



Fundação Cardeal Cerejeira

PASC

Edição: 1

Revisão: 0

# Plano das Actividades Sócio Culturais

*Fundação* 2021 *Cardeal Cerejeira*

## “O mundo dos sentidos”

**Índice:**

<b>1. Nota Introdutória</b>	<b>3</b>
<b>2. Enquadramento</b>	<b>4</b>
2.1. História da Fundação Cardeal Cerejeira	4
2.2. Caracterização da Instituição	5
<b>3. Projecto "O mundo dos sentidos"</b>	<b>8</b>
3.1. Caracterização da População	8
3.2. Objectivos Gerais de Intervenção	8
3.3. Objectivos Específicos	9
<b>4. Mapa semanal de Actividades Socioculturais</b>	<b>11</b>
<b>5. Planeamento de Actividades 2019</b>	<b>12</b>
5.1. Acções Socioculturais previstas	12
5.2. Plano de Actividades de ASC Anual	18
5.3. Acções de Reabilitação Psicomotora previstas	19
5.4. Recursos	19
<b>6. Conclusão</b>	<b>21</b>

## 1. Nota Introdutória

A animação sociocultural destinada a idosos tem como objectivo ajudar o idoso a manter a mente e o corpo são, a evitar ao máximo a dependência e a tornar os seus dias mais alegres e evitar as depressões típicas de quem se sente mais só e menos independente.

Segundo Sofia Duque, Internista, Coordenadora da Unidade de Orto geriatria do CHLO - Hospital São Francisco Xavier. Coordenadora-adjunta do NEGERMI - Núcleo de Estudos de Geriatria de Medicina Interna (Outubro 2020) *"A depressão é a condição psicopatológica mais frequente nos idosos e, devido à elevada prevalência e impacto negativo na qualidade de vida, é considerada uma das principais síndromes geriátricas."*

Com a pandemia que se verificou no último ano, os idosos, em especial os institucionalizados, viram-se obrigados a ficar separados dos seus familiares com o encerramento das visitas aos lares, e nos casos em que houve casos positivos a ficar em isolamento confinados a quarto paredes, ficando com mais limitações a nível da mobilidade e ainda mais tristes, cabe a animação sociocultural fazer de cada dia um dia mais feliz, um dia em que se sintam úteis, produtivos e importantes.

Segundo Sofia Duque, Internista, Coordenadora da Unidade de Orto geriatria do CHLO - Hospital São Francisco Xavier. Coordenadora-adjunta do NEGERMI - Núcleo de Estudos de Geriatria de Medicina Interna (Outubro de 2020) *"O reconhecimento da maior vulnerabilidade das pessoas idosas para a infeção SARS-Cov2 e com formas mais graves e potencialmente fatais tem desencadeado mecanismos de proteção dos idosos para promover o distanciamento físico, que malgradamente aumentam o isolamento social e a solidão, diminuem a atividade social e física, restringem o acesso a cuidados de saúde, comprometem o controlo das doenças crónicas."*



Através das actividades no espaço exterior da instituição poderão respirar ar puro, sentir-se mais livres, divertirem-se uns com os outros na segurança que a instituição lhes traz, uma vez que o acesso à quinta é restrito.

A animação ligada às artes plásticas e à motricidade faz com que os idosos melhorem e mantenham a sua autonomia e capacidade de movimento. Visto que eles dispõem de muito tempo livre, é necessário criar ocupações que dêem resposta aos seus interesses pessoais e motivacionais.

## **2. Enquadramento**

### **2.1. História da Fundação Cardeal Cerejeira**

A Fundação Cardeal Cerejeira foi fundada a 11 de Abril de 1957, tendo sido constituída para dar cumprimento ao voto das pessoas, que ofereceram ao Cardeal Patriarca D. Manuel Gonçalves Cerejeira, por ocasião do seu 25º aniversário, 1300 contos para início de obras de acção social.

Dessa quantia originou-se um fundo, ao qual, depois se juntou vários donativos por parte de outras Instituições, nomeadamente a Fundação Calouste Gulbenkian, a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, o Comissário do desemprego, a Câmara Municipal de Lisboa e todos os benfeitores que se encontram no livro de ouro da Fundação.

A 3 de Março de 1969 o Sr. Cardeal Patriarca inaugurou nos Olivais Sul o Jardim Infantil com capacidade para 25 crianças, filhas de moradores da zona dos Olivais.

Em 1979, a Fundação Cardeal Cerejeira iniciou a valência de Centro de Convívio para a 3ª Idade, pois já nesta altura era notório o envelhecimento da população, com o objectivo de proporcionar actividades socioculturais,





Fundação Cardeal Cerejeira

PASC

Edição: 1

Revisão: 0

de promover condições de bem-estar e uma melhor qualidade de vida aos residentes da área de actuação da Instituição.

Em 1984, a capacidade do Jardim Infantil aumentou a sua capacidade para 50 crianças, com a finalidade de responder às necessidades dos moradores. Depois disso, surgiu outras valências e actividades, como por exemplo colónia de férias para crianças e jovens, cursos de alfabetização para adultos e explicações de francês para jovens estudantes que residiam no bairro.

Em 1985, a Fundação adquiriu a Quinta da Boa Vista em São Pedro de Sintra onde se realizava as colónias de férias para crianças e idosos.

Em 1988, foi aberta a valência do Centro de Dia, que se situava no edifício anexo à Sede e a sua construção foi subsidiada pela Santa Casa da Misericórdia de Lisboa dando apoio a 30 clientes.

Em 1991, iniciou-se a valência de SAD- Serviço de Apoio Domiciliário, com o objectivo de continuar a apoiar os utentes que se encontravam doentes e não podiam frequentar o Centro de Dia.

Em 2000, foi inaugurado o Lar da Idosos, em São Pedro de Sintra, na Quinta da Boavista em São Pedro de Sintra, com o apoio da Segurança Social, com a capacidade para 40 clientes.

## **2.2. Caracterização da Instituição**

A Fundação Cardeal Cerejeira – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) é uma IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos, situado na Quinta da Boavista, em São Pedro de Penaferrim.

O edifício é constituído por dois pisos, r/c e 1º andar, as instalações são compostas por três gabinetes de trabalho, duas salas de convívio, uma



biblioteca, um refeitório para os residentes, um refeitório para os funcionários, copa, cozinha, lavandaria, um gabinete médico, um ginásio. Vinte e dois quartos e vinte e dois W.C. todos equipados para pessoas de mobilidade reduzida. O edifício possui também um elevador e rampas de acesso.

Todos os colaboradores estão mutuamente interligados e todos são importantes, mesmo os que não estão em contacto directo com os utentes.

O trabalho em equipa permite alcançar mais rapidamente o objectivo principal da Instituição, que é colocar o utente sempre em primeiro lugar e antecipar as suas necessidades, ultrapassando as expectativas dos mesmos, mantendo sempre uma atitude positiva e agradável para todos.

Para que haja um bom ambiente de trabalho e uma maior qualidade na prestação de serviços aos utentes, a Fundação Cardeal Cerejeira – ERPI, dispõe de uma vasta equipa que responde a todas as necessidades dos residentes, designadamente:

- Director Geral;
- Diretora Técnica/ Assistente Social
- Animadora Sociocultural;
- Escriturário Principal;
- Administrativa;
- Auxiliares de Acção Directa;
- Lavadeira;
- Auxiliar de Serviços Gerais;
- Médico, enfermeiros, e fisioterapeuta em prestação de serviços



### 3. Projecto

#### 3.1. Caracterização da População

A resposta social da ERPI é constituída por um grupo de 35 clientes, com idades compreendidas entre os 56 e os 98 anos, sendo 29 do sexo feminino e 6 do sexo masculino.

A relação estabelecida entre os residentes é moderada, classificando este como um grupo heterogéneo, pois existem algumas divergências e discordâncias entre si.

Na Fundação existem duas salas de convívio, uma situada no r/c que é ocupada por um grupo de idosos parcialmente dependentes, possuidores de patologias inerentes a esta faixa etária. Todos estes residentes necessitam de apoio de terceiros para a prestação de cuidados básicos de higiene pessoal e de geriatria.

As outras salas situadas no piso superior, são constituídas por grupos mais díspares, englobando clientes com uma maior capacidade de autonomia sendo que a sua maioria possui boas capacidades tanto a nível físico como cognitivo, e também clientes dependentes e parcialmente dependentes.

Neste momento de pandemia a sala do r/c está a ser utilizada para as sessões de fisioterapia e os utentes estão distribuídos entre a biblioteca e a sala de convívio do 1º andar sendo que na biblioteca se encontram os utentes mais autónomos que têm a capacidade de se ocupar sozinhos sem necessidade de supervisão.

No que diz respeito à naturalidade dos mesmos, existe uma grande diversidade, sendo repartida pelo Centro de Lisboa, arredores do Concelho de Sintra e da freguesia de São Pedro, Alentejo e Norte do País, sendo todos de nacionalidade Portuguesa.





Relativamente ao nível sócio económico deste grupo, é diversificado, pois existem idosos com extractos sociais a nível médio/baixo, médio e outros médio/alto, sendo estes em menor número, a sua situação económica é estabelecida maioritariamente pela sua reforma.

### Mapa - Grau de Dependência (Segundo o índice de Katz)

Grau de Dependência	Nº de Utentes
<b>Idosos Independentes</b>	<b>10</b>
<b>Idosos Com dependência moderada</b>	<b>3</b>
<b>Idosos muito dependentes</b>	<b>22</b>
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>

### 3.2. Objectivos Gerais de Intervenção

#### Animação Sociocultural

O Plano de Actividades Socioculturais a ser implementado na Fundação Cardeal Cerejeira- ERPI para o ano de 2021 será intitulado como **“O mundo dos sentidos”**.

Este projecto nasce da necessidade dos residentes estarem mais depressivos, tristes e confinados aos seus lugares e não conseguirem apreciar as coisas boas da vida, de estarem tão centrados na pandemia, no facto de não terem as suas visitas frequentes, de não poderem ir a casa dos familiares que não vêm o que o existe para a além disso.

Com este projecto pretende-se que possam tomar atenção às pequenas coisas que no dia a dia não ligamos, os cheiros, o paladar, o toque suave de





uma manta, o som dos passarinhos nas árvores, o som do vento... são pequenas coisas que estão ao alcance de todos, relaxantes e que são pouco valorizadas.

Pretende-se que ao longo do projecto os residentes vão sentir vontade de apreciar as coisas que têm ao seu alcance, que tenham vontade de vir ao jardim apanhar sol, de ouvirem música, de saborearem o que comem, que queiram sair da rotina e redescobrir coisas novas de que gostam.

### **Reabilitação Psicomotora**

- Desenvolver um programa de Gerontomotricidade como forma de prevenção das funções motoras do idoso;
- Incrementar um programa de prevenção das faculdades intelectuais através de jogos lúdicos de dinâmica de grupo;
- Promover um programa de várias actividades psicomotoras de forma a englobar um maior número de utentes;
- Ampliar a qualidade de vida e perpetuar a criatividade e a motivação vital dos idosos;
- Dinamizar esta população de forma a proporcionar-lhes um desenvolvimento harmonioso não só a nível físico, mas também intelectual;
- Promover e encorajar o movimento;
- Desenvolver a auto-confiança, independência e autonomia.

### **3.3. Objectivos Específicos**


#### **Animação Sociocultural**

- Sessões de movimento do exterior
- Sessões de musicoterapia com músicas que lhes recordem do passado, que os faça cantar e confortar os corações

- Elaboração de uma caça ao tesouro no exterior da instituição onde terão de utilizar a visão e concentração para procurar os coelhos que marcarão o local onde terão que procurar uma peça de um puzzle que mais tarde terão que o montar para chegarem ao local do "tesouro".
- Elaboração de uma feira dos santos populares com barraquinhas com actividades onde terão de utilizar os vários sentidos, por exemplo de olhos vendados e através do toque, paladar e cheiro saber que ingrediente têm a sua frente, ou noutra barraquinha utilizar a coordenação e a visão para atirar as latas ao chão com uma bola, ou se olhos vendados colocar o rabo no burro através do tato, e na última desenrolar as rifas para saber que prémio ganharam, criando expectativa e ansiedade.

### **Reabilitação Psicomotora**

- Treino de marcha;
- Treino de equilíbrio estático e dinâmico;
- Treino de postura;
- Mobilização activa e passiva;
- Estimular as relações interpessoais;
- Aumentar a agilidade;
- Melhorar a amplitude de movimentos;
- Activação da circulação nas extremidades;
- Atenuar a rigidez muscular e articular;
- Aumento da concentração;
- Fortalecimento muscular geral;
- Aumentar a resistência cardiovascular;
- Diminuição da gordura corporal.

 Fundação Cardinal Cerejeira	<b>PASC</b>	Edição: 1 Revisão: 0
---	-------------	-------------------------

#### 4. Mapa semanal de Actividades Socioculturais

Periodicidade	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Manhã</b>	Sessão de movimento	Fisioterapia  Grupo A – 10h15 às 11h15  Grupo B  11h20 às 12h30	Sessão de movimento	Fisioterapia  Grupo A – 10h15 às 11h15  Grupo B  11h20 às 12h30	Sessão de movimento
<b>ALMOÇO  12:30h </b>					
<b>Tarde</b>	Actividades de concentração	Pintura	Expressão Musical	Trabalhos Manuais	Jogos de mesa
	Actividades de concentração	Pintura	Expressão Musical	Trabalhos Manuais	Jogos de mesa
<b>LANCHE  16:30h </b>					





Fundação Cardinal Cerejeira

PASC

Edição: 1

Revisão: 0

## 5. Planeamento de Actividades 2019

### 5.1. Acções Socioculturais previstas

Actividades	Descrição	Periodicidade	Objectivos
Desejos para 2021	Elaboração de um placard com os desejos para 2021	<b>JANEIRO</b> <b>2021</b>	Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas; Estimular a destreza fina; Desenvolvimento cognitivo
Comemoração do dia de reis	Realização de coroas de Reis	<b>JANEIRO</b> <b>2021</b>	Desenvolvimento da motricidade fina, da precisão manual e da coordenação psicomotora. Proporcionar momentos de lazer e diversão
Comemoração do Dia dos Namorados	Realização de postais com uma mensagem para entregarem a quem mais gostarem	<b>FEVEREIRO</b> <b>2021</b>	Desenvolver a criatividade e a destreza fina; Fomentar as relações interpessoais e a coesão de grupo.



Fundação Cardinal Cerejeira

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

Desfile de Carnaval	Desfile de carnaval	<b>FEVEREIRO</b> <b>2021</b>	Proporcionar momentos de lazer e diversão
Celebração do dia da Mulher	Execução de colares de massa.	<b>MARÇO</b> <b>2021</b>	Desenvolver a criatividade e a destreza fina; Fomentar as relações interpessoais e a coesão de grupo.
Jardim dos aromas	Execução de um jardim de ervas aromáticas suspenso num painel de treliças	<b>ABRIL</b> <b>2021</b>	Desenvolvimento da mobilidade, sentido de responsabilidade pelo cuidar e partilha social ao fazer-se chá para todos os participantes e não participantes



Fundação Cardinal Cerejeira

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

Comemoração do 25 de Abril	Construção de um painel de memórias	<b>ABRIL</b> <b>2021</b>	Desenvolvimento da motricidade fina; capacidade de criação e concentração; Observação e exploração de novos materiais e texturas.
Páscoa	Caça ao tesouro	<b>ABRIL</b> <b>2021</b>	Estimular a concentração e a mobilidade; Fomentar as relações interpessoais e a coesão de grupo.
Visita Cultural ao Santuário de Fátima (*)	Visita a Fátima Almoço: Piquenique	<b>MAIO</b> <b>2021</b>	Fomentar as relações interpessoais e a coesão de grupo; proporcionar momentos de lazer e diversão.
Comemoração dos Santos Populares	Feira dos Santos populares Sardinhada	<b>JUNHO</b> <b>2021</b>	Celebrar os santos populares, apelando para a Animação por divertimento, lazer e convívio;





Fundação Cardinal Cerejeira

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

Comemoração do Dia dos Avós	Encontro entre gerações, Avós e Netos.	<b>JULHO</b> <b>2021</b>	Promover o convívio social; Contribuir para as práticas socioculturais; Promover a relação entre gerações.
Praia	Usufruir de duas semanas de praia	<b>JULHO</b> <b>2021</b>	Proporcionar momentos de relaxamento, lazer, convívio e de contacto com a natureza.
Vindimas (*)	Visita às vindimas junto ao Aeroporto de Lisboa	<b>SETEMBRO</b> <b>2021</b>	Promover o convívio social; Proporcionar um momento de Lazer, cultural, diversão e convívio.
Dia Mundial dos Castelos (*)	Visita cultural ao Palácio de Sintra	<b>OUTUBRO</b> <b>2021</b>	Promover um momento cultural; Partilha de conhecimentos.



Fundação Cardeal Cerejeira

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

Comemoração do Halloween	Elaboração de aranhas, morcego e aboboras	<b>OUTUBRO</b> <b>2021</b>	Dar a conhecer hábitos, costumes e tradições culturais Internacionais; Estimular a criatividade e as capacidades manuais e plásticas dos Idosos;
Dia Internacional do Idoso	Visionamento de um filme no Cinema.	<b>OUTUBRO</b> <b>2021</b>	Promover o convívio social; Proporcionar um momento de Lazer, cultural, diversão e convívio.
Dia de São Martinho	Realização da nossa Festa de Magusto	<b>NOVEMBRO</b> <b>2021</b>	Vivenciar hábitos, costumes e tradições do meio sociocultural dos Idosos; Promover as relações interpessoais e sentimento de pertença.



Fundação Cordel Coraújo

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

Comemoração da Festa do Natal (*)	Festa de Natal Momento artístico Música Troca de Presentes Lanche de Convívio	<b>DEZEMBRO</b> <b>2021</b>	Facilitar a relação em grupo; Promover um momento de partilha e cooperação; Criar um momento de confraternização entre Idosos, Familiares e Funcionários; Fomentar o sentimento de pertença.
-----------------------------------	---	--------------------------------	--

(\*) A actividade pode ser cancelada por motivos da Pandemia do COVID 19





Fundação Cardeal Cerejeira

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

## 5.2. Plano de Actividades de Animação Sociocultural Anual

<b>Actividades</b>	<b>Descrição</b>	<b>Periodicidade</b>	<b>Objectivos</b>
Aniversários dos Residentes	Execução de um bolo de Aniversário; Lanche de Convívio, onde é cantado os "Parabéns".	Todos os meses	Promover a identidade dos Idosos; Desenvolvimento do equilíbrio sócio emocional; das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.
Visitas Culturais	Realização de caminhadas, passeios e visitas culturais.	Sempre que apropriado	Proporcionar ao Idoso momento de lazer e diversão; Alargar os seus conhecimentos socioculturais; Fomentar o convívio social e novas descobertas.
Encontros Interinstitucionais	Encontros e actividades realizadas em conjunto com outras Instituições.	Sempre que apropriado	Permitir o intercâmbio sociocultural; Fomentar o convívio social, troca de experiências e vivências; Conhecer novos espaços; Evitar o isolamento social e a depressão



### **5.3. Acções de Reabilitação Psicomotora previstas**

#### **- Intervenção Psicomotora em Grupo**

Este programa tem como objectivo proporcionar aos utentes um leque variado de actividades psicomotoras, tais como:

- Motricidade em Grupo;
- Jogos Lúdicos;
- Jogos de Motricidade Fina;
- Sessões de Relaxamento.

#### **Horário:**

Intervenção psicomotora em grupo - 2f, 4f e 6f das 10h15 às 11h15

Fisioterapia - 3f e 5f das 10h15 às 12h30

### **5.4 Recursos**

#### **Humanos:**

- Residentes;
- Animador Sociocultural;
- Directora Técnica da Instituição;
- Auxiliares de Acção Directa;
- Administrativos;
- Funcionários de outras Instituições;
- Técnicos de outras Instituições;
- Familiares;
- Jovens;



Fundação Cardeal Cerejeira

# PASC

Edição: 1

Revisão: 0

## **Materiais:**

- Materiais de desperdício;
- Carrinha;
- Material audiovisual;
- Material de escritório (cartolinas, colas, folhas brancas, lápis, etc.);
- Jornais, Revistas e livros;
- Instrumentos Musicais;
- Todo o material inerente a preparação de festas.

## **Físicos:**

- Salas de Actividades / Convívio;
- Refeitório;
- Biblioteca;
- Outras instituições
- O espaço exterior da Fundação Cardeal Cerejeira, situado nas instalações da ERPI (Quinta da Boa Vista).

## **Financeiros:**

- Para a execução das actividades de Animação Sociocultural, em conjunto com as de Reabilitação anuais, prevê-se um custo aproximado de 1300 euros anuais.



## 6. Conclusão

O Plano de ASC 2021, intitulado como "O mundo dos sentidos", foi executado através de um diagnóstico prévio sobre a realidade social envolvente tendo como objetivo, programar um projecto / plano de intervenção que dê respostas às necessidades do grupo social residente.

Foi verificado que o grupo tem estado tão centrado no medo e tristeza que a pandemia do COVID 19 trouxe, que se esqueceram de apreciar as coisas boas que têm todos os dias ao seu dispor, que têm vivido quase em "piloto automático" fazendo as coisas repetidamente e sem estarem com atenção tentando sentir prazer nessas ações, com este projecto iremos proporcionar momentos em que os residentes poderão consciencializar-se do seu corpo, dos cheiros, sabores, vistas, e desse modo diminuir o stress, aumentar as sensações de prazer e proporcionar actividades ao ar livre na segurança das instalações da Fundação.



