

Centro Social e Paroquial de S.Cristóvão de Selho

Projeto em Geriatria

2013/2014



Elaborado por: Ana Oliveira
Educadora Social

Introdução

Este Projeto situa-se no âmbito da área da terceira idade.

Foi elaborado pela responsável da valência dos idosos do Centro social e Paroquial de S. Cristóvão de Selho, Ana Oliveira, Licenciada em Educação pela Universidade do Minho.

Com a elaboração deste projeto pretende-se justificar a escolha do tema a tratar neste ano letivo 2013/2014 bem como uma descrição pormenorizada de todo o plano de atividades a realizar nas valências dos idosos.

Assim, a primeira parte diz respeito à caracterização da instituição e da apresentação das várias valências a ela inerentes, descrevendo mais pormenorizadamente a valência dos idosos e seus objetivos gerais, sem esquecer o meio envolvente.

A segunda compreende a caracterização do projeto deste ano letivo 2013/2014.

De uma maneira geral, o Projeto dos idosos pretende promover o desenvolvimento pessoal e social dos utentes, de forma a provocar ocasiões de bem-estar, segurança e iniciativas a nível da saúde individual e coletiva.

Este ano letivo o tema do nosso projeto denomina-se ***“Planeta Preservado, futuro abençoado”***

De uma forma geral o projeto na área da geriatria enquadra-se no tema central do Projeto Educativo ***“Um Planeta, Uma Vida”***, subdividido em duas partes:

Pretender-se-á com este tema dar principal relevância ao conhecimento dos quatro elementos da natureza: Ar, terra, fogo e água.

Numa primeira fase (Ano letivo 2013/2014), os elementos da natureza : água e terra serão abordados pormenorizadamente, não são no que respeita os aspetos mais relevantes e positivos que deles emanam, mas também aos aspetos nefastos para a destruição da terra.

Numa segunda fase (Ano letivo 2014/2015) destacar-se-ão os elementos da natureza: Fogo e ar.

5- Caracterização da Instituição

O Centro social Paroquial de S. Cristóvão de Selho é uma instituição de solidariedade social sem fins lucrativos, que está sob tutela do Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social.

O Objetivo primordial da instituição é apoiar e colaborar com as famílias no desenvolvimento, educação e socialização das crianças e estabilização e/ou retardamento do envelhecimento no idoso. O Centro Social de S. Cristóvão de Selho presta serviço à população idosa da freguesia e freguesias vizinhas, nomeadamente, Cadoso S. Martinho, Selho S. Jorge e Gondar. Na área da infância, presta serviço às crianças de S. Cristóvão de Selho, na sua maioria.

A população integrada no centro abrange um grande leque de idades em que a sua acção se processa através das valências:

Crianças	Idosos
Creche (3 meses aos 4 anos)	Mini Lar
Jardim de Infância (4 aos 6)	Centro de Dia
ATL	Apoio Domiciliário

Dados Demográficos relativos á população Idosa do Centro Social

A população idosa integrada na instituição apresenta entre os 60 e 90 anos de idade. Estes valores aplica-se ás valências do Minilar, Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

Mais de metades dos utentes são dependentes de terceiros (deficiência motora, visual ou mental). O nível socioeconómico desta população é do tipo médio-baixo e grande parte dos utentes é analfabeta (análise qualitativa).

Objectivos Gerais da valência dos Idosos

Os objectivos gerais da Valência Mini – lar resumem-se numa resposta social que consiste na prestação de cuidados de carácter permanente a pessoas idosas, nomeadamente, alimentação, cuidados de higiene e alojamento (Citado no Regulamento Interno do Centro Social Paroquial de S. Cristóvão de Selho da valência de Minilar).

A valência de Centro de Dia consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar (Citado no Regulamento Interno do Centro Social Paroquial de S.Cristóvão de Selho da valência de Centro de Dia).

Por último, a Valência Apoio Domiciliário (SAD) consiste na prestação de cuidados básicos ao domicílio (Citado no Regulamento Interno do Centro Social e Paroquial de S.Cristóvão de Selho da valência Apoio Domiciliário).

O interesse primordial da instituição rege-se, essencialmente, pelo **retardamento ou atenuação do envelhecimento**, pelo que o idoso deve ser, sempre que possível, estimulado tanto a nível físico como mental. A dinâmica num grupo de idosos promove a transição da maturidade à velhice ou vida activa á reforma.

Assim, o idoso encara a velhice como uma nova etapa, **um reviver com liberdade** (Citado nos Regulamentos internos doo Centro Social e Paroquial de S.Cristóvão de Selho).

Caracterização do Meio

O Centro Social e Paroquial de S.Cristóvão de Selho localiza-se na rua do Campinho, nº 600, na freguesia de S.Cristóvão de Selho. Encontra-se situado num meio onde predominam a indústria têxtil e se praticam ainda algumas atividades agrícolas (batata, milho, vinho) e criação de gado (suíno bovino e aves de capoeira).

O rio Selho divide a freguesia de S.Cristóvão de Selho da freguesia vizinha, Selho S. Jorge. As freguesias de Selho S. Jorge, Cadoso S. Martinho, Gondar e Serzedelo circundam a freguesia de S. Cristóvão de Selho.

A instituição encontra-se situada numa zona verde e mesmo ao lado existe a “Casa do ribeiro” – casa de turismo de habitação. Para além disso, encontra-se bem servida a nível de transportes (autocarros de 30 em 30 minutos para a cidade de Guimarães); vias de comunicação (telefone); electricidade; água potável; condições de higiene e saneamento (em algumas zonas).

Quanto à população, os níveis etários predominantes situam-se entre os 15 e 65 anos de idade, estando menos representada a faixa etária dos 0 aos 14 anos.

A freguesia de S. Cristóvão de Selho pode ser definida como uma freguesia dinâmica na medida em que apresenta uma vida cultural avançada e desenvolvida: possui uma escola do 1º ciclo; uma junta de freguesia; um grupo desportivo (G.D. S.Cristóvão de Selho); um centro social e paroquial; dois grupos de Jovens, Ousar Crer e Voar mais alto; um grupo de Escuteiros; turismo de habitação (Casa do Ribeiro).

Fundamentação do tema

“Planeta Preservado, futuro abençoado”

"Também me tornei próximo à natureza, e agora sou capaz de apreciar a beleza com a qual este mundo é agraciado."

James Dean

A Terceira idade traz consigo um conjunto de limitações no corpo e na mente, perdendo-se a agilidade e raciocínio rápido, alterando a coordenação motora. A maioria dos idosos, ao chegar à terceira idade, pensa já ter cumprido a sua missão, sentindo-se inútil. Ao mesmo tempo, a diminuição da agilidade, dos movimentos, clareza do raciocínio pode levar à baixa autoestima. Estes fatores, somados à doença, podem levar o idoso à depressão.

Nesse sentido, um projeto de vertente ambiental, pode proporcionar ao idoso a ocupação do tempo de forma produtiva, sentindo realizar algo de forma prazerosa, estando de certa forma a valorizar as suas experiências de vida, ligadas maioritariamente, a terra e às produções agrícolas. Assim, os idosos sentem-se familiarizados com o tema, desfrutando de um conjunto de atividades previamente pensadas que despertem a curiosidade, o entusiasmo e a participação de todos. Cada vivência é importante para a concretização do projeto.

Objetivos do Projeto e Áreas de Conteúdo

No que diz respeito aos objetivos e áreas de conteúdo deste projeto nas respostas sociais da terceira idade citamos os mais relevantes:

Objetivos do Projeto:

- Promover a inovação e novas descobertas;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso nas tarefas e atividades anuais;
- Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de Ócio seja alienante e passivo;
- Valorizar e desenvolver as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, para trabalhar o tema central do projeto, aumentando, deste modo, a sua autoestima e autoconfiança
- Trabalhar a interação Idosos – Creche, Jardim Infancia, ATL, proporcionando a troca de afetos e carinho entre gerações;
- Trabalhar o tema central do projeto utilizando práticas que estimulem a curiosidade e o interesse pelo mesmo;
- Dotar o idoso de conhecimentos relativos ao tema central do projeto, aumentando, deste modo, a sua capacidade de intervenção no quotidiano.

Áreas de Conteúdo do Projeto

No que concerne às áreas a desenvolver e explorar ao longo do ano letivo, destaca-se:

- Observar a importância dos quatro elementos, (água, terra, ar e fogo) no planeta;
- Explorar os elementos Terra e Água e a influência destes no nosso planeta;
- Trabalhar, de forma estimulante e interativa as noções de “Planeta Terra” e “Meio ambiente”
- Trabalhar o elemento “Terra” como meio de subsistência (a agricultura), valorizando as experiências dos idosos;
- Criar Hortinha Pedagógica na nossa instituição;
- Proporcionar ao idoso um encontro com as suas experiências com uma visita a uma horta pedagógica;
- Trabalhar a Alimentação: Conhecer os benefícios dos alimentos no âmbito da prevenção e combate de doenças;
- Trabalhar o elemento “Água”, sensibilizando para a importância deste na saúde e no planeta;
- Dotar o idoso de práticas de cidadania no combate ao desperdício de água;
- Explorar de forma criativa o termo “Poluição”;
- Dotar o idoso de noções e práticas de Reciclagem;
- Proporcionar aos idosos momentos de práticas de reciclagem; (construção de ecopontos na sala de estar dos idosos e no refeitório)

Recursos fundamentais na realização do projeto

No que diz respeito aos recursos necessários à realização deste projeto, destacam-se os recursos humanos, materiais e físicos:

Humanos:

- Idosos
- Educadora Social
- Directora Técnica da Instituição
- Auxiliares de Acção Directa
- Cozinheiras
- Secretariado
- Educadora de Infância
- Familiares
- Crianças
- Voluntários

Materiais:

- Carrinhas
- Material audiovisual
- Livros/revistas/jornais
- Materiais de desperdício
- Todo o material inerente a preparação de festas

Físicos:

- Sala dos idosos
- Refeitório dos idosos
- Creche, Jardim-de-infância, ATL
- Espaço exterior da instituição
- Outros espaços exteriores

Caracterização e objetivos das Atividades Socioculturais e de lazer

Sabe-se que “ *o envelhecimento é um processo universal, inerente a todos os seres vivos, e que tem início a partir do momento em que se dá a concepção.*” (cadernos socialgest nº 4- manual de animação de idosos, 2007). Ao longo do processo de envelhecimento as capacidades de adaptação do ser humano vão diminuindo, tornando-o cada vez mais sensível ao meio ambiente, estando sujeito a algumas restrições, e que torna a vida do idoso menos facilitada. Esse processo de envelhecimento compreende vários níveis: a nível físico, mental e psicológico, e social.

Neste sentido, as atividades planeadas que serão desenvolvidas com os idosos, vão incidir sobre os aspetos físicos, psicológicos e sociais. Assim:

A nível físico

Um idoso ativo será necessariamente um idoso mais saudável. A atividade física proporciona ao idoso o exercício do corpo, obrigando a deslocarem-se e a movimentarem-se durante e aquando a realização das atividades, intervindo em problemas de articulações e mobilidade. Estimula-se assim o corpo de uma maneira em geral.

A nível mental e psicológico

Mantém os idosos ocupados nos seus tempos livres e desse modo encontram-se em constante estimulação cerebral o que parece ser, segundo alguns autores, uma forma eficaz para retardar e atenuar o envelhecimento; Os trabalhos de grupo poderão funcionar como uma “terapia”, na medida em que se vão criando laços de amizade, compreensão, afetividade, partilha entre os idosos, entre os idosos e as funcionárias, entre os idosos e a responsável pela valência. O idoso é incentivado e motivado a realizar as atividades que não estão familiarizadas, e desse modo torna-se uma mais-valia a adicionar ao seu leque de experiências.

A nível social

Ao deixar-se envolver em uma ou várias atividades, estará a conhecer e a conviver com diferentes pessoas, partilhar experiências e vivências comuns e, sobretudo, experimentar algo de novo!

Plano de Atividades Diárias

O plano e atividades diárias (ver quadro 1) tem como finalidade a ocupação dos idosos, o seu envolvimento nas atividades, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencialização que pode dar o seu contributo no desenvolvimento das atividades propostas, desfazendo a imagem pré concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

A realização de a tividades diárias visa proporcionar uma vida mais ativa com momentos lúdicos, criativos, comunicacionais entre todos, respeitando os saberes e culturas de cada um, promovendo a autonomia pessoal e elevar a sua autoestima.

Assim, o plano de intervenção para 2013/2014 contempla um vasto leque de atividades previamente pensadas e organizadas em Ateliers, prmovendo o envelhecimento ativo.

Plano de Atividades Diárias Socioculturais e de Lazer (Quadro 1)

Dias da Semana	Período da Manhã	Período da Tarde
Segunda-feira	• Gerontromotricidade • Atividades religiosas	• Atividades estimulação cognitiva e sensorial
Terça-feira	• Expressão Oral • Atividades estimulação cognitiva e sensorial • Atelier Gerações (1x/mês)	• Atividades lúdicas
Quarta-feira	• Atividade “tempo Livre” • Atividades religiosas	• Jogos e Dinâmicas de grupo • Culinária (1x/mês)
Quinta-feira	• Gerontromotricidade • Atividades religiosas	• Atividades plásticas • Atividade Musical
Sexta-feira	• Atividades Plásticas • Atividades de Projeto • Jardinagem	• Atividades Lúdicas

Organização dos Ateliês

Atelier de Estimulação Cognitiva e sensorial • Exercícios de orientação temporal e espacial; • Jogos de semelhanças e diferenças • Jogos de sequências lógicas da ação • Exercícios de compreensão de ordens • Jogos de atenção, memória, raciocínio • Jogos de reconhecimento auditivo, tátil, olfativo, e gustativo	Atelier de Gerontomotricidade • Caminhadas; • Ginástica passiva através de jogos com bolas, balões, fitas, arcos, pesos. • Aula de Ginástica “<i>Tempo Livre</i>”
Atelier de Atividades Plásticas • Trabalhos em papel (corte, colagem e pintura) • Trabalhos com recursos a materiais reciclados • Trabalhos com pastas moldáveis • Trabalhos em feltro, madeira, tecidos • Confeções de pequenos trabalhos para épocas específicas • Tapeçarias	Atelier de atividades religiosas • Escuta de Eucaristia através da rádio • Dinamização de um terço diário • Assistir a cerimónias religiosas (ao vivo e na Tv)
Atelier Gerações • Comemoração de épocas festivas; • Comemoração dos aniversários; • Atividades plásticas • Atividades culinária	Atelier de Jardinagem (A iniciar) • Cavar, semear, plantar, colher, regar • Manutenção
Atelier Musical • Animação musical com João Abreu • Danças e Cantares	Atelier de Culinária • Confeções de doces e bolos para venda na instituição
Atelier de Expressão oral • Leitura e compreensão de notícias, contos e histórias • Leitura diária do jornal • Sessões de “Tardes de Conversas”	Atelier lúdico e recreativo • Sessões de cinema • Passeios • Jogos tradicionais • Ver Tv

Plano Anual das Atividades Socioculturais

Paralelo ao plano de atividades diárias, há o Plano Anual das Atividades Socioculturais (ver quadro 2) e Plano Mensal de Atividades de Intercâmbio (ver quadro 3), elaborado de acordo com os interesses dos utentes e os meios da instituição. Esses planos de atividades socioculturais são agendados para todo o ano lectivo e tem como finalidade complementar a vida ativa do centro social, na medida em que esse plano projeta todas as festividades e atividades internas e externas da instituição que se irão desenvolver ao longo do ano letivo de 2013/2014. O Objetivo principal destes encontros e atividades de lazer será fomentar as relações interpessoais e humanas, evitando assim o isolamento social. Deste modo será um excelente contributo para atenuar ou retardar o envelhecimento. Das atividades Socioculturais planeadas e desenvolvidas pela instituição, fazem parte:

- Encontros Intergeracionais / Intercâmbio de Valências;
- Comemoração de dias Festivos (Dias do Pai/mãe/namorados/mundial da criança/idoso, festas da instituição (Natal, Reis, Carnaval, Páscoa, etc.);
- Encontros de Instituições da Terceira Idade (promovido pela Câmara Municipal de Guimarães em parceria com outras Associações), em épocas especiais – Dia do idoso, Natal, Reis, Carnaval, Semana Sénior, etc.);
- Atividades relacionadas com o Projeto.

Projeto em Geriatria

SETEMBRO	DATA
Passeio dos Idosos ao Sameiro	Dia 25
Atividades relacionadas com as Vindimas	De 18 a 21
Atividades relacionadas com as Desfolhadas	De 24 a 30
OUTUBRO	DATA
Eucaristia do dia Internacional do Idoso	Dia 2
Semana Sénior: Exposição dos trabalhos dos idosos no guimaraeshopping.	De 4 a 6
Atividade Culinária com o Jardim Infancia	Dia 9
Comemoração do dia Internacional da Alimentação	Dia 16
Atividade relacionadas com o Projeto	De 16 ao 18
Atividades relacionadas com o Outono	De 21 a 25
Atividade plástica com a Creche	Dia 25
NOVEMBRO	DATA
Atividades relacionadas com o S. Martinho	Início de Novembro
Magusto: Atividades ao ar livre - fogueira, castanhas e canções de S. Martinho. Convívio entre Valências do Centro Social.	Dia 11
Atividades relacionadas com o projeto	Novembro
Início da preparação da Festa de Natal do Centro Social.	De 02 a 30
Atividade Culinária com o Jardim Infancia	Dia 6
Atividade Plástica com a Creche	Dia 26
Comemoração dia Mundial dos Diabetes	Dia 14
Comemoração dia Mundial da Televisão	Dia 21
DEZEMBRO	DATA
Decorações Natalícias no Centro Social.	De 02 a 06
Continuação preparação para Festa de Natal 2012	De 02 a 20
Preparação da prenda de Natal	De 02 a 20
Preparação de um Postal de Natal para oferecer aos Funcionários do Centro Social.	De 02 a 20
Missa e almoço de Natal no Centro Social, entre os Idosos e a Direção do Centro Social. Convívio Social à tarde. Distribuição de prendas de Natal a todos os idosos e crianças da instituição	Dia 18

Projeto em Geriatria

Festa de Natal 2012. Espetáculo a realizar no Salão Paroquial da Freguesia.	Dia 21
Atividade Culinária com o Jardim Infancia	Dia 11
Atividade Plástica com a Creche	Dia 17

JANEIRO	DATA
Atividades relacionadas com as Reisadas	Dia 02 a 10
Cantar as Janeiras a uma IPSS	A Determinar
Atividades relacionadas com o Inverno	De 13 a 17
Atividades relacionadas com o projeto	Janeiro
Atividade Culinária com o Jardim Infancia	Dia 8
Atividade plástica com a Creche	Dia 28

FEVEREIRO	DATA
Comemoração da festa de S.Braz (ida à Romaria)	Dia 3
Comemoração do dia dos namorados - Realização de um poema dedicado aos idosos e idosas. Troca de poemas.	Dia 14
Atividades relacionadas com o projeto	Fevereiro
Preparação para o Carnaval	De 24 a 28
Carnaval sénior, convívio entre IPSS	A Determinar
Comemoração dia mundial da Rádio	Dia 13
Atividade Culinária com o Jardim Infancia	Dia 12
Atividade Plástica com a creche	Dia 25

MARÇO	DATA
Comemoração do dia internacional da mulher	Dia 08
Elaboração da prenda para o dia do pai	De 10 a 18
Comemoração do dia do Pai	Dia 19
Comemoração Dia mundial da Água (Projeto)	Dia 24
Início da Primavera (Passeio ao ar livre pelo parque de Selho)	Dia 21
Atividade Culinária com o Jardim Infancia	Dia 12
Atividade Plástica com a Creche	Dia 25

Projeto em Geriatria

ABRIL	DATA
Atividades relacionadas com a Primavera	De 01 a 04
Atividades relacionadas com o projeto	Abril
Atividades relacionadas com a Páscoa e Realização de uma lembrança	De 07 a 18
Dia Mundial da Terra (trabalhar o projeto)	Dia 22
Atividade Culinária com o Jardim Infancia	12
Atividade Plástica com a Creche	Dia 25

MAIO	DATA
Participação na festa de S.Cristóvão com exposição de trabalhos e fotografias	Dia 17 e 18
Atividades relacionadas com o Projeto	Maio
Dia Internacional da Família	Dia 15
Preparação para a festa de fim de ano	De 5 a 30
Passeios ao ar livre	Maio
Atividade Culinária com o Jardim Infancia	Dia 7
Atividade Plástica com a creche	Dia 27

JUNHO	DATA
Dia Mundial da Criança: oferta de uma lembrança realizada pelos idosos as crianças da instituição.	Dia 03
Dia Mundial do Ambiente (Projeto)	Dia 5
Comemoração dos Santos Populares – Sto António	De 10 a 14
Passeio ao ar livre, parques e zonas verdes	A Determinar
Festa de Fim de Ano 2013. Espetáculo, lanche e convívio com os pais das crianças e familiares dos Idosos.	28 de Junho
Atividade Culinária com o jardim Infancia	Dia 11
Atividade Plástica com a Creche	Dia 27

JULHO	DATA
Atividades de Gerontomotricidade ao ar livre	Julho
Comemoração do dia da amizade	Dia 20
Comemoração do dia dos Avós	Dia 26

IV - intercâmbio de valências entre crianças e os idosos

Planificação das Atividades 2013/2014

Meses do Ano	Jardim-de-infância	Creche
	Atividade Culinária Quarta - feira (15h00)	Atividade Plástica Terça - feira (10h00)
OUTUBRO	9	22
NOVEMBRO	6	26
DEZEMBRO	11	17
JANEIRO	8	28
FEVEREIRO	12	25
MARÇO	12	25
ABRIL	9	22
MAIO	7	27
JUNHO	11	27

PS: Estes Planos de Atividades poderão ser sujeitos a alterações ao longo do ano lectivo 2013/2014

Bibliografia

- Regulamento Interno do Centro Social e Paroquial de S.Cristóvão de Selho, para as valências de Mini-lar, Centro de Dia e Apoio Domiciliário;
- Cadernos socialgest, nº4 (Manual de Animação de Idosos), 2007;

Sites bibliográficos

- http://www.serasaexperian.com.br/guiaidoso/46_2.htm
- <http://www.uesb.br/revista/rsc/v1/v1n2a10.pdf>
- <http://blogsport-net.blogspot.pt/2012/02/atividade-fisica-e-idosos.html>

S.Cristóvão de Selho, 29 de Outubro, 2013
A Responsável Técnica das Valências dos Idosos

(Ana Oliveira)