

2025

Plano de Atividades de Animação Sociocultural e de Desenvolvimento Pessoal

Elaborado:

Aprovado:

Data:

Índice

1	Introdução	2
2	Caracterização da Instituição	3
3	Centro de Dia.....	3
3.1	Caracterização do público-alvo.....	4
3.2	Serviço de Apoio Domiciliário	4
4	Caracterização da população.....	5
5	A Importância do Plano de Atividades de Animação e Desenvolvimento Pessoal na Instituição	
5.1	Objetivos Gerais.....	8
5.2	Objetivos Específicos	8
6	Plano de atividades	9

1 Introdução

A Casa do Povo de Vila Nova de Anços é uma instituição particular de solidariedade social (IPSS) cuja missão é cuidar e proporcionar à população sénior uma melhor qualidade de vida. No âmbito da sua atuação a associação tem vindo a promover atividades sociais, nomeadamente na proteção dos cidadãos na velhice através do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário. Para além destas respostas sociais, e em contacto com a realidade da nossa freguesia, tem vindo a apoiar famílias com o Serviço de Apoio à Comunidade oferecendo serviços em horário mais alargado. De momento e atendendo a essas necessidades tem em curso um projeto de ERPI, SAD e Centro de Dia.

A estruturação do um Plano de Atividades de Animação e Desenvolvimento Pessoal visa descrever as atividades que a instituição se propõe a desenvolver durante o ano de 2025. As atividades presentes no plano têm como objetivo geral valorizar os saberes dos idosos bem como a manutenção da qualidade de vida promovendo os contactos sociais.

O objetivo deste PAADP 25 tem como objetivo proporcionar aos seniores um conjunto de serviços de modo a fomentar as relações interpessoais, momentos de socialização evitando assim o isolamento social que é um problema que afeta em grande escala a população idosa, e promover o envelhecimento ativo, evitando ou retardando a sua integração em estruturas residenciais.

Os dados objeto de análise reportam a 10 de fevereiro de 2025.

A Casa do Povo de Vila Nova de Anços continua empenhada em trabalhar na perspetiva da melhoria da qualidade dos serviços prestados à pessoa idosa bem como a toda a comunidade.

2 Caracterização da Instituição

A Casa do Povo de Vila Nova de Anços – IPSS, tem a sua sede social na Rua do Outeiro, n.º 15 na própria sede de Freguesia e pertence ao Concelho de Soure, Distrito de Coimbra.

Foi fundada em 23 de janeiro de 1934, tendo sido uma das primeiras no país. Enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) foi criada em 1989 e posteriormente oficializada e registada como tal, em 21 de março de 1996, com o n.º 70/96 do Livro n.º 6 das Associações de Solidariedade Social.

Tem como objeto social, fins prioritários e fundamentais a promoção de ações de solidariedade social e apoio à população sénior e respetivas famílias através de dos serviços de Apoio Domiciliário, Centro de Dia e Serviço de Apoio à Comunidade.

Tem, ainda, a decorrer dois projetos ambiciosos como a edificação de um novo edifício para as respostas sociais de Centro de Dia e SAD e construção de ERPI.

A instituição dá cobertura a todos os lugares da Freguesia, com cerca de 1100 habitantes, e freguesias limítrofes, e, exerce de forma ativa uma parceria da Rede Social do Concelho de Soure, participando em todas as atividades anualmente programadas – atendimento à população do concelho, Encontros Intergeracionais, elaboração de trabalhos manuais, atividades de Mobilidade ativa, etc.

3 Centro de Dia

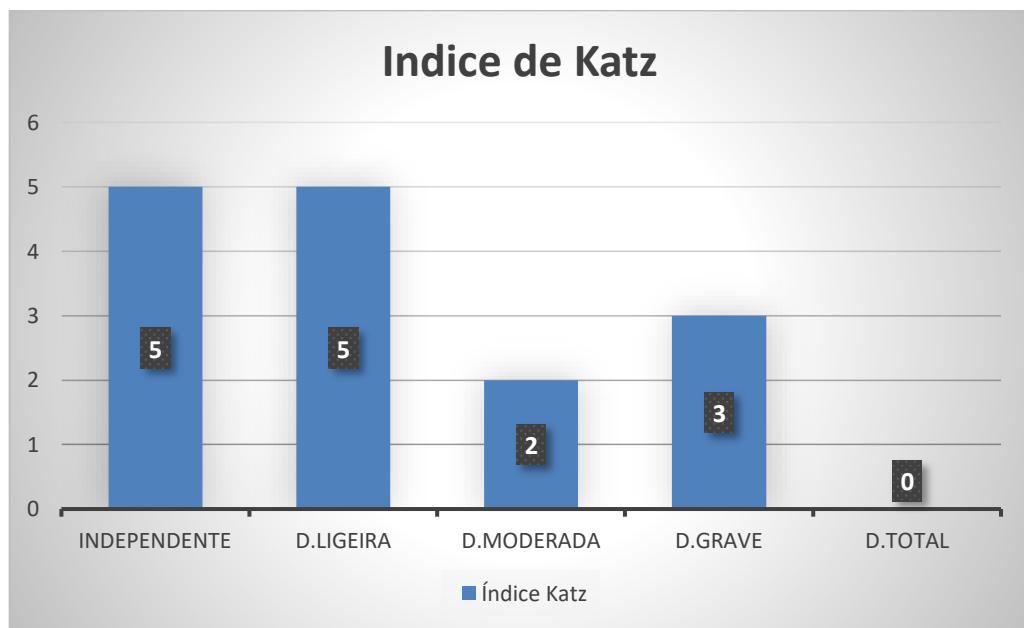
O centro de dia é uma resposta social, desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sócio familiar. O Centro de Dia da CPVNA tem capacidade para vinte (20) idosos existindo Protocolo de Cooperação com a Segurança Social para quinze (15) idosos.

3.1 Caracterização do público-alvo

O Centro de Dia é composto por quinze (15) clientes, maioritariamente do sexo feminino existindo apenas dois clientes do sexo masculino. A sua média de idades situa-se nos 84 anos (mais dois anos do que no ano anterior) e a maioria do grupo é independente ou com dependência ligeira (67%). O estado civil da grande maioria do grupo é viúvo, existindo três (3) clientes casados e uma (1) cliente solteira. Nove (9) elementos do grupo vivem sozinhos e os restantes vivem com os cônjuges e/ou filhos.

Os clientes apoiados por esta resposta social deparam-se com dificuldades a vários níveis, mas as mais evidentes são a perda de mobilidade, a perda de audição, visão e motricidade fina.

O gráfico abaixo demonstra o grau de dependência dos clientes avaliados pelo índice de Katz que determina o grau de autonomia na marcha de acordo com o tipo de ajuda física ou supervisão necessárias.



3.2 Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário é a resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas ou a realização das atividades instrumentais da vida

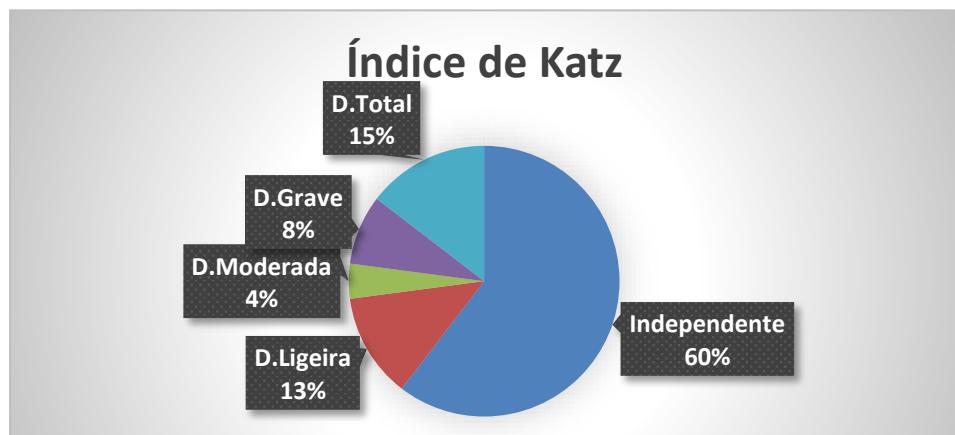
diária. Destina-se também a diminuir o isolamento de pessoas a que, pela condição e terceira idade são expostas.

O Serviço de Apoio Domiciliário da CPVNA tem Protocolo de Cooperação com a Segurança Social para 45 (quarenta e cinco) idosos, mas com capacidade total para 52 (cinquenta e dois) utentes. Funciona todos os dias da semana no horário das 8h30 às 20h.

O Serviço de Apoio Domiciliário da CPVNA assegura a prestação de cuidados de higiene, fornecimento e apoio nas refeições, higiene habitacional, lavagem e tratamento de roupa e cuidados básicos de saúde (administração medicamentosa, medição de tensão arterial e glicémia). Assegura, ainda atividades de animação sociocultural e apoio psicossocial.

4 Caracterização da população

A população de Serviço de Apoio Domiciliário é constituída por 48 (quarenta e oito) utentes, dos quais 12 (doze) não pretendem usufruir de atividades de desenvolvimento pessoal. A média de idades dos clientes situa-se nos 82 anos (menos dois anos que o ano anterior) sendo que 54% dos utentes são do sexo feminino. Nos anos anteriores a maioria dos utentes ou não sabia ler e escrever ou não tinha terminado o ensino básico. O nível de escolaridade dos utentes tem vindo a aumentar sendo que de momento 62.5% dos utentes terminou o ensino básico. A grande maioria das utentes do sexo feminino foram domésticas e a maioria dos utentes do sexo masculino dedicou-se a ofícios dos Caminhos de Ferro de Portugal. Alguns são afetados por índices de migração dos familiares para outras zonas do país o que origina o isolamento dos idosos e consequente solidão, a maioria dos clientes vive sozinho ou com o cônjuge (apenas uma pequena minoria vive com familiares). Muitos clientes deparam-se com dificuldades a vários níveis, nomeadamente a nível físico. Muitos têm dificuldades motoras devido a diversos fatores nomeadamente, perda de elasticidade, acidentes vasculares cerebrais, descalcificação e osteoporose. A maioria dos utentes são independentes como demonstra o gráfico abaixo.



5 A Importância do Plano de Atividades de Animação e Desenvolvimento Pessoal na Instituição

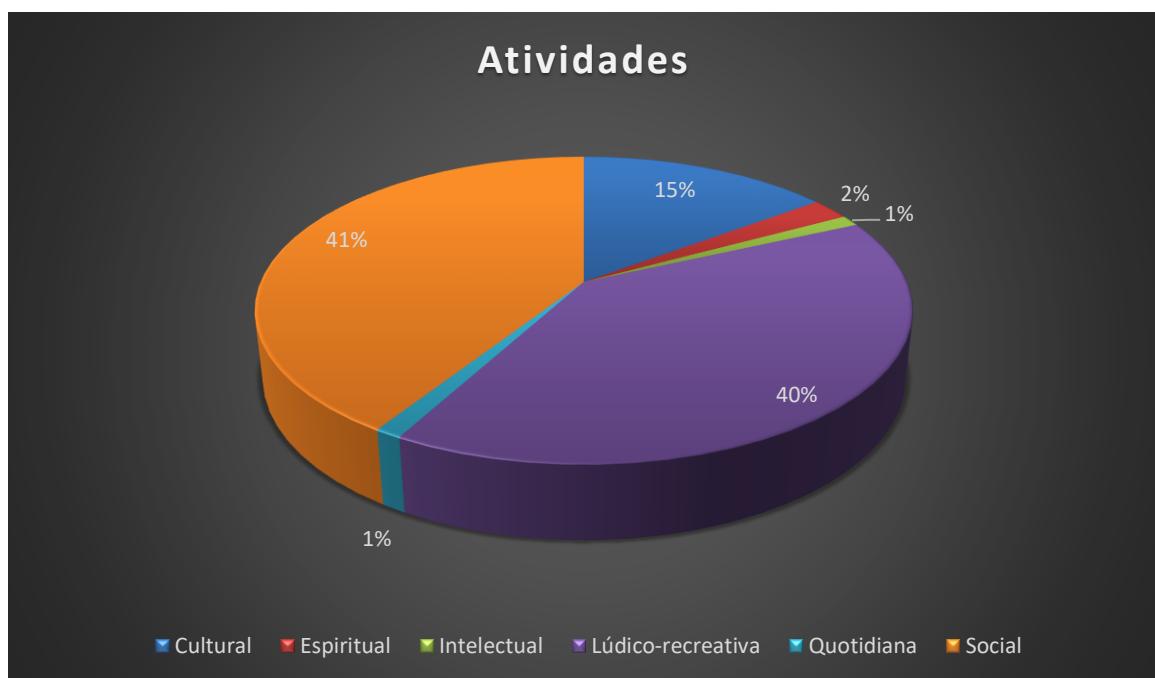
A animação sociocultural é uma metodologia cada vez mais utilizada em estruturas formais de apoio à terceira idade, pois “a melhor maneira de encarar a terceira idade do ponto de vista da educação é através dos tempos livres” (Midwinter (1992 cit in Osório & Pinto, 2007:281)). Assim, a animação sociocultural surge em resposta à ausência ou diminuição de atividade e das relações sociais por forma a promover a autonomia e a retardar os efeitos do envelhecimento. De forma a ocupar os tempos livres, a animação sociocultural poderá apresentar diferentes facetas, nomeadamente, atividade de animação desportiva, cultural, espiritual, formativa, lúdico recreativa, quotidiana e/ou social. Contudo, a animação sociocultural, como forma de intervenção, não deve ser vista como um mero entretenimento e ocupação do tempo livre das pessoas sem que isso implique uma transformação intencional. Segundo Garcia (1976 cit. in Lopes, 2008:144), a animação sociocultural é um processo que visa a consciencialização participante e criadora das populações. É um método de intervenção destinado a estimular as pessoas e os grupos no sentido do autodesenvolvimento e da mobilização das faculdades que permitem resoluções criativas para alguns dos seus problemas coletivos. É a aquisição de capacidade necessária para que os grupos, eles próprios, sejam agentes de mudança e de criatividade cultural. Esta conceção mostra que as atividades desenvolvidas devem ir ao encontro dos interesses e necessidades dos idosos, atendendo às particularidades de cada um, bem como devem apelar à participação dos mesmos, de forma a mantê-los ativos. Os idosos devem ser vistos como um todo, um sujeito que possui competências que lhe permite ser capaz de decidir, agir, opinar sobre aquilo que lhe agrada e satisfaz” (Rodrigo, 2013:40). Nesta linha de pensamento não se deve apresentar aos indivíduos atividades pré-concebidas, sem que os mesmos tenham oportunidade de participar assumindo-os como indivíduos sem poder de decisão e opinião. O mais importante não é o produto da atividade em si, mas o objetivo por detrás dela e a realização e capacitação do indivíduo. Por outro lado, o trabalho de animação deve apelar à participação dos indivíduos, valorizando as competências dos mesmos. Ao animador compete promover estratégias para que o indivíduo se envolva de forma consciente e autónoma.

Assim, no decorrer do ano 2025 irão ser desenvolvidas atividades de caráter lúdico-recreativo, cultural, social, intelectual, religioso e desportivo após a análise dos questionários de diagnóstico e reflexão sobre a avaliação das atividades efetuadas pelos idosos no ano de 2024. As atividades que as utentes mais gostaram de realizar no ano de 2024 foram as de caráter social, como os passeios e convívios refletindo-se também nos questionários de diagnóstico. Devem-se então reforçar a frequência de atividades sociais (passeios, convívios, idas a espetáculos) pois a manutenção do bem-estar físico e psicossocial do idoso levará a um aumento da autoestima, valorização pessoal e qualidade de vida do idoso. Ao longo do ano transato foi, também, evidente

a satisfação dos utentes a cada atividade intergeracional realizada. Deverão ser fomentadas as trocas de experiências e parcerias com a EB1 de Vila Nova de Anços e Atl de Verão. A parceria com a Biblioteca Municipal de Soure através do programa “Mala de histórias” será para continuar, pois é uma atividade que esperam com alguma expectativa.

Foram, também, tidas em conta as necessidades e as dificuldades evidenciadas no índice de Katz. No último ano o número de utentes com algum grau de dependência aumentou 5% (cinco) no serviço de centro de dia e diminuiu os mesmos pontos percentuais no serviço de apoio domiciliário. Assim, deverão ser fomentadas as atividades de mobilidade ativa e atividades da vida diária por forma a promover a autonomia e a retardar os efeitos do envelhecimento.

No serviço de apoio domiciliário as atividades a realizar e a investir serão as sociais e lúdico-recreativas pois foram apontadas como as atividades de maior interesse por parte dos utentes nos questionários de diagnóstico.



5.1 Objetivos Gerais

São objetivos gerais do Plano Anual de Atividades de Desenvolvimento Pessoal:

- **Aumentar a autoestima e valorização pessoal;**
- **Promover a autonomia.**

5.2 Objetivos Específicos

- **Promover a participação e integração dos idosos na vida social;**
- **Promover e estimular o envelhecimento ativo;**

6 Plano de atividades ¹

Tipos de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal		Objetivos Específicos	Atividades		Produtos das Atividades/ Periodicidade	Responsável	Local	Recursos
Código	Denominação de Atelier/atividade							
A	Culturais	- Diminuição de sentimentos depressivos; - Promoção do bem-estar emocional do idoso	A1	Espetáculos	Revista IPDJ (a agendar)	Animadora Cultural	Exterior	Carrinhas; Ajudante de Ação Direta.
B	Desportiva	- Manutenção das capacidades físicas e intelectuais; - Promoção de um envelhecimento saudável.	B1	Mobilidade Ativa	-Ginástica Funcional; -Automassagem; -Atividades de relaxamento; -Jogos tradicionais. -Boccia		Sala Convívio	Material de ginástica, jogo Boccia
C	Espirital Religiosa	- Desenvolvimento de sentimentos de pertença; - Favorecimento de momentos de oração.	C1	Missa	-Eucaristia -Celebração da Palavra		Sala Convívio Exterior	Objetos litúrgicos
D	Intelectual	- Estimulação da atenção e da memória;	C2	Oração	-Terço		Sala Convívio Exterior	Objetos litúrgicos
			D1	Ação sensibilização	-Informação sobre temas pertinentes e de interesse para o idoso		Sala Convívio Domicílio	TV, PC, documentação de apoio

¹ Tabela descritiva de atividades em anexo

		<ul style="list-style-type: none"> - Prevenção do envelhecimento cognitivo e intelectual. 	D2	Culinária	<ul style="list-style-type: none"> -Confeção de bolos, bolachas e sobremesas; -Confeção de salgados; -Preservação de receitas antigas 		Sala Convívio	Utensílios de cozinha; ingredientes das receitas; forno, fogão
			D3	Informática	<ul style="list-style-type: none"> -Gestão e manutenção da página de facebook 		Sala Convívio	Pc, acesso à internet
			D4	Jogos cognitivos	<ul style="list-style-type: none"> -Jogos interativos 		Sala Convívio	Jogos cognitivos, Pc, Tv, Folhas
			D5	Leitura	<ul style="list-style-type: none"> -Leitura de poesia, jornais -Escrita de postais 		Sala Convívio	Livros; Jornais; Revistas; Papel; Canetas; Lápis.
			D6	TV	<ul style="list-style-type: none"> -Visualização de programas, filmes e/ou documentários do interesse dos utentes 		Sala Convívio	Tv
E	Lúdico - Recreativa	<ul style="list-style-type: none"> - Exercício de competências cognitivas; - Aumento dos níveis de satisfação e bem-estar; - Estimulação da criatividade; - Manutenção da motricidade fina. 	E1	Aniversário	<ul style="list-style-type: none"> -Celebração dos aniversários dos utentes 		Sala Convívio Refeitório	Bolo de aniversário, presente
			E2	Artes Plásticas	<ul style="list-style-type: none"> -Realização de trabalhos c/ materiais reciclados 		Sala Convívio	Materiais de suporte às atividades: Cartolinas; Tintas; Tesouras; colas; cola quente; material reciclado; feltro; linhas; tecidos, etc...
			E3	Dias Festivos	<ul style="list-style-type: none"> -Comemoração de Dias Festivos (Dia da Mulher, Dia do Pai, etc) 		Salão Sala Convívio	
			E4	Jogos	<ul style="list-style-type: none"> -Bingo, cartas, dominó 		Sala Convívio	Jogo de cartas; bingo; dominó, etc...
F	Quotidiana	<ul style="list-style-type: none"> - Estimulação da memória e da motricidade fina; - Reconhecimento da importância dos saberes individuais/ coletivos. - Reação a estímulos visuais, auditivos, tácteis, olfativos e gustativos. 	F1	Arranjos costura	<ul style="list-style-type: none"> -Trabalhos e pequenos arranjos de costura 		Sala Convívio	Linhos, tesouras, tecidos, etc.
			F2	Cuidar Plantas	<ul style="list-style-type: none"> -Plantar, semear, colher 		Exterior	Plantas, vasos, etc
			F3	Outras AVD	<ul style="list-style-type: none"> -Reação a estímulos e treino de atividades quotidianas. 		Sala Convívio	Material de apoio às atividades
G	Social	<ul style="list-style-type: none"> - Promoção da interação social; - Diminuição de sentimentos de solidão; - Consolidação das capacidades sociais. 	G1	Convívios	<ul style="list-style-type: none"> -Convívio intergeracional de Soure, Sardinhas, almoço de aniversário da instituição. 		Salão Exterior	Carrinhas, AAD
			G2	Passeio Coletivo	<ul style="list-style-type: none"> -Passeio cultural anual; outros passeios pontuais 		Exterior	Autocarro, AAD