



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**  
Instituto Politécnico da Guarda

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA  
DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA  
EM GERONTOLOGIA**

Carla Maria Domingos de Paiva  
Outubro | 2011



Instituto Politécnico da Guarda  
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio C.E.T. – Técnicas de Gerontologia

Carla Maria Domingos de Paiva

Arganil 2010/2011

---

# Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio C.E.T. – Técnicas de Gerontologia

Santa Casa da Misericórdia de Arganil

Relatório de Estágio Curricular apresentado à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto – Instituto Politécnico da Guarda, no âmbito do Estágio/Projecto, do C.E.T. – Curso de Especialização Tecnológica em Técnicas de Gerontologia Nível 4, sob a orientação da Professora Paula Cristina do Vale Lopes Pissarra.

---

## **Agradecimentos**

Quero em primeiro lugar agradecer à Santa Casa da Misericórdia de Arganil (Instituição que me proporcionou a realização do meu estágio) pela atenção, compreensão, paciência, incentivo, carinho sem fim e tudo mais que se possa imaginar durante todo o processo de construção do projecto e implementação do estágio.

À Dra. Aida Elias, pela maneira carinhosa como sempre me tratou e pela atenção que me deu, pela livre disponibilidade dos meios que sempre me proporcionou.

À Ana, à Filipa, à Carina, pela companhia, ajuda, ânimo e, alegria em todas as actividades que sempre partilhamos.

À Professora Joana, que me soube ouvir e aconselhar.

Queria agradecer em especial à Dra. Cláudia Candeias, com quem sempre permutei informações e nos ajudámos mutuamente, apesar de termos orientadoras diferentes. E, claro, à minha orientadora do I.P.G., à Professora Paula Cristina do Vale Pissarra, que apesar do pouco tempo que dispõe deu sempre uma mão, para ajudar em todo o processo de pré-estágio, estágio e pós estágio.

Ah, e por fim, e não menos importante, à minha mãe por ter “sofrido, aguentado e aturado” incentivando-me sempre em tudo, porque foi para mim o meu maior apoio.

---

## **Resumo**

O presente relatório de estágio menciona toda a experiência vivenciada por mim no Lar de Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia de Arganil e Centro de Dia das Secarias.

Foi um projecto programado e concebido para uma duração de aproximadamente três meses (600 horas). O processo de estágio foi feito conjuntamente com a Tutora da Instituição contando com o apoio da mesma cooperante dentro da entidade (Dra. Aida Elias) e a orientadora (Professora Paula Cristina do Vale Lopes Pissarra). Independente destas duas orientadoras, também tive o apoio das diversas animadoras para a concretização das actividades.

As actividades desenvolvidas, ao longo do estágio basearam-se nas expressões: motora, dramática, assim como jogos, danças, músicas, canções, projecção de filmes e vídeos. Encontros de idosos e as diversas festividades alusivas às épocas que decorreram ao longo do estágio, nomeadamente o natal, carnaval, dia dos namorados e dia do pai.

Todos os pormenores do dia-a-dia foram importantes para a avaliação final de todo o período de estágio, por minha autocrítica enquanto estagiária em processo de crescimento pessoal e profissional, bem como de todas as pessoas que directa ou indirectamente estiveram ligadas ao período de estágio, desde a criação do projecto até à fase de avaliação e construção deste relatório de estágio.

## **Palavras-Chave**

Animação, Expressões Artísticas, Idosos.

---

## Índice

### Introdução

### CAPÍTULO I – COMPETÊNCIAS PESSOAIS E PROFISSIONAIS

#### Competências Pessoais e Profissionais

### CAPÍTULO II – REVISÃO E LITERATURA

#### 1. Revisão e Literatura

- 1.1. Expressão dramática
- 1.2. A importância do exercício físico na terceira idade
- 1.3. Expressão corporal
- 1.4. Informática na terceira idade
- 1.5. Animador
- 1.6. Visitas/Passeios culturais/Encontros de idosos
- 1.7. Expressão
- 1.8. Comunidade participativa/Público-alvo
- 1.9. Avaliação
- 1.10. Objectivos

### CAPÍTULO III – O PROJECTO

#### 1. Planificação

#### 2. Participantes

#### 3. Contextualização da entidade receptora

- 3.1. Breve resenha histórica da Santa Casa da Misericórdia de Arganil
- 3.2. Descrição das metodologias de trabalho
- 3.3. Caracterização do público-alvo
- 3.4. Definição da área de intervenção enquanto ambiente externo
- 3.5. Receptividade, apoio e cooperação no design e implementação do estágio em relação à instituição acolhedora

#### 4. Finalidades e objectivos do estágio

- 4.1. Sinopse/Conceito do estágio
- 4.2. Objectivos gerais e objectivos específicos

---

## **CAPÍTULO IV – IMPLEMENTAÇÃO DO PROJECTO**

**1. Memória descritiva**

**2. Análise crítica**

## **CAPÍTULO V – CONCLUSÃO**

**Bibliografia**

**ANEXOS**

**ANEXO I – Programas semanais /Planos de actividades/Relatórios mensais**

**ANEXO II – Convites/Panfletos/Peça de Teatro/Outros**

**ANEXO III – Encontros/Festividades/Fotografias**

---

## **Introdução**

O presente relatório é, acima de tudo, uma exposição da avaliação do trabalho desenvolvido no estágio curricular. Este reflecte todo o trabalho de pesquisa, planeamento, execução e avaliação que foi feito durante todo este período do estágio.

A entidade que acolheu o meu estágio foi o “Lar de Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia de Arganil”, sendo o público alvo pessoas da terceira idade. Este Lar já era conhecido por mim, visto já o ter visitado antes por motivos vários, a fase de adaptação à entidade estava, portanto, facilitada.

A missão do Lar e a sua prioridade é a acolher pessoas idosas desinseridas do meio familiar e/ou social autónomas e não autónomas na satisfação das suas necessidades básicas e que expressem livremente a sua vontade em serem admitidas (informação cedida pela instituição). O público-alvo que é o público potencial do Lar são pessoas a partir da terceira idade que estejam desinseridas do meio familiar e/ou social autónomas e não autónomas na satisfação das suas necessidades básicas. A maior parte dos idosos residentes no Lar pertencem ao concelho de Arganil; outros foram uma escolha opcional ou por indicação da Segurança Social e ou da Direcção da Instituição.

O ambiente onde se enquadra o Lar é rural e situa-se quase no centro de Arganil, entre o Centro de Saúde (Hospital), Unidade de Cuidados Continuados e o A.P.P.A.C.D.M. – Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental.

Para a comunidade do Lar é-lhes garantido: alojamento, alimentação (pequeno almoço, almoço, lanche, jantar e reforço alimentar ao deitar), cuidados médicos e de enfermagem, lavagem e tratamento de roupas, animação/ocupação/lazer, apoio em deslocações ao exterior, apoio/acompanhamento psicossocial.

Este projecto teve uma projecção de 600 horas divididas por mim e em conjunto com a entidade receptora, em praticamente 3 meses de 8 horas diárias. Teve início a 02 de Dezembro de 2010 e terminou a 18 de Março de 2011.

Sempre foi convicção minha fazer actividades diversificadas e diferentes das que já tivessem sido encontradas nas actividades vulgares da terceira idade. Assim, depois de várias reflexões internas e com alguns dos docentes da instituição, decidiu-se conjuntamente com as restantes animadoras que as principais actividades deviam ser de desenvolvimento alargado, isto é, motor, intelectual e sensorial. Fotografia é uma área que me fascina e esse facto foi

---

logo uma grande motivação para mim. Para completar outras carências minhas e da comunidade a intervir foram ainda criadas actividades de Expressão Motora/Jogos Tradicionais, Expressão Dramática, Música, Dança, Artes Plásticas; execução de Trabalhos Manuais para oferendas das várias festividades; Natal, Dia de Reis, Carnaval, Dia dos Namorados, Dia do Pai. Passeios/Visitas Culturais (Encontro de Idosos e Palestra sobre: Deglutição no Idoso).

Os aspectos que mais me motivaram a escolher o Lar de Terceira Idade de Arganil e não outra entidade foi o facto de, como já referido, conhecer anteriormante a instituição e a possibilidade de desenvolver actividades que ainda não tinham sido desenvolvidas, o ambiente acolhedor e as relações humanas, no entanto porém, a razão primeira, foi o facto de me encontrar desempregada e aqui ter residência familiar e sem encargos. E de facto aconteceu, uma perspectiva do máximo de autonomia para o desenrolar das actividades e por último e não menos importante, o público-alvo conhecia-me e existia já uma ligação sentimental.

Este relatório divide-se em cinco capítulos fundamentais:

O primeiro capítulo faz referência às competências pessoais e profissionais desenvolvidas sobre a concretização do projecto.

O segundo capítulo fala sobre a revisão da literatura, a fundamentação teórica e pertinência do relatório.

O terceiro capítulo, fundamentalmente, refere-se ao projecto, planificação do projecto, qual o público-alvo/participantes, contextualização da entidade receptora, finalidades e objectivos do estágio e por fim uma pequena resenha sobre a Instituição e localidade da mesma.

O quarto capítulo é, em opinião geral, o mais importante: a memória descritiva, análise crítica que se referem ao trabalho propriamente desenvolvido ao longo do periodo de estágio.

Termino com a conclusão no quinto capítulo, de uma forma um pouco desenvolvida, da discussão e avaliação do contributo do estágio, sugestões de aperfeiçoamento/desenvolvimento e por fim, da ponderação do estágio em termos de realização pessoal e profissional.

---

## **Capítulo I – Competências Pessoais e Profissionais**

---

## Competências Pessoais e Profissionais

Na criação do projecto e sua execução estão envolvidos vários factores, sendo, por exemplo, essenciais o atingir de objectivos profissionais e pessoais bem como aptidões, capacidades de aquisição de conhecimentos e acima de tudo a definição e alcance de competências quer pessoais quer profissionais.

As competências pessoais desenvolvidas no decorrer do estágio foram:

- Aquisição de maior à vontade com a comunidade, bem como autonomia de trabalho;
- Desenvolvidas minhas capacidades enquanto futura animadora e orientadora;
- Criação de laços afectivos e de confiança com o público-alvo com quem trabalhei, e o gerir de conflitos que nele por vezes existiram.

As competências profissionais desenvolvidas no decorrer do estágio foram:

- Mostrar os potenciais de tomar iniciativa e de inovação;
- Identificar e pesquisar as potencialidades culturais do Concelho de Arganil;
- Ser responsável pelas actividades a desenvolver, bem como no seu desenrolar;
- Identificar novas actividades culturais;
- Promover o contacto com as novas tecnologias.

Passando agora a reflectir sobre cada competência alcançada, ou não.

A autonomia na implementação do projecto de estágio no Lar de Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia de Arganil e no Centro de Dia das Secarias foi uma constante. Tive tudo ao meu pleno dispor quer recursos materiais, logísticos, tendo um custo monetário reduzido ao longo do período de estágio.

Como parte da comunidade residente no Lar de Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia já tinha tido ligações anteriores comigo, houve um intensificar dos laços afectivos e emocionais. Isso implicou directamente um à-vontade intrínseco por minha parte em trabalhar com a comunidade a intervir.

As capacidades de orientação e a percepção das fraquezas existentes a nível físico, psicológico e cognitivo foram crescendo par a par com a realização das actividades. No final de uma semana de trabalho, já tinha uma quase total sensibilidade e conhecimento das capacidades e potencialidades de cada pessoa.

Relativamente às competências profissionais, pode-se dizer que foram todas alcançadas. Mostrei iniciativa e capacidade de inovar ao realizar actividades que de alguma forma

---

pouco eram postas em prática no Lar de Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia de Arganil.

Excluindo as actividades ao exterior do Lar de Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia e Centro de Dia das Secarias fui sempre responsável pelas actividades que foram desenvolvidas, bem como os aspectos positivos e negativos, que foram uma percentagem muito pequena, no decorrer das actividades.

Com actividades diversificadas e com a utilização de novas tecnologias pode-se dizer que houve novas actividades culturais.

---

## **Capítulo II – Revisão da Literatura**

---

## 1. Revisão da Literatura

Um projecto de estágio tem como base, em primeira instância, identificação do meio de intervenção e levantamento de necessidades. Após este estudo deve-se criar um projecto não só assente nessas necessidades mas, também, com uma base assente na teoria conceptual que demonstre que realmente houve um estudo prévio das áreas a abordar.

Segue abaixo alguns conceitos que dizem respeito às áreas que abordei ao longo de todo o estágio e da sua importância.

### 1.1. Expressão dramática

A Expressão Dramática, dedica-se à expressão do corpo e emoções, que por palavras através do jogo dramático, linguagem, expressões diversas ou por materiais. É utilizado muito no meio da educação, mais especialmente nas idades mais precoces na auto-descoberta e na interacção com os outros e em vários contextos. Faz-se, portanto reflexões sobre as emoções, descoberta do 'eu' e tem uma ligação á fruição e lazer. Pode-se mostrar um produto de apresentação espectacular, mas esse não é o principal objectivo, assim muitas vezes associa-se à expressão dramática. A expressão dramática associa-se assim a vários elementos: voz, espaço, corpo, tempo, texto e situação dramática... (Mesquita, 2009)

A expressão dramática é a impulsionadora da expressão de sentimentos muitas vezes com o objectivo de terapêuticas psicológicas e cognitivas. É um meio de educação em todas as idades, daí ter muitas valências e formas de ser aplicada.

A expressão dramática “é um meio de descoberta de si e do outro, de afirmação de si próprio na relação com o(s) outro(s) que corresponde a uma forma de se apropriar de situações sociais. Na interacção com outra ou outras crianças, em actividades de jogo simbólico, os diferentes parceiros tomam consciência das suas reacções, do seu poder sobre a realidade, criando situações de comunicação verbal e não verbal.” (Ministério da Educação, s.d.)

A expressão dramática é um meio eficaz de introspecção e de autoconhecimento. É, portanto, um meio de relacionamento com nós mesmos e com os outros. Trabalha assim a timidez e a “desenvoltura psicológica” de cada um.

### 1.2. A importância do exercício físico na terceira idade

A possível relação entre saúde, envelhecimento, exercícios físicos e qualidade de vida têm sido objecto de estudo de inúmeros trabalhos científicos actuais. O objectivo de vários pesquisadores é integrar todas essas variáveis a fim de encontrar o segredo de um envelhecimento saudável.

A qualidade de vida na terceira idade tem sido motivo de amplas discussões em todo o mundo, pois existe actualmente uma grande preocupação em preservar a saúde e o bem-estar global dessa parcela da população para que tenham um envelhecer com dignidade. O conceito de qualidade de vida é bastante complexo e envolve dimensões como bem-estar físico, familiar e emocional, habilidade funcional, espi-

---

ritualidade, função social, sexualidade e função ocupacional, que quando integradas mantém o indivíduo em equilíbrio consigo mesmo e com o mundo ao seu redor (Chiba, T. Assistência ao idoso terminal. In: Papaléu Netto, M. *Gerontologia: A velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu; 2002.431-439)

A actividade física na terceira idade tem várias vantagens, além de, directamente, melhorar a qualidade de vida das pessoas contribui para o seu bem-estar, segurança, continuidade e melhoramento das capacidades cognitivas e combate ao isolamento a que muita população desta faixa etária está sujeita.

Com relação à saúde, a actividade física regular vem contribuindo significativamente para que os idosos modifiquem seu comportamento e proporcionem transformações biológicas, psicológicas e sociais (Lopes e Siedler, 1997).

As evidências científicas apontam a relação entre o sedentarismo e algumas doenças crónico-degenerativas e psicológicas (Weuve et al., 2004; Stathi et al., 2004; Lee, 2003; Papaleo Netto, 1996; Ferreira, 2003; Benedetti, 1999; Machado, 2003; Souza, 2002; Santos, 2002).

Pessoas idosas que praticam actividades físicas regulares com alto nível de aptidão física apresentam menores riscos de doenças cardiovasculares (Paffenbarger; Lee, 1996); menor risco de desenvolver alguns tipos de câncer, como de cólon e de mama (Lee, 2003); melhora da função cognitiva e declínio cognitivo em mulheres (Weuve et al., 2004) quando comparadas com idosos com baixo gasto energético.

A actividade corporal é fundamental para a manutenção do bom funcionamento das funções vitais, favorecendo o melhor desempenho das actividades quotidianas. Esta preocupação. (Fabiana Fernanda et al., s.d.)

Pode-se dizer que quem faz exercício físico, principalmente durante toda a vida previne melhor as doenças degenerativas, alguns tipos de cancro bem como as funções cognitivas, actuando como um anti-depressivo natural ao Ser Humano principalmente na velhice.

O exercício regular “previne as doenças, o declínio das funções físicas e diminui o risco de contrair uma depressão ou sintomatologia ansiosa.” (Lima, 2004, p. 140)

Concordando com a citação anterior reforço que a actividade física tem várias vantagens tanto mentais como físicas.

### **1.3. Expressão corporal**

A técnica de expressão corporal é “actualmente reconhecida cientificamente como uma actividade fundamental no processo de consciência e expressão corporal, melhorando a organização estrutural do corpo, a postura, a auto percepção e a auto-estima. Uma das grandes

---

vantagens dessa actividade que trabalha a mente e o corpo é que não há contra-indicação.” (Oliveira et al. s.d.)

A expressão corporal tem diversas vantagens sendo as mais evidentes a dinâmica que trabalha corpo e mente em simultâneo bem como a postural corporal e aspectos cognitivos.

Tem grande importância em pessoas doentes, por exemplo com Alzheimer, pois retarda a evolução da doença e da consciência do seu próprio corpo.

#### **1.4. Informática na terceira idade**

No que diz respeito às vantagens da apropriação da informática por parte de alunos da Terceira Idade, Kachar (2001) chama a atenção para o fato de que, no ambiente educacional, o aluno da Terceira Idade tem a possibilidade de, além de prover seu potencial de produção e reconstruir sua auto-imagem e imagem pública, exercitar a cidadania.

O termo “terceira idade” – criado pelo gerontologista francês Huet (Goldman, 2000) – surgiu para expressar novos padrões de comportamento de uma geração que se aposenta e envelhece activamente.

Quanto às especificações da interacção de pessoas de Terceira Idade com a informática, Baldi (*apud* Kachar, 2001) defende que grupos de idosos demonstram interesse a aprender a usar o computador; entretanto, para fazê-lo, demandam o dobro do tempo dos adolescentes. (Costa, Chagas & Villavicencio, 2006)

O termo de “terceira idade” surge para definir idosos que já não estão na fase de produção da sua vida mas que continuam activos. Então, é necessários que se mantenham em contacto e que continuem a projectar a sua imagem para a sociedade.

#### **1.5. Animador**

O animador sociocultural é aquele que, sendo possuidor de uma formação adequada, é capaz de elaborar e executar um plano de intervenção, numa comunidade, instituição ou organismo, utilizando técnicas culturais, sociais, educativas, desportivas, recreativas e lúdicas. (Estatuto do Animador Sociocultural, 2010).

#### **1.6. Visitas/Passeios culturais/Encontro de idosos**

São todas as saídas feitas ao exterior de uma entidade, com uma índole cultural definida. Por exemplo: visitar museus, passeios temáticos, ir ao cinema, teatro, encontros ...

#### **1.7. Expressão**

Expressão é a forma de comunicar ou expressar algo e de dar a entender algo ao exterior. A expressão pode ser, por exemplo, a nível dramático (sentimento) e a nível motor (corporal).

#### **1.8. Comunidade participativa/Público-alvo**

Grupo ou conjunto de pessoas que participam num produto cultural/actividade

---

## **1.9. Avaliação**

Apreciação. Método de classificar um determinado produto ou acontecimento, a nível qualitativo ou quantitativo.

## **1.10. Objectivos**

Diz respeito a um fim que se quer atingir. São prioridades a serem alcançadas que no seu todo fazem a meta. O alcance ou não de objectivos compromete a chegada à meta. Os objectivos direccionam as acções, de onde partimos até onde queremos chegar.

---

## **Capítulo III – O Projecto**

---

## **1. Planificação**

Todo o projecto tem uma lógica de planificação. Em conjunto com o grupo tive como ponto de referência a não repetição de actividades de um dia para o outro, para não se tornar rotineiro, cada dia uma actividade nova.

Para isso foram elaborados Planos Semanais de Actividades (Anexos).

## **2. Participantes**

A implementação das actividades do projecto e consecutivamente, do estágio têm como público-alvo a população da terceira idade, autónomos e semi-autónomos (pois as pessoas dependentes estão acamadas e alguns já não estão conscientes) residentes no Lar de Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia de Arganil.

Na construção do projecto foi crucial ter já um feedback das necessidades do público-alvo, de modo a que as actividades colmassem as suas necessidades, e a eles adaptadas, e fazer com que houvesse uma evolução, bem como colmatar as minhas necessidades.

No decorrer de todo o período de estágio, e no final de cada manhã ou tarde de actividades era feito um balanço com o público-alvo, foi quase sempre um balanço positivo, porque nem todos os dias estavam bem-dispostos, o que era perfeitamente natural, mas foram só algumas as excepções. De forma geral estavam motivados para as actividades.

À medida que os primeiros dias passaram, já contavam com o meu horário para fazerem as actividades. Se passados 5 minutos eu e as animadoras não tivéssemos chegado ao local não os fossemos cumprimentar a todos, e começar as actividades, já tomavam a iniciativa de nos procurarem e pedirem atenção e início das actividades. Nesse aspecto pode-se dizer que foi um feedback muito positivo e que a motivação do público-alvo foi acompanhando esse evoluir do tempo.

---

### **3. Contextualização da entidade receptora**

#### **3.1. Breve resenha histórica da Santa Casa da Misericórdia de Arganil**

Já no século XVII a Confraria de Nossa Senhora da Conceição com sede na Igreja Matriz de Arganil, praticava certas normas de caridade e como consequência os “Irmãos” foram levados a pedir a fundação de uma “Misericórdia” .

O rei D. João IV, aprovou os estatutos em 12 de Junho de 1647 e a primeira eleição da mesa ocorreu quatro anos mais tarde, a 2 de Julho de 1651, tendo ocupado o cargo de Provedor, Pedro da Fonseca, Cavaleiro Professor da Ordem de Cristo e Capitão-mor da Vila. Quase todos os descendentes tanto femininos como masculinos, pertenceram à instituição e foram sucessivamente passando pela provedoria.

A derradeira sobrevivente da família, D. Maria Isabel de Melo Freire de Bulhões, Condessa das Canas, falecida em 1879, deixou em testamento os bens que possuía na zona, a fim de que, com o produto da venda, fosse fundado, na sua casa solarenga, um hospital “Hospital Condessa das Canas de Arganil”. A partir de então, na Santa Casa da Misericórdia passou a exercer-se a medicina no referido hospital, até à revolução do 25 de Abril de 1974, altura em que foi nacionalizado, surgindo o Centro de Saúde de Arganil.

Este hospital, anexado à Misericórdia não foi, no entanto o único estabelecimento de assistência a existir na vila. As cavaliças da referida casa, depois de preparadas minimamente acolheram os primeiros idosos e foi considerado durante muitos anos como o Lar da 3ª idade da Santa Casa da Misericórdia, sem se saber ao certo a altura em que estas actividades se iniciaram. Ao lado das cavaliças existe uma capela, “Capela da Misericórdia” pertencente também ao mesmo legado, que ainda nos dias de hoje se mantém activa.

Foi com a Sr.<sup>a</sup> D. Olindina e seu marido Comendador Cruz Pereira, beneméritos arganilenses, que foi possível a construção do actual Lar que viria a ter o seu nome, graças à grande contribuição que deram à Santa Casa da Misericórdia. Com posteriores contribuições dos mesmos, a obra foi-se alargando.

**A Santa Casa da Misericórdia de Arganil**, fundada em 1647, é uma associação de fiéis, constituída na ordem jurídica canónica, com o objectivo de satisfazer as carências sociais e praticar actos de culto católico.

Adquiriu personalidade jurídica civil, está reconhecida como Instituição Privada de Solidariedade Social (IPSS) e foi constituída por tempo ilimitado, tendo a sua sede em Arga-

---

nil.

A Santa Casa da Misericórdia coopera na medida das suas possibilidades e na realização dos seus fins, com quaisquer outras entidades públicas ou privadas, promove a colaboração e entendimento com as autoridades e população local, em tudo o que respeita à manutenção e ao desenvolvimento de obras sociais existentes.

A sua actividade social não se confina apenas ao campo da segurança social, intervindo também ao nível de áreas como a saúde, a educação e a cultura.

Todos os projectos e actividades desenvolvidas, contribuem para o Concelho e para a região, não apenas em termos sociais e humanos, mas também em termos económicos.

## DESCRIÇÃO HERÁLDICA E SIMBÓLICA DO BRASÃO



### Descrição Heráldica

- Escudo: ovalado com as Armas de Portugal.
- Coronel: uma coroa real encimando os dois escudos.
- Suportes: à dextra um ramo de carvalho e à sinistra um ramo de lírios.
- Listel, branco com a designação "Misericórdia de Arganil"

### Simbologia e Alusão das Peças

- A cruz com resplendor alude ao símbolo sagrado do Redentor sustento e conforto dos doentes e desprotegidos.
- A caveira com duas t́bias símbolo da morte, para a qual a Misericórdia proporciona conforto espiritual.

- 
- A coroa real representa a origem régia da Instituição.
  - As Armas de Portugal simbolizam o carácter Nacional das Misericórdias.
  - O ramo de carvalho configura a fortaleza como lugar de abrigo.
  - O ramo de lírios exprime a pobreza.

#### **Os esmaltes significam**

- O ouro: a nobreza de alma e a firmeza no agir.
- A prata: a humildade e a esperança de melhor servir.



### **A ORIGEM HISTÓRICA DAS MISERICÓRDIAS**

O conceito da palavra Misericórdia descobre-se através da sua etimologia e conseqüente decomposição literal: “Miseris + cor + dare” ou seja, ter lugar no coração para todos os que são vítimas de qualquer forma de miséria. Ou “dar o coração às miseráveis vítimas de qualquer miséria”, sem discriminação alguma nem exclusão de qualquer natureza. Nesse sentido, uma Misericórdia não é mais do que uma Irmandade (associação ou congregação) de fiéis, animados pela mesma fé e unidos pelos mesmos objectivos de testemunharem em colegialidade uma caridade fraternalista, constituindo uma presença e uma força de esperança junto de todos os que precisam. A institucionalização oficial das Misericórdias em Portugal, surgiu em 15 de Agosto de 1498, pelas mãos da Rainha D. Leonor de Lencastre, viúva do rei D. João II. Devido ao cenário de pobreza e miséria, que se assistia em Portugal no século XV, agravado pela proliferação de órfãos, viúvas, mutilados, pedintes e doentes, gerada pela expansão Marítima, e pela insuficiência de protecção social derivada da Idade Média, tornou-se imperioso estabelecer uma adequada coordenação de todas as instituições que tinham então surgido.

#### **3.2. Descrição das metodologias de trabalho**

Dentro do Lar a metodologia de trabalho é individual, ou seja, não dependem de meios exteriores para a concretização de planos de actividade. A metodologia utilizada nas actividades é uma dinamização em grupo e/ou individual ao nível de actividades práticas, algumas actividades com estímulo cognitivo, exercícios físicos, e expressão criativa.

#### **3.3. Caracterização do público-alvo**

O público-alvo que é o público potencial do Lar são pessoas da terceira idade que estejam desinseridas do meio familiar e/ou social autónomas e não autónomas na satisfação das suas necessidades básicas.

---

A maior parte dos idosos residentes no Lar pertencem ao Concelho de Arganil; outros foram encaminhados pela Segurança Social.

### **3.4. Definição da área de intervenção enquanto ambiente externo**

O seu “nicho de mercado” é a terceira idade. De momento o Lar não tem perspectivas de redimensionar a sua área de intervenção, apenas algumas obras de restauração e conservação.

O ambiente onde se enquadra o Lar é rural e situa-se no centro periférico Sul da Vila de Arganil, junto ao Centro de Saúde de Arganil (Hospital), tendo uma vasta Mata de grande beleza paisagística. Possui ainda outras valências como: Centro de dia das Secarias, C.A.T.L.- Centro de Actividades de Tempos Livres, C.A.F. – Centro de Apoio à Família, Unidade de Cuidados Continuados, Apoio Domiciliário, Centro de Reabilitação e um Jornal Semanal.

Para a comunidade do Lar é lhes garantido: alojamento, alimentação (pequeno almoço, almoço, lanche, jantar e reforço alimentar ao deitar), cuidados médicos e de enfermagem, lavagem e tratamento de roupas, animação/ocupação/lazer, apoio em deslocações ao exterior, apoio/accompanhamento psicossocial.

### **3.5. Receptividade, apoio e cooperação no design e implementação do estágio em relação à instituição acolhedora.**

O Lar de Terceira Idade da Santa Casa da Misericórdia recebeu de “braços abertos” o projecto que lhe foi proposto por mim, dando algumas sugestões de mais possibilidades ou alternativas na execução das actividades.

A autonomia foi a “palavra de ordem” durante todo o período de estágio, sem descorar o apoio sempre que solicitado por mim.

## **4. Finalidades e objectivos do estágio**

### **4.1. Sinopse/Conceito do estágio**

O estágio curricular é um instrumento fundamental aos formandos dos cursos para fazer com que o aluno aplique na prática os conhecimentos adquiridos na academia. Neste momento chega ‘a hora da verdade’ para o aluno, para os seus mestres, para a instituição e para a sociedade, pois dos resultados alcançados pelo estagiário todos serão avaliados. (...)

O estágio supervisionado é uma importante fase da vida académica dos alunos universitários, servindo em muitos casos, como o primeiro contacto do aluno com o dia-a-dia das organizações. (...) O estágio supervisionado é um momento da verdade, onde estará ocorrendo uma avaliação crítica da sociedade sobre a instituição de ensino, verificando se as disciplinas ensinadas são pertinentes e relevantes as necessidades actuais das organizações. (...) Destaca-se que o aluno/estagiário será o responsável em demonstrar o nível de conhecimento adquirido.

rido esperando, surja uma contribuição pertinente nos trabalhos executados pelos mesmos, os quais deverão ser detalhados no relatório final. (Netito, Kopelke, Richter, Tredesini, s.d.)

De facto o momento de estágio é a prova final para que o estudante possa vir a ser um bom profissional. Nesse período é o tudo por tudo para, os alunos mostrarem o que valem. É um período de stress, é verdade, mas chegar ao fim com um bom resultado é muito gratificante tanto para o aluno/estagiário como para quem com ele trabalha e o avalia.

#### 4.2. Objectivos gerais e objectivos específicos

Perante um projecto de intervenção cultural os objectivos que devem estar sempre presentes em todas as acções são: responsabilidade, confiança, autonomia, iniciativa e capacidade de gerir conflitos

#### Metas, objectivos gerais e objectivos específicos

Metas	Objectivos Gerais	Objectivos Específicos
Criar actividades diversas	Expressão corporal/jogos tradicionais:  Melhorar a qualidade de vida da comunidade a intervir (restrito/alargado)	Maximizar as potencialidades corporais
		Melhorar coordenação
		Optimizar o ritmo
		Aliar movimento a diversão com actividades de expressão corporal
		Melhorar a memória
	Conhecer as limitações da comunidade (Pessoal/Profissional)	Treinar e aferir a destreza cognitiva de cada um
	Expressão dramática: Desenvolver auto e hetero-conhecimento Interagir entre os idosos Desenvolver capacidades de expressão (restrito/alargado)	Expressar conhecimentos através de actividades para expressar os gostos de cada um
		Expressar emoções
		Desenvolver capacidades cognitivas
		Desenvolver a criatividade
Maximizar o vocabulário		
	Promover a participação activa	
	Desenvolver capacidades de orientação	

		Aferir fraquezas e psicológicas e os seus limites através da observação comportamental no meio
		Desenvolver à vontade com todo o público
Passeios	Dar a conhecer a cultura local (restrito/alargado)	Visitar locais conhecidos por todos ou com relevância para a localidade
		Capturar fotografias para futura edição
Visitas Culturais	Conhecer a potencialidade da região (Pessoal/Profissional)	Conhecer locais históricos através da sua visita
		Explorar meios culturais ao ir ao encontro das melhores opções a aplicar
Mostra Exposição	Desenvolver um novo espaço/evento(restrito/alargado)	Animar espaços pouco utilizados
		Demonstrar as potencialidades dos espaços
		Aferir as minhas capacidades de lidar com todo o tipo de públicos
	Gratificação do trabalho realizado (restrito/alargado)	Desenvolver espírito crítico
		Apreciarem o desenrolar da organização da mostra/exposição
	Criar publicidade (Pessoal/Profissional)	Criar panfletos através do Microsoft Office Publisher
		Enviar e-mails através do hotmail com o panfleto criado
		Divulgar de material publicitário em locais público através do panfleto
Dar a conhecer as actividades desenvolvidas ao longo do projecto com o público-alvo		

---

Segue a definição de metas e objectivos para este projecto:

- Desenvolver auto e hetero-conhecimento;
- Interagir uns com os outros;
- Desenvolver capacidades de expressão;
- Dar a conhecer a cultura local;
- Desenvolver um novo espaço/evento;
- Gratificação do trabalho realizado.

Relativamente aos objectivos restritos/alargados:

- Meio para atingir a meta;
- Conhecer as limitações da comunidade;
- Conhecer o público-alvo.

---

## **Capítulo IV – Implementação do Projecto**

---

## 1. Memória descritiva

No primeiro dia de estágio, como era inevitável, eu estava nervosa, apesar de já saber mais ou menos o que me esperava. Iniciei a apresentação e uma breve visita às instalações da Instituição, visitei os utentes acamados e imobilizados, na tentativa de integração com todos, iniciando o diálogo com os mesmos.

Iniciei a rotina matinal que seria idêntica ao início de cada manhã e tarde: cumprimentei as pessoas que ia encontrando, dirigi-me ao gabinete que me foi destinado, peguei no material para as actividades da manhã e na máquina fotográfica e com todo este apetrecho fui para a sala de convívio para cumprimentar todos os utentes. Já todos me esperavam com ânsia, por ver uma “cara nova” e deu-se início às actividades.

Os primeiros dias foram de adaptação e contacto com os utentes que mais participavam nas actividades e, porque se aproximava a época Natalícia havia trabalhos a nível de execução manual (elaboração dos presentes que foram entregues a cada utente), ensaio das danças, cantares e da peça de teatro para a festa de Natal que se repetiram por todas as manhãs até à data da mesma, que se realizou no dia 16 de Dezembro de 2010.

No dia da festa, procedeu-se à preparação do cenário, conclusão dos presentes e ensaios finais da peça de teatro e canções.

A festa decorreu com muita alegria e animação, foram representadas por alguns utentes, crianças do C.A.T.L. e animadores; canções, danças e uma pequena peça de teatro representada pelo grupo de animação do qual não participei por já se encontrarem destinados os papéis, tendo no entanto feito parte dos bastidores e execução dos cenários, fotografia e cantares natalícios.

Seguiu-se um jantar de convívio com todos os utentes, familiares e cooperantes da instituição, que correu com muita graciosidade. Por fim, foram entregues as oferendas a todos os utentes presentes e aos membros da direcção da instituição e todos foram gratulados pela belíssima festa que se proporcionou.

A semana seguinte insidiu em ensaios da música para o dia de Reis e jogos diversos.

No dia 6 de Janeiro procedeu-se ao ensaio final da música para o dia de Reis e de seguida reunimo-nos todos para um pequeno percurso pelas várias áreas da instituição, entoando então o cântico e pedido das janeiras. Fomos recebidos com entusiasmo por todos os sectores e recebemos algumas pequenas oferendas simbólicas.

---

Como se aproximava o dia do Encontros de Idosos, que iria decorrer no dia 27 de Janeiro de 2011, na Biblioteca Municipal Miguel Torga em Arganil, demos início ao ensaio das músicas que iriam ser representadas pelos utentes, que tinham como tema músicas de “filmes populares portugueses.” Os ensaios decorreram sempre com bastante ânimo e boa disposição, todos os dias da parte da manhã decorriam os ensaios, seguindo-se as actividades conforme planos semanais: com jogos, palestras, visualização de vídeos ou filmes e conversas com os utentes.

No dia 27 de Janeiro, procedeu-se ao ensaio final, das músicas para a apresentação no encontro. O Encontro teve início por volta das 14h 30m, onde se reuniram algumas instituições do concelho e decorreu com muita alegria, foram apresentadas músicas diversas pelas várias instituições, seguindo-se por fim um lanche com iguarias várias da região, estiveram presentes idosos das várias instituições e algumas entidades da Biblioteca e representantes da Vereação da Câmara Municipal de Arganil. Terminado o encontro as carrinhas das instituições fizeram o transporte dos utentes às diversas localidades e terminado foi mais um dia de alegre convívio.

As semanas seguintes decorreram conforme planos semanais de actividades, da parte da tarde às terças e quartas-feiras, deslocava-me com a Dra. Cláudia Candeias, ao Centro de Dia das Secarias uma das restantes valências da instituição, onde procedíamos ao convívio diário com os utentes da mesma, com ensaios das músicas, jogos, expressão plástica, visualização de vídeos e pequenos encontros intergeracionais. Os utentes do Centro de dia também participavam sempre nas diversas actividades, encontros e festividades que decorriam na sede – Santa Casa da Misericórdia.

Os dias foram-se esvaziando no tempo e, todas as manhãs de segundas, quartas e sextas-feiras procedíamos às vistas aos quartos dos utentes acamados e com eles por alguns instantes partilhávamos, emoções, notícias e alegrias diversas.

Os dias foram passando e as afinidades crescendo, alguns tornaram-se mais próximos os elogios e as palavras de carinho e apreço aumentando.

Tudo era festejável e como se aproximava o dia dos namorados, procedeu-se à execução de um postal desdobrável com frases alusivas ao dia.

Durante a última quinzena de Fevereiro desenvolveram-se os preparativos para a Festa de Carnaval, que decorreu no dia 7 de Março, nomeadamente a preparação dos trajes que os

---

utentes iriam vestir na festa, realização de máscaras e acessórios relativos ao tema em questão: “A evolução dos Trajes desde os anos 20 até aos anos 60” .

Procedeu-se aos ensaios, diários, da coreografia da dança relativa aos Anos 40, o que coincidia com os trajes a utilizar no dia do Desfile. Antes da festa de Carnaval procedemos à organização de um pequeno Baile de Máscaras que decorreu muito animado na tarde do dia 4 de Março, na sala de convívio. O ânimo era geral e todos dançaram alegremente, era visível a alegria estampada no rosto de todos nós. Trocaram-se abraços, beijos, brincadeiras e risos à toa.

No dia 7 de Março, pela manhã procedemos ao ensaio geral da coreografia e aos preparativos do cenário e acabamento dos trajes carnavalescos. Durante a tarde decorreu o desfile que se manifestou pelas ruas da vila em grande apoteose, recolhemos à instituição e procedeu-se à Festa de Carnaval com a apresentação das coreografias das diversas valências com participação dos utentes, animadoras e representantes dos diversos sectores da instituição, inclusive foram presenteados com um globo de ouro, aqueles que mais se destacaram ao longo do ano nas diversas actividades e personalidades da instituição e por fim, mais uma vez, o dia terminou com um lanche de convívio.

Em paralelo com estes preparativos e durante o mês de Março realizaram-se, diariamente, Jogos Lúdicos com os utentes, como o Jogo do Burro, o Jogo do Bingo, o Jogo das Garrafas, Jogo dos Reis, sendo estes os jogos que maior número de participantes atraía.

No dia 16 de Março decorreu no Salão Nobre da Santa Casa da Misericórdia uma sessão acerca do processo de deglutição e das estratégias de prevenção para conhecimento dos utentes sendo ainda proporcionado, também, a oportunidade de executar, posteriormente, um rastreio dos distúrbios ocorrentes durante a deglutição.

Na última semana iniciaram-se os preparativos para a Festa da Páscoa – as animadoras começaram a realizar as lembranças para oferecer aos utentes do lar, centro de dia das Secarrias, apoio domiciliário, unidade de cuidados continuados e meninos do C.A.T.L. e C.A.F.

---

## 1. Análise Crítica

Este subcapítulo reflecte muito as principais linhas de planeamento e implementação do projecto. Primeiro irei fazer uma retro visão de cada semana.

Fazendo uma retrospectiva à primeira semana, pode-se dizer que foi como que o “experimentar o público-alvo” em relação a cada área de trabalho.

Na segunda semana os utentes já estavam habituados há minha presença, a rotina de trabalho começou a ser sequencial para todos, os utentes “reclamavam” pelas actividades habituais quando não eram realizadas.

Na semana seguinte, começou-se a pôr em prática diferentes actividades, bem como os preparativos para a Festa de Natal.

A quarta semana ficou marcada pela análise de necessidades do público-alvo.

Nas semanas seguintes procedeu-se à preparação e ensaio das músicas a apresentar no dia de Reis, Encontro de Idosos, Carnaval e Páscoa.

A última semana culminou praticamente com a Festa de Carnaval que se ocupou com a recepção e presença de todas as valências da Instituição, como C.A.T.L, C.A.F., Centro de Dia e unidade de cuidados continuados, onde o balanço também foi bastante positivo.

A instituição, onde implementei o projecto, já tinha conhecimento do trabalho que eu ia desenvolver, e esse aspecto foi uma mais-valia para a plena autonomia da implementação do projecto. Claro que não posso ver a autonomia como falta de apoio, mas como uma responsabilização que me comprometi a fazer. Esse é um dos objectivos de qualquer estágio, preparação para a actividade profissional, e nesse sentido, a autonomia de trabalho foi um factor de grande crescimento interior.

Um aspecto muito positivo, de que me posso mostrar satisfeita, foi que nada foi negado ao longo do período de estágio, tal como o “abraçar” das actividades que sempre propus. Foi também um aspecto positivo a apontar, que as actividades propostas, algumas ainda não tinham sido desenvolvidas na instituição e com aquele público-alvo. Não houve, portanto nenhuma barreira encontrada que dificultasse o trabalho de implementação do projecto de estágio.

Claro que apesar de estar tudo bem planeado e organizado, na prática encontrei alguns imprevistos, que rapidamente foram colmatados com o reajuste de actividades, e criação de algumas novas para “tapar os furos” nas horas a serem cumpridas. Também isso não foi um

---

grande problema, uma vez que tinha algumas actividades complementares, o que se tornou um excelente plano B.

Quanto à metodologia de trabalho, promovi a dinâmica de grupo, como meio de relação, convívio e crescimento “interior”, para todos os envolvidos.

A recepção das actividades pelo público-alvo, contrariamente a alguns dos meus medos, foi plena! De facto, a actividade e o intercâmbio de conhecimentos foram as palavras-chave de todo o período de estágio. As áreas trabalhadas foram: expressão motora, expressão dramática, música, canção, visionamento de filmes e vídeos e passeios e visitas culturais.

No que diz respeito às expectativas criadas, posso referir que na realidade foi ainda melhor do que eu pensava, devido a todo o apoio e bem-estar que senti. Este aspecto beneficiou a implementação do projecto de estágio.

Relativamente ao público-alvo, de alguma forma, e também devido à faixa etária que se estave a trabalhar, havia algum negativismo. Havia palavras recorrentes que eram “burro/a” e “coitadinho/a”, que eu e as minhas colegas fazíamos questão de contrariar fazendo entender que todos merecem atenção para crescer e aprender sem entraves dentro das suas limitações, claro.

O culminar do estágio durou aproximadamente uma semana, com a festa de Carnaval e apresentação dos trabalhos desenvolvidos pelo público-alvo, com o acrescento, não planeado inicialmente, de alguns trabalhos manuais anteriormente feitos no Lar. O *feedback* foi mesmo muito positivo, com o incentivo de continuação de iniciativas como estas, com uma avaliação global da pontuação máxima, “Muito Bom”.

Relativamente à avaliação do estágio, por parte da Tutora, foi de “Bom”. Por parte do público-alvo, deram as avaliações as pessoas que mais participaram, sendo no geral com “Gostei” e dois “podia ter sido melhor”, visto que a avaliação era entre, gostei, podia ter sido melhor e não gostei. Os dois “podia ter sido melhor” deveram-se a que estes dois elementos gostariam de ter participado mais, mas as condições físicas não lhes permitiram, o que para eles foi um factor de tristeza. De facto temos que reconhecer que as actividades foram bastantes no entanto poderiam estender-se. Esse facto deveu-se ao curto período de estágio que nos é oferecido, e nessa medida quis mostrar todo o meu potencial e capacidade de inovar e resolver imprevistos, nos quais fui bem sucedida.

Relativamente ao trabalho que foi feito, penso que era importante mais actividades dedicadas à manutenção do cognitivo e emocional, como manutenção deste dois aspectos.

---

Não foi possível esse facto no período de estágio uma vez que as festividades era uma prioridade.

---

## **Capítulo V - Conclusão**

---

## Conclusão

O contributo do estágio não é capaz de ser quantificável. Isto é, foi um crescimento global em muitos aspectos: a nível profissional, pessoal, funcionamento da instituição, aquisição de conhecimento técnico e ético.

O principal impacto foi o meu crescimento enquanto profissional. E também o encontrei no público-alvo, na sua forma de interação uns com os outros e comigo. Pelo menos nesse período interagiram ao máximo, até pessoas que não costumam participar neste tipo de actividades. Experimentaram novas formas de lazer das quais foram receptivos e onde se verificou uma evolução ao longo do tempo.

Posso concluir, com certeza, que os objectivos definidos foram alcançados, o que se traduziu numa satisfação para mim enquanto estagiária, para a tutora, como para a professora da escola.

Se surgisse a oportunidade de pôr o projecto em prática faríamos algumas coisas diferentes como por exemplo trabalhar-se-ia mais a parte cognitiva, psicológica e emocional de cada elemento do grupo individualmente.

O ponto fraco que encontrei na implementação do estágio foi a sua duração. De facto, o curto tempo que dispomos, faz com que tenhamos de tomar decisões sob stress. Isso também implica um grande desgaste, pois tudo o que queremos é trabalho feito, mas não só trabalho feito, porque isso qualquer um faz, mas sim bom trabalho feito que nos gratifique e faça evoluir. Realmente, este ponto fraco não depende de nós, mas podemos empenharmo-nos e mostrar que mesmo assim conseguimos fazer muito trabalho, bom e belo.

A área de animação sociocultural é isso mesmo: criar, desenvolver, formar orientar e também investir e empreender nos outros e nós mesmos. O animador da festa nem sempre é só “palhaço”, mas muito mais que isso, é o criador artista e o formador em diversas áreas de índole cultural.

O estágio é essencialmente um período de crescimento no qual todos devemos investir, sem nunca esquecer a formação que temos e o quanto nela podemos investir.

---

## Bibliografia

- Costa, J.; Chagas, E.; Villavicencio, V. (2006). *Anais: IV Seminário Internacional. Sociedade Inclusiva. Propostas e ações inclusivas: impasses e avanços*. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Retirado a 30 de Novembro de 2009, de <http://www.sociedadeinclusiva.pucminas.br/sem4/011.pdf>
- Escola Profissional do Alto Lima (2004/2005). *Integrar*. Retirado a 30 de Novembro de 2009, de <http://66.228.126.245/~epralima/epralima/downloads/integrar3.pdf>
- Estatuto do ASC – Animador Sociocultural, 2010  
<http://anasc.no.sapo.pt/estatuto%20do%20ASC.htm>
- Ferneda, F. [et al.] (s.d.). *Programa de actividade física para a terceira idade da UFSC: 20 anos a serviço da comunidade, Extêncio*. Retirado a 30 de Novembro de 2009, [http://www.extensio.ufsc.br/20052/Saude\\_CDS\\_158.pdf](http://www.extensio.ufsc.br/20052/Saude_CDS_158.pdf)
- Lima, M. (2004). *Posso Participar? Actividades de desenvolvimento pessoas para idosos*. Porto: Ambar
- Ministério da Educação. (s.d.). *Síntese de Conteúdos das Orientações Curriculares Para a Educação Pré-escolar*. Retirado a 12 de Dezembro de 2009, de [http://ebicuba.drealentejo.pt/ebicuba/pce\\_0708/sintese\\_epe.pdf](http://ebicuba.drealentejo.pt/ebicuba/pce_0708/sintese_epe.pdf)
- Oliveira, F. [et al.]. (s.d.). *I Encontro de extensão – Probex*. Universidade Federal da Campina Grande. Retirado a 12 de Dezembro de 2009 de [http://www.ufcg.edu.br/~proex/I%20enc%20ext/pdf%27s/saud\\_11.pdf](http://www.ufcg.edu.br/~proex/I%20enc%20ext/pdf%27s/saud_11.pdf)
- Mesquita, S. M. (2009). *Teatro versus expressão dramática*. Trabalho inédito no âmbito da unidade curricular de Expressão Dramática e Teatro. Viseu: ESEV
- Abreu, M. [et al.]. (2006). *Guia das artes visuais e do espectáculo*
- Kopelke, A; Netto, A.; Richer, R.; Tredesnisi, E. (s.d.). *O estágio curricular para o aluno universitário*. Retirado a 24 de Abril de 2010, de <http://www.ampesc.org.br/conteudo.php?codi=ESTA>

---

## **Anexos**

---

**Anexo I – Programas Semanais/Planos de Actividades/Relatórios Mensais**

---

# Plano de Actividades 03 a 07 de Janeiro

## 2ª Feira

- Jogo do Bingo

## 3ª Feira

- Jogo dos Reis

## 4ª Feira

- Jogo das Setas

## 5ª Feira

- Jogo do Burro/ Percurso do Dia de Reis

## 6ª Feira

- Jogo dos Provérbios

### Nota:

Segundas, Quartas e Sextas-feiras visita aos quartos;

As actividades podem sofrer alterações.

---

# Plano de Actividades 10 a 14 de Janeiro

## 2ª Feira

- Jogo do Burro

## 3ª Feira

- Jogo dos Reis
- Ensaio de músicas para apresentação no dia 27 de Janeiro

## 4ª Feira

- Jogo das setas
- Ensaio de músicas para apresentação no dia 27 de Janeiro

## 5ª Feira

- Jogo do Bingo
- Ensaio de músicas para apresentação no dia 27 de Janeiro

## 6ª Feira

- Ensaio de músicas para apresentação no dia 27 de Janeiro

### Nota:

Segundas, Quartas e Sextas-feiras visita aos quartos;  
As actividades podem sofrer alterações.

---

## Plano de Actividades

### 17 a 21 de Janeiro

#### 2ª Feira

- Jogo dos Reis
- Ensaio de músicas para apresentação no dia 27 de Janeiro

#### 3ª Feira

- Jogo dos Bingo
- Ensaio de músicas para apresentação no dia 27 de Janeiro

#### 4ª Feira

- Jogo do Burro
- Ensaio de músicas para apresentação no dia 27 de Janeiro

#### 5ª Feira

- Jogo das setas
- Ensaio de músicas para apresentação no dia 27 de Janeiro

#### 6ª Feira

- Ensaio de músicas para apresentação no dia 27 de Janeiro

#### Nota:

Segundas, Quartas e Sextas-feiras visita aos quartos;

As actividades podem sofrer alterações.

---

Santa casa da Misericórdia de Arganil



*Programa de Animação*

**24 de Janeiro a 28 de Janeiro**

***2ª Feira: Jogo dos Provérbios/ Ensaio para o Encontro de Idosos***

***3ª Feira: Jogo das Setas/Ensaio para o Encontro de Idosos***

***4ª Feira: Jogo dos Balões/Ensaio para o encontro de Idosos***

***5ª Feira: Ensaio Final para o Encontro de Idosos/ENCONTRO DE IDOSOS***

***6ª Feira: Jogo do Bingo/Jogo dos Reis***

***Nota: 5ª Feira pelas 14 horas “ Encontro de Idosos” na Biblioteca Municipal Miguel Torga. Contamos com a vossa presença!!!***

---

# Plano de Actividades

## 31 de Janeiro a 4 de Fevereiro

### 2ª Feira

- Jogo do Burro

### 3ª Feira

- Jogo dos Reis

### 4ª Feira

- Jogo das Setas

### 5ª Feira

- Jogo do Bingo

### 6ª Feira

- Jogo das Garrafas

#### Nota:

Segundas, Quartas e Sextas-feiras visita aos quartos;

As actividades podem sofrer alterações.

---

# Plano de Actividades

## 7 de Fevereiro a 11 de Fevereiro

### 2ª Feira

- Jogo do Reis

### 3ª Feira

- Jogo dos Burro

### 4ª Feira

- Jogo do Bingo

### 5ª Feira

- Jogo das Setas

### 6ª Feira

- Jogo dos Provérbios

#### Nota:

Segundas, Quartas e Sextas-feiras visita aos quartos;

As actividades podem sofrer alterações.

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ARGANIL

**PROGRAMA DE ANIMAÇÃO**  
14 A 18 DE FEVEREIRO

2ª FEIRA—COMEMORAÇÃO DO DIA DOS NAMORADOS  
3ª FEIRA—JOGO DAS GARRAFAS / JOGO DOS PROVERBÍOS  
4ª FEIRA—JOGO DOS REIS  
5ª FEIRA—VISUALIZAÇÃO DE UM FILME  
6ª FEIRA—JOGO DO BURRO/ JOGO DO BINGO

NOTA: As 2ª, 4ª e 6ª feira são realizadas visitas aos quartos.  
As actividades podem sofrer alterações!



Animação 2010/2011

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ARGANIL

**PROGRAMA DE ANIMAÇÃO**  
21 A 25 DE FEVEREIRO

2ª FEIRA—JOGO DOS REIS / JOGO DO BOWLING  
3ª FEIRA—JOGO DOS PROVERBÍOS / JOGO DAS SETAS  
4ª FEIRA—JOGO DO BURRO / JOGO DOS BALÕES  
5ª FEIRA—VISUALIZAÇÃO DE UM FILME  
6ª FEIRA—JOGO DO BINGO / JOGO DA MALHA

NOTA: As 2ª, 4ª e 6ª feira são realizadas visitas aos quartos.  
As actividades podem sofrer alterações!



Animação 2010/2011

Santa casa da Misericórdia de Arganil



**Programa de Animação**

28 de Fevereiro a 4 de Março

2ª Feira: Jogo do Bingo / Ensaio da coreografia;  
3ª Feira: Jogo dos reis / Ensaio da coreografia;  
4ª Feira: Jogo do burro / Ensaio da coreografia;  
5ª Feira: Trabalhos manuais / Ensaio da coreografia;  
6ª Feira: Baile de máscaras.

Nota: As segundas, quartas e sextas-feiras realiza-se a visita aos quartos.  
As actividades podem sofrer alterações!

Santa casa da Misericórdia de Arganil

**Programa de Animação**

7 de Março a 11 de Março

7 Março: Ensaio Final para a Festa Carnaval/ FESTA DE CARNAVAL  
8 Março: Interrupção Escolar - CATL  
9 Março: Jogo das Garrafas;  
10 Março: Jogo dos Reis;  
11 Março: Jogo do Burro

Nota: As segundas, quartas e sextas-feiras realiza-se a visita aos quartos.  
As actividades podem sofrer alterações!

Santa casa da Misericórdia de Arganil



**Programa de Animação**

14 de Março a 18 de Março

14 Março: Jogo dos Reis;  
15 Março: Jogo do Burro;  
16 Março: Jogo dos Balões;  
17 Março: Jogo do Bingo;  
18 Março: Expressão Plástica alusiva à Páscoa;

Nota: As segundas, quartas e sextas-feiras realiza-se a visita aos quartos.  
As actividades podem sofrer alterações!

<b>Plano de Sessão</b>			
<b>Data:</b> 7 Dezembro 2010	<b>Duração:</b> 14h30 – 16h30	<b>Local:</b> Centro de Dia - Secarias	
<b>Público-alvo:</b> Utentes do Centro de Dia	<b>N.º de Intervenedentes/ participantes:</b> 7	<b>Animadoras:</b> Cláudia Candeias/Carla Paiva	
<b>Nome dos Utentes:</b> D. M <sup>a</sup> Alice; D. Cesaltina; D. Isilda; D. Lucinda; D. Isabel; D. Albertina; D. Adelaide; D. Albinda; D. Hermínia; D. Lucinda Reis; Sr. Manuel; D. Helena; D. Fernanda; D. Graça;			
<b>Tipo:</b> Expressão Coral	<b>Actividade:</b> Apresentação dos Utentes e das Animadoras Ensaio de Música para Festa de Natal (a realizar dia 16 Dez)	<b>Objectivo:</b> Estimular a memória (visual e auditiva)	<b>Material:</b> Letra da Música “Então é Natal”
Obs:			

Assinatura: \_\_\_\_\_

Plano de Sessão			
Título: “Canções Natalícias”	Data: 14 Dezembro 2010 Duração: 14h30 – 16h30	Local: Centro de Dia - Secarias	
Público-alvo: Utentes do Centro de Dia	N.º de Intervenientes/ participantes: 7	Animadoras: Cláudia Candeias/Carla Paiva	
Nome dos Utentes: D. M <sup>a</sup> Alice; D. Cesaltina; D. Isilda; D. Lucinda; D. Isabel; D. Albertina; D. Adelaide; D. Albinda; D. Hermínia; D. Lucinda Reis; Sr. Manuel; D. Helena; D. Fernanda; D. Graça;			
Tipo: Expressão Coral	Actividade: Ensaio de Música para Festa de Natal (a realizar dia 16 Dez)	Objectivo: Estimular a memória (visual e auditiva); Atribuir papéis significativos; Estimular a participação	Material: Letra da Música
Obs:			

Assinatura: \_\_\_\_\_

Plano de Sessão			
Título: “Canções Natalícias”	Data: 15 Dezembro 2010 Duração: 14h30 – 16h30	Local: Centro de Dia - Secarias	
Público-alvo: Utentes do Centro de Dia	N.ºde Intervenientes/ participantes: 7	Animadoras: Cláudia Candeias/Carla Paiva	
Nome dos Utentes: D. M <sup>a</sup> Alice; D. Cesaltina; D. Isilda; D. Lucinda; D. Isabel; D. Albertina; D. Adelaide; D. Albinda; D. Hermínia; D. Lucinda Reis; Sr. Manuel; D. Helena; D. Fernanda; D. Graça;			
Tipo: Expressão Coral	Actividade: Ensaio de Música para Festa de Natal (a realizar dia 16 Dez)	Objectivo: Estimular a memória (visual e auditiva); Atribuir papéis significativos; Estimular a participação	Material: Letra da Música
Obs:			

Assinatura: \_\_\_\_\_

<b>Plano de Sessão</b>			
Título da Sessão: “Cantares tradicionais”	Data: 21 Dezembro 2010 Duração: 14h30 – 16h30	Local: Centro de Dia - Secarias	
Público-alvo: Utentes do Centro de Dia	N.º de Intervenientes/ participantes: 6	Animadoras: Cláudia Candeias/Carla Paiva	
Nome dos Utentes: D. M <sup>a</sup> Alice; D. Cesaltina; D. Isilda; D. Lucinda; D. Isabel; D. Albertina; D. Adelaide; D. Albinda; D. Hermínia; D. Lucinda Reis; Sr. Manuel; D. Helena; D. Fernanda; D. Graça;			
Tipo: Expressão Coral	Actividade: Ensaio da Música do Dia dos Reis	Objectivo: Estimular a memória (visual e auditiva) Estimular a participação nas actividades do Centro	Material: Letra da Música
Obs:			

Assinatura: \_\_\_\_\_

Plano de Sessão			
Título da Sessão: Encontro Intergera- cional	Data:28 Dezembro 2010 Duração: 15h – 17h30	Local: Centro de Dia - Seca- rias	
Público-alvo: Utentes do Centro de Dia / Crianças do ATL	N.ºde Intervenientes/ partici- pantes: 20	Animadora(s): Cláudia Can- deias Ana Cláudia Simões Liliana Filipa Paiva Carla Paiva	
Nome dos Utentes: D. M <sup>a</sup> Alice; D. Cesaltina; D. Isilda; D. Lucinda; D. Isabel; D. Albertina; D. Adelaide; D. Albinda; D. Hermínia; D. Lucinda Reis; Sr. Manuel; D. Helena; D. Fernanda; D. Graça; Crianças do ATL			
Tipo: Animação Física e Coral	Actividade: Jogos tradicionais como o Jogo do Saco, Jogo da Garrafa e Canto de Músicas Populares.	Objectivo: Motrici- dade das mãos e dos braços, Agilidade mental, Convívio com gerações mais novas	Material: Sacos de Pano; Garrafas e Aros
Este encontro teve como finalidade o intercâmbio de vivencias e experiências entre miúdos e graúdos. E terminou num lanche de convívio com iguarias da quadra festiva que se comemora.			
Obs:			

Assinatura: \_\_\_\_\_

<b>Plano de Sessão</b>			
Título da Sessão: “Cantares tradicionais”	Data: 29 Dezembro 2010 Duração: 14h30 – 16h30	Local: Centro de Dia - Secarias	
Público-alvo: Utentes do Centro de Dia	N.º de Intervenientes/ participantes: 6	Animadoras: Cláudia Candeias/Carla Paiva	
Nome dos Utentes: D. M <sup>a</sup> Alice; D. Cesaltina; D. Isilda; D. Lucinda; D. Isabel; D. Albertina; D. Adelaide; D. Albinda; D. Hermínia; D. Lucinda Reis; Sr. Manuel; D. Helena; D. Fernanda; D. Graça;			
Tipo: Expressão Coral	Actividade: Ensaio da Música do Dia dos Reis	Objectivo: Estimular a memória (visual e auditiva) Estimular a participação nas actividades do Centro	Material: Letra da Música
Obs: Os utentes que normalmente participam são: D. Cesaltina; D. Isabel; D. Albertina; D. Adelaide; D. Graça (são utentes com um maior grau de autonomia e vontade de participação); a D. M. <sup>a</sup> Alice, D. Albinda e a D. Hermínia também participam sempre, contudo a sua limitação é não saber ler.			

Assinatura: \_\_\_\_\_

<b>Plano de Actividade</b>			
<b>Título:</b> “Cantares Tradicionais”	<b>Data:</b> 4.Jan.11 <b>Duração:</b> 14h30 – 16h30	<b>Local:</b> Centro de Dia Secarias	<b>Animadoras:</b> Cláudia Candeias/Carla Paiva
<b>Público-alvo:</b> Utentes do Centro de Dia	<b>N.º de Intervenientes:</b> 8		<b>Tipo de Animação:</b> Coral
<b>Actividade:</b> Diálogo sobre o início do Ano. Ensaio da Músicas do dia dos Reis.	<b>Objectivo(s):</b> Estimular a memória (visual e auditiva) Estimular a participação de todos os utentes nas actividades do Centro		<b>Material:</b> Letra da Música dos Reis.
<b>Obs:</b>			

Assinatura \_\_\_\_\_

<b>Plano de Actividade</b>			
<b>Título:</b> “Cantares Tradicionais”	<b>Data:</b> 5.Jan.11 <b>Duração:</b> 14h30 – 16h30	<b>Local:</b> Centro de Dia Secarias	<b>Animadoras:</b> Cláudia Candeias/Carla Paiva
<b>Público-alvo:</b> Utentes do Centro de Dia	<b>N.º de Intervenientes:</b> 8		<b>Tipo de Animação:</b> Coral
<b>Actividade:</b> Diálogo sobre o início do Ano. Ensaio da Músicas do dia dos Reis.	<b>Objectivo(s):</b> Estimular a memória (visual e auditiva) Estimular a participação de todos os utentes nas actividades do Centro		<b>Material:</b> Letra da Música dos Reis.
<b>Obs:</b>			

Assinatura \_\_\_\_\_

<b>Plano de Actividade</b>			
<b>Título:</b> “Encontro de Idosos”	<b>Data:</b> 11.Jan.11 <b>Duração:</b> 14h30 – 16h30	<b>Local:</b> Centro de Dia Secarias	<b>Animadoras:</b> Cláudia Candeias/Carla Paiva
<b>Público-alvo:</b> Utentes do Centro de Dia	<b>N.º de Participantes efectivos:</b> 5		<b>Tipo de Animação:</b> Coral
<b>Actividade:</b> Ensaio de uma das músicas que se vão cantar no Encontro de Idosos, que se irá realizar, no dia 27 na Biblioteca Municipal de Arganil.	<b>Objectivo(s):</b> Estimular a memória (visual e auditiva) Estimular a participação de todos os utentes nas actividades do Centro Relembrar músicas da época da sua juventude		<b>Material:</b> Letra da Música “Cantiga da Rua”
<b>Obs:</b>			

Assinatura \_\_\_\_\_

<b>Plano de Actividade</b>			
<b>Título:</b> “Encontro de Idosos”	<b>Data:</b> 19.Jan.11 <b>Duração:</b> 14h30 – 16h30	<b>Local:</b> Centro de Dia Secarias	<b>Animadoras:</b> Cláudia Candeias/Carla Paiva
<b>Público-alvo:</b> Utentes do Centro de Dia	<b>N.º de Participantes efectivos:</b> 7		<b>Tipo de Animação:</b> Coral
<b>Actividade:</b> Ensaio das 3 músicas que se irão cantar no Encontro de Idosos, que se irá realizar dia 27 na Biblioteca Municipal de Arganil.	<b>Objectivo(s):</b> Estimular a memória (visual e auditiva) Estimular a participação de todos os utentes nas actividades do Centro Relembrar músicas da juventude dos utentes		<b>Material:</b> Letra das Músicas: “Cantiga da Rua” “Uma Casa Portuguesa” “Aldeia da Roupa Branca”
<b>Obs:</b>			

Assinatura \_\_\_\_\_

<b>Plano de Actividade</b>			
<b>Título:</b> “Recordar Provérbios”	<b>Data:</b> 25.Jan.11 <b>Duração:</b> 14h30 – 16h30	<b>Local:</b> Centro de Dia Secarias	<b>Animadoras:</b> Cláudia Candeias/Carla Paiva
<b>Público-alvo:</b> Utentes do Centro de Dia	<b>N.º de Participantes efectivos:</b> 8		<b>Tipo de Animação:</b> Coral
<b>Actividade:</b>  Jogo dos Provérbios – (dizer o início do provérbio e pedir aos utentes para terminar).  Ensaio das 3 músicas que se irão cantar no Encontro de Idosos, que se irá realizar dia 27 na Biblioteca Municipal de Arganil.	<b>Objectivo(s):</b>  Desenvolver a memória e relembrar provérbios  Estimular a memória (visual e auditiva) Estimular a participação de todos os utentes nas actividades do Centro Relembrar músicas da juventude dos utentes		<b>Material:</b>  Lista de provérbios  Letra das Músicas: “Cantiga da Rua” “Uma Casa Portuguesa” “Aldeia da Roupa Branca”
<b>Obs:</b>			

Assinatura \_\_\_\_\_

---

## Relatório Mês de Dezembro

Devido às Festas que durante o mês decorrem...

As actividades foram baseadas na época, realizando-se:

Ensaios das músicas de Natal, danças e, peça de teatro para a Festa de Natal que decorreu a 16 de Dezembro de 2010.

Execução de oferendas para os utentes e direcção da Instituição.

Criação dos cenários para o local de realização da festa e peça de teatro, confecção dos adereços e fatos.

Ensaios da Musica do dia dos Reis – que teve o seu principal objectivo ensaiar os utentes para uma deslocação pela Santa Casa a fim de exporem as suas vozes e “pedirem” os tradicionais Reis.

Basicamente as manhãs foram preenchidas com os ensaios e, as tarde dedicadas às confecções e execuções dos trabalhos manuais.

## RELATÓRIO MENSAL – DEZEMBRO

Dezembro é um mês marcadamente festivo, devido às Festas que durante o mês decorrem...

As actividades foram baseadas na época, realizando-se:

- Ensaios da Música de Natal – para que fosse cantada no dia da Festa na Santa Casa da Misericórdia de Arganil – 16 de Dezembro.
- Ensaios da Musica do dia dos Reis – que teve o seu principal objectivo ensaiar os utentes para uma deslocação à Santa Casa a fim de exporem as suas vozes e “pedirem” os tradicionais Reis.
- No dia 28 de Dezembro efectuou-se um Encontro Intergeracional no Centro de Dia, para proporcionar aos utentes o contacto com os mais novinhos, com muitos jogos, conversas e brincadeiras à mistura... culminando num lanche alusivo à época natalícia, com iguarias tradicionais como o arroz doce e as filhoses.

## Relatório Mês de Janeiro

O início do mês de Janeiro é marcado pelos ensaios de música dos Reis – canção típica da época, também conhecida por Janeiras.

**Dia 6** – Comemoração do Dia dos Reis com os utentes; estes cantaram a referida música pelas instalações da Santa Casa da Misericórdia, juntamente com o grupo de utentes do Centro de dia das Secarias.

**Dia 7** – Após a realização da actividade a satisfação dos utentes foi notória. Procedeu-se à distribuição dos bens adquiridos pelos mesmos, quando cantaram a música, tendo sido o momento de convívio entre os participantes. Tendo-lhes sido perguntado qual a opinião relativamente à actividade, as quais foram registadas em documento próprio (ver comentários).

---

A partir do dia 10 realizaram-se, diariamente, ensaios de músicas, nomeadamente: “A Cantiga da Rua”, “Canção da Roupa Branca”, “Numa casa portuguesa fica bem...” e “A Canção da Papoila”, para o Encontro de Idosos que se realizou no dia 27 de Janeiro na Biblioteca Municipal de Arganil. Para o encontro elaboraram-se pequenos livros que continham as músicas apresentadas, assim como o símbolo identitário da Instituição – Santa Casa da Misericórdia de Arganil (Crachá e estandarte).

Foi também pensado o traje dos intervenientes, usando de forma coerente, os acessórios adequados ao tema “As lavadeiras”.

Em simultâneo com os referidos ensaios, a equipa de animação realizou diversos jogos com os utentes, tais como:

- Jogo do Burro;
- Jogo dos Reis;
- Jogo das Setas;
- Jogo do Bingo.

Foram implementados novos jogos nomeadamente:

- Jogo dos provérbios;
- Jogo dos balões;
- Jogo da memória;

Estes jogos têm como objectivo estimular a concentração e a memória dos utentes, contudo ainda revelam pouco interesse e receptividade por parte dos participantes.

## **Relatório Mês de Fevereiro**

Durante o mês de Fevereiro foram introduzidas novas actividades, estas desenvolvidas com os utentes do lar, como o Jogo da Memória, cujo objectivo é estimular a concentração e o desenvolvimento cognitivo, deste modo pretende-se que os participantes desenvolvam o raciocínio lógico na construção de nomes próprios, apelidos e frases. Este jogo teve um número reduzido de participantes, devido aos baixos níveis de literacia dos utentes. Contudo, os que sabem ler e escrever participam e até apreciam a actividade.

Outra actividade também desenvolvida foi o visionamento, semanal, de Filmes Antigos – filmes populares portugueses – com o objectivo de proporcionar um momento de lazer e de recordar tradições populares, expressas nos filmes. Os filmes visionados foram: “A Canção de Lisboa”, “O Leão da Estrela” e “A História de uma Cantadeira”. Esta iniciativa foi do agrado de todos os participantes, tocando, até, a emoção de alguns utentes.

No presente mês comemorou-se o Dia dos Namorados, 14 de Fevereiro, este dia foi celebrado com a entrega de postais aos utentes, elaborados pela equipa de animação.

---

Ainda durante a última quinzena de Fevereiro desenvolveram-se os preparativos para a Festa de Carnaval, que se realizou no dia 7 de Março, nomeadamente a preparação dos trajes que os utentes utilizaram na festa, realização de máscaras e acessórios relativos ao tema em questão: “A evolução dos Trajes desde os anos 20 até aos anos 60”.

Procedeu-se aos ensaios, diários, da coreografia da dança relativa aos Anos 40, o que coincidia com os trajes que os utentes usaram no dia do Desfile.

## **Relatório Mês de Março**

O início do presente mês ficou marcado pelos preparativos para a Festa de Carnaval – nomeadamente a realização dos trajes, ensaio das músicas e coreografia com os utentes. A festa decorreu na tarde de 7 de Março com um programa diversificado e muito apelativo (ver programa), permitindo o contacto entre crianças e idosos terminando num lanche de convívio.

Em paralelo com estes preparativos e durante o mês realizaram-se, diariamente, Jogos Lúdicos com os utentes, como o Jogo do Burro, o Jogo do Bingo, o Jogo das Garrafas, Jogo dos Reis, sendo estes os jogos que tem um maior número de participantes.

Na última semana iniciaram-se os preparativos para a Festa da Páscoa – as animadoras começaram a realizar as lembranças para oferecer aos utentes do lar, centro de dia Secarias, apoio domiciliário, unidade de cuidados continuados e meninos do C.A.T.L. e C.A.F.

---

## **Anexo II – Convites/Outros/Panfletos/Peça de Teatro**



Santa Casa da Misericórdia

## **Regulamento dos jogos**

1º- Início dos jogos entre as 10h00 e as 10h30;

2º- Quando começado o jogo, todos os utentes que se atrasem e queiram participar, não têm o direito de repor o número de jogadas já feitas pelos outros participantes;

3º- A primeira parte do jogo conclui pelas 11h00, recomeçando a segunda parte pelas 11h20, terminando o jogo pelas 12h00;

4º- No final da cada semana, serão calculados os pontos realizados ao longo de toda a semana, sendo que o vencedor da semana será contemplado com um prémio.

**Nota:** Este regulamento poderá eventualmente sofrer alterações.

Animação 2010/2011

---

## Os 3 Fantasmas de Natal

Personagens:

Narrador:

Sr. Rico:

Empregado:

Fantasma do Natal Passado (FNP):

Fantasma do Natal Presente (FNPr):

Fantasma do Natal Futuro (FNF):

**Narrador:** Era uma vez um senhor chamado Rico, este senhor para além do nome era mesmo muito rico, tinha uma enorme fábrica de chocolates.

**Sr. Rico:** (Mexe em dinheiro) Eu sou o homem mais rico do mundo. Um grande viva para os meus euros. Viva!

**Narrador:** Para além de rico, era um homem muito mau. Era mau com os empregados, pagava-lhes mal e fazia-os trabalhar muitas horas, odiava crianças e tudo o que com elas se relaciona-se e odiava o Natal. Pois é o Natal! Quem é que odeia o Natal? Ninguém, ou então, para odiar tem que ser alguém muito mau. E assim continua a nossa história, no dia 24 de Dezembro de 2003.

(Sentado no escritório, um empregado bate à porta)

**Empregado:** Sr. Rico, posso entrar?

**Sr. Rico:** Sim, que queres? - resmunga ele.

**Empregado:** Sabe, hoje é a noite de Natal e já são 5 da tarde, podia-nos deixar sair mais cedo hoje, com certeza também tem a sua família à espera!

**Sr. Rico:** Ah, ah, ah, ah! Natal, família, sair mais cedo? Nem pensar, saem à mesma hora, eu até nem gosto nada do Natal.

**Narrador:** O empregado sai destroçado. Mas lá chega a hora de sair e todos correm para as suas casas, todos menos o Sr. Rico, que vai para casa ainda mais tarde que num dia normal.

**Sr. Rico:** Odeio o Natal e as suas tradições. A família uhf, o jantar uhf, tudo! Vou mas é para a cama dormir.

**Narrador:** Finalmente o resmungão adormeceu até que...

**FNP:** Levanta-te Rico anda.

---

**Sr. Rico:** Quem és? - diz assustado.

**FNP:** Sou o Fantasma do Natal do Passado, e quero-te mostrar como eras uma criança feliz e como vivias as tradições do Natal.

(aparecem duas crianças a brincar)

**FNP:** Vês Rico, como eras feliz.

**Sr. Rico:** Sim, muito. (fala com alguma ironia) Agora leva-me de volta.

**Narrador:** E assim foi, Sr. Rico voltou a si e acordou, vendo que era só um sonho volta a dormir.

**FNPR:** Levanta-te Rico.

**Sr. Rico:** Mas quem és tu agora?

**FNPR:** Sou o Fantasma do Natal do Presente e vou-te mostrar como é o Natal da família de um dos teus empregados.

**Sr. Rico:** Mas eu não quero ver nada - diz aborrecido.

**Narrador:** Mas lá foram até casa do empregado que lhe pedirá para sair mais cedo.

(Ouvem-se vozes a dizer "Feliz Natal")

**FNPR:** Vês, têm pouco dinheiro, uma criança doente e estão a viver o Natal com alegria, mesmo com a mesa quase vazia e os meninos sem presentes.

**Sr. Rico:** Sim muito comovente.

**FNPR:** E tu que tens no Natal para além de mau humor e do dinheiro no cofre? NADA!!! (grita)

**Sr. Rico:** E de nada preciso, apenas de silêncio e de estar só.

**FNPR:** E assim será, ADEUS...

**Narrador:** O Fantasma vai embora irritado com a falta de sensibilidade de Rico.

**FNF:** Rico, chega de dormir. Não quiseste ouvir os outros fantasmas, tenho de falar eu contigo.

**Sr. Rico:** Ainda mais esta, mas quem és tu? Parem de me aborrecer, só quero dormir sossegado.

---

**FNF:** Sou o Fantasma do Natal do Futuro e estou aqui para te mostrar o teu próximo Natal, se não mudares de atitude com os que te rodeiam.

(Ouvem-se vozes a dizerem: "Que bom que aquele resmungão morreu.")

**Sr. Rico:** Referem-se a mim? Vou morrer já? Eu morro e eles festejam?

**FNF:** Pois é, morrerás se continuares a ser mau, muda de atitude, ajuda o próximo, vive a alegria do Natal.

**Sr. Rico:** Mas no Natal as pessoas só pensam em presentes, só têm interesse no que vão receber.

**FNF:** Mentira, tu viste o Natal de pobres ainda à pouco, não tinham nada, só o amor uns dos outros e estavam felizes.

**Narrador:** O Fantasma vai embora e o Sr. Rico acorda com um enorme sorriso, com vontade de ajudar. Naquela noite pagou um grande banquete de Natal aos seus pobres empregados e deu-lhes quase todo o seu dinheiro. A partir desse dia passou a perceber que Natal não era dinheiro, nem presentes mas sim, a amizade e o amor pelo próximo.

**FIM**

---

## Dia dos Reis

### 06/01/2011

#### Comentários dos utentes

**D. Maria:** "Gostei muito. Cantamos e fomos muito bem recebidos. Houve mais convívio este ano".

**D. Adélia:** "Gostei imenso".

**Sr. Luís Reis:** " Não gostei, porque não tirei fotografia com a minha Cristininha. Pois Claro!".

**Sr. Tino:** "Podia ser melhor se não estivesse a chover".

**D. Delmira:** "Foi lindo, lindo, lindo. Fui à lavandaria pedir 2 soutiens e as minhas calças. Ah! Ah! Foram mais pessoas este ano."

**D. Belmira:** "Deus queira que para o ano consigamos cantar."

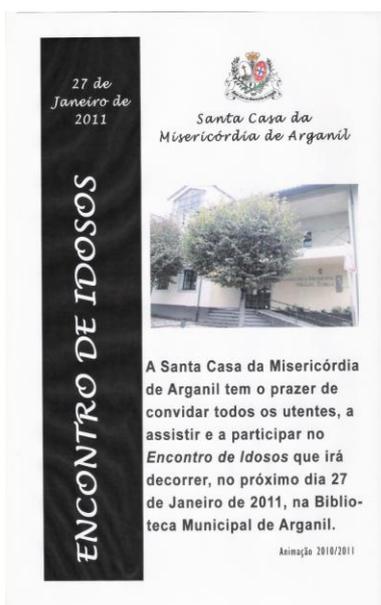
**Sr. Manuel:** "Correu tudo muito bem. Este ano fomos nós que comemos, o ano passado não foi assim."



# *Encontro de Idosos*

*27 Janeiro 2011*  
*Biblioteca Municipal Miguel Torga*





### **- Encontro de Idosos –**

Dia 27 de Janeiro às 14 horas (Hora de chegada à Biblioteca Municipal de Arganil)

#### ***Utentes do Lar***

D. Vitelinda - (cadeira de rodas)  
D. Deolinda - (cadeira de rodas)  
Sr. Tolentino  
Sr. Augusto  
Sr. Luís Reis  
D. Maria Daniel  
Sr. Manuel  
D. Adélia  
D. Delmira  
D. Belmira

#### ***Utentes das Secarias***

8 utentes

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE  
ARSANIL

## Deglutição no idoso



**O que fazer?**

A ocorrência frequente destes sintomas pode trazer consequências graves para a sua saúde.

Deverá assim consultar o seu médico de família que o poderá encaminhar para um terapeuta da fala.

O terapeuta da fala contribuirá para a identificação das causas e sintomas, como também na avaliação e orientação que envolvem uma adequada e mais prazerosa alimentação neste fase da vida.

**Algumas orientações:**

- Higiene oral regular;
- Postura correcta;
- Comer devagar;
- Diminuir a quantidade de alimentos em cada "garfada";
- Evitar beber líquidos em que tem mais dificuldade;
- ...

**Universidade de Aveiro**

**Catarina Azeiteiro  
Marta João Vieira**

Março de 2011

*Como identificar e prevenir dificuldades de deglutição*

## O que é a disfagia?

Do ponto de vista fisiológico, a deglutição (comer), significa dificuldade no acto de deglutição, em qualquer uma das fases que constituem o acto.

A disfagia pode ocorrer em todas as idades mas a sua probabilidade aumenta com o envelhecimento.



Os seus sintomas ocorrem mais frequentemente nas fases de ingestão e de deglutição que a fase de passagem para a cavidade, como a Acidose, a Vascular Crébra (AVC), doenças esqueléticas, doenças neuromusculares e quadros de desnutrição. Um maior probabilidade de ocorrência.

Para além disso, as mudanças fisiológicas associadas ao envelhecimento podem fragilizar o mecanismo de deglutição.

## Sintomas

- Dificuldade em mastigar;
- Ingestão para engolir, mastigado o alimento;
- Queda de alimento para fora da boca;
- Refeições longas;
- Tosse e engasgo;
- Alteração da voz após a deglutição;
- Ingestão de comida presa na garganta;
- Queda de alimentos no peito quando engolir;
- Incapacidade de engolir líquidos para limpar a garganta;
- Vômito;
- Refluxo gastroesofágico;
- Perda de peso;
- Feczes alimentares fofas e líquidas;
- Prisão de ventre;
- Anedímia;
- Depressão e isolamento social;
- Pneumonias.

## O que é a deglutição?

A alimentação, além de ser o principal suporte de vida, está também relacionada com um dos aspectos prazerosos e importantes da vida humana.

A deglutição é o processo que permite transportar o alimento da boca até ao estômago, através do tubo digestivo e do tracto respiratório de estalado.

É um acto complexo mas que pode ser dividido em três fases:

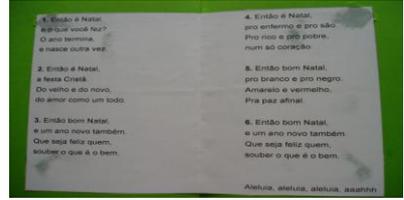
- Oral: envolve todos os eventos voluntários que ocorrem na boca;
- Faringe: passagem do alimento da cavidade bucal para a faringe (engolir); faz involuntária;
- Esófago: leva o alimento até ao estômago.

---

### **Anexo III – Encontros/Festividades/Fotografias**

---

## **Festa de Natal**



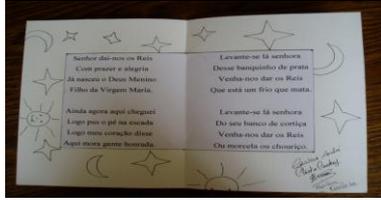
---

## **Oferendas de Natal/Expressão Plástica**



---

## **Dia de Reis**



---

## **Encontro de Idosos**



---

## **Máscaras de Carnaval/Expressão Plástica**



---

## **Festa de Carnaval**





---

## **Dia dos Namorados**



---

## **Encontro Intergeracional/Centro de Dia das Secarias**



---

## **Deglutição no Idoso**

---

No dia 16 de Março teve início, na Santa Casa da Misericórdia de Arganil, o projecto "Deglutição no Idoso", elaborado por duas estudantes da Universidade de Aveiro, nomeadamente, Catarina Azenha e Maria João Vieira, que se encontram num período de desenvolvimento de um estágio na área de saúde.

As duas estagiárias realizaram no Salão Nobre da instituição a primeira sessão de informação acerca do processo de deglutição e das estratégias de prevenção para conhecimento dos utentes e proporcionaram, também, a oportunidade de executar, posteriormente, um rastreio dos distúrbios ocorrentes durante a deglutição.

Forneceram aos utentes do Lar e do Centro de Dia das Secarias um diverso conjunto de conceitos e orientações que contribuirão para uma melhoria na alimentação do idoso e no controlo das fases da deglutição que, sem as devidas precauções, facilmente podem encaminhá-lo a determinadas consequências, particularmente a disfagia (dificuldade na ingestão de alimentos), disfonia (modificações vocais após deglutição), perda de peso, tosse e engasgo, entre outros.

Esta apresentação teve o objectivo de manter os idosos informados sobre simples fases fisiológicas, por vezes ignoradas, que deverão ser controladas seguindo as orientações fornecidas, de modo a retardar o desenvolvimento destas perturbações alimentares.



---

## **Jogos Tradicionais Populares Portugueses**

