atrações turísticas e a outros locais de interesse para os utentes através do *Google Maps*), Santos Populares (participação nas “Marchas Populares de Belmonte” com o tema “Costureiras e Alfaiates”, segundo o qual se procedeu à decoração dos arcos, elaboração dos acessórios, decorações das saias e da carrinha cedida pela Junta de Freguesia de Belmonte e Colmeal da Torre, adaptação da música da marcha do Colmeal da Torre de acordo com a temática e ensaios da coreografia; e realização dos convites aos familiares e elaboração das várias decorações para a Sardinhada da Instituição), 9ª Edição da Feira do Pão (sessão de culinária para a confeção dos tradicionais bolos de soda e construção de painel de fotografias sobre esta atividade, embalagem dos bolos e filhoses, organização da quermesse, elaboração dos preçários e decoração da banca de venda e segunda saída das marchas “Costureiras e Alfaiates”), Dia Mundial do Piquenique (piquenique numa quinta na “Coitadinha”, um local com significado para os utentes naturais do Colmeal da Torre, que permitiu o convívio entre os utentes e os elementos da família proprietária da quinta, recordação do passado e músicas tradicionais e um lanche partilhado), 15º Aniversário da Instituição enquanto Estrutura Residencial para Idosos (elaboração das decorações, organização da quermesse, confeção dos bolos de soda, celebração eucarística, espetáculo de músicas tradicionais cantadas por utentes e colaboradoras, jogo do *Boccia* entre utentes e familiares e atuação de grupo musical), Dia dos Avós (contacto prévio com os familiares diretos dos utentes de ERPI e CD no sentido de convidá-los a colaborar na atividade através do envio de fotografias dos netos ou sobrinhos para serem

colocadas numa moldura decorada pelos utentes; sessão de culinária para a confeção de bolos de soda destinados ao lanche dos utentes de ERPI, CD e SAD), Dia Mundial da Fotografia (captação das fotografias dos utentes recentemente admitidos para a identificação das caixas de medicação e posterior revelação para a atualização das telas com as fotografias individuais dos utentes ERPI e CD), Dia Mundial da Saúde Mental (ação de promoção de Saúde Mental sobre a “Ansiedade: conceito, sintomatologia e estratégias de gestão da ansiedade”), Dia Mundial da Alimentação (sessão de culinária “Mousse de bolacha”), Dia de São Martinho (magusto destinado no interior da Instituição destinado ao convívio entre utentes, familiares e colaboradores e recordação de músicas tradicionais), Festa de Natal no Centro Cultural e Desportivo do Colmeal da Torre (elaboração dos postais destinados às entidades parceiras, órgãos de poder local, professores de atividade física e equipas da Instituição, bem como postais para serem entregues aos familiares com mensagens personalizadas pelos utentes em colaboração com as funcionárias dos diferentes setores; elaboração e colocação de decorações, celebração eucarística, momento musical proporcionado pela Professora da Escola de Música de Belmonte, promoção de atividades de grupo para a dinamização da festa, lanche partilhado e momento musical surpresa) e participação no projeto “Natal no Hospital” promovido pelo Centro Hospitalar Universitário Cova da Beira (anjo de lã), participação na iniciativa “Exposição de Árvores de Natal” da Câmara Municipal de Belmonte (árvore de Natal feita em tecido) e construção de árvore de Natal para a decoração do jardim público do Colmeal da Torre em parceria com o grupo de voluntários do projeto “Colmeal Ativo” e Junta de Freguesia de Belmonte e Colmeal da Torre.

Videochamadas

As relações familiares são essenciais para a regulação emocional, bem-estar e qualidade de vida. Este fator ganha uma dimensão acrescida em situações de institucionalização. Desta forma, em datas comemorativas (Dia do Pai e Dia da Família) foram promovidas videochamadas entre os utentes, que se mostraram recetivos à utilização do meio digital, e respetivos familiares que manifestaram o seu agradecimento pela oportunidade. Neste caso, tem-se verificado um decréscimo na taxa de participação, pelo que esta atividade passa a integrar o domínio das atividades extraordinárias. Contudo, foram realizadas videochamadas a pedido particular de familiares que se encontram geograficamente distantes, em conformidade com a sua disponibilidade e compatibilidade com a rotina diária do utente.

Atividades no Exterior

Durante este ano, também ocorreram momentos de convívio no exterior da Instituição destinados à atividade física (marcha e “Jogo do balão”) e convívio com a partilha de memórias autobiográficas, histórias da comunidade e outros temas de interesse para os nossos utentes, com o objetivo de promover o bem-estar, autonomia e relações interpessoais. Além disso, os utentes mostraram-se mais recetivos ao incentivo frequente para beneficiarem de forma informal do pátio da Instituição.

No mês de março, aceitámos o convite da Câmara Municipal de Belmonte e participámos no “Desfile de Primavera” com a elaboração de trajes e acessórios inspirados no tema “As flores do jardineiro”. Em junho, participámos no Torneio de *Boccia* promovido pela Câmara Municipal que permitiu o intercâmbio entre várias instituições. Em setembro, realizou-se o passeio anual e o destino escolhido foi a Vila de Almeida. Esta atividade

consistiu no passeio por algumas das atrações turísticas e lanche no interior da muralha, e contou com a colaboração da Câmara Municipal de Belmonte que assegurou o meio de transporte. Por fim, em outubro, a nossa Instituição marcou presença no 1º encontro presencial no âmbito do projeto “Holon em Movimento” e alguns dos nossos utentes tiveram a oportunidade de participar em duas aulas de ginástica e conviver com as restantes instituições que fazem parte desta iniciativa num lanche partilhado.

4. CONCLUSÃO

Ao relembrar-se o ano de 2024, concluímos que o ano foi um ano de superação, felicidade e trabalho.

Foi o ano que registámos mais clientes nas nossas três valências, estrutura residencial para Idosos, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

Continuamos a mostrar, a todos os que nos procuram, os nossos serviços e os nossos valores. E continuamos a acreditar que dar um pouco do nosso trabalho a quem mais precisa é cada vez mais necessário. É cada vez mais importante, ser-se solidário!

2024 foi o Ano que celebrámos o 15º Aniversário e foi contagiante a adesão da Comunidade do Colmeal da Torre. É também com a envolvimento da Comunidade que continuamos a primar pela qualidade e humanidade, dos nossos serviços!

“Celebrámos o 15º aniversário do Centro Social e Paroquial do Imaculado Coração de Maria.

Uma Casa que deu o primeiro passo como Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, mas bastaram alguns anos para perceber que era necessário dar uma resposta permanente, uma resposta mais completa.

E assim, em 2016 abriu portas a Estrutura Residencial Para Idosos.

O que era comumente chamado de Centro de Dia do Colmeal da Torre passou a ser chamado de Lar do Colmeal da Torre. E não é errado, porque nós aqui somos Lar para os nossos Utentes!

Somos, um Centro Com Paixão, com coragem e com dias bons e maus... Dentro deste Centro somos todos e somos cada um... Somos Direção, somos Equipa Técnica, somos Auxiliares (dos vários sectores), somos velhinhos, mas também somos meninos e meninas, e como é terno e doce o jeito de ser velhinho. Somos também a Comunidade do Colmeal da Torre e as várias entidades e parceiros.

Ao longo destes anos, têm sido muitos os que ajudaram a que este Centro mantivesse as portas abertas.

E se de passado é feito o presente, não podemos esquecer que já partiu, mas que deixou junto de nós, as histórias para contar, os momentos partilhados e a sua ajuda.

Centro Social e Paroquial do Imaculado Coração de Maria
Relatório Anual de Atividades de 2024

A Todos eles, deixo um eterno agradecimento, Muito Obrigado!
Mas de presente, também planeamos o futuro, esse que ninguém conhece, mas que
tenho a certeza que será bonito e grandioso!

São 15 anos solidários, de amor ao próximo, de ajuda , de apoio e serviço a
quem precisa! E São 15 anos solidários a receber o que, eu acredito, desta vida podemos
levar... AMOR.

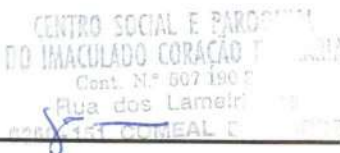
E se há dúvidas que o Lar do Colmeal da Torre é feito de Amor, não tenham,
pois, a nossa porta estará sempre aberta para Todos!

Todos nós um dia seremos velhinhos e como é terno e doce o seu jeito e é isso
que nos faz ser esta Casa, o Centro Social do Colmeal da torre, feito de pessoas e para
pessoas.

Viva o Centro Social do Colmeal da Torre!”

É ainda de salientar que a Direção do Centro Social do Colmeal da Torre
mantém o seu compromisso de trabalhar sempre em prol do melhor bem-estar dos
utentes e sócios, assim como de toda a Comunidade do Colmeal da Torre.

A Presidente da Direção:

(Margarida Maria Dias Duarte Gonçalves Gomes)

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Belém, I. (2015). O Contributo de uma estratégia de animação sociocultural na prevenção da depressão em idosos institucionalizados (Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social). Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Portalegre, Portalegre

Jacob, L. (2013). Animação de idosos (2ª Ed). Palmela: Mais Leituras.

Fontes, A, Sousa, P., Lopes, M., & Lopes, S. (2014). Cultura e Participação: Animação Sociocultural em Contextos Ibero americanos. RIAP: Associação Rede Iberoamericana de Animação Sociocultural, Nodo Português.

Marrana, J. (2011). Animação Sociocultural: Contextos e Práticas. Consultado a 20 de fevereiro de 2017

Carvalho, E. (2013). A animação sociocultural em contexto de centro de dia: projeto de intervenção (Dissertação de Mestrado em Animação sociocultural). Cooperativa de Ensino Superior de Serviço Social, Instituto Superior de Serviço Social do Porto, Porto

Pereira, J., Lopes, M. & Rodrigues, T. (2013). Animação Sociocultural, Gerontologia e Geriatria: A intervenção social, cultural e educativa na Terceira Idade.