

Fundação Cardeal Cerejeira

Relatório Anual das Atividades Sócio Culturais



Projeto de Animação 2021

Índice

1. Introdução	3
2. Objetivos.....	4
3. Planificação.....	5
4. Desenvolvimento das atividades.....	7
5. Recursos Pedagógicos	14
6. Cumprimentos dos Objetivos	15
7. Conclusão	18

1. Introdução

Este relatório tem o objetivo de avaliar as atividades realizadas em 2021 nas valências de Centro de Dia e Convívio da Fundação Cardeal Cerejeira.

Esta planificação de atividades consiste na ocupação dos nossos utentes, no seu envolvimento nas atividades, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se que pode dar o seu contributo no desenvolvimento das atividades propostas e mostrar que ainda consegue sorrir, brincar, chorar, alegrar, cantar, dançar etc...

A realização de atividades com e para os utentes visou proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade desenvolvendo a autonomia pessoal.

Existem atividades que já fazem parte da rotina dos nossos utentes e que por interesse dos mesmos se manteve de anos para anos, assim como as saídas ao exterior dentro da localidade dos Olivais onde a culinária é das atividades que mais interesse despertou nos utentes.

Existe uma frase de um autor desconhecido que diz: **“A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Por isso, cante, chore, dance, ria e viva intensamente, antes que a cortina se feche e a peça termine sem aplausos.”**

2. Objetivos

A Fundação Cardeal Cerejeira através das valências de Centro de Dia e Convívio definiu como objetivo primordial no seu Plano de Atividades socioculturais de 2021 a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos utentes. Foram, também, estipulados no PASC de 2021, os seguintes objetivos:

- * Mobilizar e reorganizar as funções mentais;
- * Desenvolver a comunicação e as capacidades criativas dos idosos proporcionando-lhes momentos de prazer e de divertimento;
- * Promover diferentes formas de aproximação;
- * Desenvolver valores e atitudes de autonomia e participação.

E os específicos:

- * Ajustar o comportamento atual e melhorar a adaptação a circunstâncias do presente, do utente, promovendo a lembrança de eventos, sentimentos e pensamentos passados;
- * Facilitar a adaptação do utente ao novo meio ambiente;
- * Promover o sentimento de auto-estima;
- * Melhorar o humor;
- * Aumentar o bem-estar e a satisfação de vida;
- * Melhorar a comunicação;
- * Proporcionar uma atividade social agradável;
- * Estimular o funcionamento cognitivo de doentes com demência;
- * Atenuar isolamento social;

Este projeto foi feito com base nas necessidades que diariamente eram percebidas no terreno, tendo sempre o primor na escolha e interesses dos nossos utentes e suas respetivas necessidades e interesses.

Devido ao défice cognitivo de alguns dos nossos idosos, e também à senescência sabíamos que iria ser gratificante poder celebrar todas as épocas cíclicas, e relembrar essas épocas desde a sua infância até a atualidade, abrir “gavetas” esquecidas e relembrar



as origens de cada utente, os cheiros, as cores, a vida da época e trabalhar um pouco essas recordações que para eles, na maioria estão tão presentes. Contudo devo dizer que não foi fácil, mas à medida que as atividades se foram desenrolando o interesse dos mesmos foi-se revelando e trazendo também recordações e emoções já muito esquecidas.

Na verdade, a maioria dos nossos idosos recordam-se das épocas festivas da sua infância e a alegria que isso lhes trazia. Lamentam que agora já nada se faz, tudo se compra e o verdadeiro espírito da festividade desapareceu com o dia a dia atribulado dos familiares, ficando muitas vezes, os idosos esquecidos ou relegados a um segundo lugar.

Assim, com base nestas carências familiares, e tentando recordar os momentos agradáveis, os cheiros inconfundíveis, as cores e os momentos trabalhou-se de forma a proporcionar atividades que os ajudassem a ter autoestima, alegria e iniciativa no seu dia-a-dia. Foram desenvolvidas diversas atividades que tiveram presente, sempre, os interesses dos utentes.

3. Planificação

O Departamento da Animação Sócio Cultural da Fundação Cardeal Cerejeira, tem como objetivo a realização de programas de intervenção que visam a melhoria da qualidade de vida da Pessoa Idosa.

Público-Alvo – Idosos residentes na freguesia de Santa Maria dos Olivais, (Olivais-Sul), com idades compreendidas entre os 58 e os 92 anos.

Atividades:

- Atividades físicas ou motoras;
- Atividades cognitivas e mentais;
- Atividades através da expressão plástica;
- Atividades através da expressão musical;
- Atividades através da expressão corporal;
- Atividades que promovam o desenvolvimento pessoal e social;



- Atividades lúdicas;
- Atividades comunitárias
- Atividades religiosas.

Horário das atividades de Animação: De segunda a sexta-feira das 10.00h às 12.00h e das 14.00h às 16.00h. Esporadicamente as atividades poderão ter um horário mais alargado e decorrerem também ao fim-de-semana e feriados.

As Atividades são da responsabilidade da Animadora Sócio Cultural / Técnica de Desenvolvimento que juntamente com a Assistente Social, e as Ajudantes de Ação Direta, elaboram em conjunto o Plano de Atividades.

No que diz respeito a metas foi estabelecido o seguinte:

<i>Definição das Atividades Socioculturais</i>	<i>Previstas</i>
<i>Passeios de pequeno curso</i>	6
<i>Passeios de longo curso</i>	1
<i>Palestras / Ações de Sensibilização / Informação</i>	6
<i>Festas Temáticas</i>	20
<i>Festas Pontuais</i>	18
<i>Atividades/ Jogos de estimulação Cognitiva</i>	96
<i>Atelier de Expressão Plástica</i>	93
<i>Atelier de Expressão Corporal / Oficina de Teatro</i>	2
<i>Atelier de Expressão Escrita / Alfabetização</i>	12
<i>Atividade Religiosa</i>	24
<i>Atividade Física – Classe de Movimentos</i>	45 Sessões (2 X por semana)
<i>Atividade Física – Estimulação da Marcha</i>	1 x por semana
<i>Atelier de Música</i>	40 Aulas- 4x por mês



4. Desenvolvimento das atividades

Foi elaborada uma calendarização das atividades socioculturais para o ano civil sem termos, nesse momento, noção de quando é que estas respostas sociais poderiam voltar a abrir e reiniciar a sua atividade. Assim, no momento da planificação, tentou-se normalizar ao máximo o número e características das atividades que normalmente são desenvolvidas nestas respostas sociais. No entanto, nesse momento, não tínhamos noção de até quando duraria esse fecho. O presente relatório pretende fazer uma descrição sucinta das principais atividades desenvolvidas pelo Centro de Dia e Convívio ao longo do ano.

Este ano de 2021, tal e como aconteceu com o ano anterior, foi um ano atípico, pois o nosso Centro de Dia e de Convívio estiveram fechados até ao início do mês de abril. Por isso, tendo em conta a obrigatoriedade do confinamento e o conseqüente fecho do nosso Centro de Dia e de Convívio, desde o mês de março de 2020, limitaram bastante a possibilidade de organização efetiva de sessões conjuntas de animação com os nossos idosos. Tentámos sempre levar a cabo o maior número de atividades planificadas possíveis. No entanto, isto não foi de todo possível, nomeadamente nos primeiros 4 meses do ano de 2021.

Os meses de janeiro a abril de 2021, estando os nossos idosos nos seus respetivos domicílios, foram destinados a manter contacto diário com todos eles. Estes contactos consistiam em chamadas telefónicas feitas a todos os nossos utentes, com o objetivo de saber como se encontravam, e se precisavam de algum apoio. Paralelamente, foram desenvolvidas atividades de animação individuais, feitas em casa dos nossos utentes com a animadora. Estas atividades foram planificadas e desenvolvidas tendo em conta o estado de saúde dos nossos idosos, a sua personalidade e interesses. Consistiam, a maior parte delas em:

- Conversas acerca dos sentimentos experienciados por causa do isolamento forçado;
- Conversas centradas nos interesses dos nossos utentes;
- Atividades manuais com recuso a materiais simples: desenho, pinturas, construção de uma árvore, etc.



- Jogos de diverso tipo: de mesa, de memória, construção de provérbios, jogos de palavras, etc.

Janeiro

Definição da Atividade	Previstas	Realizadas	N.º de Participantes
Atelier de Artes – Atelier de Alfabetização	4	4	4
Atelier de Música	3	2	2
Jogos de Memória / Cognitivos /Bingo	6	5	5
Classe de Movimento	4	4	4
Trabalhos manuais	3	3	3
Contactos telefónicos	160	160	160

Fevereiro:

Definição da Atividade	Previstas	Realizadas	N.º de Participantes
Atelier de Artes – Trabalhos Manuais	4	4	4
Trabalhos para a época de carnaval			
Elaboração das flores - primavera			
Atelier de Música	3	3	3
Jogos de Memória / Cognitivos /Bingo	4	3	3
Atelier de Alfabetização	3	3	3
Contactos telefónicos	160	160	160

Março

Definição da Atividade	Previstas	Realizadas	N.º de Participantes
Atelier de Artes – Trabalhos Manuais Elaboração Trabalhos relacionados com a Primavera e Páscoa	8	6	6
Atelier de Música	4	4	4
Classe de Movimento	4	4	4
Jogos de Memória / Cognitivos /Bingo	4	3	3
Atelier de Alfabetização	3	2	2
Contactos telefónicos	160	160	160

Abril

Definição da Atividade	Previstas	Realizadas	N.º de Participantes
<i>Atelier de Música</i>	4	2	22
<i>Jogos de Memória / Cognitivos /Bingo</i>	3	3	33
<i>Atividade Religiosa</i>			
<i>Terço</i>	1	1	11
<i>Dia dos Aniversários</i>	1	1	11
<i>Meditar em Movimento</i>	2	2	22
<i>Aula de Atelier de Alfabetização</i>	8	8	88
Contactos telefónicos	160	40	11

Maio

Definição da Atividade	Previstas	Realizadas	N.º de Participantes
Atelier de Música	4	4	52
Jogos de Memória / Cognitivos /Bingo	4	4	52
Festas Temáticas	1	1	13
Dia dos Aniversários			
Atividade Religiosa:			
Reza do Terço	1	1	13
Passeio de Longo Curso – Santuário de Fátima	1	0	0
Atelier de artes	2	2	26
Actividade Física – Movimento	4	4	50
Atelier de Alfabetização	4	4	40

Junho

Definição da Atividade	Previstas	Realizadas	N.º de Participantes
Atelier de Música	4	4	36
Jogos de Memória / Cognitivos /Bingo	4	4	36
Festas Temáticas	1	1	10
Festa de Santo António (Marcha da Fundação)	1	0	0
“Sardinhada”			
Atividade Física - Meditar em Movimento	1	1	11
Atelier de Artes	4	4	40

Julho

Definição da Atividade	Previstas	Realizadas	N.º de Participantes
Atelier de Música	4	4	19
Jogos de Memória / Cognitivos /Bingo	4	4	Indeterminado
Festa do Dia dos Avós- Grelhada Mista	1	0	0
Dia dos Aniversários	1	1	10
Movimento –Atividade Desportiva –		1	64
Atividade Física – “Quarta caminhada”	1	0	0
Desfile de Moda – Modelo Sénior	1	0	0
Atelier de Artes-	8	8	86
Atelier de Alfabetização – Treino Escrita	6	6	60

Agosto

Definição da Atividade	Previstas	Realizadas	N.º de Participantes
Atelier de Música	4	4	30
Jogos de Memória / Cognitivos /Bingo	3	3	26
Festa dos Aniversários	1	1	10
Atividade Desportiva - Ginástica	2	2	20
Jogos de Estimulação Cognitiva	8	8	72
Caracolada	1	0	0

Setembro

Definição da Atividade	Previstas	Realizadas	N.º de Participantes
Classe de Movimento	4	4	45
Atelier de Música	4	4	48
Jogos de Memória / Cognitivos /Bingo	4	4	46
Atelier de Alfabetização	4	4	26
Festas Temáticas			
Dia dos Aniversários	1	1	12
Atividade Desportiva -Ginástica	4	4	48
Trabalhos Manuais	4	4	43

Outubro

Definição da Atividade	Previstas	Realizadas	N.º de Participantes
Classe de Movimento	7	7	95
Atelier de Música	4	4	56
Jogos de Memória / Cognitivos /Bingo	5	5	66
Atelier de Alfabetização	1	1	14
Jogos de Socialização	2	2	28
Atividade Desportiva - Ginástica	2	2	28
Atelier de Artes –Folhas de Outono	1	1	12
Reza do Terço	1	1	14

Novembro

Definição da Atividade	Previstas	Realizadas	N.º de Participantes
Classe de Movimento –	2	2	30
Atelier de Música	4	4	60
Jogos de Memória / Cognitivos /Bingo	4	4	60
Atelier de Alfabetização	2	2	18
Festas Temáticas			
Dia dos Aniversários	1	1	14
Passeio pequeno Curso			
• Quinta Pedagógica	2	2	14
Atelier de Artes			
• Elaboração dos trabalhos para a época de Natal	3	3	30
			16
• Oficina de Teatro – Ensaio da peça de Teatro “O Pai Natal Verde”	4	4	60

Dezembro

Definição da Atividade	Previstas	Realizadas	N.º de Participantes
Classe de Movimento	4	4	68
Atelier de Música	4	4	70
Jogos de Memória / Cognitivos /Bingo	4	4	70
Jogos de Socialização	1	1	16
Festas Temáticas			
Festa de Natal	1	1	16
Festa de Final de Ano	1	1	18
Festa dos Aniversários	1	1	18
Atelier de Artes – Oficina de Teatro	1	1	18
Almoço Natal	1	1	16

5. Recursos Pedagógicos

O Departamento da Animação Sócio Cultural beneficiou ao longo do ano dos seguintes *recursos pedagógicos* abaixo mencionados.

- * Televisões;
- * Aparelhos de Vídeo, DVD e CD;
- * Câmara de vídeo;
- * Câmaras Fotográficas;
- * Data Show;

Para o Atelier de Artes – Expressão Plástica foram utilizados os seguintes materiais:

- * Cartolinas de diversas cores; papel A4 de diversas cores; papel dourado e prateado; papel de Cenário; cola e Fita-cola; canetas; lápis de cor e marcadores de diferentes cores; tesouras; fio de Pesca; Tela; pincéis; tintas; tintas para papel de cenário; tecido, papel crepe, cola quente, feltro, revistas etc...

Para o Atelier de Alfabetização (Jogos de Memória), foram utilizados os seguintes materiais

- * Papel A4; canetas; livro de Exercícios de Estimulação Cognitiva; flip –chart; pc; data – Show.

Para o Atelier de Música foram utilizados os seguintes materiais:

- * Viola; teclado; cancionero.

Ao nível das visitas exteriores este ano não foi possível levar a cabo nenhuma das planificadas para este ano.

A Fundação Cardeal Cerejeira dispõe de um conjunto de Materiais Didáticos e suportes de formação, tais como:

- * Computadores;
- * Impressoras;
- * Scanners;
- * Materiais didáticos e escolares;

Custo por Atividade

Definição da Atividade	Valor / Custo
Atelier de Artes – Expressão Plástica	250,00 €
Atelier de Artes – Oficina de Teatro	60,00 €
Atelier de Alfabetização – Oficina de Artes	0,00 €
Atelier de Música	18,00 €
Classe de Movimento –	0,00 €
Festas Pontuais (Aniversários; Datas Comemorativas e outras)	100,00 €
Outras despesas adicionais	100,00 €
Visitas Exteriores – Passeios de Médio e longo Curso	0
Total Final	528,00 €

6. Cumprimentos dos Objetivos

As Atividades Socioculturais foram realizadas com êxito, vista a adesão e a motivação com que foram exercidas pelos nossos utentes em cada uma delas. Contudo alguns utentes não atribuem ao lazer ou à prática de algumas atividades, grande importância para as suas vidas e quando isto não é vivenciado, as causas prendem-se pelo avançar da idade, pela falta de motivação, problemas pessoais e problemas de saúde ou simplesmente não querem fazer.

Passo agora a fazer uma breve síntese das atividades que foram exequíveis ao longo destes últimos meses.

⊙ **Atelier de Artes** – tem como principal objetivo proporcionar aos utentes a possibilidade de se exprimirem através das artes plásticas e dos trabalhos manuais (trabalhos de colagem, pintura; massa de papel, de gesso; trabalhos feitos a partir de material reciclado). É uma atividade que ao longo do ano foi muito trabalhada e que tem manifestado maior interesse por parte dos utentes, não só do sexo feminino, mas também

do sexo masculino. Deve-se exclusivamente à forma como a atividade é apresentada ao grupo e o resultado final. Tratando-se de uma atividade em que o resultado é agradável todos os utentes, os mesmos fazem questão de fazer, mesmo os que têm maior dificuldade.

⊙ **Atelier de Alfabetização** – tem como principal objetivo realizar vários exercícios com a finalidade de exercitar a destreza manual e o treino da escrita. (exercícios gramaticais; ditados entre outros). Como a maioria dos nossos utentes é analfabeto e com graves problemas de visão esta atividade não tem tanta adesão. Assim e de forma a trabalharem um pouco a motricidade e concentração coloquei nesta atividade a pintura e grafismo.

⊙ **Jogos de Memória / Cognitivos (Bingo ou outros)** – visa prevenir o declínio das aptidões cognitivas através do treino de exercícios mentais simples e fáceis aumentando a atividade cerebral retardando o desenvolvimento de doenças degenerativas (Alzheimer, Parkinson entre outros.). Inversamente à questão anterior, jogar o jogo do Bingo é uma atividade culturalmente mais praticada pelos Idosos.

⊙ **Ciclo de Conversas (Palestras e Ações de Sensibilização)** – tinha como finalidade refletir sobre os problemas sociais, psicológicos e de saúde que afetam os Idosos. Foram realizadas ao longo do ano cerca de 4 Palestras. É notória uma grande participação dos Utentes nesta atividade.

⊙ **Comemorações das Estações do Ano** – tem como objetivo orientar o utente, desenvolver a motricidade fina, destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes, assim como, dar a conhecer os trabalhos realizados pelos Idosos. É notória uma grande participação dos Utentes nesta atividade.

⊙ **Comemoração de datas Festivas** – com a finalidade de proporcionar interação, alegria, dinamismo entre os utentes da Fundação. É importante organizar festas para comemorar os aniversários de cada utente; festas religiosas; festas populares entre outras. É notória uma grande participação dos Utentes nesta atividade.



⊙ **Atividades Culturais** – tem como objetivo promover o contato exterior, contrariar o desenraizamento social dos idosos, incrementar a participação ativa dos idosos, assim como promover o convívio. Estas atividades compreenderam o visionamento de filmes, ida ao teatro, museus, exposições, visitas com fins religiosos a locais sagrados.

⊙ **Jogos de Mesa** – estes jogos permitiram promover o convívio e a interação entre os Idosos. Esta atividade foi desenvolvida através dos Campeonatos da Sueca Sénior; do Campeonato de Dominó, Jogo das Damas.

⊙ **Classe de Movimento** – tendo em conta que no processo de envelhecimento, a manutenção é fundamental para conservar as funções vitais e bom funcionamento. Pode-se constatar que estes idosos que praticaram com regularidade mostraram uma maior resistência física, coordenação motora e equilíbrio, registou-se também uma diminuição da ansiedade, maior auto-estima e auto-imagem e principalmente promoveu-se a integração com o grupo. As atividades físicas – exercícios leves e moderados que levamos a cabo têm contribuído para que os utentes mantenham a sua saúde e também uma vida ativa. É importante realçar que os esquemas dos exercícios são adaptados aos Idosos visando atingir os seus anseios, necessidades e as suas condições físicas.

⊙ **Atelier da Música** – Como é sabido estudos comprova que cantar reduz a tensão arterial e beneficia o corpo. É importante referir que cada vez mais temos utentes interessados em participar nas aulas de música.

⊙ Foram também realizados passeios de pequeno e visitas temáticas e culturais, e as habituais festas comemorativas das épocas do ano.

Concluindo, podemos constatar que ver televisão; conversar com os amigos, fazer tricô, jogar às cartas, dominó, bingo, terço, trabalhos manuais e movimento e participar nas aulas de música são as atividades preferidas e mais exploradas pelos nossos idosos no preenchimento dos seus tempos livres ao longo do ano 2021.

7. Conclusão

Foi no contexto de trabalho acima referido que procuramos utilizar técnicas e metodologias para a planificação e realização das atividades. Pensamos que os objetivos inicialmente propostos foram na totalidade cumpridos. As atividades foram executadas pelos utentes voluntariamente, assim podemos constatar que as atividades respondem às expectativas dos utentes. Deste modo, podemos averiguar que segundo a opinião destes, as atividades lhes permitiram desenvolver as suas competências ao nível das suas expectativas e dos seus interesses, bem como a melhoria constante das relações interpessoais, quer entre os outros utentes e colaboradores da Instituição.

É importante referir que, o diagnóstico de necessidades foi a base para o desenvolvimento e elaboração de *Plano de Atividades Sócio Culturais 2021*, que foi aprovado pelo **Diretor Geral e pela Equipa Técnica**

Perante este relatório vamos tentar, no futuro, planificar novas atividades e catalisar as existentes para que possamos contribuir sobretudo para o seu bem-estar, fomentando no próximo ano uma maior abertura para a qualidade de vida e incorporar uma vida mais ativa e com mais movimento. Tentaremos sempre incentivá-los para a aprendizagem de novas atividades evitando assim o sedentarismo que, nestas idades, devido a vários fatores se manifesta. Tentamos mostrar aos nossos idosos que eles constituem a riqueza da sabedoria vivida, capaz de ensinar à sociedade fruto da sua experiência para evitar erros desnecessários e úteis no nosso dia a dia.