



**ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE
SANTA ISABEL**

CNPJ 98.524.846.0001-25

Rua: Teodoro Camargo, 288. Centro. Vacaria – RS

CEP: 95.200-000

Relatório de atividades 2017

Vacaria – RS

2017

1. OBJETIVO GERAL DA ENTIDADE

- Prestar assistência e amparo aos idosos carentes, abandonados e excluídos da sociedade, com mais de 60 anos.

2. ATIVIDADES, SERVIÇOS, PROGRAMAS E PROJETOS

- **Público-Alvo:** Idosos com idade mínima de 60 anos, carentes, abandonados e excluídos da sociedade.
- **Quantidade de pessoas atendidas:** 47 idosos, mas tem capacidade para atender 50 idosos.
- **Dia/horário/periodicidade:** a entidade atende 24horas, todos os dias.
- **Recursos Humanos:**

Profissão	Quantidade	Carga Horária	Vinculo com a entidade
Diretora	1	20 horas	Celetista (Carteira Assinada)
Assistente Social	1	20 horas	Celetista (Carteira Assinada)
Fisioterapeutas	2	10 horas	Terceirizado
Cuidadores de Idosos	6	42 horas	Celetista (Carteira Assinada)
Auxiliar de Cozinha	2	42 horas	Celetista (Carteira Assinada)
Técnica de Enfermagem	2	42 horas	Celetista (Carteira Assinada)
Médico – Clínico Geral	1	4 horas	Voluntário (Cedido pela Secretaria Municipal de Saúde de Vacaria)
Cabelereira	1	2 horas	Voluntária
Diretoria	6	Sempre que necessária	Voluntários

- **Abrangência territorial:** A entidade atende idosos do município de Vacaria e região - RS

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NA ENTIDADE

DESENVOLVIMENTO MOTOR

São realizadas muitas atividades de Ginástica laboral, Exercícios funcionais, os melhores exercícios para a terceira idade como caminhadas, ou exercícios de alongamento. Há muitos benefícios nas atividades físicas bem executadas, como aliviar as dores da artrite, fortalecer os músculos e articulações e evitar o aparecimento de lesões e o aparecimento de doenças crônicas. As Caminhadas executadas são muito importantes para o condicionamento físico dos nossos idosos, o idoso deve começar por trajetos curtos e ir aumentando a distância até fazer caminhadas de 15 á 30 mim, três vezes por semana antes e depois das caminhadas, é muito importante alongar para evitar lesões, lembrando que exercícios são executados todos os dias.

A caminhada ajuda a aumentar a densidade óssea, fazendo com que os ossos fiquem mais fortes. Além disso, estes exercícios melhoram o equilíbrio e a coordenação motora, diminuindo o risco de quedas e, conseqüentemente, de fraturas.

Os exercícios de alongamento devem ser feitos porque eles preparam os músculos e as articulações para o exercício e melhoram a circulação sanguínea, mas eles também devem ser realizados logo depois da caminhada porque eles ajudam a retirar o excesso de ácido láctico dos músculos, diminuindo a dor que pode surgir após o esforço físico.

Os exercícios de alongamento para caminhada devem ser feitos com todos os grandes grupos musculares, como pernas, braços e pescoço, com duração de pelo menos 20 segundos.

Os alongamentos além de melhorarem a flexibilidade e a circulação sanguínea, melhora a amplitude dos movimentos, favorecendo a realização das atividades de vida diária como Além disso, os exercícios de alongamento ajudam a diminuir a rigidez das articulações e músculos e a evitar o aparecimento de lesões.

Outro exercício importante executado por nossos idosos são modalidades como o Pilates, ajuda a estimular a circulação, aumenta a flexibilidade e força, favorecendo a coordenação dos movimentos. Além disso, o pilates ajuda a melhorar a postura e a aliviar o estresse.

A musculação também é trabalhada diariamente com nossos idosos, pois o reforço muscular é muito importante, exerce tensão nos músculos e ossos, ajudando a aumentar a densidade óssea e a fortalecer os ossos e o levantamento de pesos é excelente para favorecer a formação de ossos fortes e saudáveis.

Os exercícios com bolas para dar estímulos a parte inferior

Os melhores exercícios para quem tem osteoporose são a musculação, caminhada ou dança, por exemplo, pois são atividades que ajudam a retardar a perda mineral óssea, evitando o risco de fraturas nos ossos.

A prática de exercícios físicos na osteoporose ajuda a aumentar a força muscular, melhora o equilíbrio e a postura, alivia a dor, melhora a sensação de bem-estar e ajudar na execução das tarefas e atividades diárias como deslocar-se, por exemplo. Além disso, a atividade física é essencial para o fortalecimento dos ossos, pois assegura a entrada de cálcio nos ossos.

Os resultados obtidos em nossos programas de exercícios são bem visíveis e muito gratificantes,

Os objetivos da atividade física são a manutenção e/ou recuperação da saúde, a motivação da sociabilização e o lazer, e torna-se, assim, de enorme importância para a qualidade de vida e a preservação da independência do indivíduo idoso e na promoção de sua saúde. O exercício físico bem planejado deve provocar a melhora e a manutenção de um ou mais componentes da forma física. A atividade física deve aumentar a reserva funcional, compensar limitações, evitar ou postergar manifestações de doenças, controlar doenças existentes, promover mudanças de hábitos, prevenir traumas e acidentes, incentivar a cidadania e a inserção social.

A falta de exercícios físicos é reconhecida como um dos maiores fatores responsáveis pelo risco às doenças não transmissíveis.

Existe ainda a relação entre falta de exercícios e aumento das doenças do sistema cardiocirculatório, como hipertensão arterial sistêmica, diminuição da massa muscular, provocando assim, maior dificuldade para executar atividades rotineiras devido a própria dificuldade de manter a postura e o equilíbrio, o que conseqüentemente, provoca mais quedas.

Para atingir seus objetivos de melhoramento à saúde do idoso, a atividade física deve causar prazer e bem estar, evitando assim, desconfortos, ou lesões e mantendo a continuidade do exercício, e conseqüentemente, aumentando a sua eficácia. Além da avaliação clínica para a análise do condicionamento físico do idoso, a motivação ao exercício deve ser encarada como um dos principais fundamentos para a obtenção do sucesso na execução da atividade.

Outro fator importante para medirmos se estamos atingindo nossos resultados é o controle do peso mensal dos nossos idosos, e o baixo índice de fraturas e quedas no decorrer dos meses.

SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

No mês de Novembro de 2017 demos inicio aos serviços de Fisioterapia em beneficio aos idosos do Asilo Santa Isabel de Vacaria, colocando a disposição da entidade dois profissionais que prestam atendimento de segunda-feira a sexta-feira durante duas horas diárias.

Durante a primeira semana foram realizadas as avaliações fisioterapêuticas de cada asilado, de forma individual e bastante minuciosa para identificar as particularidades de cada individuo e dessa forma traçar um plano de tratamento personalizado.

Após esta etapa iniciaram os atendimentos que se dão de modo individual e em grupo, na ala masculina o trabalho e coordenado e realizado pelo fisioterapeuta Luís Henrique Figueiró CREFITO 5 238.013-F. Na ala feminina o trabalho é coordenado e realizado pela fisioterapeuta Nicole da Fonseca Pereira Bueno CREFITO 5 216.884-f.

De modo geral as técnicas fisioterapêuticas utilizadas com a grande maioria são: exercícios respiratórios para o auxílio da higiene brônquica e expectoração, e prevenção

de doenças respiratórias, estimulação sensorial, alongamento muscular passivo e ativo, mobilização articular passiva, exercício ativos e resistidos, treinos de marcha e equilíbrio, fortalecimento muscular, cinesioterapia, colocação na posição ortostática pacientes cadeirantes, orientações posturais e tarefas que estimulem a coordenação motora ampla e motricidade fina, com o objetivo de aumentar ou a menos preservar as capacidades físicas apresentadas por cada idoso no presente momento. Utilizamos de materiais como: bolas, bastão, faixas elásticas, halteres, disco proprioceptivo e o próprio espaço físico do asilo.

Nas atividades em grupos:

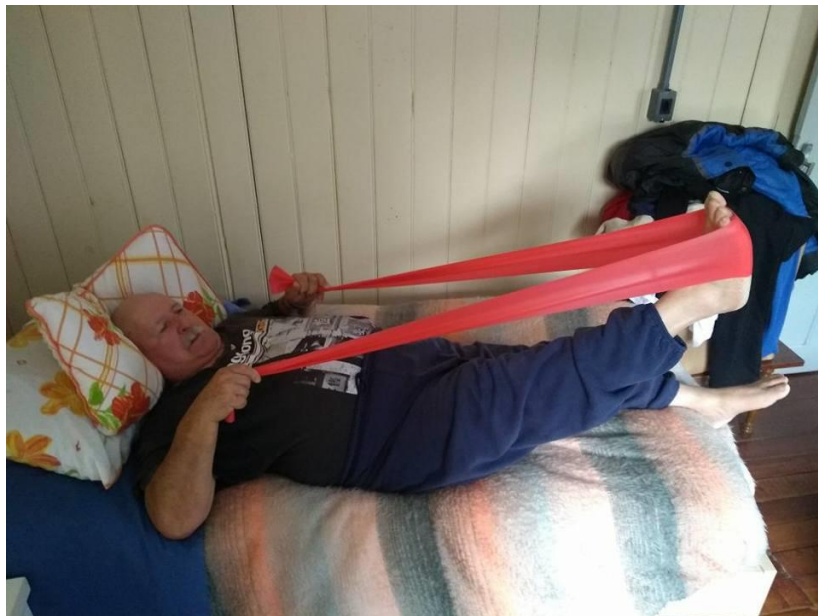
- realizado circuito proprioceptivo e motor;
- estimulação sensorial, com identificação de tato, olfato e paladar;
- alongamentos e fortalecimentos em grupo com orientações da importância do exercício físico na qualidade de vida;

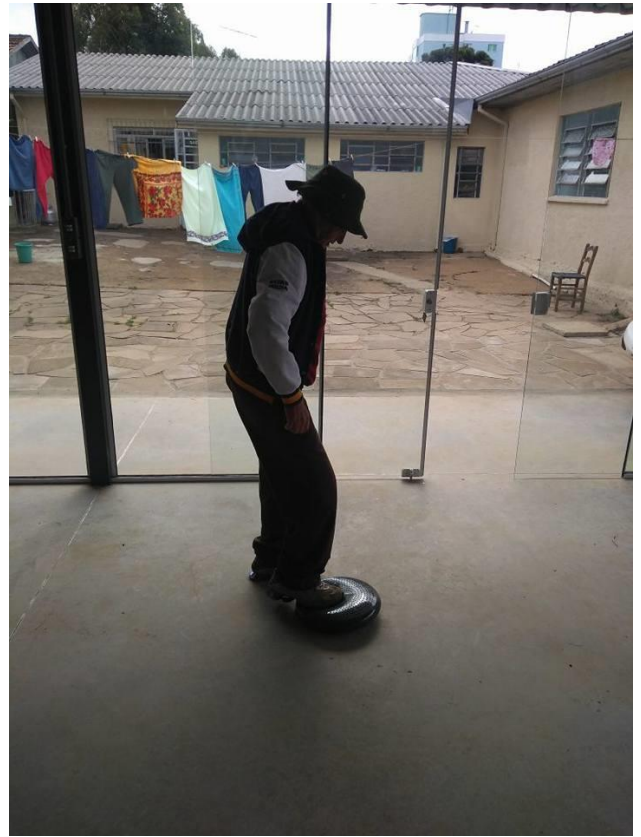












- Comemoração dos aniversariantes do mês
Todos os meses são realizadas as festas dos aniversariantes do mês, com bolo, salgados, refrigerante e música.



- Carnaval da Terceira Idade

Data: 23 de Fevereiro de 2017

Foi realizado Baile de Carnaval, com participação dos integrantes dos Clubes da Terceira Idade e Leo Clube, com música ao vivo, cantores Maestro Carlos Abreu Rose Alves, após confraternização.



Felicidade não tem idade! Coloque sua fantasia e venha relembrar as marchinhas que marcaram os nossos antigos carnavais.



- Dia 20 de julho – Dia do Amigo
Lanche da tarde especial patrocinado por um senhor de Rondônia – Região Norte.



- Passeio ao Circo

Data: 18 de agosto de 2017

Os idosos foram assistir um espetáculo de circo, com pipoca e refrigerante. O transporte dos idosos foi realizado em parceria com Transporte Soranso e Grupo ASBAF. A tarde foi muito divertida.





- Semana do Idoso

Data: 25 a 30 de setembro

Programação:

25/09: Dia da Beleza e Lanche especial

26/09 – Sessão de Cinema com Pipoca

27/09 – Lanche da tarde especial

28/09 – Atividades de artesanato

29/09 – Atividade Física

30/09 – Café da manhã com professoras e alunos do 3º ano da Escola Estadual de Ensino Médio Padre Pacífico.



- Dia dos Pais
Churrasco e torta de sobremesa.



- Semana Farroupilha

Os idosos participaram de um “Almoço Campeiro” no CTG Porteira do Rio Grande, após dançaram e cantaram com os gaiteiros.





- Profissionais da entidade sempre se qualificando para melhor atender os idosos institucionalizados.
 - Treinamento com os Fisioterapeutas Nicole e Luís.



➤ Palestra – Constelação Familiar



- Participação da Diretora e das cuidadas de idosos na “Capacitação ReProgramme seu Cérebro, Transforme Sua Vida”. O curso foi proporcionado pelo CEDEDICA e foram realizados cinco encontros. Palestrante: Coach Psicoterapeuta Diego Amaral



- Participação no Debate sobre o Marco Regulatório do Terceiro Setor



DESENVOLVENDO AS HABILIDADES E COMPETÊNCIAS DOS USUÁRIOS:

- Atividades pedagógicas, com recortes, desenhos, colagens, pinturas...



- Crochê



- Cuidados com a horta – Produção de verduras , temperos e chás para o consumo dos idosos. Colaboração da voluntária Bruna Lovatel.



- confecção de Tapetes com restos de Tecidos



- Ensaio Fotográfico de Natal
Local: Asilo Santa Isabel
Fotografa: Lizi Castagnera



- Projeto – Sonho em Viver

Os idosos fizeram seus pedidos e Madrinhas/Padrinhos (Santa Catarina e Rio Grande do Sul) escolheram seus afilhados e os presentearam. Um dos pedidos de um idoso era um churrasco. No dia 09 de dezembro a Família Baldin realizou o pedido do seu João e todos os idosos ganharam um almoço especial – Um delicioso churrasco e a tarde o Papai Noel entregou os presentes aos idosos.





- O asilo provisório foi adaptado aos idosos com muito amor e carinho.



- A chegada dos idosos ao novo asilo – 19 de julho



“Envelhecer é uma dádiva que deve ser encarada não como uma perda de habilidades, mas como uma oportunidade para transmitir os conhecimentos adquiridos ao longo da vida.”