



**ASSOCIAÇÃO CULTURAL RECREATIVA DEFESA E  
PROPAGANDA DE ÁZERE**  
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL  
«ACUREDEPA»

# Relatório de Atividades 2022



***"Quanto mais eu vivo, a vida se torna mais linda."***  
*Frank Lloyd Wright.*

**Diretora Técnica:**  
Fátima Garcia  
06/03/2023

## Reflexão

*Parece que quando pensamos em idosos a primeira coisa que nos vem à cabeça é uma pessoa com muitos anos de vida, mas ser idoso é muito mais que idade. Ser idoso é saber olhar para a vida com olhos de quem já tem experiência e história o suficiente para conseguir extrair o que há de melhor em cada situação. Ter idosos ao nosso lado é uma grande oportunidade de aprendermos com essas pessoas que têm tanto para compartilhar e ensinar.*



# **Índice**

|                                                   |       |
|---------------------------------------------------|-------|
| 1 – Introdução .....                              | 4/22  |
| 3 – Enquadramento .....                           | 6/22  |
| 3 – Área de intervenção geográfica .....          | 7/22  |
| 4 – Missão, Visão e Política da Instituição ..... | 8/22  |
| 5 – Intervenção social.....                       | 9/22  |
| 6 – Atividades realizadas e não realizadas.....   | 11/22 |
| 7 – Atividades realizadas e não planeadas.....    | 20/22 |
| 8 – Conclusão .....                               | 22/22 |

# **1 – Introdução**

Este relatório é realizado tendo em vista a avaliação das atividades de Animação Sociocultural, durante o período de 1 de janeiro a 31 de dezembro de 2022. O presente documento procura analisar e avaliar as atividades e iniciativas desenvolvidas ao longo do ano, sintetizando os aspetos mais relevantes. As atividades de animação decorreram ao longo de todo o ano, tendo sido realizadas de acordo com o Plano de Atividades. Os objetivos do Plano de Atividades da ACUREDEPA, que justificam as ações realizadas, consistiram em prevenir e retardar as incapacidades cognitivas e físicas, de forma a melhorar as condições de vida dos nossos clientes. Melhorar o relacionamento interpessoal entre os vários grupos que compõe a Instituição. Melhorar a divulgação externa da vida institucional e o envolvimento com a comunidade. As avaliações das atividades de carácter contínuas baseiam-se em registos diários preenchidos após cada atividade com informação sobre os participantes que beneficiaram e o seu nível de participação. O objetivo da avaliação é medir a eficiência e a eficácia do Plano, quer ao nível do cliente, quer ao nível da Organização. Por conseguinte, a avaliação deverá permitir medir, se os objetivos definidos por atividade sociocultural tipo, foram alcançados. Se o grau de adequação dos objetivos de cada atividade ocupacional e de desenvolvimento pessoal e produtos ao diagnóstico síntese, nomeadamente no que se refere às necessidades, expectativas e interesses do(s) cliente(s). A satisfação do cliente e/ou pessoa(s) próxima(s) face às atividades realizadas. A adequação dos recursos utilizados e o custo envolvido na realização do Plano.

Os idosos têm o direito à ocupação dos tempos livres, como também a um processo contínuo de enriquecimento pessoal, justamente porque é indispensável para uma vida ativa e com qualidade. Tal situação pode ser proporcionada pela ocupação dos tempos livres com atividades prazerosas que os deixem mais empenhados na participação de atividades que promovam a sua saúde física e mental, evitando ou minimizando os efeitos decorrentes da idade que avança. Para tal, há que aprender a valorizar o tempo livre e aproveitá-lo de uma forma produtiva. Desta forma, este trabalho no âmbito do

estágio tinha como objetivo desenvolver atividades de forma pedagógica, adequadas e adaptadas a cada um dos residentes de forma a promover a ocupação dos tempos livres de uma forma ativa e atrativa não descurando a sua qualidade. É também importante referir que o meu plano de atividades era um documento orientador e, como tal, poderia ser alterado e ajustado face às variadas situações que fossem surgindo: existem entradas e perdas de novos idosos, novas parcerias que eventualmente pudessem surgir ou, pelo contrário, a restrição de algumas atividades previstas. As mulheres e os homens idosos têm os mesmos direitos que qualquer outra pessoa, independentemente da sua idade e/ou da sua situação de dependência.

## **2 – Enquadramento**

A ACUREDEPA é uma IPSS sedeadada no concelho de Tábua, na União de Freguesias de Ázere e Covelo, distrito de Coimbra. A sua área de abrangência é nacional, e desenvolve as respostas sociais de ERPI (Estrutura Residencial Para Idosos), com capacidade para 79 clientes, SAD (Serviço de Apoio Domiciliário), com capacidade para 45 clientes e Centro de Dia, com capacidade para 10 clientes. O presente relatório tem por objectivo avaliar as actividades realizadas durante o ano de 2022, pela ACUREDEPA, tendo em conta as respostas sociais (Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas). Pressupõe a avaliação dos resultados e dos impactos revelados pelos indicadores, por comparação entre as actividades planeadas, aquelas que foram cumpridas e as que não foram concretizadas. A avaliação foi feita com base em informações/registos das actividades e com a participação do Corpo Técnico da Instituição.

A Associação Cultural Recreativa Defesa e Propaganda de Ázere é uma IPSS do concelho de Tábua, sedeadada na União de Freguesias de Ázere e Covelo. Foi criada em 20-08-1992, e tem por objectivos promover ações de solidariedade social, nomeadamente actividades de protecção à infância, juventude, comunidade, às/aos idosas/os. Promovemos o convívio social e a cooperação com outros organismos oficiais e particulares. A sua área de abrangência é de âmbito nacional. É uma instituição com espírito inovador e empreendedor. A sua área de atuação prende-se mais com o apoio a idosos/as. A IPSS tem, nos seus quadros, uma equipa de colaboradores/as empenhados/as em oferecer os melhores cuidados, baseado num espírito de cooperação e pertença.

### **3 – Área de intervenção geográfica**

O âmbito de abrangência da ACUREDEPA é de nível nacional, mas a IPSS, dá preferência às pessoas da sua freguesia ou concelho, não esquecendo a importância do apoio social, prestado neste público-alvo através dos seguintes objectivos:

- Possibilitar ao idoso um ambiente que lhe seja favorável, estimulante, identificando-o o mais possível com um ambiente familiar.
- Promover a sua integração no grupo de idosos e na vida da ERPI em geral.
- Criar as condições para que a independência e autonomia do idoso perdurem o maior tempo possível.
- Proporcionar a satisfação das necessidades básicas.
- Assegurar um acompanhamento psicossocial no sentido de garantir a sua integração no ambiente em que está inserido.
- Promover as relações entre Utente/Família e Utente/Comunidade.
- Primar pela qualidade da prestação de serviços a todos os Utentes.

## **4 – Missão, Visão e Política da Instituição**

### **Missão**

A ACUREDEPA é uma Instituição de Utilidade Pública sem Fins Lucrativos, equiparada a IPSS, que tem como missão contribuir para o desenvolvimento e bem-estar da comunidade onde se insere, através da promoção de actividades de carácter social, cultural e recreativo, respeitando a individualidade de cada um, com profissionais qualificados, prestando serviços de qualidade, envolvendo a família e demais parceiros. Investir em pessoas pela criação e inovação de respostas sociais.

### **Visão**

A ACUREDEPA, visa ser uma instituição modelo nos serviços prestados, com estruturas modernas e actividades dinâmicas, de apoio à população, ao longo de todo o seu ciclo de vida, fomentando valores para uma sociedade mais coesa. Reconhecimento do trabalho enquanto equipa Técnica e colaboradores.

### **Política**

A ACUREDEPA orienta a sua intervenção no sentido de garantir a satisfação dos seus clientes no respeito pelos Valores e Princípios definidos, tendo em conta os seguintes vectores:

Utentes: proporcionar aos clientes os serviços adequados, com qualidade, dando resposta às suas necessidades.

Colaboradores: proporcionar formação contínua e fomentar o trabalho em equipa com colaboradores motivados e pró-activos.

Corpos Dirigentes: garantir um maior envolvimento na vida da instituição.

Comunidade: obter uma maior visibilidade e consciencialização do trabalho da instituição junto da comunidade e dos parceiros.

Voluntariado: promover a colaboração externa e o voluntariado.



## **5 – Intervenção social**

### ***“Envelhecer, ser e estar”***

Ser Diretora Técnica da ACUREDEPA, é ter um papel privilegiado, porque enquanto Assistente Social tenho a sorte de viver momentos únicos, que os clientes da instituição partilham comigo informalmente, analisar e perceber algumas características de cada idoso e ajudando-me a construir e a enriquecer-me como pessoa. Contudo, é imperativo um investimento nos seniores, perceber os seus gostos, os seus projectos de vida, a sua interacção social, conhecimentos, angustias e até medos num conhecimento personalizado/individualizado enquanto um só. Conversando e partilhando diversos momentos com eles. São importantes os momentos de diálogo e interação, observar as suas rotinas assim como a dinâmica da instituição e dos técnicos e também fazer alguns desafios ao grupo de idosos. Neste sentido, é primordial investir em temáticas que ajudem a perceber melhor esta fase da vida, o envelhecimento, bem como algumas demências associadas. A população mais idosa gosta de dar, mas também de receber, refiro-me aos afetos, que muitas vezes curam e cicatrizam muitas feridas, às vezes mais do que a própria medicação. Recebem-nos com amabilidade e palavras meigas. No percurso que fiz de conhecimento desta realidade, apercebi-me que algumas pessoas foram-se tornando mais comunicativas, recetivas e atenciosas. Desde o início do meu percurso profissional, no conhecimento e na análise da realidade, as estruturas residenciais para idosos, são para muitos a sua casa, aquela que escolheram para poderem partilhar os momentos das suas vidas, junto de outros idosos com histórias de vida semelhantes.

Apesar da imagem e do conceito que a opinião pública tem deste tipo de instituições, são equipamentos que foram criados para dar resposta às necessidades prementes da população sénior. Tem equipamentos adaptados e adequados às suas necessidades diárias, tem colaboradores que apostam na formação continua, para terem maior capacidade de intervenção junto desta faixa etária, apesar da escassez de mão-de-obra, que é um problema comum a várias IPSS. Com um trabalho de equipa, e com espírito de iniciativa e de

liderança, se conseguimos motivar equipas e consequentemente ter trabalhadores felizes e motivados o que se traduz no apoio eficaz e alegre junto dos idosos.

É importante desafiar as pessoas em algumas tarefas, para poder criar uma maior relação de empatia e proximidade. Estes momentos revelam-se uma mais-valia para a promoção, auto e hetero-conhecimento e para o desenvolvimento nos idosos da reflexão, da partilha, da interação e do bem-estar.

A ACUREDEPA, como uma instituição de referência que é no apoio à população sénior, pretende investir e evoluir cada vez mais, porque o nosso lema é:

**“Os nossos idosos estão sempre em primeiro lugar”.**

## 6 – Atividades realizadas e não realizadas

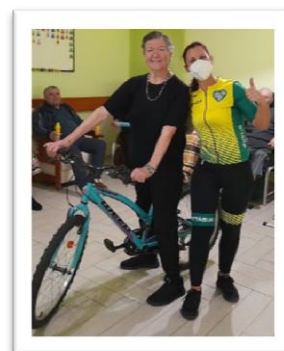
### Janeiro

**6 – Dia de Reis** – foi comemorado o dia com cantigas tradicionais e lanche convívio

**11 – Dia Internacional do Obrigado** – não foi concretizada a atividade proposta uma vez que assistimos ao **programa “A Nossa Tarde”, da RTP, onde foi convidada a Diretora Técnica da ACUREDEPA, a fazer uma abordagem sobre o trabalho desenvolvido pelas IPSS e paralelamente foi feita uma videochamada por parte do programa da RTP a fim de agradecer o trabalho de todas as pessoas envolvidas neste período de pandemia.**

**18 – Dia Internacional do Riso** – esta atividade foi alterada, em sua substituição elaborámos um quadro para afixar em cada salão de convívio, fotografias dos sorrisos dos nossos idosos

**28 – Dia Mundial do Puzzle** – construção puzzles



## **Fevereiro**

**14 – Dia dos Namorados / Dia do Amor** – Decoração do espaço e almoço à luz de velas. Com almoço e sobremesa alusivas ao tema

**22 – Dia do Pensamento** – elaboração de uma nuvem com frases ditas pelos idosos



## **Março**

**2 - Carnaval** – Desfile de Carnaval, para além do desfile, fizemos um baile. Tema, “jardineiros e jardineiras”

**8 –Dia Internacional da Mulher** – oferta de uma flor a todas as mulheres da instituição

**18 – Dia do Pai** – lanche convívio nas instalações da instituição

**21 – Dia da Poesia / Dia mundial da Árvore** – construção de uma árvore com poesias alusivas ao tema





## **Abril**

**1 – Dia das Mentiras** – pequenas partidas aos nossos utentes

**7 – Dia Mundial da Saúde** – jogos de destreza física realizado com a colaboração da Professora M<sup>a</sup> João, do Movimento Sénior

**13 – Dia do Beijo** – atividade não realizada, devido aos preparativos da atividade da Páscoa

**18 – Páscoa** – elaboração de coelhinhos em copo de plástico, com bombons de chocolate

**25 – Dia da Liberdade** – decoração dos salões com cravos vermelhos, histórias contadas pelos idosos

**29 – Dia Mundial da Dança** – dança ao ritmo de músicas





## **Maio**

**2 – Dia da Mãe** – lanche convívio nas instalações da instituição

**3 – Dia do Trabalhador** – não realizado, devido à pandemia

**13 – Dia Nossa Senhora de Fátima** – assistimos à missa através da televisão e rezamos o terço

**14 – Dia Internacional da Família** – atividade não realizada

**26 - Dia da Espiga** – não realizado devido ao estado do tempo



## **Junho**

**3 – Dia Mundial da Bicicleta** – jogos físicos com a colaboração do Fisioterapeuta David

**9– Dia de Portugal** – neste dia participámos no torneio de Boccia interinstitucional

**13 – Stº António** – foi feita a decoração do espaço alusivo aos Santos Populares

**15 e 16 – Dia do Piquenique** – a atividade do dia 17 foi antecipada para o dia 15 e 16 com a realização de um piquenique nos jardins de Mortágua, Coja e Santa Comba Dão, promovendo desta forma a participação de vários utentes

**24 – S. João** – não realizado pelo fato da Animadora estar com covid

**29 – S. Pedro** – marcha de S. Pedro







## Julho

**7 – Dia do Chocolate** – atelier da culinária, confeção de salame de chocolate

**26 – Dia Mundial dos Avós** – não foi realizado o lanche devido aos constrangimentos do covid, em sua substituição foram realizados jogos de interação entre avós e netos



## Agosto

**19 – Aniversário da Instituição** – não realizado, o Presidente da instituição decidiu não realizar devido à falta de recursos humanos

## Setembro

**12 – Dia Nacional do Bombeiro Profissional** – não realizado devido ao estado do tempo

**29 – Dia Mundial do Coração** - não realizado, devido às enfermeiras não terem disponibilidade

## Outubro

**3 – Dia Internacional do Idoso / Dia Mundial da Música** – *não foi realizada a atividade prevista, alterámos esta atividade com um baile entre utentes e colaboradoras*

**17 – Dia Mundial do Pão / Dia Mundial da Alimentação** – foi elaborada a roda dos alimentos para exposição. Nesta atividade, para além do que estava planeado, tivemos ainda a colaboração da Dr<sup>a</sup> Carina, nutricionista da instituição, durante todo o dia. Onde foi feita uma atividade em conjunto com a Animadora. Da parte da manhã, com a preciosa ajuda de alguns utentes, foi feito espetadas de fruta variada, para servir ao lanche. Na parte da tarde, a nutricionista deu uma explicação sobre a roda dos alimentos e alguns cuidados a ter na alimentação, e ainda, troca de ideias sobre as ementas da instituição

**28 – Dia Internacional da Animação** – jogos com várias dinâmicas

**31 – Halloween** – doçura ou travessura, pequena brincadeira com os utentes e colaboradores



## **Novembro**

**4 – Dia Mundial do Cinema** – visualização de um filme, promovido pela Câmara Municipal de Tábua, no Centro Cultural, intitulado “Curral de Moinas”

**11 – Dia de S. Martinho** – magusto nas instalações da instituição com a participação dos utentes do Centro de Dia de Meda de Mouros, no âmbito da parceria com a instituição

**18 – Dia Internacional do Homem** – lanche convívio nas instalações da instituição



## **Dezembro**

**18 – Festa de Natal da Instituição** – convívio entre utentes e familiares com animação musical. Oferta de uma pequena lembrança a cada utente





## **7 – Atividades realizadas e não planeadas**

Durante o ano de 2022, foram ainda concretizadas outras atividades que não estavam planeadas, tais como:

- **18 de maio - comédia Musical “Do Arco da Velha”**, no Instituto Português do Desporto e da Juventude de Coimbra, com a atriz Marisa Carvalho. Esta atividade foi realizada em conjunto com os parceiros do Centro de Dia de Meda de Mouros
- **De 23 a 27 de maio – semana “Tábua + Social”**, onde foram desenvolvidas várias atividades planeadas pelo Município
- **Atividades em parceria com a EPTOLIVA**, com alunos do curso de “Auxiliar de Saúde”, foram desenvolvidas várias atividades entre os alunos e os utentes
- **Participação em dois desafios, “laço Azul” e “COT`JOLITÁ”**, foram elaborados dois trabalhos manuais diferentes
- **Produção de suculentas, decoração de vasos e quermesse**, estas atividades serviram para angariação de fundos para algumas despesas das atividades ao longo do ano



Em suma, gostaríamos de salientar, que foram concretizadas várias atividades de expressão plástica, jogos de motricidade fina, de memória, concentração e sensorial. É feita uma decoração específica na entrada principal da instituição, alusiva a temas comemorativos.

Tivemos um cuidado especial, devido ao covid, com os utentes isolados nos seus quartos, levámos atividades até eles, para que se mantivessem ocupados e distraídos.

Sempre que possível, foi divulgado nas redes sociais da instituição, página de Facebook, as atividades desenvolvidas pela Animadora.

Algumas atividades dependeram de vários fatores para serem realizadas, nomeadamente da ajuda/apoio de outros colaboradores da instituição.





## **8 – Conclusão**

Foi mais um ano com muito trabalho realizado por muitos que se dedicam no seu dia-a-dia á nossa instituição e aos clientes das respostas sociais de ERPI, Serviço de apoio domiciliário e de centro de dia, para continuar o bom trabalho que tem vindo a ser feito nos últimos anos, mas principalmente pelos seus colaboradores. Colaboradores estes que são um pilar estrutural e fundamental do importante trabalho que é realizado todos os dias na “ACUREDEPA” e que o executam com elevado profissionalismo, dedicação e carinho representando uma mais-valia de enorme valor para a comunidade em que nos encontramos inseridos.

O maior ativo da “ACUREDEPA” são claramente as pessoas, a sua criatividade, o seu talento, o seu brio e empenho. Com grandes equipas tudo é possível.