

CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DO IMACULADO

CORAÇÃO DE MARIA



Relatório de Atividades de 2021

Aprovado a: 03 - 06 - 2022

Introdução

O presente relatório descreve a realização do plano de atividades desenvolvidas no decurso do ano de 2021, definidas com base nas necessidades e objetivos dos utentes, familiares e instituição. A equipa multidisciplinar procurou dinamizar a rotina da população geriátrica com atividades promotoras da participação ativa, bem-estar e qualidade de vida dos nossos utentes.

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 dos utentes. 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 realizadas atividades de carácter cultural, informativo, formativo, festivo, de mobilidade e exercício físico, diferentes *ateliers*, dinâmicas de grupo, conversas informais e apoio psicossocial, todas elas organizadas no Plano de Atividades Mensais.

Estas foram na sua maioria conseguidas, e apesar dos constrangimentos da **pandemia**, 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.

No âmbito da Psicologia Clínica, pretendeu-se compreender os mecanismos **psicológicos** do envelhecimento, desenvolver competências de relacionamento e o **acompanhamento** global da pessoa idosa nas diversas dimensões (psicológica, **emocional**, física, social e espiritual), promovendo o envelhecimento ativo e saudável, o **processo** de adaptação a esta fase de vida, a inclusão social e a prevenção do **isolamento**. Especificamente, os utentes contaram com sessões de apoio psicológico **individual**, avaliação psicológica e neurocognitiva, programas de reabilitação das **funções** cognitivas em formatos diversificados, dinâmicas de grupo focadas na partilha de experiências de vida e momentos de partilha de informação sobre problemáticas específicas, como os comportamentos pró-saúde e a situação da pandemia de Covid-19.

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.

Seguindo o ano de 2021 com as restrições impostas em 2020 inerentes à **pandemia** de Covid-19, todas as dinâmicas institucionais sofreram alterações e com isso **o cumprimento** de todas as regras de etiqueta respiratória.

Foi no início do ano, aliás, com início no dia 31 de Dezembro de 2020 que o **Centro Social** teve o primeiro caso positivo de Covid-19. Surto que foi dado como **extinto** no dia 12 de Fevereiro de 2021. Este foi um período de muitas alterações no que **toca a** circuitos de higienização, mudanças de horários laborais, cumprimento de **orientações** para a minimização de contágios e ainda a gestão das emoções numa **situação** nunca antes vivida.

Ainda assim o mais penoso foi a saúde dos nossos utentes e aliado a isso o **isolamento** forçado nos seus quartos, a sua fragilidade era física e psicológica, **deixando-os** por isso muito debilitados, mas garantimos mesmo assim o conforto físico **e alento** emocional.

Mantivemos em permanência os serviços na resposta social de Serviço de Apoio **Domiciliário**, suspendendo-se apenas os serviços de higiene domiciliária durante o mês **de janeiro** devido ao surto anteriormente referido.

Serviços

Apesar da situação de pandemia do Covid-19 e todas as restrições inerentes ao vírus SARS-COV-2, foram realizadas atividades/serviços na Resposta Social de Apoio Domiciliário e Centro de Dia (que está domiciliada desde Março de 2020), que passam pela prestação dos seguintes serviços:

- 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; por administrar a vacina da Gripe e vacina de COVID-29 e disponibilidade para situações de emergências;
- Atividades de Animação Sociocultural;
- Sessões de Psicologia;

Atividades/serviços aos utentes de 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

A animação sociocultural na terceira idade assenta nos princípios de uma **gerontologia** educativa, promotora de situações otimizantes e operativas, com vista a **auxiliar** as pessoas idosas a programar a evolução natural do seu envelhecimento, a **promover**-lhes novos interesses e novas atividades, que conduzam à manutenção da sua **vitalidade** física e mental, de perspetivar a Animação do seu tempo.

A animação sociocultural, no âmbito do trabalho com idosos, deve ser bem **pensada** e bem estruturada, uma vez que esta população tem características muito **específicas**. Numa primeira etapa, é importante conhecer o grupo com que se interage e, **a partir daí**, pensar nas atividades mais apropriadas para o mesmo.

No ano 2021, pelas razões que se conhecem relacionadas com as fragilidades e **medidas** de segurança adotadas pela DGS para o controlo da pandemia – COVID - 19, e **mantendo-se** este cenário das mais diversas restrições, e em todos os âmbitos (social, **cultural**, religioso, familiar entre outras), também as atividades calendarizadas, baseadas **no Plano** Anual de Atividades, foram pensadas e tidas em conta todas estas medidas **necessárias**. Neste sentido a animação sociocultural sofreu bastante na sua intervenção. **Durante** o mês de janeiro, por força das circunstâncias criadas pelo surto, foi apenas **praticável** um apoio mais distante aos nossos idosos. E durante o restante ano algumas **atividades** de animação que sempre se realizaram antes da pandemia, não foram **realizadas** pelos motivos anteriormente descritos, são elas:

- **Intercâmbios** com outras instituições (IPSS, Jardim Escola)
- **Intercâmbios** com outras entidades (Junta de Freguesia);
- **Visitas culturais** (visita a castelos, museus, exposições, e eventos culturais);
- **Passeios** a diversas localidades;
- **Passeios/caminhadas** pela aldeia;
- **Celebrações** religiosas no exterior da instituição;
- **Atividades festivas** no exterior, como o carnaval e marchas populares.

- Celebrações e festividades dentro da instituição com as portas abertas à comunidade e familiares (aniversários, festa da família, participação em atividades, festa de natal);

Atividades Regulares

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:

- *Atelier das artes de expressão artística* (pintura, expressão plástica, reciclagem, etc): pretende-se com esta tarefa apelar ao desenvolvimento da criatividade e da motricidade fina.
- *Atelier das artes manuais*: conjuga-se o gosto pessoal pela tarefa que realizam (tricô, renda, costura) com utilização de diferentes materiais e técnicas para execução de um elemento decorativo incentivando a manutenção da motricidade fina e a criatividade;
- *Atelier 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 de estimulação cognitiva;
- *Atelier de dinâmicas*: consiste em atividades de grupo como; dominó, loto, jogo da memória, jogo do lençol e do balão, jogo da bola, jogos tradicionais, jogos de movimento e exercícios individuais captam atenção/concentração, exercitam a memória e promovem o convívio e a interação social;
- *Atelier de culinária*: tarefas associadas à história de vida dos utentes (maioritariamente do sexo feminino) pois constituíam as principais obrigações do seu dia-a-dia. Promove o exercício da motricidade fina num ambiente de convívio de grupo com um sentimento de colaboração na realização dos trabalhos;

- *Relatos de usos e costumes e tertúlias temáticas*: constitui um exercício de memória e satisfação pessoal pelo conhecimento e iniciativa de aprendizagem;
- *Exercícios de mobilidade (Exercícios adaptados à situação de dependência)*: realização de marcha, bicicleta e pequenos movimentos/exercícios a utentes mais dependentes para conforto ao nível muscular e da flexibilidade por forma a melhorar a qualidade muscular;
- *Passeios* (no pátio e no espaço exterior da instituição): é mais um exercício físico que os beneficia fisicamente e alivia o estado de humor;
- *Decoração de espaços*: de acordo com as temáticas, reúnem-se para realizar decorações recorrendo a diferentes técnicas e materiais;
- *Dança e Cantares*: pretende-se com a dança promover um momento alegre de interação social e de exercício de mobilidade e com o canto criar um ambiente alegre e de boa disposição, que contribui muito para o seu bem-estar emocional;

Para além das atividades regulares, realizaram-se as atividades festivas e comemorativas, de acordo com o plano anual das atividades para 2021. Estas são destacadas em dias específicos e que obedecem a uma data calendarizada anualmente.

Atividades Festivas

Queremos evidenciar algumas atividades mensais e características mensalmente, são elas:

- JANEIRO – Devido ao surto COVID vivido na nossa instituição, não foi possível realizar a atividade calendarizada para este dia (Dia de Reis);
- FEVEREIRO – Dia dos Namorados, intitulado Dia do Amor, foi comemorado com uma atividade de expressão artística que consistia em elaborar um coração simbólico com uma dedicatória de cada utente para os que mais ama;

Vivenciamos o Carnaval, com uma recolha de tradições carnavalescas e a Quarta-feira de cinzas, com a recitação de via-sacra, um acontecimento religioso tradicional nesta altura;

- MARÇO - Comemoramos o Dia do Pai, com videochamadas entre pais, filhos e netos, por forma a dar mais significado a este dia, de acordo com as possibilidades vigentes;

No Dia Internacional da Mulher, as senhoras experienciaram este dia com cuidados de beleza, previamente preparados no nosso salão de beleza, com serviços de manicure, pédicure, massagens, cabeleireiro e maquilhagem.

- ABRIL - Na época da Páscoa, houve lugar a momentos de oração adequados a esta altura religiosa com celebração eucarística no interior da instituição;

“Café Literário” representado um cenário para idealizar a saída ao café, com espaço de leitura (jornal);

Dia Mundial da dança, neste dia os utentes e colaboradores cantaram e dançaram entusiasticamente;

No dia 25 de Abril, para relembrar a data com grande significado nacional, com suporte a uma tertúlia houve depoimentos de acontecimentos vividos na primeira pessoa (os utentes vivenciaram esta época) e uma atividade de expressão plástica elaborando a bandeira nacional.

- MAIO – Dia da Mãe, de um trabalho de bastidores criamos vídeos dedicados ao dia da mãe com significado na inter-relação entre mães e filhos;

No 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 à Eucaristia; Dia da Família, no dia Internacional da Família foi possível estabelecer ligações afetivas entre pais, filhos e netos através das plataformas digitais disponíveis – realização de videochamadas; Passeio à Senhora da Póvoa, uma saída ao exterior muito agradável, por se tratar da visita a um local de culto que faz parte das tradições religiosas desta região; Dia Internacional da Internet – mais um dia em que os utentes conviveram com as ferramentas digitais, com diversas dinâmicas com os meios audiovisuais;

- JUNHO – Marchas Populares tornando-se já uma tradição, realizaram-se marchas ornamentadas e apresentadas no pátio da instituição; Dia da criança, proporcionou-se aos netos dos utentes, videochamadas para estabelecer as relações possíveis, e dar mais significado a este dia;

- JULHO – Aniversário da instituição, festejou-se mais um ano de vida do Centro Social, relembrando todo o trabalho e esforço para que continue num crescendo de sucesso ao serviço “do bem-estar do utente”. Dia dos Avós, encontrada a forma relacional mais adequada ao quadro de pandemia que vivemos, foram novamente realizadas videochamadas entre avós e netos, para assinalar o dia;
- AGOSTO – Dia Mundial da Fotografia, realizou-se uma secção fotográfica, com os prévios cuidados de beleza aos fotografados e posteriormente publicados nas redes sociais;
- SETEMBRO – “Contos à Janela” da biblioteca de Belmonte, recebemos uma atividade teatral muito bem acolhida pelos nossos utentes no pátio da instituição.
- OUTUBRO - Dia Mundial da Música foi criado um ambiente festivo com música, instrumentos musicais para acompanharem as cantigas tradicionais que todos utentes conhecem; Dia da Alimentação, os utentes puderam compreender na teoria o tema da alimentação saudável, seguido da realização de uma ementa diária; Dia Internacional do Idoso, recebemos um acordeonista que abrilhantou o dia dedicado aos mais velhos, promovido pelo CLDS-4G Projeto Esperança de Belmonte, foi assim um dia bastante ativo e animado;
- NOVEMBRO – São Martinho, é atividade assídua do nosso plano de atividades. Os utentes realizaram uma atividade de expressão plástica relacionada com o tema, e o tradicional magusto. Prepararam ainda cartuchos de castanhas para presentear os utentes em apoio domiciliário;
- DEZEMBRO – Realizamos a Festa de Natal com momento central da Eucaristia de Natal na sua valorização espiritual e de especial interesse para os utentes, em que participaram os utentes e colaboradoras. A vertente de animação sociocultural, foi composta por um recital de Natal de um coro composto de utentes e colaboradores. Houve ainda a apresentação de um espetáculo musical de Natal dinamizado pelo CLDS-4G Projeto Esperança de Belmonte.

b) Psicologia

O envelhecimento pode ser compreendido como um processo dinâmico que desafia o indivíduo a efetuar adaptações comportamentais contínuas (Labouvie-Vief et al., 2007). De outra forma, a pessoa idosa tem de gerir as transições normativas que ocorrem nesta fase do ciclo de vida, nomeadamente a reforma, a mudança de residência, as mudanças no relacionamentos e situações de luto, bem como experiências não normativas que incluem eventos traumáticos, isolamento social e solidão.

As intervenções psicológicas foram adaptadas às heterogeneidades marcadas nesta população, ou seja, tendo em conta a idade, sexo, contexto de vida, nível de literacia, estatuto socioeconómico, antecedentes culturais, religião, resiliência, experiência anterior com prestadores de cuidados de saúde mental e estratégias habituais para lidar com situações desafiantes. Os objetivos gerais consistiram na adaptação e concretização de novas tarefas desenvolvimentais, obtenção de um desenvolvimento psicológico positivo e a consequente promoção de um funcionamento saudável. Assim, as atividades propostas são calendarizadas e descritas num plano mensal e anual, cujo planeamento e concretização ocorrem com base nas problemáticas supramencionadas, outras necessidades, características e interesses individuais. Na generalidade, os utentes mostraram-se recetivos e colaborantes, reconhecendo os benefícios das diversas componentes da intervenção terapêutica.

I. Acompanhamento Psicológico

No presente contexto de intervenção, o acompanhamento psicológico assentou nas mudanças desenvolvimentais inerentes ao processo de envelhecimento que incluíram a gestão de situações de luto e compreensão das perspetivas e crenças geracionais (por exemplo, relacionadas com a mudança de papéis, relações familiares, perda de pessoas, objetos, pertences, independência e conforto financeiro, e perceção das perturbações mentais), a integração/aceitação das próprias aspirações, conquistas e fracassos pessoais relacionados com a história de vida e desmistificação de estereótipos (demência, intimidade, fragilidade, ineficiência, inflexibilidade, isolamento). Também incidiu na adaptação a mudanças físicas relacionadas com a idade (doenças agudas e crónicas, comorbilidades e incapacidade funcional), adesão aos regimes prescritos

(polimedicação e seus efeitos), normalização e compensação dos défices cognitivos e/ou sensoriais e recolha da história clínica.

A técnica de Psicologia também procurou auxiliar os utentes na manutenção ou melhoria do seu estado de saúde através da nutrição, dieta e exercício físico, bem como na prevenção de quedas e lesões associadas. Definitivamente, as abordagens clínicas de Psicologia da Saúde revelaram 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 aprimorar as competências inerentes à presente componente de intervenção, a técnica de Psicologia participou em atividades de formação contínua, nomeadamente em *workshops*, congressos, seminários, cursos de formação de curta duração e autoestudo supervisionado.

II. Avaliação Psicológica

Em termos quantitativos, a avaliação psicológica consistiu na aplicação de uma bateria de instrumentos de autorresposta para completar a análise das capacidades, necessidades e objetivos do utente. Especificamente, foram avaliadas as capacidades cognitivas, emocionais e psicológicas e o nível de satisfação com a vida de forma cuidada e adaptada às características individuais do utente, que permitiram constatar o grau de défice global e afunilar determinadas diretrizes do plano de intervenção terapêutica. A informação recolhida por anamnese e instrumentos de avaliação culminaram na formulação dos casos clínicos, que permitiram a reflexão sobre as informações recolhidas, uma melhor compreensão de cada caso e o planeamento de uma intervenção fundamentada e ajustada às idiossincrasias de cada utente.

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 uma melhor adaptação ao processo de envelhecimento. A estimulação cognitiva foi aplicada através de sessões em formato de

papel e lápis, exercícios computadorizados, jogos mentais disponíveis na instituição (bingo e dominó) e jogos focados em funções cognitivas específicas elaborados pela técnica de Psicologia. Apesar das sessões de estimulação cognitiva serem maioritariamente individualizadas, os utentes foram divididos em grupo em função das suas capacidades, necessidades e recetividade às diversas modalidades. No sentido de responder aos objetivos supramencionados, também foi promovida a visualização regular de um programa televisivo de cultura geral ("O Joker"), muito apreciado pelos utentes.

IV. Estimulação Psicomotora

No sentido de responder às mudanças físicas inerentes à idade avançada e ampliar os ganhos terapêuticos, foi promovida a realização de exercícios 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 no processo de envelhecimento, que foram condicionadas pelas restrições inerentes ao contexto de pandemia. Nesta perspetiva, foram promovidas mensalmente videochamadas entre os utentes e respetivos familiares para responder à necessidade de fomentar as relações familiares durante o período em que as diretrizes da DGS foram mais restritivas e na fase de surto ativo na instituição. A taxa de participação foi elevada, sendo que os utentes mostraram-se recetivos e posteriormente adaptados à utilização do meio digital e os familiares manifestaram o seu agradecimento pela oportunidade de colmatar a distância física.

VI. Atividades Temáticas

Durante este ano, foram promovidas atividades de reminiscência em formato grupal, que incidiram na recordação e preservação de hábitos do quotidiano e tradições (sessões de culinária, cânticos e histórias antigas), comemoração de datas festivas, momentos de convívio no exterior da instituição destinados à partilha de memórias autobiográficas e histórias da comunidade e outras atividades de lazer (programas televisivos preferidos

pelos utentes), com o objetivo de rentabilizar o seu potencial e promover a sua **autonomia**, integração e participação social. Também foram proporcionadas atividades **de** grupo destinadas à compreensão da pandemia e adoção de comportamentos pró-**saúde**, bem como em atividades inerentes à participação em projetos sociais.

Conclusão

À semelhança do ano anterior, o ano de 2021 foi marcado pela contínua adaptação às restrições inerentes à situação de pandemia de covid-19, que acarretou uma reestruturação da dinâmica institucional para responder às necessidades dos utentes, familiares e colaboradores. Em janeiro, o Centro Social enfrentou um surto que obrigou à aplicação de medidas rigorosas e consequente mudança da logística institucional em termos de organização e higienização de espaços, isolamento e distribuição de utentes e medidas de proteção individual. De uma forma geral, este contexto comprometeu a saúde física e psicológica dos nossos utentes, que tiveram de enfrentar o vírus em conjugação com as suas idades avançadas e comorbilidades e gerir a situação de isolamento prolongado dos seus colegas e familiares e a privação das atividades de Animação Sociocultural, Psicologia e Fisioterapia. Neste sentido, a equipa multidisciplinar, colaboradores, órgãos de poder local e voluntários qualificados uniram esforços e dividiram receios para garantir a capacidade de resposta e eficácia dos serviços prestados, com o fim último de atingir a maior taxa de recuperação possível de ser alcançada. Relativamente às respostas sociais de Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), foram garantidos os serviços mínimos obrigatórios.

Numa fase posterior, a dinâmica institucional regressou gradualmente à normalidade e as atividades mensais foram retomadas, permitindo responder às repercussões derivadas do surto e continuar o processo de reabilitação dos utentes nas diversas dimensões. Perante a domicilição dos serviços e melhoria da situação pandémica, foi possível restabelecer as visitas domiciliárias realizadas pela Animadora Sociocultural e Técnica de Psicologia nas respostas sociais de CD e SAD.

Apesar dos desafios supracitados, procurámos sempre preservar os laços familiares e de amizade e garantir um “Lar” onde impera a solidariedade, resiliência, respeito, cuidado e afeto, dando continuidade aos objetivos centrais do Centro Social de garantia de bem-estar e qualidade de vida dos utentes, pois “embora nada seja eterno, o que cuidamos dura mais”.

A Presidente de Direção,



(Georgina Leitão Charato Duarte Calheiros)