



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Ana Cláudia Martins Pinho
julho | 2012

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Animação Sociocultural

Relatório de Estágio

“ Associação Olival Social: Centro de Dia”

Ana Cláudia Martins Pinho

Guarda, Julho de 2012

Ficha de identificação

Nome do estagiária: Ana Cláudia Martins Pinho

Local de Estágio: Associação Olival Social – Centro de dia de Olival

Morada: Rua da Relva n.º43 4415 Olival

Orientador da instituição: Dr.ª Ana Raquel Pereira Rodrigues

Docente orientador da ESED: Dr.ª Marisa Filipa Ramos Teixeira

Período de Estágio: 1/03/2012 a 8/6/2012

Agradecimentos

Antes de mais, queria agradecer à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda que me acolheu durante os três anos do curso de Animação Sociocultural, e me permitiu a aquisição de novos conhecimentos e aprendizagens que contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional e que, posteriormente, serão muito úteis no meio profissional.

À minha orientadora de estágio, Dr.^a Marisa Filipa Ramos Teixeira, um agradecimento muito especial, por todo o carinho e dedicação que sempre disponibilizou, pela preocupação que revelou durante o meu estágio e posteriormente no desenvolvimento do relatório.

Agradeço também à instituição de estágio “Associação Olival Social”, que me acolheu durante os três meses com muito carinho e hospitalidade, mostrando sempre disponibilidade para me ajudar no que precisasse. Gostaria de agradecer, em particular, aos idosos do centro de dia de Olival pela amabilidade, pela partilha de experiências, saberes e, pela realização pessoal que senti ao trabalhar com este público-alvo.

Agradeço à minha família e aos meus amigos, que sempre me apoiaram e acreditaram na conclusão da minha licenciatura. Aos meus Pais, em especial, agradeço a ajuda financeira que me disponibilizaram e o apoio emocional que sempre me ofereceram.

“Na Juventude deve-se acumular saber. Na velhice fazer uso dela”

Rosseau, Jean

“Na Mocidade aprendemos, na velhice compreendemos”

Eschbach, Marie

Glossário das siglas

ASC - Animação Sociocultural

IPPS – Instituição Particular de Solidariedade Social

INE – Instituto Nacional de Estatística

ANASC - Associação Nacional de Animadores Socioculturais

OMS – Organização Mundial de Saúde

CIAS – Comissão Interministerial para a Animação Sociocultural

Índice

Capítulo I Associação Olival Social	<i>Erro! Marcador não definido.</i>
1.1. Enquadramento Histórico - Geográfico.....	3
1.2. Constituição da Associação.....	4
1.2.1 Centro de Dia.....	5
1.2.2. Apoio Domiciliário.....	6
1.2.3. Creche e Jardim-de-infância	7
1.2.4. Mais jovens	8
Capítulo II Contextualização Teórica	<i>Erro! Marcador não definido.</i>
2.1. Animação Sociocultural	9
2.2. O Animador Sociocultural.....	12
2.3. A Animação Sociocultural na Terceira Idade	14
2.4. Envelhecimento Demográfico	15
2.4.1. Envelhecimento ativo.....	17
Capítulo III Estágio	<i>Erro! Marcador não definido.</i>
3.1. Caracterização do Público - alvo	19
3.2. Objetivos.....	20
3.3. Recursos	21
3.4. Atividades Desenvolvidas	21
3.4.1. Atividades de Expressão Físico - Motora	22
3.4.2. Atividades cognitivas.....	24
3.4.3. Atividades de Expressão Plástica	25
Reflexão Final	28
Bibliografia	<i>Erro! Marcador não definido.</i>
Webgrafia	32
Anexos	

Índice de Figuras

Figura 1. Mapa de Vila Nova de Gaia.....	3
Figura 2. Organograma da Associação	4
Figura 3. Centro de dia.....	5
Figura 4. Apoio Domiciliário.....	6
Figura 5. Micado	24
Figura 6. Efeitos Primavera.....	25

Introdução

O presente relatório insere-se no âmbito da disciplina de “Estágio”, do 3º ano do curso de Animação Sociocultural. O estágio é uma experiência profissional na área de estudo e permite-nos aplicar na prática os conhecimentos apreendidos ao longo dos três anos de formação. O estágio é, também, uma mais-valia e um complemento de formação, possibilita-nos um maior conhecimento da realidade circundante e, não menos importante, é uma ajuda preciosa para o nosso conhecimento pessoal, principalmente das nossas capacidades.

O meu estágio foi desenvolvido na Associação Olival Social – Centro de dia, num período de três meses, entre o dia 1/03/2012 e 8/6/2012. Escolhi os idosos como público-alvo porque tive oportunidade de estagiar anteriormente com esta faixa etária e a experiência tinha sido bastante positiva. Considero este público-alvo fascinante, devido à experiência e sabedoria que adquirem ao longo da vida. É um público-alvo muito afetuoso, por isso a minha escolha.

Hoje em dia, “aos olhos da sociedade”, o envelhecimento é encarado de forma negativa. Por vezes, “ser velho” significa a perda de sentimentos, a solidão, o vazio e falta de identidade de papéis. No entanto, a sociedade chama de “velho” é acima de tudo um Ser Humano, um indivíduo sábio, que já aprendeu muito na vida e que certamente tem muito para ensinar. É um ser que estabelece relações com os outros e com o meio que o rodeia. Ser idoso é ser livre, ter projetos, ser decisivo, mas também é um ser com necessidades, alterações que surgem a nível físico, psíquico e social. Necessita de apoio de diferentes profissionais, pois é um processo duro e difícil de conquistar e de resolver mas, com empenho, profissionalismo e uma formação adequada, poderemos melhorar a qualidade de vida dos idosos, proporcionando-lhes um envelhecimento saudável e ativo (Raposo, 2009:7).

O idoso deve manter a sua participação contínua em questões sociais, económicas, culturais e cívicas. Tendo o governo, os profissionais e a sociedade em geral, um papel muito importante nessa missão.

Precisamos de adotar programas e projetos que ajudem os idosos a envelhecer bem de uma forma ativa e participativa não esquecendo os direitos, preferências, e necessidades, que as pessoas idosas têm.

No que se refere à estrutura do relatório este subdivide-se em três capítulos.

O primeiro capítulo refere-se à Associação Olival Social, às suas características, valências e objetivos da instituição.

O segundo capítulo é designado por “contextualização teórica”, aqui exponho várias definições da área de estudo com base em diferentes autores importantes na área da Animação Sociocultural. O conhecimento científico é uma mais-valia para o reconhecimento e valorização do nosso trabalho. A base de um bom profissionalismo são os conhecimentos científicos e a experiência profissional, ou seja, um bom profissional deve adquirir conhecimentos científicos para depois saber colocá-los em prática. Como tal, neste capítulo, irei apresentar o que é a animação sociocultural, a sua origem e alguns dos marcos mais importantes na sua história. E como não se faz animação sem um animador, refiro também o seu perfil, as suas características e o seu papel, que é, sem dúvida preponderante na sociedade de hoje que se encontra cada vez mais envelhecida.

Posteriormente e continuando a contextualização do meu estágio, falo um pouco sobre o envelhecimento. Segundo Jacob (2005:37) o envelhecimento é um processo biológico, progressivo e natural, caracterizado pelo declínio das funções celulares e pela diminuição da capacidade funcional que é vivido de forma variável, consoante o contexto social de cada indivíduo.

No terceiro capítulo concentrei-me na parte mais prática do estágio, onde refiro as características do público-alvo, a nível físico, intelectual e social, os objetivos gerais e específicos que determinei, os recursos utilizados (humanos, materiais, físicos) e algumas das atividades desenvolvidas por mim e pela instituição. Numa fase final apresento uma reflexão crítica onde faço uma avaliação do processo desenvolvido ao longo do estágio, das aprendizagens adquiridas e dos pontos positivos e menos positivos.

Capítulo I: “Associação Olival Social”



1. Introdução

A Associação Olival Social¹ é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS). Foi criada em 2006 para melhorar e proporcionar o desenvolvimento da comunidade olivalense, através da prestação de serviços em diversas áreas como: saúde, educação, formação profissional, cultura, desporto e lazer. Esta associação pretende apoiar crianças, jovens, idosos, assim como as suas famílias, situações de pobreza e desfavorecimento social.

1.1. Enquadramento Histórico - Geográfico

Olival é uma freguesia que pertence ao concelho de Vila Nova de Gaia, Diocese e Distrito do Porto situa-se entre o Rio Douro e o concelho de Santa Maria da Feira. É uma das maiores freguesias, em termos de área de Vila Nova de Gaia e é uma das mais rurais do Concelho. A freguesia é constituída por 5 812 habitantes (censos de 2011). Faz limite com as freguesias de Crestuma, Sandim, Pedroso, Avintes e Seixezelo (ver)

A freguesia é rica em fontes e minas de água.

No passado, existiam excelentes prados nas margens, para pastagem, assim como moinhos ao longo do seu curso. A vegetação predominante é o pinhal e o eucalipto, coexistindo, ainda, castanheiros, carvalhos, salgueiros e árvores de fruto. O terreno é fértil e de regadio. Existem ainda algumas quintas, das quais algumas transformadas em explorações de gado suíno e bovino.

Olival era uma terra de lavradores, em boa parte do seu território com exceção de Arnelas, onde havia uma significativa atividade comercial e piscatória. É uma zona rural caracterizada por muitas tradições, costumes e saberes que outrora eram desenvolvidas, tais como o ciclo do pão, do vinho, do milho, matança do porco e as desfolhadas.



Figura 1. Mapa de Vila Nova de Gaia.

Fonte.

<http://www.google.com/imgres?q=mapa+de+olival+gaia>, consultado a 30 de Março de 2012.

¹ Olival Social (2005). <http://www.olivalsocial.com>, consultado a 30 de Março de 2012.

Hoje em dia, a população ainda pratica certas actividades e tradições, mas em número reduzido e para as suas casas/famílias. Antes, as pessoas cultivavam para a localidade toda, existindo mais interagida e mais troca de produtos alimentares.

1.2. Constituição da Associação

A Associação “Olival Social” surgiu em 2006, com um grupo de olivalenses que decidiu criar uma associação de âmbito social para o desenvolvimento da freguesia.

Nasceu, assim, a Associação, sendo composta da seguinte forma: Assembleia Geral que, por sua vez, se divide na Direcção Técnica, sendo esta composta por cinco valências: Centro de dia, Apoio domiciliário, creche, jardim-de-infância e o projeto Mais jovem (ver figura 2). É uma instituição, sem fins lucrativos, com o propósito de melhorar as carências sociais da freguesia. A Direcção da Associação traçou um plano de atuação que contemplava a criação de um projecto social com várias vertentes. A Associação negociou a compra de uma quinta designada por Quinta do Carvalho, onde atualmente se encontra o centro de dia, que oferece serviços de apoio domiciliário e serviços administrativos.

Os encargos financeiros são suportados pelo valor das quotas dos sócios e pelas mensalidades dos utentes. A Associação conta com o apoio de alguns particulares e de instituições, tais como o Centro Distrital da Segurança Social do Porto, Junta de Freguesia de Olival, a Gaia Social e o Agrupamento das Escolas de Olival, com as quais estabeleceu parcerias, protocolos e acordos de cooperação.

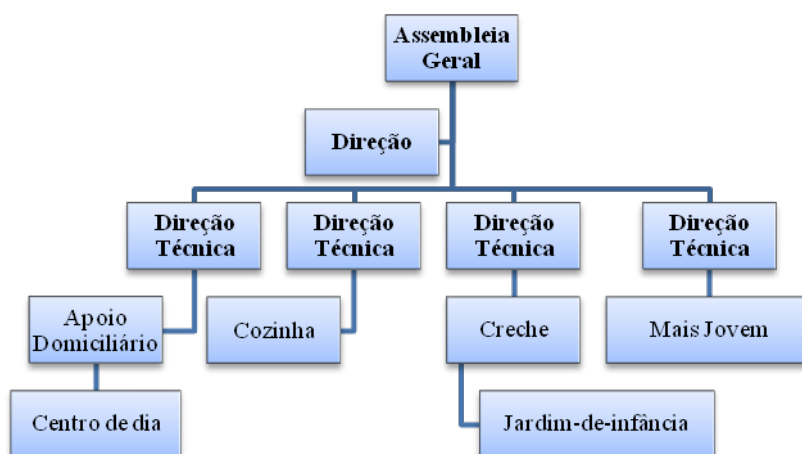


Figura. 2 Organograma da Associação.

Fonte: Olival Social (2005) <http://www.olivalsocial.com>, consultado a 30 de Março de 2012.

1.2.1 Centro de Dia

O centro de dia é uma valência da Associação “Olival Social”, localiza-se na freguesia de Olival na antiga Quinta do Carvalho mais precisamente na Rua da Relva. Este espaço encontra-se aberto à comunidade, garantindo o bem-estar dos idosos durante o dia. É um espaço de hospitalidade e desenvolvimento, está organizado de forma a ter atividades permanentes, variadas, lúdicas e motivadoras, que proporcionem um envelhecimento ativo e saudável.

O espaço físico é constituído por uma sala de convívio com televisão, cadeiras de descanso e uma lareira. Há também uma sala de refeições, equipada com mesas, cadeira e uma televisão. Existe um WC para funcionários e outro para os utentes, bem como uma sala para tratamentos de fisioterapia e um gabinete técnico.

A instituição criou várias oficinas que representam as atividades da instituição, nomeadamente são oficina da estética, oficina da cultura, oficina da saúde, oficina das artes plásticas e costura, oficina da culinária, oficina da ginástica e outras atividades.



Figura3. Centro de dia.

Fonte. Própria.

Objetivos da instituição²

- ❖ Garantir a manutenção dos utentes no seu meio sociofamiliar, evitando o internamento e a total dependência dos mesmos;
- ❖ Prestar serviços de qualidade aos utentes;
- ❖ Incentivar a socialização e a partilha de experiência entre os utentes;
- ❖ Promover atividades de educação/formação, lazer, cultura e recreio;
- ❖ Manter a autonomia física dos utentes.

² Olival Social (2005). <http://www.olivalsocial.com>, consultado a 30 de Março de 2012.

1.2.2. Apoio Domiciliário

O Apoio Domiciliário é um serviço que fornece cuidados individualizados em casa de pessoas idosas, adultas ou famílias por motivo de doença, deficiência ou que, por outros impedimentos, não podem realizar temporariamente ou permanentemente os cuidados básicos do seu familiar.

Este serviço assegura a alimentação, cuidados de higiene e conforto, apoio psicossocial, higiene habitacional e tratamento de roupa.



Figura 4. Apoio Domiciliário.

Fonte. <http://www.olivalsocial.com> (2005).

Objetivos da Valência³

- ❖ Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- ❖ Prevenir situações de dependência e promover a autonomia;
- ❖ Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- ❖ Apoiar os utentes e famílias na satisfação das necessidades básicas e nas atividades da vida diária;
- ❖ Colaborar e /ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde.

³ Olival Social (2005). <http://www.olivalsocial.com>, consultado a 30 de Março de 2012.

1.2.3. Creche e Jardim-de-infância

A Creche e o Jardim-de-infância assumem uma valência da associação “Olival Social”. Esta valência situa-se no edifício do Centro Cultural e Social de Olival junto à cozinha da Associação.

A Creche destina-se a crianças com idades compreendidas entre os 4 meses e os 3 anos de idade e o Jardim-de-infância destina-se a crianças dos 3 aos 6 anos.

O objetivo essencial é promover a felicidade e o bem-estar de cada criança. Como tal, é fundamental estimular o desenvolvimento físico, sensorial e cognitivo, a coordenação motora, a função simbólica e linguística. E também fundamental favorecer hábitos de higiene e de relacionamento com os outros, respeitando sempre os saberes e as culturas de cada um.

Esta instituição oferece aos utentes um ambiente de aprendizagem ativa, tendo em conta espaços e recursos qualificados e funcionais e, ao mesmo tempo, acolhedores e atraentes. Os objetivos desta valência⁴ são as seguintes:

- ❖ Prestar e assegurar à criança o acolhimento e a prestação de serviços pedagógicos, apelando à colaboração dos familiares, sempre que necessário;
- ❖ Favorecer as relações interpessoais entre as crianças e entre estas com os adultos, a fim de promover e encorajar a participação da criança;
- ❖ Estimular o desenvolvimento global da criança no respeito pelas características individuais, inculcando comportamentos que favoreçam aprendizagens significativas e diferenciadas;
- ❖ Respeitar a diferença e a pluralidade de culturas;
- ❖ Transportar as crianças, sempre que os seus encarregados de educação assim o solicitem acordando com a instituição;
- ❖ Articular com todos os serviços da comunidade local, em particular, com os da saúde.

⁴ Olival Social (2005). <http://www.olivalsocial.com>, consultado a 30 de Março de 2012.

1.2.4. Mais jovens

O “Mais Jovem”⁵ é um projeto que se caracteriza pela intervenção social, promovido pela Junta de Freguesia de Olival e gerido pela “Olival Social”. Este projeto procura criar novas oportunidades de desenvolvimento e de integração social para as crianças e jovens e suas famílias do Bairro Social D. Armindo Lopes Coelho. Este é um empreendimento no qual habita uma comunidade cigana e não cigana. Os objetivos desta valência são:

- ❖ Promover o sucesso escolar e apoiar as crianças e jovens na definição de projetos de vida;
- ❖ Desenvolver competências parentais que permitam um melhor desempenho das funções educativas;
- ❖ Promover a inclusão social da criança, jovens e seus familiares.

⁵ Olival Social (2005). <http://www.olivalsocial.com>, consultado a 30 de Março de 2012.

Capítulo II: Contextualização Teórica



2. Introdução

O conceito de ASC tem sido muito discutido nos últimos anos, sendo uma área ainda recente e pouco divulgada no nosso país, advindo daí a necessidade de ser trabalhada e melhorada pelos profissionais na divulgação de informação. É uma área pouco reconhecida e desvalorizada, logo os profissionais desta área, Animadores Socioculturais têm um papel fulcral na correção de comentários incorrectos que desvalorizam a área da Animação Sociocultural. Cabe então a estes profissionais mudar certos comentários, ao fazer um bom trabalho nas instituições por onde passam. Para além disso o Animador Sociocultural deve desenvolver atividades em diferentes âmbitos, utilizando diferentes temáticas que, poderão ser um meio de conhecimento e transmissão.

Sendo a Animação Sociocultural uma área tão vasta, enriquecedora e precisa, a mesma pode ser um trunfo para a melhoria de uma comunidade e região ou até mesmo de um país. Centra-se essencialmente em três factores essenciais: território, comunidade e cultura, criando estratégias que visam o melhoramento das condições de vida.

Neste capítulo irei falar um pouco da origem e importância da Animação Sociocultural, destacando a Animação de idosos, tendo em conta o público-alvo com que trabalhei. Paralelamente é importante também perceber o que é o envelhecimento, para podermos desenvolver um trabalho mais eficiente com os nossos idosos. Mencionarei, igualmente, o papel do Animador Sociocultural, visto que é um profissional que intervém na área da Animação Sociocultural com o objectivo de melhorar as condições de vida do seu público-alvo.

2.1. Animação Sociocultural

Não é possível identificar, de uma forma precisa, a origem nem a cronologia do que hoje designamos por Animação Sociocultural. Consta-se que a Animação, esteve diretamente ligada com a revolução industrial e com todas as transformações que daí resultaram. Como o surgimento do tempo livre.

A revolução industrial possibilitou melhores condições de trabalho aos operários. Existindo assim, direitos e deveres, de que são exemplo a definição de um número de horas de trabalho e existência de férias. Segundo alguns autores foi a partir daqui que nasceu a animação sociocultural. “A Animação Sociocultural nasce como

forma de dinamização de atividades destinadas a ocupar criativamente o tempo livre. Surge para desenvolver, a comunicação social, mediante a criação de âmbitos e de encontros que facilitam as relações interpessoais, que estimulem as atitudes favoráveis, assumindo a educação permanente, promovendo a participação (Egg, 1994: 20).

Segundo Lopes (2006:20), a definição de animação sociocultural é muito complexa, possui uma variedade de âmbitos, ligados a várias áreas temáticas como: a educação, o teatro, os tempos livres, a saúde, o ambiente, o turismo, o comércio, o trabalho (...) Podendo actuar com várias faixas etárias desde a infantil, juvenil, adultos até à terceira idade.

A polissemia do termo “animação”, mantêm em boa medida um carácter ambíguo, heterogéneo, vago, impreciso. É utilizado para denominar realidades muito diversas. O termo animação do ponto de vista etimológico (greco-latino) deriva de “anima”, “dar a vida”, “animus”, “atuar em”. (Calvo, 2012:13).

De acordo com a reflexão de Pose (2010:40) a “animação Sociocultural é um conjunto de práticas, métodos e técnicas com intencionalidade educativa, conteúdo cultural e social dirigido a melhorar a qualidade de vida de um coletivo ou de uma comunidade de pessoas”.

Segundo ANASC (1999:8) numa visão mais aprofundada:

“ A Animação Sociocultural é um conjunto de práticas desenvolvidas a partir do conhecimento de uma determinada realidade, que visa estimular os indivíduos, para a sua participação com vista a tornarem-se agentes do seu próprio desenvolvimento e das comunidades em que se inserem. A Animação Sociocultural é um instrumento decisivo para um desenvolvimento multidisciplinar integrado (social, económico, cultural, educacional) dos indivíduos e dos grupos.”

Em jeito de conclusão e com base nas palavras dos autores supracitados, o objetivo das atividades de animação pode especificar-se em quatro modalidades: cultural, educativa, económica e social. Enquanto modalidade cultural, a animação surge como entidade criadora, gestora e construtora de um produto cultural, artístico ou criativo. Um dos conceitos fundamentais do estudo teórico da animação é o de cultura. A ideia de cultura insere-se no conceito de antropologia cultural.

“A Antropologia é o estudo do homem como ser biológico, social e cultural, ou seja, o homem é produtor e receptor de cultura. A cultura pode ser considerada tudo que o homem, através da sua racionalidade, mais precisamente da inteligência, consegue executar. Dessa forma, todos os povos, comunidades e sociedades possuem cultura por mais tradicional e arcaica que seja,

através da transmissão de valores, tradições, costumes, que são transmitidos primeiramente pela família e posteriormente por outros indivíduos e instituições. (Titiev, 2012:18).

Segundo Trilla (2005: 22), “a cultura é um património que se deve conservar e difundir, ou seja, uma coisa é tornar o indivíduo e a comunidade meros receptores da cultura, referimo-nos a difusão cultural outra coisa, é tornar os indivíduos agentes ativos do seu próprio desenvolvimento local”.

Como prática educativa, a animação surge como promotora da educação e formação, inicial e ao longo da vida.

Na sua dimensão económica, a animação aparece como atividade geradora de meios económicos e financeiros, como a criação do próprio emprego ou ela própria como fonte de receitas. Por fim, na sua dimensão social, a animação e o animador renascem como meios de superar as desigualdades sociais e motoras de promoção da pessoa e da comunidade (Lopes, 2006).

Em Portugal, a animação Sociocultural, atingiu a sua máxima expressão, a partir do 25 de Abril de 1974, estendendo-se até aos nossos dias. As pessoas saíram do interior para as cidades à procura de melhores condições de vida. Daí resultaram fenómenos de aculturação, ou seja, de assimilação de elementos culturais de um grupo humano por parte de outro, adquirindo partilha de saberes, costumes, interação de culturas. Por outro lado, as regiões do interior ficaram desertificadas, permanecendo apenas os idosos nos locais e ficando estas regiões limitadas no desenvolvimento e progresso. As cidades estavam massificadas, ou seja, com excesso de população para dar respostas às necessidades de todos (Trilla, 2005). Segundo Lopes (2006), existem vários marcos importantes na história da animação sociocultural, dos quais destaco os seguintes.

De 1974 a 1976, assistiu-se, em Portugal, à fase revolucionária da Animação Sociocultural. Durante este período, os governos provisórios e o movimento das Forças Armadas consideravam a Animação Sociocultural um método eficaz na intervenção das comunidades, criando, assim, exemplos de referência, como a criação da Comissão Interministerial para a Animação Sociocultural (CIASC).

De 1977 a 1980, presenciou-se uma nova fase da ASC, a chamada de fase Constitucionalista. Toda a sua actuação foi determinada por instituições.

De 1981 a 1985, surgiu uma nova fase, designada por Patrimonialista, caracterizada por uma intervenção centrada na preservação e recuperação do património cultural.

De 1986 a 1990, houve uma passagem da ASC do poder central para o poder local.

De 1991 a 1995, destacou-se um novo período histórico, a fase multicultural e intercultural, de acordo com o quarto pilar da ASC, a educação, “*Aprender a viver juntos*”, que projectou a intenção de valorizar a acção educadora, o multiculturalismo.

A última fase caracteriza-se pela globalização, que leva a ASC a intervir num quadro que integre e eleve o ser humano a participar nos desafios com que se depara, tornando-o protagonista e promotor da sua própria autonomia. (Lopes, 2006).

2.2. O Animador Sociocultural

Nos finais dos anos de 1960, os animadores socioculturais no nosso país estavam ligados a movimentos culturais populares, eram militares de acção social, estavam ligados a um movimento associativo e trabalhavam gratuitamente. Ao longo dos tempos o seu papel na sociedade foi-se modificando. Hoje em dia, o animador é visto como um educador social, pois pretende provocar mudanças de atitudes. É um agente social, pois trabalha com várias grupos ou coletivos e é um relacionador capaz de estabelecer uma comunicação optimista entre pessoas, grupos e comunidades (Trilla, 2005).

O animador sociocultural é um agente da animação ou seja, é um profissional da área da ASC. Este planifica, promove, estimula e desenvolve atividades nos mais variados âmbitos da animação. É um profissional que deve ter determinadas características pessoais e profissionais. Interage com diferentes públicos-alvo em diferentes meios.

Segundo a ANASC (1999), “o animador sociocultural é todo aquele que sendo possuidor de uma formação adequada, é capaz de elaborar e/ou executar um plano de intervenção numa comunidade, instituição ou organismo, utilizando técnicas culturais, sociais, educativas, desportivas, recreativas e lúdicas”.

É um mediador, um gestor, um companheiro. Este deve apresentar atividades que despertem e suscitem interesse ao público-alvo, mas sem exercer qualquer tipo de obrigação ou criar um sentimento de obrigatoriedade. Deve respeitar a individualidade

de cada indivíduo, as suas ideologias, crenças, histórias e projetos de vida. O trabalho do animador deve ser adaptável aos diferentes públicos-alvos, ou seja, o trabalho com idosos será diferente do trabalho com crianças e jovens, daí haver uma necessidade de possuir determinadas competências específicas perante o grupo etário com o qual se está a trabalhar.

Segundo Trilla (2005:25), as qualidades de um bom animador são as seguintes:

Organizado: ter atenção aos detalhes e à capacidade de planeamento;

Favorável: ao trabalho em equipa: discutir e exprimir as suas ideias, trocar, debater e escutar.

Atento ao grupo: escutar ativamente, não apenas aquilo que se diz verbalmente, mas também o que transparece nas atitudes e comportamentos.

Justo: ser imparcial, não favorecer nem desfavorecer nenhum elemento.

Compreensivo: promover a compreensão e a empatia, não fazendo juízos de valor.

Confiante: dentro do grupo, deve respeitar as necessidades e preferências de cada membro.

Atento e disponível: no desenrolar das atividades, sem ser omnipresente.

Responsável: levar o grupo a atingir os seus objetivos, com audácia e perseverança.

Bom observador: ver com clareza o que se passa com o grupo.

Paciente e socorrista: ajudar os membros em dificuldade, dar conselhos e encorajar o grupo.

Mediador: não exigir mais do que aquilo que o grupo consegue fazer, mas ajudá-lo a progredir.

Dinâmico e entusiasta: ter sentido de humor, criar um bom ambiente de trabalho.

Ter uma personalidade afirmativa: tomar decisões quando necessário, ter autoridade sem ser autoritário. ´

2.3. A Animação Sociocultural na Terceira Idade

A participação comunitária é um objetivo primordial da Animação Sociocultural, mas em particular da terceira idade. É uma faixa etária que necessita de ser estimulada para continuar a exercer um papel ativo, democrático e participativo na sociedade. Segundo Trilla (2004), uma das funções essenciais da Animação Sociocultural é transformar as pessoas e grupos, agentes e protagonistas do seu próprio desenvolvimento. Na Animação interessa particularmente gerar processos de participação, criando espaços para a comunicação entre grupos, experimentando processos de desenvolvimento social, resposta a necessidades num espaço, tempo, e culturas, construindo a sua própria identidade coletiva, criando e participando nos diferentes projetos e atividades culturais.

No contexto da terceira idade, as propostas de intervenção devem orientar-se, para setores da educação “formal” (formação base, educação compensatória em função das exigências e necessidades das pessoas) e os da educação “não formal” (formação continua adequada às suas necessidades).

Os projetos de animação na terceira idade devem favorecer essencialmente a prática do exercício físico, mental (Pereira e Vieites, 2008). A estimulação da mente é essencial, nesta fase, pois à medida, que envelhecemos, existem alterações cognitivas, como problemas de memória, falta de concentração, diminuição do tempo de reacção. Através do exercício mental regular podemos diminuir o aparecimento de certas patologias como a doença de Alzeimeir. Segundo Teles e Azevedo, citado por Oscar e Paúl, “apesar de existir algum tipo de declínio cognitivo associado à idade, admite-se que este se deve, à falta do uso dela”.

Segundo Ribeiro e Paúl (2010), a estimulação cognitiva pode ser efectuada, através de um estilo de vida saudável como praticar exercício físico, adquirir uma alimentação saudável, possuir uma atitude positiva perante a vida e estabelecer relações sociais. Mas não só, podendo aqui, o animador intervir na resolução de exercícios que estimulem a memória como jogos lúdicos, exercícios formais para a área da inteligência (a atenção e concentração, raciocínio, visualização espacial, capacidade verbal e numérica).

Segundo Garcia (1992:256), os objectivos gerais da animação na terceira são os seguintes: possibilitar ao grupo realização pessoal, a compreensão do meio circundante e a participação na vida comunitária, conseguir uma maior integração na sociedade a fim de que se oiça e dê valor á sua voz e se tenham em conta as suas opiniões, estimular a educação e a formação permanente, oferecer a possibilidade de desfrutar a cultura, estabelecer as bases para os conhecimentos que sejam partilhados de maneira flexível, enriquecedora e amena.

2.4. Envelhecimento Demográfico

Nos últimos anos, houve uma maior preocupação com os fenómenos demográficos no nosso país por parte dos investigadores e agentes sociais pois é uma realidade que acaba por ser preocupante. Existem, cada vez menos crianças ou seja menos população ativa que nos possibilita uma economia mais produtiva e cada vez mais idosos que requerem mais cuidados de saúde e mais gastos económicos. Esta realidade é resultado de alterações a nível social, económico e biológico. É uma realidade que deve ser trabalhada pela sociedade, possibilitando melhor qualidade de vida aos idosos, tornando-os mais ativos, participativos e cooperativos na sociedade.

Segundo Rogríguez (1992:172), o próprio facto demográfico não é apenas acompanhado por aspectos quantitativos populacionais, mais, ou mesmo tempo, abrange, outras séries de fatores sociais importantes tais como: o problemas das pensões, o problema sanitário, o problema de alojamento, visto que muitas destas pessoas ocupam habitações muito antigas e pouco confortáveis.

Segundo Trilla, (2005:253-254), os estudos sociológicos recentes mostram-nos alguns fatores importantes a respeito das considerações sobre as pessoas idosas e as possibilidades de intervenção. Com um carater global predomina um sentimento negativo perante a experiência generalizada da perda de energia, diminuição das capacidades físicas (7 em cada 10 idosos reconhece), a perda da felicidade (6 em cada 10). E o pessimismo afeta metade dos idosos e o sentimento de solidão apenas um em cada três, a situação é diferentes dependentes os sexos.

Atchely (2000:526) refere que o envelhecimento é um conjunto de processos de natureza física, psicológica e social. É um fenómeno natural que consiste na incapacidade das células do corpo humano se poderem substituir por si mesmas e, por

consequente, morrerem ou perderem gradualmente uma parte da sua função. Este processo é provocado por factores intrínsecos das células e extrínsecos relacionados com o meio ambiente ou com a questão hormonal.

Segundo Stuart (2002) e Fontaine (2000), as características físicas são por exemplo: mudança na cor do cabelo, rugas, manchas na pele, diminuição dos sentidos, sobretudo na visão e na audição, diminuição da tonicidade muscular, aparecimento da osteoporose e postura curvada. Tal como a saúde física, a saúde psíquica/psicológica está relacionada com capacidade de o idoso se adaptar à velhice, arranjando estratégias que o motivem, que o ajudem a superar as modificações do seu corpo e da sua mente, podendo este ter uma vida ativa e feliz.

É um processo heterogéneo, que varia de indivíduo para indivíduo, ou seja, ninguém envelhece da mesma forma ou ao mesmo ritmo. Segundo Neto (2001: 117.) refere “Somos Seres singulares. Logo, cada qual vive e amadurece de uma forma diferente. Ninguém é igual. Cada um possui a sua personalidade e as suas características individuais. De acordo com a sua maneira de ser, de ver o mundo, de acordo com a sua bagagem bio-psico-social, dependendo do seu contexto geral, cada pessoa re-significará a sua identidade”.

O envelhecimento da população, constitui, assim, um dos principais desafios para a sociedade do século XXI. O desenvolvimento das tecnologias e da medicina possibilitaram melhores cuidados de saúde, a descoberta de várias doenças e as suas curas, permitindo, conseqüentemente, uma diminuição da mortalidade e progresso a nível de cuidados de saúde.

Segundo os estudos realizados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), nos censos de 2011, Portugal depara-se com fenómenos de duplo envelhecimento da população. Sendo este caracterizado pelo crescimento da população idosa e pela redução da população jovem. Há 30 anos, em 1981, cerca de $\frac{1}{4}$ da população pertencia ao grupo etário mais jovem (0-14 anos), e apenas 11,4% estava incluída no grupo etário dos mais idosos (com 65 ou mais anos). Em 2011, Portugal apresenta cerca de 15% da população no grupo etário mais jovem (0-14 anos) e cerca de 19% da população tem 65 ou mais anos de idade.

Entre 2001 e 2011 verificou-se uma redução da população jovem (0-14 anos de idade) e da população jovem em idade ativa (15-24 anos) de, respectivamente 5,1% e

22,5%. Em contrapartida, aumentou a população idosa (com 65 anos ou mais), cerca de 19,4%.

As Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira são as que apresentam uma maior percentagem da população no grupo etário mais jovem; respetivamente 17,9% e 16,4% da população encontram-se no grupo etário dos 0-14 anos, seguidas pelas regiões de Lisboa, Norte e Algarve com, respetivamente, 15,5%, 15,1% e 14,9%. No lado oposto, as regiões do Alentejo e Centro são as mais envelhecidas, com uma percentagem da população com 65 anos ou mais a rondar os 24,3% e 22,5%, respetivamente.

2.4.1. Envelhecimento ativo

A expressão “envelhecimento ativo” foi adotada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), nos anos 90, para explicar o processo de envelhecer bem, de uma forma saudável e com qualidade de vida. Para além dos cuidados de saúde, existem outros fatores que afectam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (Jacob, 2007).

Segundo Ribeiro e Pául (2011):

“O envelhecimento ativo, depende de uma diversidade de fatores, de ordem pessoal (fatores biológicos, genéticos e psicológicos), comportamental (estilos de vida saudável e participação ativa no cuidado da própria saúde), económicos (rendimentos, protecção social, oportunidade de trabalho), do meio físico (acessibilidade a serviços de transporte, moradias e vizinhanças seguras e apropriadas, água limpa, ar puro e alimentos seguros), sociais (apoio social, educação e alfabetização, prevenção de violência e abuso, e ainda serviços sociais de saúde (promoção da saúde e prevenção de doenças acessíveis e de qualidade). Para além destas variáveis biologicamente determinadas existem outras, como a autonomia (tomada de decisões por si próprio), a independência (realização de atividades diárias, ou seja, a capacidade de cuidar de si próprio, fazer a sua rotina diária) e a qualidade de vida (na qual se inclui a saúde física, psicológica, o nível de dependência, as relações sociais e as crenças pessoais.”

De um ponto de vista, mais abrangente, a abordagem do envelhecimento reconhece a importância dos direitos humanos das pessoas mais velhas e dos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto-realização estabelecidas pela Organização das Nações Unidas (ONU). Esta abordagem, surgiu para realçar o apoio á responsabilidade das pessoas mais velhas para participação no seu quotidiano.

A participação social diz respeito ao envolvimento, em várias questões culturais, sociais, económicas, civis e espirituais. Na comunidade em que está inserido, que é marcado pelas relações estabelecidas como: a família, instituições.” (Ribeiro e Paúl 2011:12).

Segundo Trilla (2005:20):

“É possível melhorar a utilização das faculdades próprias mediante uma adequada exercitação. A falta de exercício pode provocar a deterioração das células. Pode-se intervir sobre determinados factores como: promover novos interesses e novas atividades, estimular e treinar a vitalidade física e mental e a ocupação de tempos livres. A idade não é sinónimo de doença mas sim, de realização pessoal aproveitar o tempo livre para fazer o que lhe dá prazer por exemplo: viajar, conversar, caminhadas, fazer piqueniques. É muito importante a pessoa idosa se auto-descobrir, saber o que gosta e o que lhe faz falta para isso é essencial a ajuda e acompanhamento de profissionais. O animador Sociocultural pode intervir através da realização de programas/projetos que visam uma melhor qualidade de vida, propondo atividades de carácter lúdico, intelectual (leituras, escrever diários...), atividades de carácter psicológico (dinâmicas de grupo), atividades de carácter físico (psicomotricidade⁶, passear, nadar...), atividades de carácter social (convívios e encontros com outras instituições...), atividades de destreza manual (cerâmica, mercenária...) e outros tipos de atividades como: corais, teatro, cinema, jardinagem.”

⁶ **Psicomotricidade:** A psicomotricidade é a relação entre o pensamento, acção e emoção. Está relacionada com processos de maturação, onde o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas. **Fonte:** Dicionário Web (s.d), Consultado a 10 de Maio de 2012. <http://www.dicionarioweb.com.br/psicomotricidade.html>

Capítulo III – Estágio



3. Introdução

Segundo o Dicionário da Língua Portuguesa (Porto Editora 2011), “ o estágio é um período de trabalho por um tempo determinado para a formação e aprendizagem de uma prática profissional”.

O estágio curricular é uma mais-valia, um complemento de uma formação académica ou mesmo profissional. A componente teórica é essencial, pois adquirimos conhecimentos baseados em estudos científicos que nos ajudam na fundamentação teórica (definição do curso, saídas profissionais e objetivos, entre outros) fundamental para o trabalho de um bom profissional. A componente prática é crucial na compreensão dos conhecimentos adquiridos, na integração no mundo do trabalho e na aquisição de experiência que nos ajuda a reconhecer as nossas aptidões e preferências profissionais.

Neste capítulo, irei identificar o público-alvo com que estagiei, as suas características (físicas e intelectuais), os objetivos do estágio, os recursos utilizados e as atividades desenvolvidas.

3.1. Caracterização do Público - alvo

O público-alvo com que estagiei era constituído por idosos com idades compreendidas entre os 65 e os 98 anos. O centro de dia acolhe, no total, 69 idosos, estando 40 no centro de dia e 29 no apoio domiciliário. Maioritariamente os idosos são do sexo feminino.

Em relação às suas características físicas, estes apresentam-se com pouca mobilidade (há 4 pessoas que se deslocam em cadeiras de rodas, 7 têm dificuldade em caminhar, precisando de apoio do andarilho. Os restantes conseguem movimentar-se, mas com alguma dificuldade), fraca audição, dificuldades visuais, tensão alta, diabetes e excesso de peso.

A nível cognitivo, os idosos apresentam certas patologias, como depressão e situações de demência, nomeadamente Alzheimer.

A incidência de depressão é maior nos idosos do que em outras idades. Na velhice, existem perdas físicas, psicossociais que contribuem para estados depressivos. Segundo Simões (2006) a depressão manifesta-se, pela diminuição de capacidades

cognitivas, afectivas, motivacionais, dificuldades de concentração, perda de gosto pela vida, diminuição da auto-estima, isolamento, perturbações de sono, perda de apetite, imobilidade entre outros. Os sintomas depressivos podem também resultar da dificuldade de adaptação à velhice e da aproximação da morte.

Ainda segundo o mesmo autor, a demência é a deterioração global do funcionamento cognitivo, resultante do disfuncionamento do sistema nervoso central. Não é uma doença exclusiva dos idosos, pois pode ocorrer em qualquer idade, embora cresça a probabilidade na velhice. Manifesta-se através de vários sintomas como a diminuição do interesse pelas coisas e pela vida, dificuldade em tomar decisões, irritabilidade, desconfiança, impaciência, desorientação quanto ao tempo e ao lugar, descuido na higiene, palavras incompreensíveis, alteração do raciocínio, repetição de ideias, perda de memória.

A depressão e ainda a demência (e não só), leva muitas vezes, a tentações de autodestruição, levando por vezes, ao suicídio.

A nível social o grupo é bastante heterogéneo, por vezes conflituoso, com ideologias e modos de vida diferentes.

3.2. *Objetivos*

Os objetivos são essenciais para um bom desempenho profissional. É fundamental traçar objetivos e metas. Seguidamente, estratégias para os conseguir alcançar. Inicialmente, como não conhecia o público-alvo, optei por realizar dinâmicas de apresentação, de que são como por exemplo as conversas informais, a realização de jogos lúdicos para mais tarde elaborar um diagnóstico (com as suas características físicas, intelectuais, sociais, suas aptidões e gostos, interesses e relação entre o grupo), que me permitisse, então, a formulação de objetivos gerais e específicos.

Objetivos gerais:

- ❖ Desenvolver estratégias que estimulem um envelhecimento ativo;
- ❖ Promover a participação e autonomia dos idosos;
- ❖ Fomentar o convívio inter-geracional.

Objetivos específicos:

- ❖ Desenvolver atividades que permitam o desenvolvimento da auto-estima;
- ❖ Estimular e desenvolver a criatividade, a imaginação, a cooperação e o convívio;
- ❖ Promover a partilha de saberes, entre gerações;
- ❖ Sensibiliza-los para a prática de atividade físicas e cognitivas.

3.3. Recursos

Os recursos são essenciais para a dinamização das atividades. Se não existissem recursos não haveria animação, sendo indispensáveis para a gestão e organização de qualquer atividade. Os recursos dividem-se em materiais, físicos, humanos e financeiros. A instituição disponibilizou sempre os materiais existentes, concedendo-me total liberdade para os utilizar (por exemplo: materiais de expressão plástica). A nível de recursos humanos, sempre foram muito prestáveis, cooperando e sugerindo atividades que poderia desenvolver. Financeiramente, não recorri ao centro quando tinha que comprar algum material, pois sabia da situação económica desfavorável em que associação se encontra (Ver anexo II).

3.4. Atividades Desenvolvidas

Iniciei, o estágio no dia 1 de Março e terminei a 8 de Junho. Entrava às 9:00h e saía às 17:00h. Quando chegava à instituição, ajudava os idosos que necessitavam de auxílio para tomar o pequeno-almoço. De seguida ia caminhar com eles no exterior da instituição. Ao longo da caminhada conversamos. Quando terminávamos a caminhada desenvolvia as actividades planificadas, por mim ou pela educadora social. É importante salientar que as atividades eram discutidas semanalmente pelas duas. Às 11:00 é a hora chá, ou seja, os idosos por essa hora bebem o chá e comem bolachas.

Quando acabam de lanchar, continuam a realizar as atividades até às 12:00 e posteriormente almoçam. Quando termina o almoço, descansam um pouco. Por voltas das 14:00, reiniciavam as atividades que estavam a desenvolver pela manhã, ou eram

propostas novas actividades. Às 16:00, auxiliava a educadora social a distribuir os medicamentos e a dar o lanche aos idosos que precisassem.

Colaborei sempre nas atividades pré-definidas pela instituição. Muitas das vezes competia-me realizá-las, como por exemplo fazer caminhadas, a manicure, participava na aula de ginástica, rezava o terço com os idosos à sexta-feira e ajudava no que fosse preciso.

Tentei planificar atividades adaptadas ao público-alvo, de acordo com as suas características físicas, intelectuais, seus gostos, interesses e aptidões. As atividades foram previamente pensadas e discutidas com a educadora social. Considerei pertinente trabalhar diferentes áreas da animação, das quais destaco: a expressão física – motor e a expressão plástica.

3.4.1. Atividades de Expressão Físico - Motora

Jacob (2006) refere que o corpo é, entre outras coisas, um veículo de sensações. É através dele que vamos adquirindo a **sensibilidade proprioceptiva**⁷, ou seja, recebemos estímulos internos naturais de um órgão, músculo ou tendão. Com a idade estas capacidades vão-se perdendo, chegando ao ponto de se perder o próprio **esquema corporal**⁸.

A prática de atividade física está ligada a um envelhecimento saudável. Podendo ajudar, a prevenir o surgimento de algumas patologias. “Não se trata de rejuvenescer mas sim envelhecer da melhor forma possível” (Araújo, 2011: 13).

É possível ajudar o idoso a recuperar estas capacidades com exercícios psicomotores, como por exemplo: caminhadas, ginástica, jogos como o *bowling*.

⁷ **Sensibilidade Proprioceptiva:** é o termo utilizado para nomear a capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais, sem utilizar a visão. Este tipo específico de percepção permite a manutenção do equilíbrio postural e a realização de diversas atividades práticas.

Fonte: Baldo, M. (s.d). Fisiologia do Corpo Humano, Consultado a 4 de Junho em (<http://pt.scribd.com/doc/53906008/5/SENSIBILIDADE-PROPRIOCEPTIVA>).

⁸ **Esquema corporal:** é a consciência do corpo, como meio de comunicação, consigo mesmo e como meio. Um bom desenvolvimento, do esquema corporal, pressupõe uma boa evolução da motricidade das percepções espaciais, temporais e da afetividade. **Fonte:** (http://pt.wikipedia.org/wiki/Esquema_corporal, consultado a 4 de Junho de 2012).

Caminhada

A caminhada foi uma das atividades que desenvolvi com os idosos. Achei esta atividade bastante pertinente, pois é uma forma de proporcionar atividade física aos idosos, sendo esta uma atividade física mais ligeira e de fácil execução.

A caminhada era feita pela manhã e durante a tarde, nas horas de menos calor, era realizada no exterior e demorava cerca de uma hora. Quando se sentiam cansados sentavam-se para descansar e conversávamos um pouco.

Ginástica

As aulas de ginástica eram dadas pelo professor e eu acompanhava os idosos nessas aulas, participando também. Considero importante estimular os idosos para a prática da atividade física, sendo, a ginástica, uma forma de estimulação do corpo e da mente.

Os idosos adoravam as aulas de ginástica e, quase todos realizavam a aula. Sentiam-se satisfeitos e estavam conscientes da importância da execução das aulas, para a sua saúde.

Jogo do Bowling

Primeiramente, os idosos tiveram que reutilizar materiais. Aproveitaram as garrafas e água e decoraram-nas, fazendo estas de Pinos. Depois de decorar, estes jogavam ao bowling. Tinham de, derrubar os pinos que se encontram a uma distância de cerca de 2,5m com uma bola. O bowling é uma atividade bastante divertida, os idosos gostaram muito de a realizar, queriam repetir várias vezes, até derrubar todas as garrafas. É um jogo que proporciona o convívio entre o grupo. Mas também desenvolve a concentração, a percepção de distâncias e o exercício físico.

3.4.2. Atividades cognitivas

Segundo Jacob (2006), o exercício mental regular pode aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e prevenir o surgimento de doenças como o Alzheimer.

No estágio dinamizei jogos, que estimulam a memória, o raciocínio e a concentração como: o jogo do bingo, micado, jogo da memória.



Figura 5. Micado

Fonte. Própria

Jogo do Bingo

A lógica do jogo do bingo equivale ao jogo real, isto é, todos os elementos do grupo possuem um cartão preenchido com números aleatórios, que vão sendo eliminados à medida que é retirado um número aleatório do saco. O vencedor do jogo será aquele participante que terá completado em primeiro o cartão. Para uma maior facilidade e aproveitamento de material, sugeri que os números do cartão fossem tapados com uma peça de massa, de modo a reutilizar os cartões e substituir a falta de material (canetas). Durante o jogo, cada elemento da equipa voluntariou-se para retirar os números aleatoriamente do saco, dando oportunidade aos colegas e estimulando o espírito de equipa.

Jogo da Memória

Ao longo do meu estágio executei o jogo da memória, visto que era um défice de maior predominância. Para a realização deste jogo tive o cuidado de elaborar 30 cartões com diversas imagens (para cada imagem existia um par de cartões). Os cartões foram colocados aleatoriamente sobre a mesa, virados com imagens para cima, de forma a que os idosos conseguissem visualizar e reter na memória as suas posições. Aproximadamente um minuto depois os cartões eram virados com a imagem para baixo. No seguimento do jogo, os idosos pesquisavam uma determinada imagem e respetiva correspondência. O jogo era fechado após a junção de todas as peças.

Jogos dos Nomes

No estágio, realizei um jogo designado por “o jogo dos nomes”. Este jogo, consiste na identificação de cada participante, que usufrui de posse da bola aquando todos os participantes forem identificados, o objectivo do jogo será pronunciar o nome do respectivo colega a quem passar a bola, na próxima jogada.

Considerei pertinente, a realização desta atividade, pois uma das fragilidades que pode constatar neste grupo foi alguma dificuldade em memorizar pequenas coisas.

3.4.3. Atividades de Expressão Plástica

As atividades de expressão plástica permitem que os indivíduos criem e explorem a sua criatividade e originalidade. Esta foi a temática mais explorada por mim, visto ser uma área que os idosos apreciam bastante, devido à sua simplicidade e destreza manual, que ainda dominam.

As atividades que desenvolvi neste âmbito foram os Arranjos de flores, os efeitos primaveris, e os efeitos para a Páscoa.



Figura 6. Efeitos Primaveris

Fonte. Própria

Arranjos de Flores

A atividade consiste na elaboração de ramos de flores feitos pelos idosos. O objetivo é venderem-nos posteriormente para angariarem fundos para a instituição. Os idosos gostam muito de realizar este tipo de atividade, pois sente-se úteis, estando ajudar de alguma forma, a instituição. Também gostam deste tipo de trabalho pois é reconhecido e valorizado pelas pessoas que comprar os arranjos.

A atividade desenvolve-se da seguinte forma: inicialmente, a animadora faz um quadrado que funcionará de molde.

A partir do molde, os idosos irão fazer vários quadrados. Cada quadrado, representa, uma pétala de flor. Para cada flor, são necessários cinco quadrados.

Depois, dos quadrados feitos, a animadora explicará como os idosos irão dobrar o papel, para formar a pétala. Os objetivos desta atividade são desenvolver a motricidade fina e estimular a criatividade e a imaginação.

Efeitos Primavera

A atividade denominada por “Primavera” consiste na decoração do centro de dia relativamente à estação do ano. Considero, muito pertinente, a realização desta atividade, pois dá mais cor e vida à instituição. Os idosos adoram e imprimem um grande entusiasmo na realização da atividade. Sentem-se mais felizes e com outro espírito. Todo o trabalho de confecção reúne-os à volta de uma mesa, onde comentam o trabalho dos colegas, contam histórias, riem, mas principalmente proporciona-lhes momentos de partilha e de interação. Os objetivos desta atividade são desenvolver a destreza manual, a criatividade, a imaginação, a cooperação, o convívio e a partilha de experiências.

Reciclar

A atividade Reciclar consiste no aproveitamento de caixas, dando-lhes novos usos. Fazendo destas por exemplo porta jóias. Primeiramente, os idosos terão que cortar jornal em pedacinhos, e terão que revestir a caixa com esses pedaços. Depois de estar, a caixa toda coberta de jornal, terão de a cobrir com cola branca. Quando a caixa estiver

bem seca pintam e decoram-na. Os objetivos da atividade são estabelecer a interação com o grupo através do diálogo e no desenvolvimento da atividade; desenvolver a capacidade de trabalhar em equipa através da inter ajuda.

Páscoa

A atividade consiste na comemoração da Páscoa. Os idosos têm de decorar o centro de dia. O animador enche balões e os idosos com linhas de croché, têm de cobrir o balão totalmente. Depois, colocam cola branca na superfície. Após, a secagem da cola, o animador irá rebentar o balão com um alfinete. E com o auxílio de uma tesoura, irá fazer uma abertura oval na frente do ovo. Os objetivos desta atividade são os seguintes desenvolver a criatividade e a imaginação, desenvolver a destreza manual e estimular a prática de atividades lúdicas.

Outras atividades (costura)

Fuxicos

A atividade consiste na criação de acessórios como: alfinetes, molas para o cabelo e flores que serão feitos pelos idosos sempre com o apoio da Animadora Sociocultural e a Educadora Social. A Animadora faz os molde, ou seja, uma circunferência com 5 cm de diâmetro, no tecido. Cada circunferência representa a pétala de uma flor. Para cada flor, são necessárias 6 circunferências. Depois das circunferências recortadas, irão cozer, cada pétala. Os idosos, através da visualização e explicação da atividade irão reproduzir o que viram. Posteriormente são vendidos os utensílios para angariar fundos para a instituição.

Considereei, muito pertinente, a realização deste tipo de atividades de costura. Visto que é uma área que se relaciona muito com a faixa etária com que estagiei, com seus interesses e aptidões. Outrora realizavam este tipo de atividades e deixaram de o fazer. O relembrar o passado, por vezes, reporta-os para boas recordações. Os objetivos da atividade foram principalmente desenvolver a destreza manual e proporcionar o convívio.

Reflexão Final

O estágio concedeu-me um maior conhecimento e experiência a nível profissional e pessoal. A nível profissional, aprendi muito. Tive a oportunidade de trabalhar com um público fantástico que se identifica muito comigo sou muito afetuosa, gosto muito de receber e dar carinho, acredito que o bem mais precioso do ser humano é amar e ser amado. Este público-alvo necessita e precisa de muito afeto, compreensão e de não se sentir sós, que têm um ombro amigo para conversar e que os aceitam tal como são, não como gostariam que eles fossem, pois ninguém é perfeito e cada um de nós tem coisas boas e más. Por vezes, esta faixa etária é incompreendida pela sociedade e pela família, porque as pessoas não tem paciência, nem tempo para estarem com eles, dizem que são “chatos”, “aborrecidos”, que “falam muito”. Mas eles são pessoas que viveram e sabem muito e, acima de tudo, são pessoas que necessitam de muito amor. Qual é o ser que não gosta de ser ouvido e compreendido? Por vezes estes necessitam de ser chatos e persistentes para que as pessoas os ouçam, os olhem nos olhos, pronunciem certas palavras como “gosto de ti, és o melhor avó e/ou pai do mundo”.

Considero que o Animador Sociocultural, para além de realizar os seus projetos /atividades, deve ser um bom amigo, um bom ouvinte e ser detentor de uma grande sensibilidade. Por vezes, os animadores são as únicas pessoas que os idosos têm e acolhem-nos como um elemento da família. Os profissionais devem ter atenção ao modo como tratam os idosos, devido ao facto de estes se sentirem mais vulneráveis o que, por vezes, os leva a interpretar mal certas situações. Como por exemplo, se damos mais atenção a uns do que aos outros, acabam por dizer que nós gostamos mais do colega, do que deles, o que se torna embaraçoso para nós Animadores e para os próprios idosos. Durante o estágio dizia-lhes muitas vezes que gostava de todos por igual, pois todos eles eram importantes para mim, independentemente das suas características.

Inicialmente não foi fácil estimulá-los e motivá-los para realizar as atividades. São pessoas que já tem uma personalidade formada, a sua cultura e as suas ideias já estabelecidas. Mas nós, Animadores, através da observação e implementação das várias metodologias e estratégias, acabamos por solucionar da melhor forma as suas necessidades, acabando os idosos por aderir às atividades com sucesso.

O Animador, quando dinamiza qualquer atividade, deve ter em atenção os interesses, motivações, aptidões, características físicas e intelectuais dos participantes. Deve conhecer bem o seu público-alvo e os seus gostos, incentivá-los e motivá-los, e

estabelecer uma relação de confiança entre eles. Os idosos, se gostarem de desenvolver as atividades, acabam por ser eles, voluntariamente a pedir para dinamizar mais atividades e com mais frequência. O fato de sentirmos que melhoramos a qualidade de vida das pessoas é um sentimento muito enriquecedor, o que desencadeia uma sensação inexplicável e única.

Tenho muito orgulho em ser uma futura Animadora Sociocultural, em ter a possibilidade de estar em contacto com diferentes pessoas, novas realidades, e tentar agir da melhor forma para lhes proporcionar melhores condições de vida.

Sinto-me indignada ao presenciar situações de violência por parte dos filhos, netos e pela sociedade em geral. Estes esquecem-se que estas pessoas trabalharam arduamente, contribuíram para a liberdade e para o desenvolvimento do nosso país, foram revolucionários, são pais, avós e bisavós. Os valores devem prevalecer na sociedade e, mesmo que esta evolua, não existe desenvolvimento se não houver cidadania, respeito e democracia. A sociedade preocupa-se com o crescimento económico, esquecendo-se muitas vezes das questões e necessidades desta faixa etária, as quais merecem ser trabalhadas e discutidas. O animador tem um trabalho muito importante no sentido de ajudar este público-alvo a demonstrar a importância do seu papel na sociedade, podendo ser uma mais-valia no desenvolvimento e qualidade de vida.

Finalizo este relatório com uma citação que me ajudou a refletir sobre a definição de ser idoso e como este deveria ser visto. Hoje somos novos, mas amanhã seremos mais velhos e queremos ser tratados com respeito e dignidade.

“O idoso deve por isso ser encarado como um ser humano ativo, participativo, saudável, uma pessoa com vida, capaz e com vontade de aprender, que quer e procura o prazer, a alegria e a felicidade” (Raposo, 2009:10).

Bibliografia

- ✚ ANDER, E. (2000). *Metodologia y Pratica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.
- ✚ ANTUNES, J. (2008/2009). *O Tempo da Vida – Fórum Gulbenkian de saúde sobre o envelhecimento*. Cascais: Princípia.
- ✚ ARAÚJO, L. (2011). *Exercite o seu Corpo*. In O. Ribeiro e C. Paúl (Coords). Manual de envelhecimento Ativo (pp.13-37). Lisboa - Porto: Lidel.
- ✚ AZEVEDO, M. e TELES, R. (2011). *Revitalize a sua Mente*. In O. Ribeiro e C. Paúl (Coords). Manual de envelhecimento Ativo (pp.77-106). Lisboa - Porto: Lidel
- ✚ CALVO, A. (2002). *La Animacion Sociocultural. Una estratégia educativa para la participación*. Madrid: Alianza Editorial
- ✚ Dicionário de Língua Portuguesa (2011). Porto Editora.
- ✚ LOPES, M. (2006). *A Animação Sociocultural em Portugal*. Chaves: Intrevenção.
- ✚ QUINTANA, J. (1993). *Los ámbitos profesionales de la Animación*. Madrid: Narcea, S.A. De Ediciones
- ✚ MARCHARD, H. *A Idade da sabedoria, Maturidade e Envelhecimento*. Porto: Ambar.
- ✚ NETO, F. e BARROS, J.(1990) Satisfação com a vida, in L. Almeida, R. Santiago (Eds), *A acção Educativa: Análise psico-social* (pp.105-117).
- ✚ PEREIRA, J. e VIEITES, M. (2008). *A Animação Sociocultural e os Desafios do século XXI*. Intervenção – Associação para a promoção e Divulgação Cultural.
- ✚ PEREIRA, J. e VIEITES, M. (2007). *Animação, Artes e Terapias*. Intrevenção – Associação para o Desenvolvimento e Divulgação cultural.
- ✚ PERES, A. e LOPES, M. (2007) *Animação Sociocultural- Novos desafios*. Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia (APAD).
- ✚ PERES, A. (2008). *A Animação Sociocultural no contexto da Globalização*. In D. Vieites e M. Lopes (coords). *A Animação Sociocultural e os desafios do Século XXI*

- (pp.117-128). Ponte de Lima: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- ✚ PINTO, F e OSÓRIO, A. (2007). *As Pessoas idosas Contexto Social e Intervenção Educativa*. Lisboa: Horizontes pedagógicos.
 - ✚ POSE, H. (2010). *A animação Sociocultural*. In J. Pereira e M. Lopes (Coords). *As fronteiras da Animação Sociocultural* (pp. 30-38). Universidade do Minho (CIEC): Intervenção Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
 - ✚ RAPOSO, G.(2008). *Envelhecimento Activo e Educação para a Saúde: uma prioridade*. Ordem dos Enfermeiros.
 - ✚ RIBEIRO, O. e PAÚL, C. (2011) *Manual do Envelhecimento Ativo*. Lisboa - Porto: Lidel.
 - ✚ SIMÕES, A. (2006). *A Nova Velhice, um novo Público a Educar*. Porto: Ambar
 - ✚ TELES, R. e AZEVEDO, M. (2011). *Revitalize a sua Mente*. In O. Ribeiro e C. Paúl (coords). *Manual de Envelhecimento Ativo* (pp.77-105). Lisboa- Porto: Lidel.
 - ✚ TITIEV, M. (s.d). *Introdução á Antropologia Cultural*. Fundação Calouste Gulbenkian.
 - ✚ TRILLA, J. (2005). *Animação Sociocultural, Teorias, Programas e Âmbitos*. Instituto Piaget: Horizontes Pedagógicos

Webgrafia

- ✚ ALMEIDA, T. (2005). *O conceito de velhice*. Consultado a 5 de Maio de 2012 em: <http://www.artigonal.com/psicologiaauto-ajuda-artigos/o-conceito-de-velhice-422992.html>
- ✚ (A.P.D.A.S.C) Associação para o Desenvolvimento da Animação Sociocultural (2006). *XV congresso Internacional de Animação Sociocultural*. Consultado a 3 de Março de 2012 em: www.apdasc.com
- ✚ (ANASC). *Associação Nacional de Animadores Socioculturais*. (2002). Consultado a 2 de Abril de 2012 em: <http://anasc.no.sapo.pt/>.
- ✚ Instituto Nacional de Estatística. *XV Recenseamento Geral da Habitação, Censos de 2011*. Consultado a 24 de Maio de 2012: http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos2011_apresentacao
- ✚ JACOB, L. (2007). *Animação de idosos*. Consultado a 14 de Março de 2012 em: <http://br.monografias.com/trabalhos-pdf/animacao-idosos/animacao-idosos.pdf>
- ✚ Olival Social (2005). Consultado a 30 de Março de 2012: <http://www.olivalsocial.com/>
- ✚ PAIVA, A. “*Viver na Terceira idade*”. Consultado a 25 de Maio em: http://www.lifepsicologia.com.br/lifepsicologia/artigos/terceira_idade.asp
- ✚ VIEIRA, M. (2011). *Portugal no Contexto da Europa do Sul: Uma paisagem Fortemente envelhecida*. Consultado a 20 de Maio de 2012 em: <http://www.opj.ics.ul.pt/index.php/maio2011>

Anexos

Listagem de Anexos:

Anexo I – Plano de Estágio

Anexo II – Recursos Utilizados

Anexo III- Planificações das atividades

Anexo IV- Cronograma das atividades

Anexo V – Reflexões Mensais

Anexo VI – Fotos das atividades desenvolvidas

Anexo I
Plano de Estágio

Plano de estágio

Pretende-se com este estágio criar estratégias que estimulem a capacidade criativa, afetiva, sensorial e cognitiva do idoso, assim como o convívio e o trabalho coletivo, pondo em prática principalmente atividades lúdico - expressivas (atividades de expressão dramática, corporal e plástica).

A animação de idosos é uma forma de atuar no desenvolvimento da qualidade de vida desta faixa etária, de facilitar o acesso a uma vida mais ativa e criadora, incentivando o idoso a realizar atividades que vão ao encontro das suas necessidades tais como: perda da memória, redução da capacidade de concentração, falta de motivação e desinteresse.

Durante o estágio irei cooperar e auxiliar nas atividades semanais e mensais que são desenvolvidas pela instituição. Irei também planificar e implementar atividades que vão ao encontro das necessidades supracitadas, como por exemplo exercícios de concentração e memória, atividades teatrais, de expressão plástica (decoreção de caixas), saídas para o exterior (caminhadas, idas a locais de interesse dos idosos), possibilitar encontros inter - geracionais e a partilha de histórias, entre outras coisas. É importante realçar que as actividades também serão definidas em função dos seus gostos do público-alvo.

Anexo II
Recursos Utilizados

Recursos Materiais	Recursos Humanos	Recursos Financeiros	Recursos Físicos
<p>- Materiais Audiovisuais (computador, retroprojeter, rádio)</p> <p>- Materiais de Expressão Plástica (Guaches, Pincéis, Cola Branca, Tesouras)</p> <p>- Materiais de costura (agulhas, linhas, dedal, tecidos)</p> <p>- Bolas;</p> <p>- Pinos;</p>	<p>- Estagiária de Animação Sociocultural;</p> <p>- Assistente Social;</p> <p>- Educadora Social;</p>	<p>Maioritariamente os materiais foram fornecidos pela instituição</p>	<p>- Sala de convívio</p> <p>- Exterior</p>

Anexo III
Planificações das atividades

Planificação da semana 1a 9 de Março

Nome da Atividades	Descrição	Objetivos	Material
“Quem eu sou”	<p>A atividade consiste na apresentação do público – alvo e da animadora aos mesmos.</p> <p>A animadora irá se apresentar dizendo o seu nome, que irá estar com eles num período de três meses e que é um estágio curricular. Depois disso, irá fazer perguntas aos idosos para os conhecer melhor:</p> <p>- Como se chama? Que idade tem? De onde são? A quanto tempo está no centro de dia? Que atividades mais gosta de desenvolver?</p>	<p>Conhecer o público - alvo com quem vou estagiar;</p> <p>Estabelecer uma relação de cooperação, amizade e inter- ajuda entre o grupo;</p>	
Jogo do Bingo	<p>Todos os elementos do grupo possuem um cartão preenchido com números aleatórios, que vão sendo eliminados à medida que é retirado um número “ao calhas” do saco.</p> <p>O vencedor do jogo será aquele participante que terá</p>	<p>Desenvolver a capacidade de concentração;</p> <p>Desenvolver o espírito grupo entre os participantes;</p>	Jogo do Bingo

	<p>completado em primeiro o cartão. Para uma maior facilidade e aproveitamento de material, sugeri que os números do cartão fossem tapados com uma peça de massa, de modo a reutilizar os cartões e substituir a falta de material (canetas).</p> <p>Durante o jogo, cada elemento da equipa voluntariou-se para retirar os números aleatoriamente do saco, dando oportunidade aos colegas e estimulando o espírito de equipa.</p>		
<p>Jogo da Memória</p>	<p>Para a realização deste jogo tive o cuidado de elaborar 30 cartões com diversas imagens (para cada imagem existia um par de cartões).</p> <p>Os cartões foram colocados aleatoriamente sobre a mesa, virados com imagens para cima, de forma a que os idosos conseguissem visualizar e reter na memória as suas posições, aproximadamente um minuto depois os cartões eram virados com a imagem para baixo.</p>	<p>Desenvolver e estimular a concentração;</p> <p>Desenvolver a memorização;</p>	<p>Cartão; Tesouras; Cola;</p>

	<p>No seguimento do jogo, os idosos pesquisavam uma determinada imagem e respectiva correspondência.</p> <p>O jogo somente era fechado, após a junção de todas as peças.</p>		
--	--	--	--

Planificação da semana 12 a 16 Março

Nome da Atividades	Descrição	Objetivos	Material
Jogo com Bola	<p>A atividade consiste na identificação de cada participante, que usufrui de posse da bola.</p> <p>Quando todos os participantes forem identificados, o objectivo do jogo será pronunciar o nome do respectivo colega a quem passará a bola, na próxima jogada.</p>	<p>Desenvolver a concentração e memorização;</p>	<p>1Bola;</p>
O Bowling	<p>Primeiramente, os participantes terão que decorar as garrafas de água que farão de pinos. De seguida, irão jogar o bowling ou seja, os idosos terão que derrubar as garrafas que se encontram a uma distância de cerca de 2,5m com uma bola.</p> <p>Quem derrubar mais garrafas, ganha.</p>	<p>Estimular a criatividade e a imaginação;</p> <p>Desenvolver a destreza manual;</p> <p>Desenvolver a capacidade de concentração e percepção de distâncias</p>	<p>1bola</p> <p>Garrafas de água</p>

Planificação da semana de 19 a 30 de Março

Nome da Atividades	Descrição	Objetivos	Material
Arranjo de Flores	<p>Inicialmente, a animadora irá fazer um quadrado que funcionará de molde.</p> <p>A partir do molde, os idosos irão fazer vários quadrados.</p> <p>Seguidamente, a animadora e a educadora social irão explicar como irão dobrar o papel para fazer as flores.</p> <p>Os arranjos de flores, serão vendidos para angariar fundos para a instituição.</p>	<p>Desenvolver a motricidade fina;</p> <p>Estimular a criatividade e a imaginação;</p>	<p>Folhas coloridas A4;</p> <p>Tesoura;</p> <p>Cola;</p>
Primavera	<p>A atividade consiste na decoração do centro de dia, relativamente à estação do ano que nos encontramos, a primavera.</p>	<p>Desenvolver a destreza a manual;</p> <p>Desenvolver a criatividade e a imaginação;</p>	<p>Cola;</p> <p>Tesouras;</p> <p>Guaches;</p> <p>Pincéis;</p>

Planificação Semanal do dia 2 a 6 de Abril

Nome da Atividade	Descrição	Objetivos	Material
Reciclar	<p>A atividade consiste no aproveitamento de caixas, dando novos usos. Fazendo destas por exemplo: porta jóias.</p> <p>Primeiramente, os idosos terão que cortar jornal em pedacinhos, e terão que revestir a caixa com esses pedaços. Depois de estar, a caixa toda coberta de jornal, irão cobri-la com cola branca. Quando a caixa estiver bem seca irão pinta-la. E decora-la.</p>	<p>Interacção com o grupo através do diálogo e do desenvolvimento da atividade;</p> <p>Desenvolver a capacidade de trabalhar em equipa através da inter - ajuda entre o grupo;</p>	<p>Jornal Cola Branca Tinta Branca</p>

Planificação Semanal de dia 9 a 20 de Abril

Nome da Atividade	Descrição	Objetivos	Material
Páscoa	<p>A atividade consiste na decoração do centro de dia. Primeiramente, o animador irá encher balões.</p> <p>Os idosos com linhas de croché, irão cobrir o balão totalmente. Depois, irão colocar cola branca na superfície. Após, a secagem da cola, o animador irá rebentar o balão com um alfinete. E com o auxílio de uma tesoura, irá fazer uma abertura oval na frente do ovo.</p>	<p>Desenvolver a criatividade e a imaginação;</p> <p>Desenvolver a destreza manual;</p> <p>Estimular para a prática de atividades de expressão plástica;</p>	<p>Balões;</p> <p>Tesoura;</p> <p>Cola Branca;</p> <p>Linhas de crochés;</p>

Planificação Semanal de dia 23 a 27 de Abril

Nome da Atividade	Descrição	Objetivos	Material
“Recordar é viver”	<p>A atividade consiste em relembrar os tempos de outrora: Como é que viviam? Seus costumes? Se eram felizes nessa altura? Que dificuldades tiveram que ultrapassar? Se havia muitas tradições como por exemplo: enquanto cultivavam, as desfolhadas entre outras, Se havia grande cooperação entre os vizinhos e as pessoas conhecidas? O que mais gostavam dos tempos antigos? E que ensinamentos tiraram pelo que passaram? Rezas ou mezinhas que conhecem? No final da atividade iremos realizar um baile com músicas tradicionais.</p>	<p>Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências que foram presenciadas pelos idosos.</p>	<p>Rádio CD'S</p>

<p>25 de Abril</p>	<p>Visionamento de um filme, a revolução do 25 de Abril de 1974; Debate sobre o que mudou desde o 25 de Abril;</p>	<p>Relembrar costumes, tradições, modos de vida diferentes;</p>	<p>Retroprojector; Computador;</p>
-------------------------------	--	---	--

Planificação Semanal de dia 30 Março a 19 de Maio

Nome da Atividade	Descrição	Objetivos	Material
Fuxicos	<p>A atividade consiste na criação de acessórios como: alfinetes e molas para os cabelos que serão feitos pelos idosos sempre com o apoio da Animadora Sociocultural e a Educadora Social.</p> <p>A animadora faz os moldes e os idosos irão reproduzir mais a partir desse, depois irão recortar os moldes e por fim irão costurar.</p> <p>Estes utensílios serão vendidos para angariar fundos para a instituição.</p>	<p>Desenvolver a motricidade fina;</p> <p>Desenvolver a criatividade;</p> <p>Estimular o interesse dos participantes em desenvolver uma atividade que já não fazem á muito tempo, costurar.</p>	<p>Restos de tecidos;</p> <p>Tesouras;</p> <p>Agulhas;</p> <p>Linhas;</p>

Planificação semanal do dia 21 a 26 de Maio








Nome da Atividade	Descrição	Objetivos	Material
Dia Mundial da Criança	<p>Os idosos, tiveram a preparar uma lembrança para oferecer as crianças no dia mundial da criança.</p> <p>A lembrança consiste num porta-chaves. Os idosos bordaram o porta-chaves.</p>	<p>Desenvolver a criatividade;</p> <p>Desenvolver a destreza manual;</p>	<p>Tesouras;</p> <p>Agulhas;</p> <p>Linhas;</p> <p>Dedal;</p>

Anexo IV
Cronograma das atividades

Março

S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	F	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	








Legenda:

-  Caminhada
-  Aulas de Ginástica
-  Manicure
-  Atividades Religiosas
-  Jogos de Apresentação
-  Atividades de Expressão Físico – Motoras
-  Atividades de Expressão Plástica

Abril

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	F
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	F	26	27	28	29
30						







Legenda:

-  Caminhada
-  Aulas de Ginástica
-  Manicure
-  Atividades Religiosas
-  Atividades de Expressão Físico – Motoras
-  Atividades cognitivas
-  Atividades de costura

Maio

S	T	Q	Q	S	S	D
	F	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			







Legenda:

-  Caminhada
-  Aulas de Ginástica
-  Manicure
-  Atividades Religiosas
-  Atividades de Costura
-  Atividades de expressão Plástica

Junho

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	F	8	9	F
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Legenda:

-  Caminhada
-  Aulas de Ginástica
-  Manicure
-  Atividades Religiosas
-  Atividades de Costura
-  Atividades de expressão Plástica

Anexo V.
Reflexões Mensais

Reflexão Mensal: Março

O primeiro mês de estágio foi de adaptação e de conhecimento das instalações, dos funcionários e principalmente dos idosos. Em primeiro lugar tentei adaptar-me à instituição, ao seu funcionamento, as rotinas, aos horários e à forma de trabalho dos funcionários e da minha supervisora. O conhecimento/informação sobre o público-alvo, as suas características (físicas e intelectuais), as rotinas (que atividades costumam desenvolver), seus interesses e os gostos. Durante este período tive oportunidade de conhecer os idosos através do convívio diário, conversas informais e da dinamização de atividades. Gosto muito de trabalhar com os idosos sendo este um público que me fascina pela sua experiência de vida, sabedoria e pelo fato de ser uma faixa etária que necessita de apoio a vários níveis, principalmente a nível emocional. E, nesse campo, sinto-me à vontade, porque sou uma pessoa muito afetuosa que gosta de receber e dar muito carinho. Há coisas que já nascem connosco e por mais que se adquiram competências académicas, nem todos têm sensibilidade para trabalhar com este público-alvo.

O animador sociocultural é uma mais-valia para melhorar a qualidade de vida desta faixa etária, tornando mais ativa e participativa. O afeto e a compreensão são essenciais para este público-alvo, alguns dos idosos queixam-se de falta de carinho e de apoio por parte da família, essencialmente dos seus filhos. E um animador, embora não possa substituir a família, pode, pelo menos, compensá-los dando-lhes a atenção que eles merecem e, por vezes, basta simplesmente saber ouvi-los.

Colaborei nas atividades estabelecidas pela instituição, fazendo já algumas delas autonomamente como as caminhadas e a manicure. Planifiquei e desenvolvi atividades pensadas e discutidas com a educadora social como por exemplo jogos lúdicos e atividades de expressão plástica.

Considero a minha avaliação positiva, empenhei-me bastante, cumprindo sempre os horários, colaborando nas actividades propostas pela instituição, muitas as vezes ajudava as auxiliares com os idosos, mostrei-me sempre disponível para o que precisassem.

Reflexão Mensal: Abril

No segundo mês de estágio, já conhecia o público - alvo, as regras da instituição e já me sentia integrada. Tive mais facilidade para propor e dinamizar as atividades, pois já conhecia os gostos e os interesses dos idosos.

Realizei atividades de expressão plástica que consistiam no aproveitamento de materiais recicláveis e que se adequavam às características do público-alvo. Eram atividades que podia realizar o grupo em geral, ou seja, tanto os autônomos, como os semi-autônomos.

Dinamizei, atividades de estimulação cognitiva e afetiva, relembramos os tempos antigos: de namoro, de trabalho. Os idosos gostaram muito de as desenvolver pois partilharam acontecimentos vivenciados com os outros colegas, o que fomentou um melhor conhecimento. Foi notória a interação e a partilha e senti-os mais ativos ao contarem as suas histórias. Desenvolvi outra atividade nesta área: o 25 de Abril, os idosos primeiramente viram o filme “25 do Abril” e depois estiveram a debater as alterações da sociedade portuguesa, após o 25 de Abril. Destacaram diferenças como a liberdade de expressão que após o 25 de Abril puderam ter, melhor qualidade de vida, em termos económicos, a existência de certos produtos alimentares que antes não existiam no país, devido a proibição da exportação.

Pude constatar que, ao longo do estágio, os idosos cada vez mais aderiam às atividades e confiavam no meu trabalho. Pronunciavam-se muitas vezes dizendo: “Que trabalhava muito, pois ajudava na realização de tarefas que não me competiam”. Mas eu não me importava com isso, pois achava por bem desenvolvê-las, isto porque, havia falta de pessoas para dar resposta a todas as necessidades. Levei-os à casa de banho, cortei-lhes as unhas, ajudei a pôr as mesas, levei-os ao hospital quando era necessário, entre outras atividades. O mais importante é que os idosos reconheciam o meu trabalho, assim como os próprios funcionários. Queria muito que eu ficasse na instituição, por ser prestável e meiga com os idosos.

No desenvolvimento das atividades, pude observar que os idosos gostavam muito de aprender coisas novas. As atividades não podiam ser muito difíceis pois acabavam por os desmotivar, de igual modo não poderia infantilizá-los. Tentei planificar atividades que se adequassem à faixa etária. O “saber fazer” é extremamente importante para eles. Quando sentiam dificuldades em realizar as atividades, por vezes, desistiam. Daí a necessidade de conhecer bem o público - alvo. Paralelamente ao

estágio, senti necessidade de procurar mais formação em costura e artesanato, tendo em conta que, principalmente as senhoras gostavam muito de costura.

Reflexão do mês de Maio

O mês de Maio foi para os idosos um mês de fé, reflexão e de oração. A educadora social informou-me sobre as atividades que costumam realizar durante este mês, destacando: O passeio a Fátima e a realização da Novena, a oração à nossa Senhora. E propôs-me a ida com eles a Fátima, visto que é uma viagem longa e cansativa, e que iria mais para prestar auxílio aos idosos de cadeira de rodas e ou ajudar no que fosse preciso. Concordei em ir e adorei.

Presenciei a felicidade dos idosos ao estar no recinto de Fátima, emocionaram-se muito por estar neste lugar que tanto gostam. Recordaram-se, por vezes, de situações de perda, como de colegas do centro de dia que, foram a Fátima em anos anteriores e acabaram por falecer na viagem. Os idosos de cadeiras de rodas expressaram sorrisos e queriam levantar-se das cadeiras, esquecendo-se que não andavam. Foi um dia repleto de emoções.

A novena é a oração à nossa senhora, ou seja, durante o mês de Maio, reza-se o o terço todos os dias.

Durante este mês dei prioridade às atividades religiosas, visto que são do interesse deles. Respeitei-os, estive presente e rezei juntamente com os idosos.

Nos tempos livres, em que eles estavam desocupados, realizei atividades de costura. A atividade de costura consistia na realização de acessórios como: bijutaria alfinetes, ganchos para o cabelo que, posteriormente, iriam ser vendidos para angariar fundos para a instituição. Os idosos adoraram realizar a atividade, relembrou os tempos antigos em que costuravam. Ensinei-lhes o que aprendi na minha formação de costura e eles ensinaram-me novas técnicas. Houve uma troca de conhecimentos sendo muito enriquecedor tanto para mim, como para eles.

Anexo VI.
Fotos



Figura 1. Jogo do Bingo
Fonte: Própria



Figura 2. Jogo do bingo
Fonte: Própria



Figura 3. Jogo do Mikado
Fonte: Própria



Figura4. Arranjos de Flores
Fonte: Própria



Figura 5. Pintura
Fonte: Própria



Figura 6. Atividade do Bowling
Fonte: Própria



Figura7. Atividade Reciclar
Fonte: Própria



Figura 8. Jogo da Bola
Fonte: Própria



Figura 9. Atividade de culinária
Fonte: Própria



Figura 10. Debulhar Fabas
Fonte: Própria



Figura 11. Atividade Dia Mundial da criança
Fonte: Própria



Figura 12. Passeio a Fátima
Fonte: Própria



Figura 13. Encontro inter - geracional
Fonte: Própria

