

CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DO IMACULADO

CORAÇÃO DE MARIA



Relatório Anual de Atividades

2023

Índice

Índice	1
Introdução.....	2
Serviços	4
Atividades.....	5
a) Animação Sociocultural	5
Atividades de Caráter Regular	5
Atividades de Caráter Extraordinário	7
b) Psicologia Clínica.....	13
Atividades de Caráter Regular	13
Atividades de Caráter Extraordinário	16
Conclusão	18

Introdução

O relatório de atividades do CSPICM, do ano de 2023, define as linhas estratégicas de atuação na prossecução dos objetivos definidos para responder às necessidades. As atividades foram definidas tendo em conta a Missão, Visão e Valores da Instituição, e o posicionamento estratégico para o ano de 2023. A equipa multidisciplinar apostou em atividades centradas na promoção das capacidades físicas, psicológicas e sociais, no sentido de contribuir para a saúde, bem-estar e qualidade de vida dos nossos utentes, com base nas necessidades, capacidades e interesses individuais. Tendo em conta a população em idade geriátrica, a Instituição conta com uma equipa de colaboradores formados em diferentes áreas, de forma a complementar a multidisciplinariedade das necessidades apresentadas.

A ação do animador social implica um investimento nas interações fundadas em relações dialógicas e de compromisso ético. A este propósito Fernandes (2010) refere que o animador social *deve “compreender, 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”* (p.43). Pois a prestação de serviços na função da animação, assume vital importância na melhoria das capacidades, físicas, psicológicas e cognitivas e no âmbito das relações sociais. As atividades desta área têm necessidade imperiosa de serem praticadas diariamente, pois funcionam como ingrediente essencial à melhoria e bem-estar dos residentes desta instituição. Para isso são usadas diversificadas técnicas e métodos para a realização das intervenções, respeitando sempre o fundamental interesse do utente tendo sempre em linha de conta a sua condição física, mental e emocional/comportamental.

No âmbito da Psicologia Clínica, as atividades tiveram como objetivo contribuir para uma adaptação bem-sucedida às mudanças envolvidas no processo de envelhecimento através do acompanhamento global da pessoa idosa nas diversas dimensões (psicológica, emocional, física, social e espiritual), promovendo o envelhecimento ativo e saudável. Especificamente, a intervenção psicológica consistiu em sessões de acompanhamento psicológico, avaliação psicológica e neurocognitiva, sessões de reabilitação cognitiva em formatos diversificados, sessões de estimulação motora, dinâmicas de grupo focadas na psicoeducação, reminiscência, sensibilização

sobre as síndromes geriátricas, adoção de comportamentos preventivos e promotores de saúde, e esclarecimento e reflexão sobre problemáticas atuais e temas considerados pertinentes. Por fim, também foram realizadas atividades festivas no sentido de fomentar a dinâmica institucional, preservar os hábitos e tradições e recuperar as memórias alusivas às datas comemorativas, enriquecidas pela sinergia entre os colaboradores dos diversos setores institucionais.

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;
- Sessão de Fisioterapia – Parceria com C.M. Belmonte.

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).

Atividades

a) Animação Sociocultural

As atividades de animação, têm como objetivo estimular a capacidade de concentração e reação, de aumentar a autoestima e diminuir a apatia, a desmotivação, a solidão e o isolamento social que afeta esta faixa etária – 3ª idade, promovendo o bem-estar físico, emocional e social do utente. Neste sentido desenvolveram-se durante o ano de 2023 diversas atividades de animação/ocupação, previstas no Plano Anual.

A animadora sociocultural leva a cabo atividades de animação sociocultural, calendarizadas de acordo com o diagnóstico prévio das expectativas, capacidades físicas e cognitivas e pelo respeito das suas vivências, crenças e costumes. Numa avaliação individual de cada utente e tendo em consideração a sua *história de vida*, com reflexos no seu processo de envelhecimento, são encontradas as ferramentas específicas para que este possa favorecer a sua condição física, mental, cognitiva e afetiva para culminar no objetivo principal; – o seu bem-estar geral. Assim foram levadas a cabo atividades de carácter cultural, informativo, formativo, celebrativo, festivo, de mobilidade e exercício físico, diferentes ateliês para as artes plástica, ateliê das artes manuais, ateliê de culinária, exercícios cognitivos individuais e de grupo, dinâmicas de grupo, conversas informais e apoio psicossocial, todas elas esplanadas em plano de *Atividades Mensais*. Estas foram na sua maioria conseguidas, obtiveram resultados expectáveis de acordo com a especificidade de cada beneficiário e preservando em primeira instância as condições geriátricas de carácter físico, cognitivo, mental e emocional de cada um.

Envelhecer bem e ativamente é um processo diferenciado, varia de indivíduo para indivíduo, na medida em que cada um o vive consoante determinados contextos físicos, sociais e humanos, aliados a todas as vivências e projetos de vida individual. A qualidade de vida nesta faixa etária depende claramente de vários domínios e só se verifica quando há longevidade, saúde biológica e mental, interação e competência social, controlo e autonomia, bem-estar e atividade.

E seguiram-se durante o ano as seguintes atividades:

Atividades de Caráter Regular

Estas atividades são denominadas regulares pelo seu carácter repetitivo e constante, que é apresentado nos planos mensais de atividades de animação Sociocultural e que seguem em linha com o Plano Anual de Atividades.

De uma forma mais específica os planos mensais com uma temática diferente entre si, são convergentes com o tema do mês. No entanto para um plano que contempla atividades para todos os dias, existem um conjunto de outras atividades de animação que se repetem mês após mês devido ao benefício que as mesmas conferem aos utentes, e por isso ganham o significado de atividades regulares.

Assim realizaram-se as seguintes atividades regulares, designadas por ateliês:

- *Ateliê das artes de expressão artística* (pintura, expressão plástica, reciclagem, etc), pretendo com esta tarefa apelar ao desenvolvimento da criatividade e da motricidade fina.
- *Ateliê das artes manuais*, conjugando o gosto pessoal pela tarefa que realizam (tricô, renda, costura, utilização de diferentes materiais e técnicas para execução de um elemento decorativo) e a manutenção da motricidade fina;
- *Ateliê formativo e informativo*, trata-se de um espaço que favorece o intelecto, com temáticas sociais e culturais (filmes, jornal, pesquisa online), num exercício que se quer cognitivo;
- *Ateliê das atividades cognitivas*, os jogos (dominó, loto, associação de imagem e da cor, jogos de construção, de memória) e exercícios individuais e coletivos, captam atenção/concentração, exercitam a memória;
- *Ateliê 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;
- *Relatos de usos e costumes*, que se constitui um exercício de memória, e satisfação pessoal pelo autoconhecimento;
- *Exercícios adaptados* à situação de dependência, pequenos movimentos e exercícios a utentes mais dependentes para conforto ao nível muscular e da flexibilidade;

- *Exercícios de mobilidade*, realização de marcha, e bicicleta de forma a melhorar a qualidade dos movimentos;
- *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;
- *Decoração de espaços*, de acordos com temáticas, mobilizam-se os utentes a realizar decorações recorrendo a diferentes técnicas artísticas;
- *Dança*, um momento alegre de interação social e de exercício de mobilidade;
- *Cantares*, criaram-se ambientes alegres e de boa disposição, que contribuiu muito para o seu bem-estar emocional;
- *Passeios*, no pátio e no terreno da instituição, é mais um exercício físico que os beneficia fisicamente e alivia o estado de humor;

Para além das atividades regulares, realizaram-se as atividades festivas e assinaláveis, de acordo com o plano anual das atividades para 2022. Estas são destacadas em dias específicos e que obedecem a uma data calendarizada anualmente.

Atividades de Caráter Extraordinário

Além destas atividades queremos evidenciar, algumas atividades de maior destaque, com a comemoração de dias Festivos:

- JANEIRO – Este mês começou com um baile para celebrar o Ano Novo, os utentes celebraram de forma animada em ambiente musical e de cantigas tradicionais, acompanhando com movimentos de dança de acordo com a capacidade física de cada um. Este mês contou ainda com uma representação teatral, encenada pelos utentes a representar o dia de Reis e animada com cânticos alusivos. Esta atividade contou também com a participação das colaboradoras.
- FEVEREIRO – Eucaristia no Dia Mundial do Doente, foi celebrada mais uma vez a Celebração da Palavra nas instalações da Instituição. Cerimónia com “carga” muito positiva para estes idosos que participam fervorosamente nesta atividade.

Enfatizamos o dia do Amor e da Amizade, com atividade de carácter cognitivo, uma vez que foi dado a escutar poemas temáticos aos utentes, para que posteriormente fossem analisados e explorados pelos recetores. Desta forma se assinalou este dia dedicado aos sentimentos.

Numa saída à Igreja Matriz do Colmeal, os idosos rezaram a Via-Sacra fervorosamente e satisfeitos por satisfazerem as suas necessidades espirituais.

- MARÇO – Dia Internacional dos animais Selvagens, decorreu a visualização para distinguir estas espécies e a relação do homem com os mesmos. Houve bastante participação na análise deste tema.

Celebramos o Dia da Mulher, foram criadas as condições necessária para as senhoras usufruírem de cuidados especiais de beleza e celebrarem de forma especial este dia dedicado a “elas”.

O Dia do Pai, foi enfatizado o valor da figura paterna, com criação de um moral elaborado pelos homens através das artes plásticas.

Demos as boas vindas Primavera, com um Intercâmbio com a Pré-escola do Colmeal, que consistiu numa caminhada e observação da natureza. Atelier das artes/Painel da Primavera, com a recolha do dia anterior das flores, junto da natureza, encontramos-nos mais uma vez numa atividade intergeracional para construir uma moldura da primavera. Nas tarefas partilhadas entre “pequeninos e graúdos” surgiu com sucesso duas molduras da primavera, sendo que uma foi para os meninos e a outra para os velhinhos.

No Dia do Teatro, este dia sinalizado com a visualização de cenas teatrais.

- ABRIL –Na Festa do Santo Antão, os utentes reuniram-se no pátio da instituição, de onde assistiram à procissão do Santo Antão. Os idosos com mais autonomia, foram à Capela onde decorreu a festa, e os idosos reviveram mais uma vez a maior e mais importante festividade desta aldeia. Em todos os momentos houve grande satisfação e alegria pela participação desta romaria.

Para relembrar o dia do 25 de Abril, vieram mais uma vez as crianças da pré-escola, ouvir os testemunhos da geração que viveu nessa época, que lhes transmitiram em “primeira mão” a sociedade do 25 de Abril no ano de 1974.

- MAIO – Festejar o Dia da Mãe, com a prenda do dia da mãe realizada por algumas utentes, todas as mulheres, mães e colaboradoras, receberam um malmequer junto ao

altar do Sagrado Coração de Maria, e todas juntas entoamos em coro “Mãe Querida, Mãe Querida”. Foram ainda realizadas videochamadas. Visualização do filme da Irmã Lúcia, o grupo de utentes, teve oportunidade de visualizar a vida e testemunhos da pastorinha de Fátima, Lúcia. Esta atividade esteve enquadrada na história de Fátima e suas comemorações Religiosas, que têm especial interesse para os nossos utentes.

Festejar o dia da Família utentes e familiares foram recebidos no pátio da instituição que estava decorado para o efeito, numa dinâmica de grupo, utentes e familiares realizaram a dança do balão que criou interação num exercício de movimentos que beneficiam a saúde de todos. Assim se festejou o dia e relação familiar tão importante para o bem-estar e conforto emocional e psicológico.

Rezar o terço na Igreja, também neste mês de Maio o terço a Nossa Senhora ganha especial valor e obriga à saída para recitar o terço junto de Nossa Senhora na Casa de Deus. Este é um momento alto de fé e oração, uma atividade da preferência dos utentes. Deslocaram-se à Igreja com o tradicional ramo de flores, rezaram o terço e cantaram a Nossa Senhora.

- JUNHO – Torneio Bóccia, uma atividade interinstitucional, para culminar um jogo ano em cada instituição com a colaboração da CMB realizado nas instituições do Concelho.

Para dar as boas vindas à nova estação do ano – o Verão – realizamos uma caminhada pelas ruas da aldeia com o calor de verão e realizar exercício de marcha.

Para enfatizar o dia de Portugal, realizou-se uma atividade de carácter cognitivo e cultural com um exercício mental para analisar o tema, e ainda trabalhos manuais ao colorirem as bandeiras de Portugal.

Participação na Feira do Pão, este dia sofreu alterações que derivaram das altas temperaturas que se fizeram sentir nesse dia. Ao invés de os utentes participarem trajados das marchas populares, assistiram do pátio da instituição às marchas de Belmonte que desfilaram à frente do Lar. A instituição teve ainda participação com uma barraquinha na Feira. Marchas Populares tornando-se já uma tradição, realizaram-se marchas engalanadas e representadas no pátio da instituição;

Saltar à Fogueira, dia neste os idosos reviveram, numa dinâmica de reminiscência o ritual que fez parte do percurso de vida destes utentes. O ritual era vivido pelas festas dos Santos Populares, com o salto à fogueira, que simbolizava o culto do sol, e o fogo o poder purificador e fertilizante. Os idosos foram convidados a realizar esta atividade

num percurso que exigiu esforço e exercício físico, ao percorrerem um circuito e durante o qual tinham de apanhar diferentes objetos, e culminava com o salto à fogueira. Tudo isto acompanhado de boa disposição e músicas tradicionais.

- JULHO – Aniversário do C.S.P.I.C.M., foi um dia muito festivo e animado, foi também repleto de atividades. Começou com a celebração da Eucaristia Campal na presença dos familiares dos utentes e outros convidados, e aberta à comunidade. A eucaristia foi presidida pelo pároco da localidade e animada pelo grupo coral do Colmeal que contou com alguns instrumentos musicais. Seguiu-se a atuação do grupo dos idosos e colaboradoras desta casa, que cantaram uma canção criada para este evento. Podemos ainda disfrutar do Rancho Folclórico do Ferro e o grupo de Cantares os Cavaquinhos. A festa ainda se prolongou em convívio com os familiares e pessoas da aldeia que degustaram, o que proporcionava o nosso bar.

- AGOSTO – Dinâmicas de grupo, os idosos realizaram uma sequência de jogos, jogaram à bola, o jogo do dado e o das garrafas. Este exercício proporcionou atenção/concentração e movimentos físicos.

Proporcionaram-se cuidados de imagem aos utentes para uma sessão fotográfica para assinalar o dia da Fotografia.

Num Atelier das atividades cognitivas foi proposto aos idosos realizar um placard com a temática das atividades agrícolas.

- SETEMBRO – O Passeio Anual foi a Coimbra, os utentes tiveram a oportunidade de realizar uma atividade lúdica e cultural numa localidade repleta de história. Foi ainda possível passarem pela praia, apesar de não saírem para exterior por estar demasiado calor. Fomos à Vindima em intercâmbio com a pré-escola, mais uma oportunidade para recordar ofícios antigos. Os mais velhinhos ensinaram aos pequeninos como se vindima, aprenderam bem, o que levou ao resultado de muitos cestinhos cheios de uvas, colhidos na vinha da vizinha.

- OUTUBRO – Festejar o Dia do Idoso – Intercâmbio, para festejar este dia, convidámos outra instituição “o Partilhas”, todos juntos realizamos as atividades dedicadas para esse dia no exterior, no pátio da instituição. Criamos uma dinâmica entre as duas instituições, que consistiu em florir a árvore dos afetos, e a reflexão dos mesmos.

Ainda num só grupo aconteceu um momento de jogo que implicou orientação/concentração para cumprimento das regras do jogo - “O povo manda”, este provocou ainda movimento físico. Foi uma atividade muito animada com muita participação.

Dia da Alimentação Saudável, realizou-se mais uma atividade que juntou gerações diferentes. As crianças da Pré-Escola e os idosos realizaram uma aula de ginástica. Para sinalizar o dia da Alimentação Saudável realizamos um lanche saudável partilhado entre idosos e crianças.

- NOVEMBRO – São Martinho, foi mais uma vez proporcionada a interação geracional entre crianças e idosos. O magusto foi no exterior da instituição, num dia solarengo convidativo a uma atividade no exterior. A tradição cumpriu-se, assaram-se as castanhas na caruma e todos juntos meninos e velhinhos degustaram as castanhas assadas num cenário adequado à iniciativa.

Do dia 02 de Novembro a Dia 15 de Dezembro – foi um período dedicado ao projeto do Natal do Hospital da Covilhã, que contou com a colaboração de alguns utentes. O nosso projeto consistiu numa árvore feita e compilada por paus. Esta árvore foi decorada com diferentes enfeites manufaturados com cartão e lã.

Durante estes dias também se realizou uma árvore de Natal para participar no projeto da Câmara de Belmonte, que foi composta por uma base de madeira e à volta esticaram-se lãs de várias cores.

Em resposta ao convite da União de Freguesias de Belmonte, para a realização de um Presépio, nesta instituição e no mesmo período de tempo, criou-se um presépio em tamanho de figuras humanas. Este projeto ficou exposto no Jardim da Comunidade todo o mês de Dezembro até dia 06 de Janeiro.

- DEZEMBRO – De dia 01 a 15 de Dezembro, deu-se continuidade aos projetos de Natal mencionados no mês anterior. Para a festa de Natal, no dia 15, foi compilada uma árvore de Natal com paus, e os enfeites para a mesma. Estes trabalhos manuais foram criados para se realizar a atividade de animação da festa de Natal. Esta festa foi composta de uma celebração eucarística, que costuma acontecer todos os anos.

A atividade de animação agregou num mesmo exercício utentes, familiares e colaboradoras. Esta consistiu num jogo dinâmico com interação de grupo e com necessidade de atenção e destreza nos movimentos. O objetivo consistiu em decorar a árvore de Natal que ficou ao alcance de duas equipas que competiram entre si para

conseguirem colocar o maior número de enfeites possível. Do lado direito da árvore a equipa A, do lado esquerdo a equipa B. Para cada equipa uma colaboradora foi passando os enfeites de natal um a um para que os idosos passassem entre si até chegar ao familiar que logo de seguida ia a correr para enfeitar a árvore. Tratou-se de um momento alegre de descontração e convívio. Ainda antes das iguarias da festa, todos juntos cantámos as canções tradicionais de natal. De seguida todos se alimentaram de um lanche partilhado e por fim a entrega das prendas.

b) Psicologia Clínica

O envelhecimento pode ser compreendido como um processo dinâmico que desafia o indivíduo a adaptar-se às mudanças inerentes a cada etapa do ciclo vital. A intervenção psicológica baseia-se no princípio em que as pequenas mudanças no ambiente e nas oportunidades que são disponibilizadas à pessoa idosa podem ter consequências significativas no envelhecimento, permitindo prevenir as perdas associadas à velhice e promover a adaptação bem-sucedida. Neste sentido, as atividades realizadas procuraram contribuir para o ajustamento e adaptação aos fatores de *stress* (tais como, a reforma, conflitos familiares ou mudança de papéis) e a processos de perda e luto, desmistificar crenças e mitos para uma visão mais realista, ativa e positiva sobre o processo de envelhecimento, promover a literacia em saúde, rentabilizar o potencial dos utentes através da adoção de estilos de vida saudáveis e redução dos fatores de risco para a doença, contribuir para os sistemas de gestão e monitorização da saúde que permitam tratar a dor e a doença (por exemplo, auxiliar na adesão à medicação e diferentes terapêuticas), intervir no combate à solidão (nomeadamente na valência de Serviço de Apoio Domiciliário) e promover o envolvimento e participação social em projetos comunitários.

As atividades foram calendarizadas e descritas num plano mensal e anual, em conformidade com as necessidades, interesses e 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

I. 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 de 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 stresse e tirar o melhor partido das capacidades cognitivas remanescentes para 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 abordagem da Psicologia Clínica e da Saúde podem ter um grande impacto 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.

II. Avaliação Psicológica e Neurocognitiva

A avaliação psicológica inclui a aplicação de uma bateria de instrumentos de avaliação validados para a população geriátrica que permitem auxiliar na compreensão da personalidade e funcionamento mental, tendo em conta a realidade biopsicossocial do utente. Especificamente, avaliam o nível de satisfação com a vida, capacidades cognitivas, emocionais e psicológicas e as características neuropsicológicas, de forma cuidada e adaptada às características individuais do utente, que permitem constatar o grau de défice global e afunilar determinadas diretrizes do plano de intervenção terapêutica. Portanto, a informação recolhida por anamnese e instrumentos de avaliação culminam na formulação dos casos clínicos, que permitem a reflexão sobre as informações recolhidas, uma melhor compreensão de cada caso e o planeamento de uma intervenção fundamentada e ajustada às necessidades e objetivos idiossincráticos.

III. Estimulação Cognitiva

A intervenção psicológica procurou combater o declínio físico e intelectual e intervir nos quadros demenciais através de estratégias de coping e sessões de estimulação cognitiva, no sentido de otimizar as capacidades cognitivas remanescentes, reduzir os níveis de *stress* e promover a adaptação ao processo de envelhecimento e, consequentemente, a qualidade de vida. A estimulação cognitiva foi aplicada através de sessões em formato de papel e lápis, exercícios computadorizados, jogos mentais disponíveis na instituição (Bingo, Jenga e Mosaico), jogos focados em funções cognitivas específicas existentes na instituição (“Puzzle das frutas”) e elaborados pela Psicóloga (“Bingo das Imagens” com novos cartões, “Puzzle dos legumes”, “Puzzle dos números e letras”, “Relógio” e “Livro de gnosia de objetos”). Apesar das sessões de estimulação cognitiva serem maioritariamente individualizadas, os utentes foram divididos em grupos, em função das suas capacidades, necessidades e recetividade às diversas modalidades.

IV. Estimulação Psicomotora

No sentido de responder às mudanças físicas inerentes ao processo de envelhecimento e ampliar os ganhos terapêuticos, foi promovida a realização de exercícios individuais de mobilidade passiva e ativa, com recurso à pedaleira, caminhadas e o jogo do balão.

V. Videochamadas

As relações familiares são essenciais para o bem-estar e qualidade de vida. Este fator ganha uma dimensão acrescida em situações de institucionalização. Desta forma, em datas comemorativas (tais como, no Dia da Mãe, Dia da Família, Páscoa e Dia do Pai), foram promovidas videochamadas entre os utentes e respetivos familiares para responder à necessidade de fomentar as relações familiares, especialmente face a situações de distância geográfica. A taxa de participação foi moderada, sendo que os utentes se mostraram recetivos à utilização do meio digital e os familiares manifestaram o seu agradecimento pela oportunidade.

VI. Atividades no Exterior

Durante este ano, também ocorreram momentos de convívio no exterior da Instituição destinados à atividade física (marcha) 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. Em abril, cumprimos a tradição e assistimos à procissão do Santo Antão no pátio da Instituição. Também foi proporcionada a visita à capela e espetáculo musical da banda de Belmonte. Em setembro, realizou-se o passeio anual e o destino escolhido foi a cidade de Coimbra. Esta atividade consistiu no passeio pelas várias atrações turísticas no comboio da cidade, no almoço no Parque Verde e na passagem pela praia de Buarcos, e contou com a colaboração da Câmara Municipal de Belmonte que assegurou o meio de transporte.

Atividades de Caráter Extraordinário

VII. 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 realizadas atividades de reminiscência em formato grupal (visualização de vídeos alusivos à confeção tradicional de aguardente) e comemoradas as seguintes datas festivas: Carnaval (montagem do boneco do entrudo e projeção de vídeo alusivo ao “Enterro do entrudo no Colmeal da Torre”), Quarta-feira de Cinzas (acompanhamento dos utentes na visita à Igreja Matriz do Colmeal da Torre para a reza da oração da Via Sacra), Dia Internacional da Mulher (apresentação gráfica sobre os acontecimentos que deram origem a esta data comemorativa e as Mulheres que marcaram a história de Portugal), início da Primavera (plantação de ervas aromáticas), Santo Antão (acompanhamento dos utentes ao pátio da Instituição para assistirem à procissão e na visita à capela para usufruto da festa comunitária, nomeadamente, do

espetáculo musical da banda filarmónica de Belmonte), Marchas Populares de Belmonte (decoração dos arcos e elaboração de flores destinadas aos adereços e decoração da carrinha para o cortejo), 8ª Feira do Pão (apoio aos utentes na elaboração de ímanes e pendentes em gesso, criação do projeto de estampagem e pintura dos sacos solidários e elaboração dos preçários e decorações para a banca de venda), 14º Aniversário da Instituição enquanto Estrutura Residencial para Idosos (elaboração das decorações, atualização dos painéis de fotografias relativas às atividades de grupo recentes e compilação de músicas tradicionais; celebração da eucarística e espetáculos musicais), Dia Mundial da Fotografia (sessão fotográfica destinada a atualização das fotografias individuais dos utentes), passeio anual a Coimbra (passagem pelas diversas atrações no comboio turístico e almoço e convívio no Parque Verde) e à praia de Buarcos, Dia Mundial da Alimentação (sessão de culinária destinada à preparação de legumes e ação de sensibilização sobre os cuidados para uma alimentação saudável nos idosos), São Martinho (magusto destinado ao convívio, partilha de memórias, recordação de músicas tradicionais e assar das castanhas) e preparativos e realização da Festa de Natal (elaboração dos postais e convites de natal, elaboração e colocação de decorações, dinâmica/desafio de grupo, elaboração da árvore de natal para a participação no projeto “Natal no Hospital” promovido pelo Centro Hospitalar Universitário Cova da Beira, elaboração da árvore de natal para a participação na “Exposição de árvores de Natal” promovida pela Câmara Municipal de Belmonte e elaboração do presépio para a participação no projeto comunitário “Natal na Rua 2023” promovido pela União de Freguesias de Belmonte e Colmeal da Torre).

Conclusão

2023 foi um ano de continuidade, um ano de concretizações.

Realizámos inúmeras atividades, mas é na área solidária que queremos salientar o contributo que fizemos aos Bombeiros Voluntários de Belmonte com a angariação de 645€ (seiscentos e quarenta e cinco euros) obtido na venda de rifas para o sorteio de um cabaz.

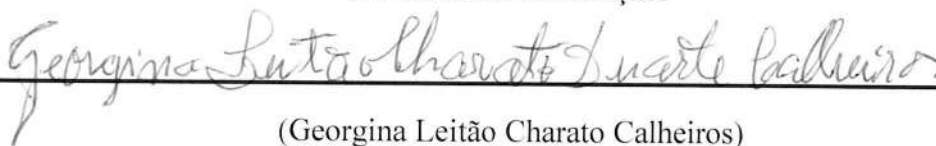
Continuamos a mostrar, a todos os que nos procuram, os nossos serviços e os nossos valores. E continuamos a acreditar que dar um pouco do nosso trabalho a quem mais precisa é cada vez mais necessário. É cada vez mais importante, ser-se solidário!

“O caminho faz-se caminhando”, 2023 mostra que é possível manter o nível de excelência, sempre com confiança nos colaboradores que fazem mais por este Centro Social. São os nossos colaboradores que vestem a camisola desta Casa e entrega um bocadinho de si, todos os dias, aos nossos utentes.

As famílias são ponto fulcral de todo o caminho, e são elas que nos ajudam a caminhar no sentido do melhor bem-estar e a proporcionar o melhor conforto e satisfação nesta fase de vida dos nossos utentes.

Com o propósito de melhoria de bem-estar e beneficiação, não só dos utentes, mas também da Comunidade de Colmeal da Torre, a Direção do Centro Social e Paroquial do Imaculado Coração de Maria continuará sempre a trabalhar para melhores resultados.

A Presidente da Direção:



(Georgina Leitão Charato Calheiros)

