



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Ana Rita Sequeira Mendes Pires Manso
janeiro | 2013

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Animação Sociocultural

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DA GUARDA

CENTRO DE DIA DA GUARDA GARE

Ana Rita Sequeira Mendes Pires Manso

Guarda, Janeiro de 2013

Ficha técnica

Estagiário: Ana Rita Sequeira Mendes Pires Manso

Número de aluno: 5007041

Estabelecimento de Ensino: Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Obtenção de licenciatura: Animação Sociocultural

Docente orientador: Dr.^a Filipa Teixeira

Instituição: Santa Casa da Misericórdia da Guarda

Morada: Rua Francisco dos Prazeres nº 7, 6300-690 Guarda

Tutor de estágio: Dr.^a Aline Barreiro licenciada em Serviço Social

Início do estágio: 4 de Setembro de 2012

Termo do estágio: 5 de Dezembro de 2012

Duração: Três meses

Agradecimentos

Ao Instituto Politécnico da Guarda, à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pela oportunidade e pelo apoio durante o percurso académico; à minha Professora Dr.^a Filipa Teixeira pela sua dedicação, orientação e empenho na elaboração do meu relatório;

Quero ressaltar o meu bem-haja à Santa Casa da Misericórdia na pessoa da Dr.^a Aline Barreiro, minha orientadora na Instituição, pela sua disponibilidade, motivação, apoio e ajuda. Assim como agradeço à D. Gina e aos utentes com quem tive o gosto de trabalhar.

Especialmente, quero agradecer aos meus pais e ao meu namorado, que foram admiráveis na ajuda, na paciência, na compreensão, no interesse e no acompanhamento facultado durante e depois do meu período de estágio.

Por último, mas não menos importante, o meu obrigado ao Iris, o meu gato, pela sua companhia e ternura durante a escrita do relatório.

Glossário de siglas

ASC - Animação Sociocultural

SCM – Santa Casa da Misericórdia

S. d. – Sem data

INE - Instituto Nacional de Estatística

ÍNDICE GERAL

Introdução _____ - 1 -

Capítulo I - Caracterização do meio

1.1-Contextualização histórico-geográfica do Concelho e da cidade da Guarda _____	3
1.2 – A cultura e a sua apropriação territorial na cidade da Guarda _____	6
1.3 – Caracterização demográfica da Guarda _____	7
1.4 – História da Santa Casa da Misericórdia da Guarda _____	10
1.5- A Santa Casa da Misericórdia na atualidade _____	12

Capítulo II- Animação Sociocultural

2.1-O aparecimento da Animação Sociocultural _____	17
2.2 -Significado de Animar e os conceitos de Animação Sociocultural _____	18
2.3- O papel do Animador Sociocultural _____	20
2.3.1- Código Deontológico do Animador _____	22
2.4- Animação de Idosos _____	24
2.5- Envelhecimento Ativo _____	25

Capítulo III- estágio

3.1- O local de estágio _____	28
3.2. Caracterização do grupo _____	29
3.3.- Objetivos do estágio _____	30
3.2- As atividades desenvolvidas: _____	31
3.3- A Animação e a Expressão Dramática _____	34
3.3.1-Atividades desenvolvidas _____	36
3.4- A animação e a expressão plástica _____	39
3.4.1- Atividades desenvolvidas _____	41
3.5- Encontros Intergeracionais _____	46
3.5.1- Atividade desenvolvida: _____	47
3.6- O teatro como meio da animação sociocultural _____	48

3.6.1-Atividade desenvolvida:_____	49
3.7- Animação multimédia _____	53
3.7.1- Atividade desenvolvida_____	53
3.8- Animação e a expressão físico-motora _____	55
3.8.1- Atividade desenvolvida: _____	55
Reflexão final _____	57
Bibliografia _____	60
Anexos	

Índice de figuras

Figura nº1- O Distrito da Guarda	3
Figura nº2- Vista geral da cidade	4
Figura nº3- A Sé da Guarda	5
Figura nº4- A Igreja da Misericórdia no início do século xx.....	5
Figura nº5- O parque do polis da Guarda.....	6
Figura nº6- A população	7
Figura nº7- Densidade populacional 2009	8
Figura nº8- Variação da população 2001-2009.....	8
Figura nº9- Índice de envelhecimento 2009.....	9
Figura nº10- Pirâmides etárias da população	10
Figura nº11- Organograma da S.C.M.....	14
Figura nº12- Cronograma das atividades desenvolvidas ao longo do estágio	33
Figura nº13- Exercício de aquecimento e concentração: zip,zap.....	39
Figura nº14- Exercício de aquecimento e concentração: zip,zap.....	39
Figura nº15- Atividade para o livro.....	42
Figura nº16- Atividade para o livro.....	42
Figura nº17- Atividade: “chegou o outono”	43
Figura nº18- Atividades: “velas e enfeites de natal”	44
Figura nº19- Atividade das velas	45
Figura nº20- Atividade das velas	45
Figura nº21- Árvore de natal.....	45
Figura nº22- Atividade do encontro intergeracional.....	47
Figura nº23- Atividade do encontro intergeracional.....	48
Figura nº24- Ensaios do teatro	52
Figura nº25- Ensaios do teatro	52
Figura nº26- O magusto	54
Figura nº27- O magusto	54
Figura nº28- Os exercicios fisico-motores	56
Figura nº29- Os exercicios fisico-motores	56

Resumo

Este relatório pretende traduzir o estágio académico do final do curso da ASC realizado durante três meses, no centro de dia da guarda gare da Santa Casa da Misericórdia da Guarda.

Importa referir que este estágio académico, enquanto primeiro contacto com o mundo profissional, só por si, se traduziu numa demonstração inequívoca da enorme importância da animação na qualidade de vida e bem-estar das pessoas.

O presente relatório desenvolve-se em três grandes áreas: a primeira refere-se à caracterização da Guarda e da Santa Casa da Misericórdia, a segunda ao enquadramento teórico da ASC e ao papel do animador, a terceira ao desenvolvimento do estágio; à descrição das atividades desenvolvidas, aos objetivos de cada atividade e à avaliação dos utentes após cada atividade.

Palavras: chave: qualidade de vida, animação, envelhecimento ativo, desenvolvimento e participação.

Introdução

O presente relatório de estágio surge no âmbito do curso de Animação sociocultural, do Instituto Politécnico da Guarda no sentido de promover a conclusão da licenciatura na área supracitada.

Quando optamos pela ASC temos consciência de que estamos a iniciar um caminho que privilegiava o relacionamento intergeracional e que apostava no melhor das Pessoas, no desenvolvimento do Ser e do Estar.

De facto ao longo dos três anos de percurso académico crescemos e adquirimos ferramentas teóricas e teórico-práticas essenciais para a prática da atividade de Animadora Sociocultural.

O estágio académico é uma etapa, onde estas competências aprendidas são colocadas em prática o que permite um primeiro contato em ambiente real de trabalho, com o grupo, com os funcionários e com a instituição.

E, como primeira experiência, também serve de teste na adequação das ferramentas adquiridas às verdadeiras necessidades reais e à dinâmica das instituições.

É por tudo isto que esta experiência foi também estimulante e enriquecedora em todas as vertentes, atitudes e atividades. Mesmo nos momentos e situações difíceis o ânimo nunca esmoreceu, e fizemos das dificuldades oportunidades, e seguimos em frente.

O presente relatório pretende expor toda a atividade desenvolvida na instituição escolhida (Santa Casa da Misericórdia) mais propriamente no Centro de dia da Guarda Gare.

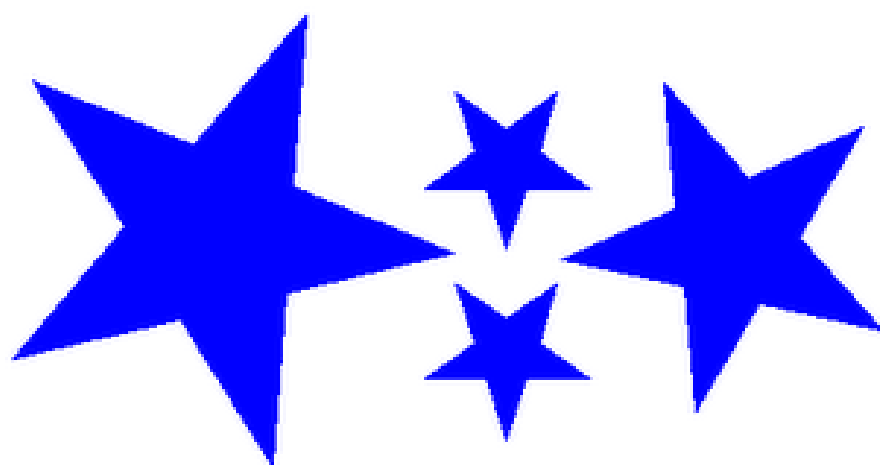
As atividades utilizadas e desenvolvidas foram essencialmente no âmbito das expressões: expressão plástica, expressão físico-motora, o teatro, a animação multimédia, o encontro intergeracional e a expressão dramática.

Para uma melhor aplicação das expressões tendo em conta o grupo a metodologia aplicada foi feito um estudo, pesquisa bibliográfica e algum trabalho de campo de forma a corresponder eficazmente, às necessidades da população em questão.

Como já foi referido o relatório estrutura-se em três capítulos para uma melhor assimilação e organização do mesmo. No primeiro capítulo apresentamos um enquadramento histórico-geográfico da Guarda, assim como a evolução da sua cultura e a apropriação territorial da mesma. É revelada a caracterização demográfica da Guarda e também uma caracterização histórica e atual da Instituição onde efetuei o Estágio Curricular.

No segundo capítulo apresento o aparecimento da ASC, alguns conceitos, os âmbitos, o código deontológico, assim como o papel do animador e por fim a ASC para idosos pois foi com este grupo que trabalhei. Para tal, efetuei uma pesquisa bibliográfica e procedi a uma revisão da literatura, no sentido de aprofundar conhecimentos sobre a Animação Sociocultural.

O terceiro capítulo engloba as atividades desenvolvidas ao longo dos 3 meses de Estágio no Centro de dia da Guarda Gare. Neste menciono algumas características do grupo, os objetivos, os recursos, assim como os progressos ocorridos e algumas dificuldades encontradas. Finalizando com uma reflexão crítica que têm por objetivo melhorar a qualidade profissional do nosso trabalho.



CAPÍTULO I - CARACTERIZAÇÃO DO MEIO



Figura nº 2 Vista geral da cidade

Fonte: (<http://www.google.pt>)²

É, também, sede de um bispado, a diocese da Guarda, cujas fronteiras vão, ainda hoje, para além das do distrito. Os habitantes da Guarda têm a designação de egitanienses porque antigamente a sede do bispado estava situada na Egitânia (atualmente Idanha – a-Velha) e quando D. Sancho I criou a cidade e o Papa transferiu a sede episcopal para a Guarda, os seus bispos, e naturalmente todos os seus habitantes, continuaram a usar o título de egitanienses.

O seu nome, Guarda, terá tido origem na razão da sua fundação e para a qual teria sido criada: proteção, vigilância e guarda.

Fundada ou repovoada, não se sabe ao certo, foi D. Sancho I que lhe deu foral e fez dela cidade, uma das primeiras em Portugal, em 27 de Novembro 1199, e que por isso é hoje a data do feriado municipal. A construção da atual Sé da Guarda (houve três) remonta aos finais do século XIV, como resultado observar figura nº 2 de uma promessa, não cumprida, de D. Fernando. Por esta razão foi já no reinado de D. João I que as obras tiveram início. Os trabalhos foram-se arrastando lentamente e só no reinado de D. João III teriam sido concluídos, já em pleno século XV. (figura nº 3).

E foi precisamente pela demora na sua construção que nela encontramos vários estilos artísticos, desde o gótico tardio ao manuelino (Dados obtidos em entrevista ao Dr. Francisco Manso).

² Fonte: <http://www.google.pt> consultado em 05/09/2012



Figura nº 3 A Sé da Guarda

Fonte: (<http://www.google.pt>)³

Também interessante é a Igreja de S. Vicente, anteriormente uma modesta capela, e as antigas ruas da judiaria, no coração do Centro Histórico, onde ainda se sentem e vivem-se os ecos do passado.

O pano de muralhas com as suas portas e a Torre dos Ferreiros, juntamente com a torre de menagem do castelo, que se encontram ainda razoavelmente conservadas, são um retrato da sua antiga função de vigilância e proteção dos seus habitantes. O aumento populacional, e a conseqüente necessidade de expansão para além das muralhas, levaram a que seja já no seu exterior que se localizam alguns dos mais importantes edifícios da cidade: o convento de S. Francisco, a Igreja da Misericórdia, como se pode observar na figura n.º 4, o antigo Paço Episcopal e o Seminário da Guarda (Dados obtidos em entrevista ao Dr. Francisco Manso).



Figura nº 4 A Igreja da Misericórdia no início do século XX

Fonte: Coleção do Dr. Francisco Manso

³ Fonte: <http://www.google.pt> consultado em 05/09/2012

1.2 – A cultura e a sua apropriação territorial na cidade da Guarda

Segundo Jacinto Rui (2012) desde as décadas de 1970 e 1980 que se foi desenvolvendo na Europa uma nova sensibilidade em torno dos impactos económicos e sociais das artes e da cultura. Concluiu-se que os projetos artísticos e culturais são capazes de gerar benefícios económicos e sociais relevantes para os territórios e as comunidades locais. Esse reconhecimento foi feito pela UNESCO e Conselho da Europa o que fez com que novas agendas políticas e programáticas em torno do papel da cultura se abrissem.

Para o mesmo autor a retórica em torno do potencial da cultura como instrumento para a regeneração das cidades têm legitimado o investimento público num conjunto diversificado de equipamentos, projetos e eventos culturais, lúdicos e turísticos. Em Portugal esta tendência ocorreu na década de 1990, uma linha de políticas para o desenvolvimento das cidades que consistiu na aposta das autarquias em equipamentos e eventos culturais, na valorização do património histórico e monumental dos centros históricos, no apoio ao desenvolvimento de bairros culturais ou à criação de “clusters” de empresas criativas, os projetos de reconstrução de frentes ribeirinhas para efeitos lúdicos, o marketing e publicidade das cidades como lugares criativos e de cultura. No caso da Guarda foi a Sé, a Igreja de S. Vicente, a Misericórdia, a Praça-Velha, as calçadas da zona histórica, o Paço do Bú e a Torre de Menagem como valorização do património histórico, os projetos de reconstrução ribeirinha como o Pólis, o centro de interpretação, o TMG, a Biblioteca Eduardo Lourenço e o Centro de Estudos Ibéricos como equipamentos culturais, reconstrução de frentes ribeirinhas para efeitos lúdicos (figura nº 5), o marketing e publicidade das cidades como lugares criativos e de cultura.



FIGURA Nº 5- O PARQUE DO POLIS DA GUARDA FONTE: PRÓPRIA

1.3 – Caracterização demográfica da Guarda

O Distrito da Guarda segundo a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro tem uma população de cerca de 170 000 habitantes, sendo, por isso, um dos mais despovoados do país, e, ao mesmo tempo, um dos que apresenta mais baixa densidade populacional (35 habitantes por Km). A população (fig. 6) encontra-se dispersa por pequenos núcleos e apenas as cidades de Guarda e Seia têm mais de 5 000 habitantes, o que corresponde a cerca de 20% da população total do distrito.

	Portugal	Região Centro	Distrito da Guarda
População Residente 2009 (N.º)	10 637 713	2 381 068	168 898
População Residente em Lugares com mais de 5 000 habitantes 2001 (%)	45	23	16
População Residente em Lugares com menos de 2 000 habitantes 2001 (%)	42	64	65
Densidade Populacional 2009 (Hab/Km ²)	116	84	31
Variação da População Residente 2001-2009 (%)	2,7	1,4	-6,1
Relação de Masculinidade 2009 (N.º) ¹	94	94	91
Índice de Envelhecimento 2009 (N.º) ²	118	150	222

Figura nº 6- A população do Distrito da Guarda em 2012

Fonte: INE⁴

Segundo um estudo realizado pela Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro (fig. 7) os municípios fronteiriços são os que apresentam densidades populacionais mais baixas mas mesmo os de Guarda, Seia e Gouveia, que são os que têm valores mais elevados, estão abaixo da média da região centro.⁵

⁴ INE

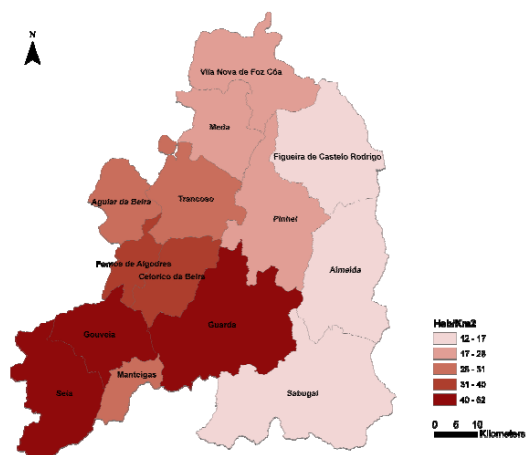


Figura nº 7- Densidade populacional 2009 do Distrito da Guarda

Fonte: INE⁶

No espaço de uma década (2000 -2010) perdeu uma parte significativa da sua população (o concelho de Almeida quase 20%), sendo a única exceção o concelho da Guarda que viu a sua população acrescida levemente, cerca de 1 %.

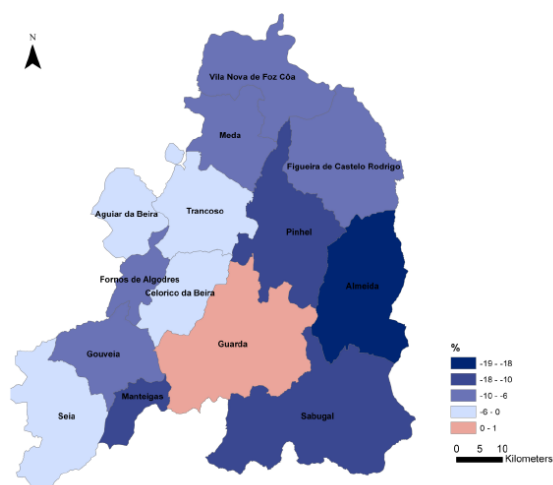


Figura nº 8- Variação da população 2001-2009 no Distrito da Guarda

Fonte: INE⁷

⁶ INE

⁷ INE

De acordo com a mesma análise, “em termos de estrutura da população, verificamos que existem menos homens que mulheres (48% versus 52%, respetivamente), numa relação de masculinidade de 91 homens por cada 100 mulheres. Os idosos são mais do dobro dos jovens (25% tem mais de 65 ou mais anos, enquanto apenas 11% têm menos de 15 anos), o que se traduz num envelhecimento de 222 idosos por cada 100 jovens”. Mas, embora o envelhecimento da população seja grande em todo o país (sempre superior a 100) no distrito apresenta proporções de gravidade. Mais, como não é uniforme, se o concelho da Guarda tem um envelhecimento de 147 idosos por cada 100 jovens já o concelho do Sabugal tem mais de 400 idosos por cada 100 jovens.

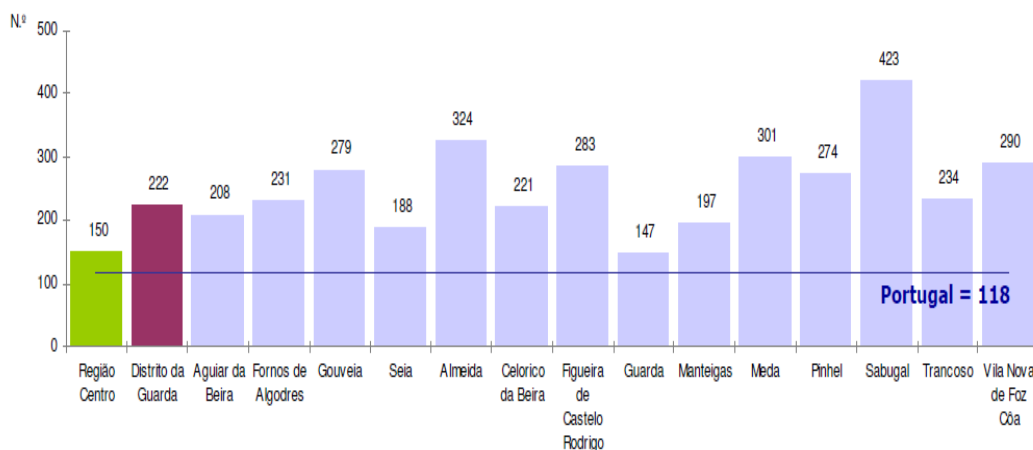


Figura nº 9- Índice de envelhecimento 2009 do Distrito da Guarda

Fonte: INE⁸

A estrutura da pirâmide etária da população e a sua variação entre 1981 e 2009 evidência bem esse processo de envelhecimento. A base da pirâmide diminui progressivamente e acentuadamente mostrando a diminuição elevada da taxa de natalidade, ao contrário o topo da pirâmide alarga-se como resultado do aumento da esperança média de vida e diminuição da taxa de mortalidade.

⁸, ⁸INE

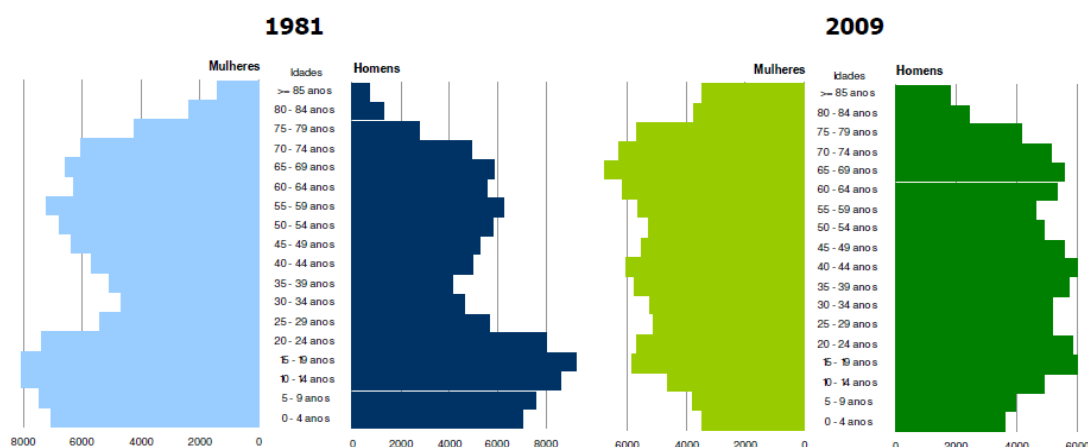


Figura nº 10- Pirâmides etárias da população do Distrito da Guarda

Fonte: INE⁹

A Relação de Masculinidade, quociente entre os efetivos populacionais do sexo masculino e os do sexo feminino (habitualmente expresso por 100 mulheres), mostra que as mulheres têm um peso mais significativo que os homens.

O Índice de Envelhecimento é a relação entre a população idosa e a população jovem, definido habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos expressa habitualmente por 100 pessoas dos 0 aos 14 anos. (DSDR/DPA 2010)

1.4 – História da Santa Casa da Misericórdia da Guarda

Poucas instituições há no distrito, melhor dizendo, não há, que há tantos anos, de uma forma continuada e desinteressada, preste auxílio a quem dele necessita, como a Santa Casa da Misericórdia da Guarda (entrevista ao Dr. Francisco Manso).

Não é conhecida, com exatidão, a data da fundação da Santa casa da Misericórdia da Guarda. O primeiro documento que lhe faz referência é já muito tardio.

Muitos ter-se-ão perdido durante a mudança de instalações, outros, destruídos pelos franceses e pelo desleixo dos homens. As primeiras instalações, e o respetivo hospital, seriam, muito provavelmente, entre as atuais ruas do General Póvoas, 31 de Janeiro e do Sol. Mais tarde, pela pobreza das instalações e após a construção da igreja da Misericórdia, o hospital teria passado para as instalações que lhe ficam contíguas e que ainda hoje existem (entrevista ao Dr. Francisco Manso).

A igreja da Misericórdia foi reconstruída e ampliada no século XVIII, tornando-se num belo templo *joanino*. Os restantes edifícios que a rodeiam, e que incluem o antigo hospital, são *filipinos*.

Nos finais do século XIX, as instalações de apoio estavam muito degradadas, o Hospital era pequeno, estava pessimamente instalado e funcionava de uma forma quase miserabilista. Em 1878 ainda foram construídas novas enfermarias, utilizando pedra proveniente da demolição do Forte do Marquês de Alorna, situado nas proximidades da Guarda, mas a situação continuava tão degradante que até se criavam porcos por baixo da cozinha (entrevista ao Dr. Francisco Manso).

Nestas circunstâncias eram muitas as vozes que levantavam a favor da criação de um novo hospital, mas que face aos elevados encargos financeiros iam emudecendo. Mas o Dr. Bernardo Xavier Freire, com o apoio do Dr. Joaquim José Gomes, na altura provedor, e do padre Dr. Francisco dos Prazeres e o envolvimento de toda a população da região conseguiram erguer um amplo e moderno hospital. Foi inaugurado solenemente pelo rei D. Carlos e pela rainha Dona Amélia, aquando da visita da Família Real à Guarda em 17 de Maio de 1907. Em 1922, querendo homenagear o seu grande benfeitor, dinamizador e provedor, foi-lhe atribuído o nome do padre Dr. Francisco dos Prazeres.

Foi sempre uma casa em evolução. Em 1926 foi dotado com equipamento de radiologia; nos anos trinta foi feita a transferência da maternidade, que ainda funcionava nas antigas instalações, e adaptadas outras a albergue; em 1931, foi adquirida uma ambulância; em 1937 foram concluídas as obras do “Banco”; nos anos cinquenta foi construído um moderno bloco operatório; em Junho de 1973 teve início a construção do chamado Pavilhão Novo; em 1975, num outro enquadramento político e social, o Hospital Dr. Francisco dos Prazeres foi integrado na rede de hospitais do Estado, a

quem passou a pertencer; em 1976, foi integrado com o Sanatório Sousa Martins, daí resultando o Hospital Distrital da Guarda, hoje Hospital Sousa Martins. Posteriormente as instalações do hospital foram devolvidas à Santa Casa da Misericórdia e nelas funcionam os serviços centrais, lar e hospital de cuidados continuado (entrevista ao Dr. Francisco Manso).

1.5- A Santa Casa da Misericórdia na atualidade

A Santa Casa da Misericórdia da Guarda é uma associação de fiéis, constituída na ordem jurídica canónica. Esta adquire personalidade jurídica civil e está reconhecida como instituição de solidariedade social, mediante participação escrita da sua direção canónica, feita pelo ordinário Diocesano aos serviços competentes do estado. Os objetivos são os seguintes no campo social a S.C.M. exercerá a sua ação através da prática das catorze obras de Misericórdia, tanto espirituais como corporais, e no sector religioso, sob a invocação de Nossa Senhora da Misericórdia, que é a sua padroeira, manterá o culto divino nas suas igrejas e exercerá as atividades que constarem deste compromisso e as mais que vierem a ser consideradas convenientes.

Segundo o artigo 3º-1 do respetivo compromisso a irmandade coopera com outras entidades públicas ou particulares que assim o desejem. Procura, também, estimular a colaboração e o entendimento entre as autoridades e a população local em tudo o que respeita à manutenção e ao desenvolvimento das obras sociais existentes, designadamente através de atuações de carácter dinamizador, cultural e recreativo.

A instituição procura, ainda, manter e criar um conjunto de serviços ou equipamentos de utilização comum de forma a desenvolver ações sociais de responsabilidade também comum.

O âmbito da atividade social da instituição, de acordo com o seu art.º 4, não se confina apenas no campo da chamada segurança social pois pode abranger, também, outros meios de fazer bem e, designadamente, os sectores da saúde e da educação.

Esta instituição tem como finalidade principal satisfazer as carências sociais e praticar atos de culto católico, de harmonia com o seu espírito tradicional, enformado pelos princípios da doutrina moral cristã.

A Santa Casa da Misericórdia da Guarda é composta por catorze valências que se estruturam da seguinte maneira:

2 Centros de dia;

2 Lares de idosos;

1 Creche;

1 Jardim-de-infância;

1 Unidade de cuidados continuados:

Convalescença;

Média Duração;

Longa Duração;

1 Conservatório de música;

1 Farmácia;

1 Casa mortuária;

1 Igreja;

1 Valência administrativa;

1 Valência de apoio Lavandaria;

1 Valência de Formações Modulares.

Quanto à estrutura organizacional a Santa Casa da Misericórdia é composta administrativamente pelos seguintes órgãos sociais: a Mesa Administrativa, a Mesa da Assembleia Geral e pelo Concelho Fiscal.

A Instituição apresenta várias valências explicitado no organograma da fig. nº 11.

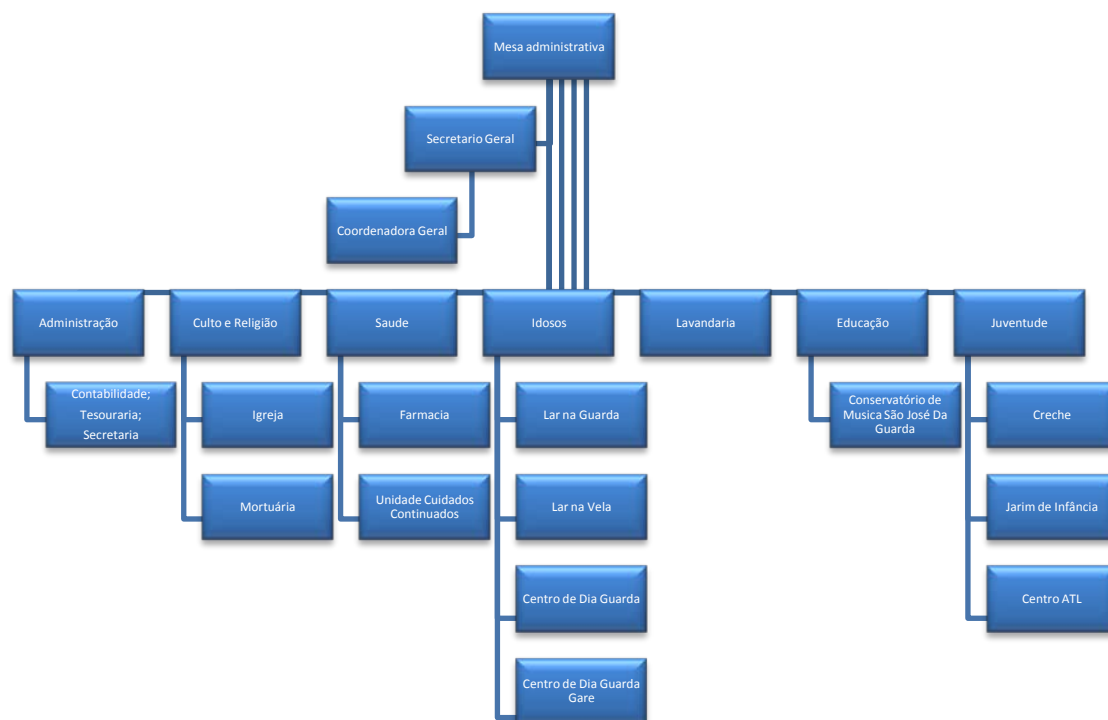
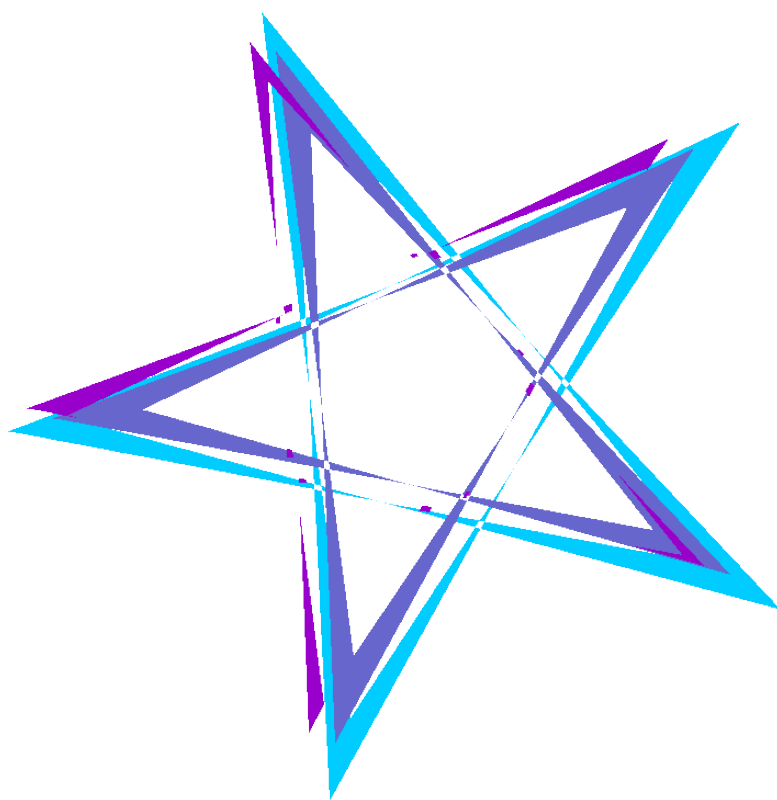


Figura nº 11- Organograma da S.C.M.

Fonte: A mesa administrativa da S.C.M.

Em relação aos recursos Humanos da S.C.M. da Guarda são bastantes diferenciados. Este facto é devido à diversidade de serviços prestados pela mesma. A S.C.M. da Guarda tem no total 182 funcionários, sendo que 30 são homens e 152 mulheres, dados relativos a 3 de Outubro de 2012. A diversidade dos trabalhadores depende da valência onde se encontram inseridos.



CAPÍTULO II- ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

Neste segundo capítulo apresento o aparecimento da ASC, alguns conceitos, os âmbitos, o código deontológico, assim como o papel do animador e por fim a ASC para idosos, pois foi com este grupo que desenvolvi o meu estágio. Para tal, efetuei uma pesquisa bibliográfica e procedi a uma revisão da literatura, no sentido de aprofundar os meus conhecimentos sobre a Animação Sociocultural.

2.1-O aparecimento da Animação Sociocultural

Foram vários os fatores que deram origem à necessidade do aparecimento da animação sociocultural:

Começamos por relembrar a Revolução Industrial e todas as transformações e mudanças no mundo. As pessoas saíram do campo para a cidade para trabalharem nas fábricas, o que deu origem ao crescimento da população urbana e à desertificação rural, provocando grandes alterações no sistema social e familiar.

O pós 2ª Guerra Mundial que contribuiu para uma alavancagem económica no mundo, o que por sua vez, resultou em movimentos migratórios em massa da população. O aparecimento da ASC ocorreu na Revolução Francesa Maio/68 devido à conjuntura atrás citada e à necessidade da integração da população no tecido social, isto é, combater as assimetrias sociais e culturais e em finais da década de sessenta o aproveitamento do tempo lúdico.

Segundo Lopes (2006: 1) os antecedentes Animação correspondem a todos os programas direcionados para e com a população, pertencendo ao cariz social, cultural e educativa.

Tendo em conta este entendimento, foram encontradas as seguintes derivações: nos “inícios do século XX, de onde ressaltam ações e tendências, como as novas correntes pedagógicas, inspiradas em Decroly, que, na Bélgica, em 1907, fundava, em Bruxelas, a Escola para a Vida, e Maria Montessori, em Itália, com o seu movimento inovador à volta de um novo modelo educativo para a infância, que influenciaram o

mundo com a prática de novas formas de educar centradas na relação da escola com a comunidade.

Em Portugal a Ação pedagógica das Escolas Móveis, modalidade educativa itinerante que pelo método de João de Deus procedeu a uma ação alfabetizadora em inúmeras localidades e cuja intervenção se ligava já a processos educativos não formais”.

Na continuidade da primeira república portuguesa, as marcas da Animação nos âmbitos cultural, social e educativo, foram “através das universidades livres e universidades populares que visavam promover, essencialmente, uma ação educativa, enquadrada por uma metodologia com laivos de animação.

Assim como a ação meritória do movimento associativo, as sociedades de cultura e recreio, o cooperativismo, o sindicalismo, o catolicismo social e o laicismo educativo” que tinham como objetivo a interação dos Homens no espaço social, cultural, educativo e político (Lopes, 2006).

No Distrito e na cidade da Guarda, nos finais do séc. XIX e princípios do séc. XX, foram várias as experiências que tiveram como base este método, embora, por razões várias, sem grande sucesso.(Dinis,2003, 2009)

2.2 -Significado de Animar e os conceitos de Animação Sociocultural

Para Choque (2009:3),” animação é sinónimo de vida, de movimento, de atividade. O ato de dar vida, calor.”

Segundo o Lança (2004) todos os indivíduos precisam de usufruir de atividades divertidas e agradáveis com objetivo de descontrair física e psicologicamente pois esta é uma necessidade fundamental das pessoas. Para o mesmo autor (2004: 15) “animar implica, como o próprio sentido etimológico regista, uma ação dinâmica, exercida de forma direta, que produz movimento, vida, atividade, induzindo a propostas e sugestões

que orientem, seduzam, solicitem, despertem e influenciem a imaginação, sem qualquer coercitividade.”

Compreende-se a Animação Sociocultural como uma metodologia que atua, primeiro, através da observação, da análise, da identificação de necessidades e anseios, para, depois, identificar quais as melhores práticas *prazerosas* que possam ajudar capacitar os indivíduos com ferramentas que ajudem no seu desenvolvimento tendo como finalidade a melhoria da qualidade de vida dos mesmos. Como podemos verificar a definição de ASC não é universal, esta varia conforme os autores e a época, embora todas elas tenham pontos em comum nomeadamente a ideia.

O autor, Ander-egg (1999), refere que a animação é uma operação de cariz social que estimula a vontade de participação e a imaginação dos indivíduos através de metodologias com a finalidade de desenvolver a comunicação, a socialização e a criatividade dos mesmos.

Por sua vez Quintas e Castaño (1998: 34), entende a Animação como um sistema metodológico de ferramentas técnicas, que promovem a participação e o protagonismo de grupos e sectores sociais para o desenvolvimento social e cultural da comunidade.

Mas segundo a UNESCO “a Animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados.”¹⁰

Por sua vez Trilla, define a Animação Sociocultural como a ação concretizada num determinado território, tendo como metodologia a participação ativa e cuja finalidade é promover o desenvolvimento sociocultural dos indivíduos, grupos ou instituições de uma comunidade.

Mas é a Divisão de Formação Técnica (DFT) e Fundo de Apoio aos Organismos Juvenis (FAOJ), que faz referência à importância da consciencialização como podemos observar “A Animação Sociocultural é um processo que visa a consciencialização participante e criadora das populações.

¹⁰ www.eb23-valenca.rcts.pt

A sua metodologia oportuna é constituída, por um: Sistema de análise persistente que visa a descoberta, a capacitação e o desenvolvimento das potencialidades dos indivíduos/comunidades no processo de resolução dos problemas dos mesmos estimulando para estes serem agentes de mudança e não meros espectadores passivos. (DFT/FAOJ, 1975:1)

De acordo com Peres e Lopes (2008) a Animação Sociocultural é um método pedagógico, que através de práticas sociais, do estímulo para a participação e da seleção de espaços para a comunicação interpessoal e a promoção comunitária visam o objetivo último de promover o desenvolvimento sociocultural das pessoas. O valor da animação e dos animadores deve-se ao facto de existirem transformações sociais e culturais que exigem uma intervenção que melhore a qualidade de vida da população. Através da observação/ação identifica as necessidades e anseios e promove desenvolvimento cognitivo, social, físico e cultural de um determinado grupo ou comunidade.

Segundo Lopes (2006:05) “falar em âmbitos de Animação Sociocultural significa ter presente a perspetiva tridimensional respeitante às suas estratégias de intervenção:

- dimensão etária: infantil, juvenil, adultos e terceira idade;
- espaço de intervenção: animação urbana, animação rural;
- Pluralidades de âmbitos ligados a sectores de áreas temáticas, como sejam: a educação, o teatro, os tempos livres, a saúde, o ambiente, o turismo, a comunidade, o comércio, o trabalho”.

2.3- O papel do Animador Sociocultural

O Animador sociocultural é um mediador ao serviço da população pois desenvolve o desejo e necessidade de participação social através da invenção e do progresso de projetos e programas que fortificam e proporcionam apoio a indivíduos, grupos, instituições e comunidades, no âmbito social, cultural e educativo.

Segundo APDASC (2011; sp) “o animador sociocultural é aquele que, sendo detentor de uma formação adequada, é capaz de interpretar e executar um plano de intervenção, numa comunidade, instituição ou organismo, utilizando práticas culturais, sociais, educativas, desportivas, recreativas e lúdicas”.

Segundo Ander-Egg (1989) o animador tem o papel: de cooperar para o desenvolvimento e a realização de práticas de animação por parte dos utentes; animar, vitalizar e de proporcionar auxílio técnico em relação às necessidades dos utentes e desenvolver capacidades para que os mesmos possam ordenar e dirigir as suas próprias atividades, assim como estimular as capacidades próprias das pessoas e grupos.

O papel do animador sociocultural reside na habilidade em criar formas de animação para que os atores sociais interajam de forma livre, participativa, espontânea, construtiva e corresponsável, executando um papel mediático entre os atores tendo em conta os seus saberes, necessidades e expectativas e o meio envolvente tais como os recursos e as instituições. Rejeitando formas de paternalismo, manipulação ou autoritarismo.

Por sua vez Fonte (2008: 32) define o animador sociocultural como “aquele que organiza, coordena e estimula os indivíduos a interagir; é aquele que organiza e difunde as atividades; cria vivências e proporciona a comunicação entre os indivíduos, de modo a que sejam autónomos, para não dependerem de ninguém. Promove ações de carácter social, cultural e educativo. É aquele que pensa, que elabora, organiza e que faz com que os outros participem no próprio desenvolvimento”.

Consideramos que o papel do animador é o de gerir e promover processos de participação, é ativo vai de encontro aos problemas para depois atuar com determinada metodologia. Promove o desenvolvimento pessoal, coletivo e institucional. Têm um papel de facilitador/mediador no sentido de melhorar a comunicação social e promover uma cidadania ativa. Têm como propósito colmatar problemas sociais, económicos, culturais entre outros. Que só é possível através do estudo ou diagnóstico das diferentes realidades para depois proceder à identificação de práticas que promovam o desenvolvimento local e a melhor qualidade de vida.

Segundo Jacob (2007:4). “As atividades que a animação pode desenvolver são igualmente quatro:

Dentro das quais destacamos duas as atividades Lúdicas (a animação por divertimento, lazer, desporto e convívio) e atividades sociais (promover a participação das pessoas nos movimentos cívicos, sociais, políticos e económicos).”

Segundo o mesmo autor um dos elementos, mais puro e lúdico da animação é o jogo, pois ao contrário do que se pensa o jogo, seja para adultos ou para idosos é das maneiras mais eficazes de se transmitir uma ideia. Isto é a necessidade de jogar e brincar não pertence exclusivamente às crianças, pois este desejo segue-nos durante a vida, o papel exigido pela sociedade nem sempre nos incentiva e até nos desmotiva para a sua prática.

2.3.1- Código Deontológico do Animador

Segundo Carlos Alexandre Costa na APDASC o Código Deontológico do animador sociocultural in *As fronteiras da animação sociocultural os princípios básicos* são:

1- “Confiança na pessoa - O animador sociocultural tem confiança na pessoa, acreditando que qualquer indivíduo pode ser o protagonista no seu próprio processo de desenvolvimento e no do grupo. Esta confiança na pessoa parte do princípio de que todos são capazes de dar contributos relevantes para o grupo. Este princípio contribui para que seja formado um auto conceito positivo, favorecendo o próprio desenvolvimento da pessoa.

A Animação Sociocultural parte da base de que todos podem iniciar um processo de mudança que os torne conscientes da realidade em que vivem e do futuro que querem para si. O animador sociocultural, ao promover e mobilizar recursos humanos mediante um processo participativo, estimula as potencialidades implícitas nos indivíduos, permitindo descobrir os grupos e comunidades, ou seja, aflorar e fazer renascer as possibilidades que cada pessoa tem em estado potencial.

2- Confiança no grupo - O animador sociocultural tem confiança no grupo, acreditando na riqueza do grupo, na relação do diálogo que enriquece e potencia a pessoa. É no grupo que os indivíduos são estimulados a participar nas tomadas de decisões do próprio grupo. O traço que melhor caracteriza a Animação Sociocultural é a participação na tomada de decisões, precedida da informação e criação de grupos de opinião.

A Animação Sociocultural, ao promover e mobilizar recursos humanos mediante processos participativos, canaliza as potencialidades dos indivíduos para grupos e comunidades.

3- Confiança na ação social e política

A Animação Sociocultural está presente em associações de todo o tipo, nas quais os cidadãos podem encontrar-se para realizar iniciativas, defender os seus direitos, expressar as suas opiniões e confrontar ideias. Estas associações atuam como forças configuradoras e dinamizadoras da vida social, partindo do pressuposto de que nenhuma pessoa pode alcançar a plenitude humana enquanto não seja capaz de trabalhar na transformação da sociedade em que vive.

Assim, e tendo em conta os princípios mencionados, a Animação Sociocultural integra três processos conjuntos:

4 -Desenvolvimento: Uma vez que pretende criar os meios e as condições necessárias para que qualquer pessoa ou grupo social possa resolver os seus problemas. Provoca a busca e interrogação constantes, bem como a tomada de consciência da sua própria situação.

Relacionamento do ser humano consegue mesmo, com as obras e seus criadores: A Animação Sociocultural visa dinamizar o ser humano por meio do diálogo.

5 -Criatividade: A Animação Sociocultural pretende fomentar a criatividade e o desenvolvimento de iniciativas, tanto individuais como coletivas.

Os princípios mencionados, confiança na pessoa, no grupo e na ação social e política, são eixos essenciais em torno dos quais se move a Animação Sociocultural. A pessoa e a sua capacidade de iniciativa constituem o motor fundamental que contribui para o enriquecimento dos diferentes grupos sociais. O protagonismo que a sociedade civil vai adquirindo é propício a novas modalidades de mudança e transformação.

A Animação Sociocultural é o 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 processo de desenvolvimento e das comunidades em que se inserem. A Animação Sociocultural é um instrumento decisivo para um desenvolvimento multidisciplinar integrado dos indivíduos e dos grupos.”

2.4- Animação de Idosos

Segundo Jacob (2007) a característica principal da animação de idosos, fundamenta-se na melhoria das capacidades físicas, psicológicas e afetivas dos idosos promovendo assim uma melhor qualidade de vida. A animação com o recurso a estratégias visa estimular o idoso para uma vida ativa e construtiva, desenvolver e facilitar a comunicação, fortalecer o carácter e a autonomia através da promoção na participação do meio envolvente.

Consoante Pérez (2009: 333) a animação sociocultural têm uma outra abordagem em relação ao idoso pois vê-o como um idoso-agente e não um idoso-paciente e assim a sua metodologia têm um “enfoque ativo e participativo de intervenção com os idosos, opcional ao enfoque passivo sanitário-assistencial.”

De acordo com Choque, citado por Revue Soins (1990: 31), refere que a “animação entre pessoas idosas pode definir-se como toda a ação que oferece aos idosos as condições materiais e relacionais necessárias e favoráveis para que se possam questionar sobre a pertinência da sua vida.”

Ainda para Choque, (1997: 12) “a animação em Gerontologia passa pelo auxílio em todas as áreas durante a vida do idoso. Pretende interagir com todas as pessoas que têm um contacto direto ou responsabilidades com os idosos e o próprio, no sentido de melhorar a sua qualidade de vida, assim como a organização de festas e atividades”.

Segundo Jacob (2007: 31). “O processo de envelhecimento está dividido em três componentes: Envelhecimento Biológico; envelhecimento Social; Envelhecimento Psicológico. Este processo faz com que as capacidades de adaptação do ser humano vão diminuindo. A redução da atividade, ou mesmo inatividade, tem como consequências a diminuição da capacidade de concentração, coordenação e reação, auto desvalorização, diminuição da autoestima, apatia, desmotivação, solidão e isolamento. O envelhecimento é um processo universal, inerente a todos os seres vivos, e que tem o seu início a partir do momento em que se dá o nascimento”.

Segundo o mesmo autor Jacob, (2007: 6) “uma boa animação deve: promover a inovação e novas descobertas; valorizar a formação ao longo da vida; proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação do idoso; rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso; valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso.”

Ainda para Jacob, (2007) “a motivação é a energia que estimula as pessoas a desenvolverem-se, a agirem, a dedicarem-se com satisfação e vontade. Esta varia de pessoa para pessoa e da forma como são influenciadas e motivadas. Todos os indivíduos têm motivação dependendo de quais os objetivos que querem atingir. É fundamental estimular múltiplas vezes para que este continue motivado, nunca se deve desvalorizar ou julgar negativamente um comportamento que a pessoa não esta a conseguir modificar sendo que o maior prazer é conseguir obter aquilo que se predispôs para ele próprio”.

2.5- Envelhecimento Ativo

Segundo Ribeiro e Paúl um envelhecimento “bem-sucedido”, “satisfatório ou ativo” não depende exclusivamente de fatores como a sorte ou o património genético. Depende de cada um de nós, das ações e responsabilidades individuais.

Porém o Envelhecimento ativo introduzido pela Organização Mundial de Saúde WHO, (2002), define-o “como o processo pela qual se otimizam as oportunidades de bem-estar físico, social e mental durante toda a vida com o objetivo de aumentar a esperança de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice.” Esta definição vem da sequência do envelhecimento saudável aconselhado até então mas que agora pretende ser mais amplo, estendendo-se para além da saúde, a aspetos socioeconómicos, psicológicos e ambientais num modelo multidimensional que explica os resultados do envelhecimento

Segundo Jacob (2007) o conceito de envelhecimento ativo pretende consciencializar os indivíduos ou grupos das suas capacidades para promoverem a melhoria da qualidade de vida em todas as áreas envolvendo os idosos em todos os assuntos referentes à vida.

O envelhecimento ativo tem como objetivo principal melhorar a expectativa de Uma vida saudável e de qualidade de vida. Segundo Donald (1997) citado por Jacob (2007: 20) existem cinco categorias gerais, que podem ajudar os idosos e os profissionais a atingirem este objetivo: “A primeira categoria é a do bem-estar físico, cujos elementos são: a comodidade em termos, materiais, saúde, higiene e segurança. As relações interpessoais são a segunda categoria, que inclui as relações com Familiares, amigos e participação na comunidade

. A terceira categoria tem a ver com o desenvolvimento pessoal, que representa as oportunidades de desenvolvimento intelectual, autoexpressão e *empowerment*. As atividades recreativas compõem a quarta categoria que se subdivide em três partes: socialização, entretenimento passivo e ativo. A última categoria é as atividades espirituais e transcendentais, que envolvem a atividade simbólica, religiosa e o autoconhecimento”.

Mas segundo a União Europeia (2012) “A noção de envelhecimento ativo refere-se à possibilidade de envelhecer com saúde e autonomia, continuando a participar plenamente na sociedade enquanto cidadão ativo. Independentemente da idade, todos podem continuar a desempenhar um papel na sociedade e a usufruir de uma boa

qualidade de vida. O desafio consiste em aproveitar da melhor forma o enorme potencial que cada um conserva até ao fim da vida”.¹¹

¹¹ Consultado a 15/Ago./2012) em <http://europa.eu/ey2012/ey>



CAPÍTULO III- ESTÁGIO

O presente capítulo engloba as atividades desenvolvidas ao longo dos 3 meses de Estágio no Centro de dia da Guarda Gare, neste menciono os objetivos os recursos assim como os progressos ocorridos e algumas dificuldades.

Tentei e, penso que consegui, por em prática todos os conhecimentos teórico-práticos adquiridos ao longo dos três anos do curso. É claro que tentei sempre adequá-los ao grupo em questão, através de uma maior compreensão da realidade, identificando melhor os problemas e as soluções.

Ao estar em contacto com as diferentes realidades ganhei experiência e vivência que me permitiram desenvolver uma consciência crítica e a capacidade de melhor compreender a realidade e interferir sobre ela. O estágio ajudou-me também a escolher quais as áreas de atuação que eu prefiro mediante as possibilidades existentes.

3.1- O local de estágio

Denominação social: Centro de Dia da Misericórdia da Guarda Gare

Descrição do Centro de Dia da Misericórdia da Guarda Gare- O centro de dia é uma resposta social que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar.

Tipo de serviço: centro de dia – Fornecimento da alimentação e promoção do bem-estar

Localização: Largo do padre Isidro 6300-Guarda-gare (dentro do recinto da Igreja)

Recursos humanos

O centro de dia dispõe de duas trabalhadoras de serviços gerais, uma a tempo inteiro e outra a tempo parcial.

Descrição do espaço

Os Utentes do Centro de Dia dispõem de ótimas instalações físicas. Para além da uma cozinha que serve agora apenas para a distribuição do almoço e a confeção dos lanches, ainda dispõem de um refeitório arejado e com muita luz natural, duas casas de

banho impecavelmente cuidadas, uma dispensa e um hall de entrada. Mas a área nobre é constituída por uma sala de convívio onde se realizam todas as atividades e os utentes usufruem do seu tempo livre. Esta sala está apetrechada com todos os meios de conforto desde sofás, cadeiras, duas mesas redondas com aquecimento, não esquecendo também os meios de entretenimento como a televisão, alguns jornais e revistas e jogos de cartas.

3.2. Caracterização do grupo

Os utentes que usufruem do centro de dia neste momento são vinte e três, sendo que dezassete não dependem da família, sete são dependentes da família e três são dependentes profundos, tendo um dos utentes a doença de Alzheimer, outro a doença de Parkinson e outra senhora enfrenta alguns problemas cognitivos, esquece-se das coisas com muita facilidade, até das coisas mais básicas do dia-a-dia. Todos têm família, mas a maioria vive só. As idades dos utentes variam entre os 60 e os 88 anos, dos quais 9 são homens e 14 são mulheres e todos vivem na Guarda. De forma a lidar melhor com estas patologias, corresponder às carências que iam surgindo e adequar as atividades a estes utentes, tive a necessidade de fazer uma pesquisa.

A doença de Alzheimer é uma “doença do cérebro (morte das células cerebrais e consequente atrofia do cérebro), progressiva, irreversível e com causas e tratamento ainda desconhecidos. Começa por atingir a memória e, progressivamente, as outras funções mentais, acabando por determinar a completa ausência de autonomia dos doentes”.¹²

A doença de Parkinson é o “termo médico para designar uma doença crónica lentamente progressiva que afeta a porção do cérebro que comanda os movimentos voluntários. Esta doença é também conhecida por “paralisia agitante” e não altera as faculdades mentais do doente”¹³

¹² www.minsaude.pt consultado em 10/ 10/2012

¹³ <http://www.doencasincapacitantes.host22.com> consultado em 10/ 10/2012

3.3.- Objetivos do estágio

Para a realização de um trabalho eficiente numa primeira fase tentei conhecer as dinâmicas do Centro de Dia, assim como os nomes dos utentes e pouco a pouco fui-me apresentando. Entretanto fui planificando as atividades tendo em conta os objetivos pretendidos. Isto é numa primeira fase, para além de me dar a conhecer, defini como prioridade conhecer as suas fragilidades, os temperamentos, os seus gostos e as suas histórias. É fundamental não desvalorizar este trabalho, porque só depois de os conhecermos e cativarmos, é que podemos e conseguimos, atuar com mais segurança e confiança.

Objetivos gerais

- Desenvolver e aplicar os conhecimentos teórico-práticos aprendidos nos três anos escolares segundo o diagnóstico efetuado;
- Promover uma melhor qualidade de vida, através de atividades lúdicas, que estimulem as capacidades cognitivas, sensoriais, afetivas e físicas;
- Incentivar e facilitar as reações interpessoais;

Objetivos específicos

- Criar condições onde possam surgir a participação, a criatividade, a expressão e o consentimento.
- Fomentar o espírito de equipa, a boa vontade, a autoconfiança e a autoestima;
- Promover o ânimo para que se esforcem e sejam promotores de um envelhecimento saudável;
- Realizar atividades do interesse da população, promovendo a interação entre os utentes;
- Valorizar os seus valores e conhecimentos do passado.

3.2- As atividades desenvolvidas

No primeiro dia de estágio sentei-me a conversar com os utentes, observei as dinâmicas existentes, conheci o espaço e, ofereci a minha ajuda no que fosse preciso, sempre com o objetivo de me integrar o melhor possível. No dia a seguir realizei alguns exercícios de expressão dramática, com o intuito de os conhecer melhor e de me apresentar. Pretendia interagir com eles através de atividades lúdicas, dinâmicas, que os fizessem rir, soltarem-se um pouco e movimentarem-se.

Após esta primeira fase consegui fazer um pequeno diagnóstico da população, pois identifiquei algumas fragilidades, alguns problemas, gostos e anseios, o que me permitiu planificar melhor as atividades posteriores, de forma a ajudá-los a atingir os objetivos e a ultrapassar as dificuldades encontradas. Após este primeiro diagnóstico desenvolvi atividades de expressão plástica e propus a confeção de um livro de acordo com os seus gostos, hábitos e necessidades, dando liberdade aos utentes de fazerem o que quisessem, através da manipulação de vários materiais. Pretendia estimular as suas capacidades criativas, os seus desejos, promover o trabalho em equipa, a participação, o entusiasmo e melhorar a autoconfiança.

No Dia Internacional do Idoso, promovi um encontro intergeracional. Elaborei uma coreografia simples que foi trabalhada com os utentes e que foi dançada num encontro com crianças, o que resultou num momento de convívio e de divertimento.

Fiz também alguns trabalhos manuais, para a decoração do espaço de convívio com produtos naturais do outono. Tinha como objetivo tornar o ambiente mais agradável e diferente, e melhorar o estado de espírito das pessoas frequentadoras do centro.

O dia de São Martinho consistiu na projeção de um vídeo alusivo ao São Martinho onde relembra a lenda do mesmo, assim como várias tradições que se realizam nesse dia. Proporcionou-se um convívio entre gerações, rodeados de momentos de música e festa. Após a toda a troca de saberes fizemos um magusto.

Fizemos uma pequena peça de teatro, tendo em conta as suas experiências, necessidades e aspirações, promovendo assim a interação, a participação, a realização pessoal, a responsabilidade, a criatividade e a expressão das suas ideias, durante todo o processo.

No final realizámos dois trabalhos manuais referentes ao Natal que consistiu na manipulação, na dobragem, no corte, na colagem, no cozer e no pintar de várias texturas e matérias como se pode observar na figura nº12 o cronograma das atividades.

Setembro						Outubro					
Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
4 a 7		Red	Red	Cy	Pu	5 a 9	Gr	Gr	Pu	Gr	Pu
10 a 14	Cy					12 a 16	Bl	Gr	Pu	Gr	Pu
17 a 21	Gr	Gr	Pu	Gr	Pu	19 a 23	Gr	Gr	Pu	Gr	Bl
24 a 28	Am	Am	Pu	Am	Pu	26 a 30	Gr	Gr	Pu	Gr	Pu

Novembro						Dezembro			
Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Dias	Segunda	Terça	Quarta
1 a 5	Am	Gr	Pu	Gr	Pu	3 a 5	Cy	Cy	Cy
8 a 12	Gr	Gr	Pu	Gr	Pu				
15 a 19	Gr	Gr	Pu	Gr	Gr				
22 a 26	Gr	Gr	Pu	Gr	Pu				
29 a 2	Gr	Gr	Pu	Feriado	Pu				

Am	Ensaios para o Encontro	Cy	Expressão Dramática
Bl	Magusto e o São Martinho	Gr	Expressão Plástica
Red	Apresentação, conhecimento geral	Pu	Expressão Físico-motora
		Gr	Teatro

Figura nº12- cronograma das atividades desenvolvidas ao longo do estágio;

Fonte: própria

3.3- A Animação e a Expressão Dramática

Segundo Guerra (2007: 2) “Expressão” tem a sua origem no verbo latino *exprimere* que quer dizer, entre outras coisas, *fazer sair, revelar-se, manifestar-se exteriorizando-se*.¹⁴

A linguagem dramática promove a expressão interior de cada um de nós de uma forma entendível pelos outros. O drama refere-se a toda a ação imaginária que exercemos. Assim, ainda segundo o mesmo autor a “Expressão Dramática leva-nos, pois, à manifestação/exteriorização do que temos no nosso interior, através da linguagem dramática (linguagem da ação fictícia), que dá forma e comunicação à expressão”.

Segundo Meneses (2008) a expressão dramática é um procedimento que através de atividades lúdicas estimula a aprendizagem a nível geral (cognitiva, afetiva, sensorial, motora e estética) para desenvolver as capacidades dos indivíduos. Pretende abordar todas áreas do desenvolvimento humano e devido à sua variedade metodológica podem ser orientadas segundo as idades, os recursos e os objetivos, pois através de métodos experimentativos explora e desenvolve competências, para que os indivíduos se tornem sujeitos ativos e promotores do seu próprio desenvolvimento¹⁵

O fator prioritário da expressão dramática é desenvolver as competências psicossomáticas, a personalidade e a interação social dos indivíduos ou grupos. Para isso trabalha-se a participação, a imaginação, a criatividade, a confiança, a entajuda, a criação e o respeito mutuo; valoriza-se mais o processo e não há a necessidade de um produto final.

Barret (1995) menciona que através da dramatização na animação sociocultural identificamos o jogo como uma ferramenta ao serviço da animação pois este promove a exploração e a ativação da mente e do corpo, proporciona momentos de liberdade, de

¹⁴ <http://www.educacaoartistica.gov.pt> consultado em 10/10/2012

¹⁵ (<http://www.criamar.pt>).consultado em 23/10/2012

descontração, estimula o imaginário, a simulação e a criatividade, pois utiliza os dois hemisférios cerebrais na sua totalidade. Segundo a autora “o pensamento abstrato não deve ser separado do ritmo biológico, uma vez que os sistemas sensoriais e motores fazem parte ao mesmo tempo do cérebro e do corpo e que a sua interação é indispensável à gestão cognitiva. Ou seja, a não passividade do corpo favorece o desbloqueamento de mecanismos mentais que promovem o desbloqueamento intelectual” (Barret, 1995:14)

O jogo devido à sua característica principal que é o facto de ser imaginário mas ao mesmo tempo real, promove a interação social assim como a aprendizagem e o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional. Segundo Winnicott (1971) jogar é um ato inato. Implica para o indivíduo um crescimento ao nível da experiência cultural e compõe o seu fundamento.

O jogo é portanto um utensílio importante para o desenvolvimento humano a vários níveis tanto corporal, como intelectual e social. É necessário esforço, empenho e dedicação mas este tem de ser feito de livre e boa vontade pois só assim se consegue atingir o desenvolvimento pretendido.

Segundo Cabral, Cabral (2006:14) “A originalidade da pedagogia pela dramatização parte efetivamente da reabilitação do jogo e do corpo no ato de aprender, prevendo-se que contribui para a redução do mal-entendido do sujeito com o seu corpo (muito implementado por uma educação retrógrada e fascizante), acompanhada pela implementação de prática física e relaxativa que constitui uma boa preparação do exercício comunicativo propriamente dito”¹⁶

Para Beauchamps (2007) o jogo dramático favorece uma integração estimulativa das aprendizagens e saberes, assim como a possibilidade de exteriorizar competências, características e de mudar o estado de espírito.

¹⁶ <http://www.iefp.pt> consultado em 5/10/2012

De um modo geral a expressão dramática propõem-se sobretudo a ajudar a pessoa a: -desenvolver a sua personalidade; -autoeducar-se; -satisfazer algumas das suas necessidades presentes mais fundamentais, nomeadamente necessidades de: expressão dos sentimentos; criatividade ludismo; desempenho de papéis; evasão pela ficção; Catarse, ab-reação, compensação, sublimação.

3.3.1-Atividades desenvolvidas

Segue-se a descrição de alguns exercícios simples e de conhecimento que foram colocados em prática numa fase inicial no âmbito da expressão dramática.

Exercício de conhecimento: Quem sou- Colocámo-nos em círculo, primeiro eu apresentei-me (Eu sou a Rita) e fiz um gesto relacionado com algo que gostava. O grupo depois tem que imitar o gesto que eu fiz. A pessoa que está ao meu lado executa o mesmo processo e assim sucessivamente. Objetivos: Contribuir para a identificação de cada um; facilitar a descontração e o divertimento; quebrar o gelo e a inibição.

Exercício de conhecimento: Quem és tu?- Num círculo grande, cada um vai tentar imitar uma outra pessoa do grupo e os outros têm que tentar adivinhar quem é. Assim sucessivamente até todos terem sido imitados. Objetivos: Aumentar o conhecimento dos membros do grupo, estimular a criatividade, desinibir, promover a interação, a atenção e o divertimento.

De seguida apresento alguns exercícios cognitivos, sensoriais e motores com objetivos direcionados para as suas necessidades, fragilidades e dificuldades,

Exercício de descontração: As cores-Todos em círculo escolhíamos uma cor que estivesse na sala, à medida que cada um dizia uma cor os outros tinham que tocar nessa

cor. Objetivos: Trabalhar a atenção, a mobilidade, o divertimento, o contacto com os materiais e a interação.

Exercício cognitivo: Pratos preferidos- Durante alguns minutos foi pedido aos utentes que se lembrassem dos seus pratos preferidos. De como é que se fazem e quais os seus ingredientes. O grupo senta-se em círculo ao primeiro voluntário dá-se a almofada, ele primeiro diz o seu nome e depois dá a almofada a quem quiser, após todos terem dito trocámos o nome pelos pratos preferidos depois pelos ingredientes, e por fim quando é que comiam esses pratos. Terminávamos sempre com uma salva de palmas. Objetivos: ativar a mente e o corpo, trabalhar a memória de uma maneira positiva; preservar a identidade dos utentes e promover o diálogo e a troca de costumes; promover a interação grupal e proporcionar um momento de divertimento e de participação.

Exercício cognitivo: Marmelada- Em círculo começando numa ponta, cada um faz uma pergunta ao primeiro voluntário e este tem que responder sempre marmelada, após este responder a todo o círculo passa a vez ao segundo voluntário. O exercício termina após todos terem respondido. Objetivos: desenvolver a capacidade de concentração e de atenção; possibilitar a interação entre os utentes de uma forma divertida.

Exercício sensorial: Tocar na pessoa de vermelho - No círculo observamos as cores com que estamos vestidos. Um voluntário diz vermelho e todos temos que tocar na pessoa que tem vermelho. Assim sucessivamente até todos terem participado. Objetivos: aumentar o contacto físico e a união do grupo, estimular a visão e a atenção, desenvolvimento do espírito de equipa, desinibição do grupo e exercitar os membros inferiores e superiores.

Exercício de concentração: Musicoterapia- após o aquecimento colocamos uma música calma mas o movimento que se faz é precisamente o contrário como se estivéssemos a correr. De seguida coloca-se uma música rápida que tem que ser acompanhada com movimentos calmos como se estivéssemos a voar; Objetivos: ativar

os membros superiores, desenvolver a capacidade de concentração com o recurso à audição e coordenação físico-motora.

Exercício de ativação: Nós e a almofada - Num círculo o voluntário que segura na almofada diz o seu nome, de seguida olha para uma das pessoas e atira a almofada, quem recebe a almofada faz a mesma coisa. Após todos terem feito, trocámos os nomes por frutas, depois por vegetais e por fim as flores. Objetivos- Ativar a mente e o corpo, trabalhar a memória, interação grupal e divertimento.

Exercício de cooperação: Quero que venha para ao pé de mim!- Sentados num círculo fica um lugar vazio, quem esta à direita desse lugar diz quero que venha para ao pé de mim um senhor. O senhor convidado diz porquê? O que convidou faz um elogio. Os dois vão ter um com o outro, dão um abraço e o que foi convidado senta-se na cadeira vazia. E assim sucessivamente até todos darem um abraço. Objetivos: aumentar a autoestima, desenvolver a união grupal, o contacto físico, o espírito de equipa, promover o conforto e o carinho.

Exercício de aquecimento e concentração: Zip/Zap -Em círculo um voluntário começa por dizer zip acompanhado por um gesto com as mãos para o lado direito, os outros fazem o mesmo movimento quando chega a vez do primeiro voluntario. Este muda a palavra para “zap” e a direção para a esquerda. Intercalamos com uma pausa para o café e para subir e descer no elevador sem sair do círculo e por gestos. Objetivos: promover a coordenação físico-motora e a desinibição. Estimular a atenção, o contacto visual, o trabalho de grupo.

Avaliação: Como se pode ver nas figuras nº 13 e nº 14, estas atividades ajudaram a desinibir, a aumentar a confiança e o conhecimento entre os utentes e a minha pessoa. As transformações maiores foram ao nível cognitivo, relativamente à atenção e à memória. Mas também houve melhorias no aspeto emocional os utentes respeitavam-se mais e eram mais simpáticos. A partir de determinada altura eram eles que queriam dar os abraços e, já ajudavam ou explicavam como é que se fazia o exercício. Para além do exercício do dia, pediam para fazermos outros, sugeriam quais e explicavam o porquê.



Figura nº 13 Exercício de aquecimento e concentração: zip,zap
Fonte: própria



Figura nº 14- Exercício de aquecimento e concentração: zip,zap
Fonte: própria

3.4- A animação e a expressão plástica

Segundo Cosme, Damião (2013) A expressão plástica, enquanto técnica de animação, permite a exteriorização do indivíduo, através da manipulação de várias texturas e matérias, desenvolve a criatividade, proporcionando experiências como o corte, a mistura de cores, a colagem, entre outros elementos, em vários tipos de materiais.

Esta exploração, manipulação, experimentação e transformação constituem elementos fundamentais de aprendizagem e de desenvolvimento da pessoa, do seu carácter, da sua personalidade e da interação grupal. Enquanto técnica permite a criação material das ideias imaginadas, contribui para o desenvolvimento da motricidade fina, que por sua vez, está interligada com a expressão motora do indivíduo. Para isso é fundamental a estimulação construtiva para atingir os objetivos e a melhoria do trabalho de acordo com as capacidades e a evolução conseguida.¹⁷

Segundo Rei (2008) as artes plásticas num processo contínuo promovem o desenvolvimento estético-visual dos indivíduos, previnem novas formas de iliteracia e difundem um nível cultural mais elaborado. A aprendizagem da arte permite ao indivíduo expressar-se culturalmente pois promove um melhor entendimento dos códigos visuais e do património artístico e cultural cujos valores culturais da sociedade, desta forma consideramos a vida comunitária como parte integrante da arte. Além de um maior entendimento dos valores culturais e da forma como foram expressados a arte permite novas formas de pensar, de trabalhar e de agir essenciais às mudanças que ocorrem pois implicam processos cooperativos.

Segundo a mesma autora Rei (2008) a expressão plástica promove o desenvolvimento e a exploração da criatividade, satisfaz as nossas capacidades inatas de explorar, de querer conhecer e por fim descobrir a emoção estética. O importante da expressão plástica não é o produto final do trabalho mas sim o efeito que este proporciona na autoestima e na confiança das pessoas.

Segundo Jacob (2007) a animação através da expressão plástica promove ao idoso trabalhar a sua característica artística, através do manuseamento de vários materiais (barro, plasticina, pasta de papel ou outro material), bordados, pintura, desenho, colagem, etc., o que permite exprimir emoções. As atividades de expressão plástica desenvolvem a criatividade, a imaginação, ativam e aumentam a motricidade fina e a coordenação psicomotora do idoso.

¹⁷ www.cosmedamiao.pt consultado em 10/11/2012

3.4.1- Atividades desenvolvidas

Atividade: “O livro dos utentes do centro de dia”

Após a observação das práticas dos utentes verifiquei que, alguns gostam de fazer renda outros malha e outros jogar às cartas. Então no sentido de promover as capacidades e as suas aspirações, de unir o grupo com o sentimento de estarem todos juntos com o mesmo propósito pensei numa atividade que desenvolvesse o espírito de entreajuda, fortalecesse a motricidade fina; aumentasse a autoestima, a autoconfiança e principalmente valorizasse as suas aptidões e os seus conhecimentos. Propus então a elaboração de um livro onde constassem as habilidades, os gostos e os desejos de cada um. Primeiro foi iniciado um diálogo com os utentes, para estabelecermos o que é que cada um queria fazer e como, depois fomentei o quanto importante era, ajudarmo-nos uns aos outros. (fig. nº 15 e nº 16). A atividade consistia na manipulação de vários materiais, na escolha das cores, das formas e dos tamanhos.

Os utentes desenvolveram um conjunto de tarefas: uns fizeram renda, outros desenharam, uns fizeram malha, outros escreveram, uns ajudaram, outros fizeram a capa, colaram e cortaram materiais e outros transmitiram o seu conhecimento de forma oral. Após cada trabalho o autor assinava para depois poder mostrar à família e aos amigos as suas habilidades.

Material- Cartolina, cola, tecido, lãs variadas, agulhas, dossier, canetas de feltro e linhas de crochê.

Avaliação: Esta atividade resultou muito bem, pois a participação foi quase total, a motivação e a vontade também. Inicialmente houve competição mas após alguma conversa a capacidade de entreajuda venceu e, a mudança no centro foi enorme pois cada um fazia o que queria e conseguia. O orgulho e a satisfação observada pelo trabalho realizado na cara dos utentes foram notáveis.



Figura nº 15- Atividade para o livro

Fonte própria



Figura nº 16- Atividade para o livro

Fonte própria

Atividade: “Chegou o outono”

Elaboração de pequenos trabalhos manuais, com produtos do outono para a decoração do espaço de convívio (fig. nº 17). Alguns utentes decoraram cestas com ouriços e castanhas, outros desenharam a boca e os olhos, assim como o cabelo postiço para depois colarem numa abobora e, outros fizeram arranjos naturais. Objetivos- Promover o gosto pelo outono; ativar a memória; relembrar as coisas boas do outono para assim tornar as pessoas mais positivas; estimular a criatividade; promover o trabalho em equipa e tornar o ambiente mais agradável e harmonioso.

Material- Cestas de verga, aboboras, ouriços, castanhas, papel autocolante, marmelos e lã.

Avaliação: Conseguiu-se tornar o ambiente mais positivo, a participação foi quase total, a memória foi trabalhada, tendo em conta que depois, suscitaram várias conversas sobre os produtos e os trabalhos no outono, acabando por haver trocas de ideias para fazer a decoração.



Figura nº 17- Atividade: “Chegou o Outono”

Atividades: “Velas e Enfeites de natal”

Este exercício consistiu na manipulação e na dobragem de várias revistas com três passos específicos. Depois iniciou-se o trabalho de pintura e após o tempo de secagem prosseguiu-se para o corte das cordas, queimaram-se as pontas e só depois é que se colaram as cordas às revistas.

Elaboração de utensílios decorativos para a árvore de natal; primeiro com a ajuda dos moldes cortaram-se os tecidos duplamente com os vários formatos, começaram a coser –se os tecidos, mas não completamente, pois tinham-se de encher com espuma. Após este processo, terminaram-se de coser e colocou-se um fio em cada um deles. Só depois é que se procedeu à colocação dos utensílios na árvore.

Objetivos: Trabalhar a motricidade fina; estimular a criatividade e a participação; promover um momento de convívio, de troca de ideias e de bem-estar; ativar a memória natalícia e em família; promover o espírito de entreatajuda e de equipa, e contribuir para a boa disposição, desenvolver o sentido de estética; consciencializar para a importância do aproveitamento dos produtos existentes.

Material: Revistas, cordas, *sprays*, cola e isqueiro, tecidos de feltro, linhas, agulhas, espuma, moldes e tesouras.

Avaliação: No princípio a resposta dos utentes foi de curiosidade, alguns quiseram logo experimentar, outros achavam, que não conseguiam. Mas no final todos fizeram alguma coisa, e sentiam-se mais confiantes e contentes com o resultado do trabalho feito. Chegaram mesmo a pedir para fazer mais e mostravam uns aos outros o que tinham feito, para além de posteriormente ensinarem aos outros como se faziam as velas e os restantes enfeites. Ou seja a resposta das pessoas foi excelente no sentido de todas quererem participar, sugerirem ideias diferentes e variadas. O espírito de entre ajuda foi constante e a motivação também, pois à medida que iam chegando ao Centro de Dia a primeira coisa que faziam era irem-me perguntar o que é que podiam fazer (fig. nº 18).



Figura nº 18- Atividades: “velas e enfeites de natal; fonte própria



Figura nº 19- Atividade das velas ; fonte própria



Figura nº 20- Atividade das velas ; fonte própria



Figura nº 21- árvore de natal; fonte própria

3.5- Encontros Intergeracionais

Segundo Giddens, (1999: 106) "Ser velho «dura» mais tempo do que antigamente" tendo em conta esta evolução demográfica é necessário criar formas que facilitem a comunicação, a integração social para um melhor entendimento social favorecendo elos de solidariedade alternativos às práticas comuns de convivência geracional e, uma outra postura relacional, construída em fundamentos e organizações estáveis que sustentem não apenas a convivência entre gerações, mas que "fazem e refazem os contornos da ligação geracional".

Mendes (2005) reconhece que é necessário uma mudança de pensamento e atitudes em relação aos idosos pois eles através do diálogo transmitem ideias, opiniões, práticas e atitudes que resultaram com eles ou que ainda resultam. Um dos objetivos destes encontros é possibilitar para um pensamento positivo em relação à velhice. Para isso, Fox e Giles (1993) consideram que não interessa tanto a promoção de encontros entre gerações, importante é sim a essência desses contactos e, mais ainda o tipo de participação e a qualidade da intervenção e a comunicação estabelecida.

Segundo Zeldin, Larson, Camino e O'Connor (2005), O contacto intergeracional é uma estratégia eficaz para a promoção verdadeira de interajuda e de proximidade entre gerações o que resulta num veículo de socialização que promove relações positivas entre gerações. Pois conforme Kirchner, O'Donoghue, & McLaughlin, (2002); Scales, (2003) é através da partilha de projetos e de saberes que se vai reforçando também a solidariedade e a cooperação, princípios necessários para constituir uma sociedade mais justa.

O desenvolvimento do indivíduo implica uma educação ao longo da vida mas para isso tem que existir uma perceção social de saberes e valores pertinentes para atingir um novo conhecimento. O facto de vermos os outros a participar somos influenciados para participar também, neste sentido promove-se a interação geracional.

3.5.1- Atividade desenvolvida:

Dia internacional do idoso

Contactei com a Escola Preparatória da Estação, com o objetivo de convidar os alunos e os professores, para irem ao Centro de dia participar na atividade que os utentes tinham preparado para eles, assim como um lanche em conjunto. Após a resposta positiva, organizámos e ensaiámos a atividade elaborada para esse dia. Esta atividade consistia num conjunto de passos com uma determinada sequência e ao ritmo da música escolhida pelos utentes. A atividade é feita maioritariamente com os braços, embora as pernas também trabalhem. Objetivos- Promover a interação entre duas gerações, proporcionar um momento de divertimento, de convívio, estimular a coordenação físico-motora, ajudar a desinibir, ativar a mente e o corpo.

Material- Leitor de cds e vários tipos de música.

Os dezanove alunos da Escola que foram ao centro pertenciam ao terceiro ano, tinham nove anos e prepararam uma canção e uma história para os utentes.

Avaliação: Esta atividade resultou num momento de convívio e de interação de várias gerações. As pessoas desinibiram-se, divertiram-se, trocaram saberes e esforçaram-se, o que contribui para melhorar a autoconfiança dos utentes. Houve espírito de equipa e de apoio (fig. nº 22 e nº 23).



Figura nº 22- atividade do encontro Intergeracional; fonte própria



Figura nº 23- Atividade do encontro Intergeracional; fonte própria

3.6- O teatro como meio da animação sociocultural

O termo teatro deriva do grego theatrón, que significa “lugar para contemplar”. O teatro é um dos ramos da arte cénica (ou performativa), compreende uma atuação/interpretação, de um tema cujo objetivo é a exibição a um público. Esta arte consiste na combinação dos gestos, da música, dos sons, do discurso e da cenografia. “Por outro lado, as origens históricas do teatro surgem com a evolução dos rituais relacionados com a caça e com a colheita (agricultura), que desembocaram em cerimónias dramáticas através das quais se prestava culto aos deuses e se manifestavam os princípios espirituais da comunidade”¹⁸

Ventosa (1993) Considera o teatro como uma forma de desenvolvimento comunitário pois promove a comunicação, a interação, a expressividade do corpo, torna as pessoas mais livres e comunicativas, proporciona a valorização do processo em detrimento do produto, motiva dinâmicas de participação, de criatividade, de educação e de integração social.

¹⁸ <http://conceito.de/teatro> consultado em 30/10/2012

Segundo o mesmo autor os objetivos do teatro são os seguintes: participação, relação, criatividade, expressividade, desenvolvimento social e pessoal, fomentar a capacidade expressiva, reforçar a componente comunicativa, participar diretamente na festa, reforçar a coesão grupal e potenciar a criatividade e confiança.

Lopes (2008:11) considera o teatro como ferramenta da animação que imerge da necessidade do homem se tornar mais humano pois desenvolve a criatividade, expressividade, a espontaneidade, a confiança e a intercomunicação. O teatro é uma necessidade básica humana pois colmata problemas de "falta de comunicação, intolerância, tensão, violência, ansiedade, depressão, das angústias, , da mecanização da vida, da perda do sentido da vida, da ausência de afetos, em suma da falta de humanismo presente na vida de hoje". A importância do teatro na animação consiste na valorização do processo em vez do espetáculo em si. Tendo em conta que é durante o processo que se partilham ideias, sentimentos, gostos, "opções estéticas associadas a referências para teatrais comunitárias e a formas de compreensão de textos a partir de contextos e pretextos onde se relevam a história, os feitos, os acontecimentos e a formas de leituras plurais que manifestem visões plurais em relação ao mundo de hoje".

Segundo o mesmo autor, toda a gente pode participar ou contribuir para a sua execução.

3.6.1-Atividade desenvolvida:

Atividade teatral "A feira de outono"

A "Feira de Outono" foi um pequeno exercício teatral elaborado para o lar da Santa Casa da Misericórdia da Guarda que, retrata a vida numa feira, realçando a sua importância para as relações humanas, pois são pontos de convívio e de encontro, onde promovem a troca de saberes, proporcionam momentos de união de pessoas e de famílias e facultam novos conhecimentos. Durante o exercício houve troca de elogios, de abraços, houve danças em conjunto e poemas.

Com esta dramatização pretendia relembrar memórias, tendo em conta as experiências, as necessidades e as aspirações dos utentes; desenvolver a criatividade; estimular a participação e promover o divertimento e a responsabilidade. Melhorar a autoestima, a autoconfiança e promover o conforto, a união e o carinho entre os utentes. Procurei motivar, entusiasmar, evidenciar as virtudes e os gostos de cada um, propiciar um momento de realização pessoal, de interajuda, de trabalho de equipa e ajudar a desenvolver o sentimento de pertença ao grupo e à vida. Ativar a mente e o corpo, desinibir para tornar as pessoas mais livres e exercitar a memória.

GUIÃO

É importante referir que este guião surgiu de um trabalho conjunto de muita reflexão e troca de ideias com os utentes. A descrição que se segue da dramatização foi elaborada com base nas improvisações e, momentos de espontaneidade que iam surgindo das representações dos idosos.

Este exercício teve início com a leitura de um poema alusivo à feira por uma utente (ver anexo 3). Entretanto as senhoras que desempenharam o papel de feirantes começaram a pregoar ao mesmo tempo e, após dois ou três minutos paravam, e começava só a primeira feirante a pregoar. Cantava uma música “bate, bate padeirinha” de forma a chamar mais clientes.

Chega a primeira cliente que tenta regatear, primeiro a feirante não cede, mas entretanto, após algum diálogo as duas cedem e fazem negócio. Como ficam contentes, no fim dão um abraço. Começa a música e a dança na feira entre as vendedoras e os compradores que são sete.

Após alguns minutos a música pára e começa a segunda vendedora a pregoar, agora a fruta. Chega a segunda compradora e ambas tentam chegar a um consenso sobre o valor da compra (tal como na cena anterior). Após a música e a dança, começa a terceira vendedora a pregoar castanhas. Entretanto o terceiro comprador pára na vendedora e fazem negocio mas antes do abraço o comprador diz a frase seguinte” é

uma pra cá, duas para lá daqui a pouco já não há, é aproveitar enquanto há!” Depois é o abraço, a música e a dança.

Após a música terminar, começam duas das vendedoras a discutir, porque uma diz que a outra fica com os clientes todos a outra diz que tem que alimentar a família e tentam-se agredir mutuamente com os lenços. Mas vêm a segunda compradora que tenta apaziguar os ânimos dizendo-lhes: antigamente eram tão boas amigas e que não vale a pena estarem a chatearem-se, tenham calma e façam as pazes. Depois dão um abraço e começa a música e a dança.

Após este acontecimento dois ladrões metem conversa com a feirante do pão e roubam a mesma. Apercebendo-se disso as feirantes unem-se e começam a chamar pela polícia. Entretanto os dois polícias que andavam pela feira vestidos à paisana, ouvem o pedido de socorro, e agem correndo atrás dos ladrões e assobiando para estes pararem, e assim aconteceu. Só que os dois polícias vêm uma tasca com jeropiga e querem provar, mas antes dizem para os ladrões: “esperarem aí que já vão para o xadrez!”

Os ladrões viram os polícias distraídos e fugiram, dizendo antes: “as polícias Rita e Gina, foram ao garrafão e apanharam uma bebedeira!” Os ladrões não estando satisfeitos com o acontecimento voltam a roubar e são apanhados mais uma vez, mas a boa vontade e a boa disposição de todos os envolvidos na feira perdoa os ladrões.

Começam todos a dançar, os feirantes deixam as bancas, os compradores largam as compras e as carteiras, os polícias deixam de beber e os ladrões param de roubar para todos juntos se divertirem e aproveitarem o momento de alegria e convívio!

Adereços: pão, fruta da época variada, castanhas, abóboras, jeropiga, dois copos, um bastão, leitor de cds e apitos.

Cenário: três mesas e cortinas;

Figurinos: Coletes, aventais e lenços.

Avaliação: Com esta atividade consegui melhorar a autoestima dos utentes, o sentido de responsabilidade, a autoconfiança, a vontade de se arranjarem esteticamente. Foi

incrível o empenho, a dedicação e o esforço dos utentes perante esta atividade, desde chegarem a ir propositadamente ao cabeleireiro, e treinarem em casa o que tínhamos feito, para depois mostrarem o que tinham melhorado. Ao nível da memória houve melhorias e a vontade de partilhar carinho entre todos também. Os idosos tornaram-se mais ativos, mais divertidos e principalmente mais felizes (fig. 24 e nº 25).



Figura nº 24- ensaios do teatro; fonte própria



Figura nº 25- ensaios do teatro; fonte própria

3.7- Animação multimédia

O autor Ribeiro (2007: 3) designa multimédia como “a combinação, controlada por computador, de texto, gráficos, imagens, vídeo, áudio, animação e qualquer outro meio pelo qual a informação possa ser representada, armazenada, transmitida e processada sob a forma digital”

Segundo Chaves (1991) através dos computadores exibem-se e recuperam-se conhecimentos, hábitos e informações de modo multissensorial isto é com auxílio do som (voz humana, música, efeitos especiais), da fotografia (imagem estática), do vídeo (imagens em pleno movimento), da animação (desenho animado), de gráficos e de textos (incluindo números, tabelas, etc.) De modo integrado pois este funciona como um todo organizado pelo computador, a multimédia é intuitiva pois utilizam-se os meios de comunicação mais adequados aos conteúdos. E é interativa pois permite interagir com as informações através da investigação, da recuperação e da interligação para depois se produzirem novas ideias.¹⁹

3.7.1- Atividade desenvolvida

Atividade: São martinho e o magusto

Nesta atividade projetei um filme alusivo ao São Martinho composto por três partes: A primeira parte foi a projeção da lenda de São Martinho, com música instrumental, e inspiradora, e imagens históricas para posteriormente os utentes comentarem e contarem o que é que tinham observado. Na segunda parte o filme retratou várias tradições onde se dava ênfase à interação entre várias gerações e aos seus hábitos e costumes. Finalmente, na terceira parte, mostrou-se uma feira onde se podia ver os produtos principais dessa ocasião. No filme em geral pode-se observar o convívio e o trabalho entre gerações.

¹⁹ <http://edutec.net> Consultado em 05/11/2012

Fizemos também um lanche de São Martinho com direito a castanhas, a bolo e à tão célebre jeropiga. Reflexão sobre as tradições e os hábitos de cada um no São Martinho (fig. nº 26 e nº 27).

Objetivos- Proporcionar um momento de troca de saberes, de interação, de convívio, motivar para a participação, ativar a memória e promover o divertimento, a satisfação, a união grupal e propiciar um momento agradável e diferente.

Material- Projetor e computador.

Avaliação: Durante esta atividade houve interação entre todos e reavivaram-se memórias.

Partilharam-se experiências, houve troca de opiniões, os utentes brincaram e ao mesmo tempo foram pacientes uns com os outros. Num gesto simples mas de grande significado, até descascavam e ofereciam castanhas umas aos outros. Ou seja, desenvolveu-se o espírito de equipa e de entreaajuda.



Figura nº 26- o magusto; fonte própria



Figura nº 27- -o magusto; fonte própria

3.8- Animação e a expressão físico-motora

Esta expressão procura desenvolver as competências físico-motoras dos indivíduos através de atividades do foro físico que desenvolvem as capacidades físicas dos indivíduos essenciais para executar ações motoras. A execução habitual de atividades físicas oferece melhorias ao nível utilitário dos idosos, no âmbito do desenvolvimento cognitivo e do processamento do conhecimento.²⁰

As capacidades físicas possibilitam a prática de ações motoras desde as mais simples às mais difíceis como andar, correr, nadar, saltar entre outras (fig. nº 28 e nº 29).

A atividade física é definida por Caspersen et. al. (1985:37) como “qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética (voluntária) que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso”.

Através da elaboração de vários exercícios ajustados às capacidades e necessidades dos idosos a animação física motora pretende melhorar o potencial motor, fortalecer a agilidade física e motora, a coordenação de movimentos no sentido de ajudar o idoso a combater a invalidez, dependência e a perda de autocontrolo. A fim de melhorar a sua qualidade de vida, através de uma maior interação grupal e da estimulação do convívio e da boa-disposição.

As atividades físicas inspiram os idosos a autodescobrirem-se, a atualizarem as suas capacidades perante as infinitas possibilidades.

3.8.1- Atividade desenvolvida:

Exercícios físico-motores

Esta atividade primeiro consistia em exercícios de aquecimento, como por exemplo apanhar a fruta das árvores, subir uma montanha, remar, nadar, subir por uma corda. Depois fazíamos movimentos de descontração como sacudir os braços e trabalhávamos a respiração. Após estes movimentos fazíamos os anteriores da mesma

²⁰ <http://www.scielo>. Consultado em 07/10/2012

maneira mas com mais energia e durante mais tempo. No final o exercício de descontração e relaxamento para voltarmos à rotina habitual. Objetivos: Melhorar a autonomia, a capacidade física, promover a boa disposição, capacitar os utentes de destreza física e psicológica e melhorar a autoestima e a autoconfiança.

Avaliação: Como era uma atividade habitual o incentivo geralmente não tinha que ser tanto, mas algumas vezes tive que lembrar a importância do exercício físico para os seres humanos, especialmente para os utentes. Houve participação e passado algum tempo os utentes sentiam-se mais fortes, capazes e ativos.



Figura nº 28- os exercícios físico-motores; fonte própria



Figura nº 29-- os exercícios físico-motores; fonte própria

Reflexão final

O estágio foi um excelente contributo para a realização das minhas expectativas profissionais criadas ao longo do curso de ASC. Foi um privilégio poder partilhar, transmitir, e acima de tudo receber experiências, expectativas, apoios, metodologias e estratégias num ambiente tão rico e único como o da SCM da Guarda.

Quero dar especial relevo às PESSOAS com quem aprendi, trabalhei, cresci, evolui e vivi pois todas elas foram extraordinárias para mim desde as funcionárias à administração e aos utentes.

O estágio foi desde o início um processo ativo, em crescimento, tanto ao nível emocional, como cognitivo. Naturalmente no princípio não tinha confiança e tinha medo de não conseguir cumprir e atingir os objetivos. Mas essa primeira impressão logo desapareceu nas primeiras semanas. Rapidamente comecei a interagir com as pessoas, a planificar e a desenvolver as atividades.

Claro que houve obstáculos a vencer, até porque os utentes estavam habituados a realizarem apenas duas sessões semanais de ginástica e mais nada. Esta situação obrigou-me a um maior esforço ao nível da motivação. Mas foi gratificante observar e acompanhar os resultados e a evolução notória e benéfica que, no dia-a-dia se foi atingindo.

As planificações semanais nem sempre foram cumpridas nos dias que tinha determinado devido, por vezes, ao estado emocional dos idosos, a fatores externos, a necessidades momentâneas e também devido a pedidos especiais dos utentes, apelando assim ao desenvolvimento da minha capacidade de improvisação.

Mesmo assim, consegui realizar todas as atividades planeadas, embora algumas tenham sido ajustadas ou mesmo modificadas de acordo com as necessidades encontradas.

De facto, para se ser um bom animador mais do que saber é preciso saber-fazer. Isto é, não basta saber toda a teoria é preciso saber aplica-la na prática, de acordo com a realidade e o público-alvo.

Importa referir que antes de qualquer atividade, fiz questão de transmitir a todos os utentes qual a importância da mesma, quais os objetivos e a sua finalidade e sempre de forma clara e concisa. Mesmo assim, tive sempre o cuidado e a preocupação de estar atenta e questionar todas as pessoas, individualmente se tinham percebido e interiorizado a atividade.

Não foi numa nem em duas, mas sim em várias situações que as minhas expectativas foram amplamente ultrapassadas. Procurei e consegui colmatar algumas inseguranças, anseios e dificuldades dos utentes. Para isso promovi várias atividades para a melhoria da sua autoestima, confiança, do respeito mútuo, de cooperação e de participação durante as atividades realizadas. É importante que o idoso não permaneça sentado numa cadeira o dia inteiro, e isso depende da nossa capacidade para os motivar, mesmo que às vezes digam que não querem, temos de os saber levantar e mantê-los ativos, no verdadeiro sentido da palavra.

Termino então o meu estágio com um balanço positivo pois ultrapassei todas as minhas expectativas e melhorei a minha opinião sobre a importância sublime da Animação na Terceira idade.

Quero ainda realçar que o estágio foi uma experiência muito enriquecedora e, tendo sido o meu primeiro contacto com o mundo profissional, não quero deixar de referir que ele permitiu a aplicação e o desenvolvimento dos conhecimentos/instrumentos adquiridos durante o percurso académico. Constituiu também um espaço de excelência para o relacionamento institucional e geracional na SCM da Guarda.

Este meu primeiro contacto com o mercado de trabalho reforçou não só a minha predisposição como também o meu compromisso e a minha vontade em investir nesta área, que muito estimula e dignifica o profissional de ASC.

Desde o início que o estágio, com a sua dinâmica me permitiu alargar horizontes e aprofundar conhecimentos, numa abordagem multidisciplinar movida pela vontade e pelo gosto de fazer mais e melhor pelas pessoas.

A forma como lidei com esta realidade durante o estágio aumentou a minha confiança e melhorou a minha autoestima ao ponto de acreditar que fiz uma boa escolha, que estou no caminho certo e que posso contribuir para a qualidade e o bem-estar das pessoas.

BIBLIOGRAFIA

Ander-Egg (1989). *Animación y los animadores*. Madrid: Narcea;

Ander-Egg, (1999). *O Léxico do Animador* (pp70). Amarante: Edições ANASC;

Castro, José Osório da Gama (1902). *Diocese e Distrito da Guarda*. Porto: Typographia Universal;

Choques, S., Choque, J, (2000.) *Actividades de animación para la terceraedad*. Barcelona: Editorial Pai do tribo;

Código deontológico do animador sociocultural in *As Fronteiras da Animação Sociocultural*

Ferreira, Jaime (2000).Do Perpianho ao Betão. In Ferreira, Jaime, coord. – *A Guarda Formosa na Primeira Metade do Século XX* (pp. 94-196.) (Câmara Municipal da Guarda). Guarda: Norprint;

Ferreira, Jaime, coord. (2000). *A Guarda Formosa na Primeira Metade do Século XX* (Câmara Municipal da Guarda). Guarda: Norprint;

Jacinto, Rui (2000). Apontamentos para a Identificação de uma Cidade: Território, Demografia e Sociedade.In Ferreira, Jaime, coord. – *A Guarda Formosa na Primeira Metade do Século XX* (pp. 16-37). (Câmara Municipal da Guarda). Guarda: Norprint;

Jacinto, Rui (2012). Património e Valorização do Território: Recursos, Estratégias, Geografias. In Jacinto; Rui, coord. *Patrimónios, Territórios e Turismo Cultural – Recursos, Estratégias e Práticas*. Iberografias nº 19. CEI: Âncora;

Jacob, Luís. (2007). *Animação de Idosos*. Porto: Âmbar;

Lança, R. (2004.) *Animação Desportiva e Tempos Livres*. Lisboa: Editora Caminho;

Pereira, José e LOPES, Marcelino (2011). *As Fronteiras da Animação Sociocultural*. Amarante: Gráfica do Norte;

Peres, Américo Nunes e Lopes, Marcelino Sousa, (2007). *Animação Sociocultural, Novos Desafios*, (pp 201-213).Norte, editora APAP;

Pinto, Avelino; Soares, Catarina; Vaz, Fernanda; Marques, Olinda. *Interagir Técnicas de animação*, 2ª edição. Porto: Salesianas

Quintas e Castãno (1990). *Animación Sociocultural: nuevos enfoques*. Salamanca: Amarú Ediciones;

Ribeiro, Óscar e Paúl, Constança (2011). *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel;

Trilla, Jaume (coord.) (2004). *Animação Sociocultural. Teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget;

Barret, Gisèle, actas de Journée de rencontre 13 novembre de 1995, «*Théâtre, formation, insertion*», in *Actualité de la formation permanente*, n.º 140, Centro Info, Janeiro-Fevereiro de 1994.14; Communication departmente of the Europe Commission (2008).

Caspersen, C. J.; Powell, K. E.; Christenson, G. M. (1985) *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: definitions and Distinctions for Healthrelated research*. Public Health Reports

Dinis, Aires Antunes. *A Exclusão dentro da Exclusão*, Praça Velha, Revista Cultural, ano VI, nº 14, Novembro de 2003:150-178;

Dinis, Aires Antunes. *O Pensamento Pedagógico nas faldas da Estrela no final da Monarquia*, Revista Altitude, nº 12 – 3ª série, Outubro de 2009: 23-54;

Divisão de Formação Técnica (DFT) e Fundo de Apoio aos Organismos Juvenis (FAOJ);

Ilustrações da coleção do Dr. Francisco Manso

Jacob, Luís (2007). *Animação de idosos* in CADERNOS SOCIALGEST Nº 4;

- Lopes, Marcelino (2008) *Lazer/ócio, teatro e animação sociocultural*. Licere, belo horizonte, v.11, n.1
- Lopes, Marcelino (out. 2006/fev. 2007). *A animação sociocultural em Portugal* in Revista Ibero americana vol. 1, n.º 1;
- Manso .Francisco – *A Guarda em 1918*. Jornal Terras da Beira, 19/3/2009;
- Manso, Ana Manso, Francisco – *A Assistência Pública na Guarda desde o Século XVI*, Praça Velha, Revista Cultural, ano X, nº 21, Julho de 2007:17-38;
- Manso, Ana Manso, Francisco – *A Raia e a República*. Revista Altitude, IIIª Série. Nº13:333-348;
- Manso, Francisco – *Balha e Melo e a Guarda*. Jornal Terras da Beira, 1/11/2007;
- Manso, Francisco – *O Albergue e o Lar: a Infância e a Velhice*. Jornal Terras da Beira, 21/8/2008;
- Manso, Francisco – *O Castelo da Guarda*. *Jornal Terras da Beira*, 3/12/2009;
- Manso, Francisco – *O Hospital da Guarda*. Jornal Terras da Beira, 25/5/2006;
- Manso, Francisco – *O Hospital da Santa Casa da Misericórdia da Guarda*. Jornal Terras da Beira, 22/11/2007;
- Manso, Francisco – *O Nosso Castelo*. Jornal Terras da Beira, 5/1/2006;
- Nuno Magalhães Ribeiro (2007).*Proposta de um modelo de referência para as tecnologias multimédia:3*
- Revue de l'aideSerignant, (Mayo 1997) nº 5;
- Revue Soins, (Marzo1990) nº 534;
- Santos, D. António dos (1981). *Compromisso da Santa Casa da Misericórdia da Guarda*. Guarda;

Webgrafia

Associação de solidariedade social para o desenvolvimento e apoio a crianças e jovens (s.d.) *Criamar*. consultado em 23/10/2012 em [Http://www.criamar.pt](http://www.criamar.pt)

Cabral, J., Cabral, M., (2006) *Da Expressão Dramática à Comunicação*. Instituto do Emprego e Formação Profissional consultado em 5/10/2012 em <http://www.iefp.pt>.

Chaves, E. (1991). *Multimédia: Conceituação, Aplicações e Tecnologia*. Consultado em 05/11/2012 em <http://edutec.net/Textos/Self/multimed/mm11.htm>

Edutec (s.d.). *Conceitos básicos*, consultado em 05/11/2012 em <http://edutec.net/Textos/Self/multimed/mm11.htm>

Envelhecimento activo, consultado a 15/Ago./2012) <http://europa.eu/ey2012/ey>

Gomes e Almeida (2010). *O distrito da Guarda em números*: consultado em (29/Jul./2012) em https://www.ccdrc.pt/index.php?option=com_docman;

Guerra, Manuel (s.d.). *Educação artística*, consultado em 10/10/2012 , em <http://www.educacaoartistica.gov.pt>

<http://conceito.de/teatro#ixzz2DY6VoL12> consultado em 20/09/2012

http://www.doencasincapacitantes.host22.com/neuro_parkinson.php 10/10/2012

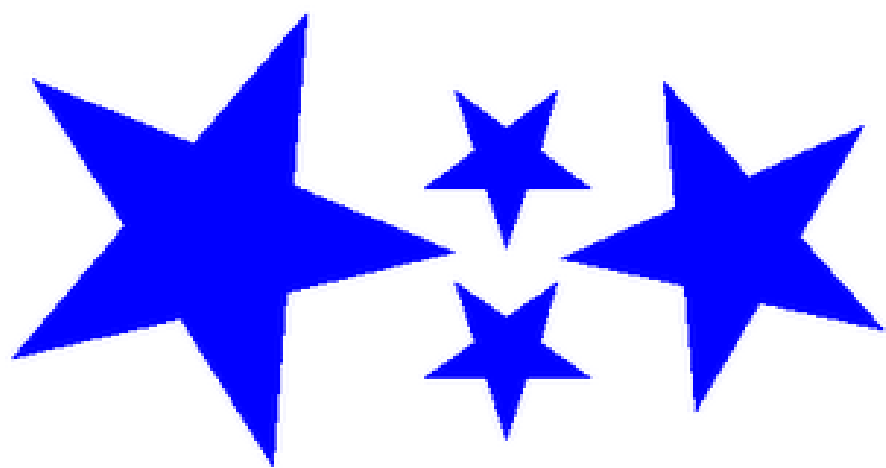
In Infopédia Porto: Porto Editora, 2003-2011. [Consultado. 2011-12-07] Disponível na [www: <URL: http://www.infopedia.pt/\\$animacao-sociocultural>](http://www.infopedia.pt/$animacao-sociocultural).Lazer;

[portaldoministériodasaúde\(www.minsaude.pt/portal.da./oqueeadoencadealzheimer.htm\)](http://portaldoministériodasaúde(www.minsaude.pt/portal.da./oqueeadoencadealzheimer.htm))

Projecto de artes plásticas para crianças "consigo sim!" técnica responsável - guiducha silva reis consultado em 22/11/2012 em www.criamar.pt

www.cosmedamiao.pt consultado em 10/11/2012

www.eb23-valenca.rcts.pt consultado em 11/11/2012



Anexos

Listagem de anexos

Anexo 1-Planificações semanais

Anexo 2-Relatórios semanais

Anexo 3-Imagens das atividades

Anexo 4-Poema do teatro

Anexo 1- Planificações Semanais

s e t e m b r o	Dias	Actividades	Descrição	Objectivos
	4	Neste primeiro dia procurei conhecer os utentes , as trabalhadoras e o espaço ,assim como integrar-me com eles aperceber-me dos seus habitos e costumes .		
	5	Dialogo com os utentes observação dos seus habitos , dos gestos e reacções		
		Exercicio de conhecimento : Nome e gesto	O grupo colocou-se em circulo, primeiro eu apresento-me (digo eu sou a Rita) e faço um gesto ,que eu goste por exemplo dou um abraço a mim própria .O grupo depois tem que imitar o gesto que eu fiz, a pessoa que esta ao meu lado faz o mesmo que eu e assim sucessivamente	Contribuir para a identificação de cada um; facilitar a descontração e o divertimento ; quebrar o gelo e a inibição.
	6	Exercicio de conhecimento :Á minha esquerda	Em circulo deixando uma cadeira vazia quem estava á direita dessa dizia quero que se sente á minha esquerda a pessoa tal e es ta perguntava e porque? E entao a pessoa que tinha convidado dizia um aspecto positivoda pessoa convidada.	Promover o conhecimento, a confiança , a troca de elogios , a uniao, a satisfação e algum conforto.
		Exercicio de conhecimento:Mudança de ego	Num circulo cada um tenta imitar uma outra pessoa do grupo e os outros tem que tentar adivinhar quem é .E assim sucessivamente até todos terem sido imitados.	Aumentar o conhecimento dos membros do grupo, estimular a criatividade, desinibir, promover a interacção, a atenção e o divertimento.
	7	Exercicio de descontração : Tocar numa coisa azul	Todos em circulo escolhiamos uma cor que estivesse na sala ,á medida que cada um dizia uma cor os outros tinham que tocar nessa cor.	Trabalhar a atenção , a mobilidade ,o divertimento, o contacto com os materiais e a interacção.
		Ginástica	Actividade já desenvolvida no centro.	Observar quais os exercicios feitos e a participação e análise das capacidades de cada um.

S e t e m b r o	Dias	Actividades	Descrição	Objectivos
	10	Exercicio cognitivo: As receitas culinarias	Durante alguns minutos foi pedido aos utentes que se lembrassem dos seus pratos preferidos .De como é que se fazem e quais os seus ingredientes .	Trabalhar a memoria de uma maneira positiva, preservar a identidade dos utentes e promover o dialogo e troca de costumes.
		Exercicio cognitivo: Marmelada	Em circulo começando numa ponta cada um faz uma pergunta ao primeiro voluntario e este tem que responder sempre marmelada apos este responder a todo o circulo passa a vez ao sengundo voluntario .O exercicio termina após todos terem respondido.	Desenvolver a capacidade de concentraçao e de atençao. Interacção entre os utentes de uma forma divertida
		Reflexao com o grupo		
	11	Exercicio de descontração :Tocar na pessoa de vermelho	No circulo observamos as cores com que estamos vestidos. Um voluntario diz vermelho e todos temos que tocar na pessoa que tem vermelho.E assim sucessivamente até todos terem participado.	Aumentar o contacto fisico e a uniao do grupo, estimular a visao e a atençao, desenvolvimento do espirito de equipa ,desinibicao do grupo e exercitar os membros inferiores e superiores.
		Exercicio de aquecimento.	Primeiro batiamos palmas tres vezes depois esticávamos os braços.	
		Exercicio de concentraçao : Musicoterapia	Após o aquecimento colocamos uma musica calma mas o movimento que se faz é precisamente o contrario como se estivessemos a correr .De seguida coloca-se uma musica rapida que tem que ser acompanhada com movimetos calmos como se estivessemos a voar.	Activar os membros superiores, desenvolver a capacidade de concentraçao com o recurso á audição e coordenação fisico-motora.
	12	Exercicio de conhecimento :Nome e gesto	Os participantes colocam-se em circulo e cada um diz o seu nome de seguida e faz um gesto que o caracterize ou que goste por exemp.bater as palmas tres vezes, os restantes imitam .Até chegar a vez de todos .	Aumentar a atençao, desenvolver a criatividade, facilitar a concentraçao e o divertimento. Promover conhecimento
		Ginástica	Exercicio de ginastica com a responsavel do centro e com os utentes.	
	13	Reflexao e diálogo acerca dos gostos de cada um.		Identificar e descobrir as aspiraço es de
14	Proposta da acividade do livro em tecido :Sugestoes ,troca de ideias ,envolvimento de todo o grupo para a actividade ,diálogo e interacção grupal.			
	Ginástica com a participação da maioria do grupo.			

S e t e m b r o	Dias	Actividade	Descrição	Objectivos
	17	Exercicio de activação :Nós e a almofada	Num circulo o voluntário que segura na almofada diz o seu nome ,de seguida olha para uma das pessoas e atira a almofada essa pessoa faz a mesma coisa .Após todos terem feito ,trocámos os nomes por frutas ,depois por vegetais e por fim as flores.	Activar a mente e o corpo ,trabalhar a memória, interacção grupal e divertimento.
		Organização e distribuição das tarefas e do material para a construção do livro em pano.		
	18	Exercicio de cooperação :Quero que venha para ao pé de mim!	Sentados num circulo fica um lugar vazio ,quem esta á direita desse lugar diz quero que venha para ao pé de mim um senhor .O senhor convidado diz porqu~e?O que convidou diz um elogio.Os dois vão ter um com o outro ,dão um abraço e o que foi convidado senta-se na cadeira vazia .E assim sucessivamente até todos darem um abraço.	Aumentar a auto-estima ,desenvolver a união grupal, o contacto fisico e o espirito de equipa e promover o conforto e o carinho.
		Inicio das actividades para a construção do livro.	Uns fazem renda outros desenham ,outros malha e outros escrevem.	Unir o grupo com o sentimento de estarem todos juntos com o mesmo propósito, desenvolver o espirito de entre-ajuda e promover a auto -confiança.
	19	Exercicio de activação :Os pratos de culinária	O grupo senta-se em circulo ao primeiro voluntario dá-se a almofada ,ele primeiro diz o seu nome e depois dá a almofada a quem quiser ,após todos terem dito trocámos o nome pelos pratos preferidos e por fim pelos animais do mundo.Terminando sempre com uma salva de palmas.	Activar a mente e o corpo, trabalhar a memória, a interacção grupal e proporcionar um momento de divertimento. Participar.
		Ginástica		
	20	Exercicio de concentração :O poder da musica.	Colocar uma musica ,ouvir com atencao para identificar se é mexida ou calma .Se for calma fazemos movimentos muito rapidos mas se for muito ritmada fazemos movimentos calmos.	Aumentar a capacidade de concentração, estimular a audição, activar a mente e o corpo e exercitar os membros inferiores e superiores.
		Reflexao em grupo sobre o trabalho do livro.		
	21	Exercicio de aquecimento e concentração :Zip/zap	Em circulo o voluntário começa por dizer zip acompanhado por um gesto com as mãos para o lado direito,os outros fazem o mesmo movimento quando chega a vez do primeiro voluntario este muda a palavra para zap e a direção para a esquerda. Intercalamos com uma pausa para o café e para subir e descerno elevador sem sair do circulo e por gestos.	Promover a coordenação fisico-motora e a desinibição. Estimular a atenção, o contacto visual, o trabalho de grupo .
	Ginástica com e para os utentes.			

S e t e m b r o	Dias	Actividade	Descrição	Objectivos
	24	Exercicio de concentração :Musicoterapia.	Colocar uma musica ,ouvir com atenção para identificar se é mexida ou calma .Se for calma fazemos movimentos muito rapidos mas se for muito ritmada fazemos movimentos calmos.	Estimular a concentração e a audição; activar a mente e o corpo e exercitação dos membros inferiores e superiores.
		Organização e preparação das tarefas para o dia do idoso.		
	25	Exercicio de aquecimento e concentração :Zip/zap	Em circulo oum voluntário começa por dizer zip acompanhado por um gesto com as mãos para o lado direito,os outros fazem o mesmo movimento quando chega a vez do primeiro voluntario este muda a palavra para zap e a direção para a esquerda. Intercalamos com uma pausa para o café e para subir e descerno elevador sem sair do circulo e por gestos.	Promover a coordenação fisico-motora, a desinibição,estimular a atenção ,o contacto visual ,o trabalho de grupo .
		Preparação e ensaio da actividade de dançoterapia.	Consiste num conjunto de passos com uma determinada ordem. A actividade é feita maioritariamente com os braços embora as pernas tambem trabalhem.	Promover a interacção entre os utentes, a atenção e participação e o convívio.
	26	Exercicio de cooperação :O abraço	Sentados num circulo fica um lugar vazio ,quem esta á direita desse lugar diz quero que venha para ao pé de mim um senhor .O senhor convidado diz porqu~e?O que convidou diz um elogio.Os dois vão ter um com o outro ,dão um abraço e o que foi convidado senta-se na cadeira vazia .E assim sucessivamente até todos darem um abraço.	Aumentar a auto-estima ,desenvolver a união grupal ,contacto fisico ,o espirito de equipa e promover o conforto e o carinho.
		Ginástica e ensaio para a dançoterapia.		
	27	Exercicio de descontração : Tocar numa coisa azul	Todos em circulo escolhiamos uma cor que estivesse na sala ,á medida que cada um dizia uma cor os outros tinham que tocar nessa cor.	Trabalhar a atenção , a mobilidade ,o divertimento ,o contacto com os materiais,a interacção.
		Preparação e ensaio da actividade de dançoterapia.	Vários passos de dança com uma ordem.	Promover a interacção entre os utentes, a atenção e participação e o convívio.
	28	Exercicio de aquecimento: A almofada falante.	Num circulo o voluntário que segura na almofada diz o seu nome ,de seguida olha para uma das pessoas e atira a almofada essa pessoa faz a mesma coisa .Após todos terem feito ,trocámos os nomes por animais ,depois por árvores e por fim as flores.	Activar mente e o corpo ,trabalhar a memória ,interacção grupal e divertimento.
		Ginástica com e para os utentes.		
		Terminar os ensaios para a dançoterapia.		

O u t u b r o	Dias	Actividade	Descrição	Objectivos
	1	Exercicio de cooperação :A caixa mágica	Consiste na troca de elogios entre os utentes ,mas que ninguem sabe quem é que disse .Terminando com um abraço.	Aumentar a auto-estima ,desenvolver a união grupal ,contacto fisico ,o espirito de equipa e promover o conforto e o carinho.
		Encontro intergeracional	Colocar uma musica onde os utentes fazem os passos de dança que ensaiaram na semana anterior .As crianças vão tentando acompanhar os utentes.	Promover a participação, ajudar a desinibir ,proporcionar um momento de divertimento ,de lazer ,de boa disposição e interacção.
	2	Exercicio de aquecimento: A almofada falante.	Num circulo o voluntário que segura na almofada diz o seu nome ,de seguida olha para uma das pessoas e atira a almofada essa pessoa faz a mesma coisa .Após todos terem feito ,trocámos os nomes por animais ,depois por árvores e por fim as flores.	Activação da mente e do corpo ,trabalhar a memória ,interacção grupal e divertimento.
		Actividades para a elaboração do livro.		
	3	Exercicio de aquecimento e concentração :Zip/zap	Em circulo o voluntário começa por dizer zip acompanhado por um gesto com as mãos para o lado direito,os outros fazem o mesmo movimento quando chega a vez do primeiro voluntario este muda a palavra para zap e a direção para a esquerda. Intercalamos com uma pausa para o café e para subir e descerno elevador sem sair do circulo e por gestos.	Coordenação fisico-motora desinibição,estimular a atenção ,o contacto visual ,o trabalho de grupo .
		Ginástica com e para os utentes.Actividades para a elaboração do livro.		
	4	Exercicio de conhecimento :Á minha esquerda	Em circulo deixando uma cadeira vazia quem estava á direita dessa dizia quero que se sente á minha esquerda a pessoa tal e es ta perguntava e porque? E entao a pessoa que tinha convidado dizia um aspecto positivoda pessoa convidada.	Promover o conhecimento , a confiança , a troca de elogios , a uniao ,a satisfação e algum conforto.
		Continuação das actividades para a elaboração do livro.		
	5	Feriado		

O u t u b r o	Dias	Actividade	Descrição	Objectivos
	8	Exercicio de aquecimento e concentraçao :Zip/zap	Em circulo oum voluntário começa por dizer zip acompanhado por um gesto com as mãos para o lado direito,os outros fazem o mesmo movimento quando chega a vez do primeiro voluntario este muda a palavra para zap e a direção para a esquerda. Intercalamos com uma	Aumentar a auto-estima ,desenvolver a união grupal ,contacto fisico ,o espirito de equipa e promover o conforto e o carinho.
	Continuação das actividades para a elaboração do livro.			
	9	Exercicio de concentraçao :Musicoterapia.	Colocar uma musica ,ouvir com atençao para identificar se é mexida ou calma .Se for calma fazemos movimentos muito rapidos mas se for muito ritmada fazemos movimentos calmos.	Estimular a concentraçao e a audiçao; da mente e do corpo e exercitaçao dos menbros inferiores e superiores.
	Actividades para a elaboração do livro.			
	10	Exercicio de descontraçao : Tocar numa coisa azul	Todos em circulo escolhiamos uma cor que estivesse na sala ,á medida que cada um dizia uma cor os outros tinham que tocar nessa cor.	Trabalhar a atençao , a mobilidade ,o divertimento ,o contacto com os materiais,a interacçao.
	Ginástica com e para os utentes.Actividades para a elaboração do livro.			
	11	Exercicio de conhecimento :Á minha esquerda	Em circulo deixando uma cadeira vazia quem estava á direita dessa dizia quero que se sente á minha esquerda a pessoa tal e es ta perguntava e porque? E entao a pessoa que tinha convidado dizia um aspecto positivoda pessoa convidada.	Promover o conhecimento , a confiança , a troca de elogios , a uniao ,a satisfaçao e algum conforto.
	Continuação das actividades para a elaboração do livro.			
	12	Exercicio cognitivo: Marmelada	Em circulo começando numa ponta cada um faz uma pergunta ao primeiro voluntario e este tem que responder sempre marmelada apos este responder a todo o circulo passa a vez ao sengundo voluntario .O exercicio termina após todos terem respondido.	Desenvolvimento da capacidade de concentraçao e de atençao .Interacçao entre os utentes de uma forma divertida
	Continuação das actividades para a elaboração do livro.			

O u t u b r o	Dias	Actividade	Descrição	Objectivos
	15	Exercício de cooperação :O abraço	Sentados num círculo fica um lugar vazio ,quem esta á direita desse lugar diz quero que venha para ao pé de mim um senhor .O senhor convidado diz porque?O que convidou diz um elogiu.Os dois vão ter um com o outro ,dão um abraço e o que foi convidado senta-se na cadeira vazia .E assim sucessivamente até todos darem um abraço.	Aumentar a auto-estima ,desenvolver a união grupal ,contacto fisico ,o espirito de equipa e promover o conforto e o carinho.
	Continuação das actividades para a elaboração do livro.			
	16	Exercício de aquecimento: A almofada falante.	Num círculo o voluntário que segura na almofada diz o seu nome ,de seguida olha para uma das pessoas e atira a almofada essa pessoa faz a mesma coisa .Após todos terem feito ,trocámos os nomes por animais ,depois por árvores e por fim as flores.	Activar mente e o corpo ,trabalhar a memória ,interacção grupal e divertimento.
	Actividades para a elaboração do livro.			
	17	Exercício de concentração :Musicoterapia.	Colocar uma musica ,ouvir com atenção para identificar se é mexida ou calma .Se for calma fazemos movimentos muito rapidos mas se for muito ritmada fazemos movimentos calmos.	Estimular a concentração e a audição; activar a mente e o corpo e exercitação dos membros inferiores e superiores.
	Ginástica com e para os utentes.Actividades para a elaboração do livro.			
	18	Exercício de aquecimento e concentração :Zip/zap	Em círculo o voluntário começa por dizer zip acompanhado por um gesto com as mãos para o lado direito,os outros fazem o mesmo movimento quando chega a vez do primeiro voluntario este muda a palavra para zap e a direção para a esquerda. Intercalamos com uma pausa para o café e para subir e descendo elevador sem sair do círculo e por gestos.	Promover a coordenação fisico-motora, a desinibição,estimular a atenção ,o contacto visual ,o trabalho de grupo .
	Continuação das actividades para a elaboração do livro.			
	19	Exercício de descontração : Tocar numa coisa azul	Todos em círculo escolhiamos uma cor que estivesse na sala ,á medida que cada um dizia uma cor os outros tinham que tocar nessa cor.	Trabalhar a atenção , a mobilidade ,o divertimento ,o contacto com os materiais,a interacção.
Terminar a actividade para a elaboração do livro .				

O u t u b r o	Dias	Actividade	Descrição	Objectivos
	22	Exercicio de concentração :Musicoterapia.	Colocar uma musica ,ouvir com atenção para identificar se é mexida ou calma .Se for calma fazemos movimentos muito rapidos mas se for muito ritmada fazemos movimentos calmos.	Estimular a concentração e a audição; activar a mente e o corpo e exercitação dos membros inferiores e superiores.
	Proposta da actividade de teatro :Sugestoes ,troca de ideias ,envolvimento de todo o grupo para a actividade ,diálogo e interacção grupal.			
	23	Exercicio de aquecimento e concentração :Zip/zap	Em circulo oum voluntário começa por dizer zip acompanhado por um gesto com as mãos para o lado direito,os outros fazem o mesmo movimento quando chega a vez do primeiro voluntario este muda a palavra para zap e a direção para a esquerda. Intercalamos com uma pausa para o café e para subir e descerno elevador sem sair do circulo e por gestos.	Promover a coordenação fisico-motora, a desinibição,estimular a atenção ,o contacto visual ,o trabalho de grupo .
		Atribuição de tarefas relativas ao teatro.	Em circulo trocar ideias sobre o que é que os utentes gostariam de fazer no teatro.	Motivar, entusiasmar e promover as necessidades e aspirações de cada um.
	24	Exercicio de descontração : Tocar numa coisa azul	Todos em circulo escolhiamos uma cor que estivesse na sala ,á medida que cada um dizia uma cor os outros tinham que tocar nessa cor.	Trabalhar a atenção , a mobilidade ,o divertimento ,o contacto com os materiais,a interacção.
	Ginástica com e para os utentes. Desenvolver os papeis e fomentar a criatividade em relação ao teatro.			
	25	Exercicio de aquecimento: A almofada falante.	Num circulo o voluntário que segura na almofada diz o seu nome ,de seguida olha para uma das pessoas e atira a almofada essa pessoa faz a mesma coisa .Após todos terem feito ,trocámos os nomes por animais ,depois por árvores e por fim as flores.	Activar mente e o corpo ,trabalhar a memória ,interacção grupal e divertimento.
	Pequeno ensaio e preparação para o teatro. Elaboração dos papeis de cada um tendo em conta os seus gostos, necessidades, possibilidades e aspirações.			
	26	Exercicio de cooperação :O abraço	Sentados num circulo fica um lugar vazio ,quem esta á direita desse lugar diz quero que venha para ao pé de mim um senhor .O senhor convidado diz porqu~e?O que convidou diz um elogiu.Os dois vão ter um com o outro ,dão um abraço e o que foi convidado senta-se na cadeira vazia .E assim sucessivamente até todos darem um abraço.	Aumentar a auto-estima ,desenvolver a união grupal ,contacto fisico ,o espirito de equipa e promover o conforto e o carinho.
Ginástica com e para os utentes. Desenvolver os papeis e fomentar o divertimento, a responsabilidade, a interacção grupal no contexto do teatro.				

O u t u b r	Dias	Actividade	Descrição	Objectivos
	29	Exercicio de aquecimento: A almofada falante.	Num circulo o voluntário que segura na almofada diz o seu nome ,de seguida olha para uma das pessoas e atira a almofada essa pessoa faz a mesma coisa .Após todos terem feito ,trocámos os nomes por animais ,depois por árvores e por fim as flores.	Activar mente e o corpo ,trabalhar a memória ,interacção grupal e divertimento.
		Pequeno ensaio e preparação para o teatro.	Experimentação do que é que cada um quer fazer e como.	Desenvolver a criatividade, estimular a participação e promover o divertimento.
	30	Exercicio de concentração :Musicoterapia.	Colocar uma musica ,ouvir com atenção para identificar se é mexida ou calma .Se for calma fazemos movimentos muito rapidos mas se for muito ritmada fazemos movimentos calmos.	Estimular a concentração e a audição; activar a mente e o corpo e exercitação dos membros inferiores e superiores.
		Pequeno ensaio e preparação para o teatro.	Em circulo cada um vai fazendo o seu papel. No final de cada apresentação trocam-se ideias.	Desenvolver a criatividade, estimular a participação e promover o divertimento.
	31	Exercicio de cooperação :O abraço	Sentados num circulo fica um lugar vazio ,quem esta á direita desse lugar diz quero que venha para ao pé de mim um senhor .O senhor convidado diz porque?O que convidou diz um elogio.Os dois vão ter um com o outro ,dão um abraço e o que foi convidado senta-se na cadeira vazia .E assim sucessivamente até todos darem um abraço.	Aumentar a auto-estima ,desenvolver a união grupal ,contacto fisico ,o espirito de equipa e promover o conforto e o carinho.
Ginástica com e para os utentes. Desenvolver os papeis e fomentar a criatividade em relação ao teatro.				
N o v e m b r o	1	Feriado		
	2	Exercicio de aquecimento e concentração :Zip/zap	Em circulo o voluntário começa por dizer zip acompanhado por um gesto com as mãos para o lado direito,os outros fazem o mesmo movimento quando chega a vez do primeiro voluntario este muda a palavra para zap e a direção para a esquerda. Intercalamos com uma pausa para o café e para subir e descendo elevador sem sair do circulo e por gestos.	Promover a coordenação fisico-motora, a desinibição,estimular a atenção ,o contacto visual ,o trabalho de grupo .
		Ginástica com e para os utentes.		

N o v e m b r o	Dias	Actividade	Descrição	Objectivos
	5	Decoração do centro de dia com produtos do outono.	Em torno de uma mesa uns escolhem os ouriços, outros os marmelos e os outros desenham a boca o nariz e os olhos para colocar na abóbora.	Tornar o ambiente mais agradável e diferente, activar a memória, promover a interacção grupal e relembrar as coisas positivas do outono.
		Pequeno ensaio e preparação para o teatro.	Experimentação do que é que cada um quer fazer e como.	Desenvolver a criatividade, estimular a participação e promover o divertimento.
	6	Continuação da actividade para a decoração do centro de dia.		
		Pequeno ensaio e preparação para o teatro.	Em círculo cada um vai fazendo o seu papel. No final de cada apresentação trocam-se ideias.	Desenvolver a criatividade, estimular a participação e promover o divertimento.
	7	Exercício de descontração : Tocar numa coisa azul	Todos em círculo escolhiamos uma cor que estivesse na sala ,á medida que cada um dizia uma cor os outros tinham que tocar nessa cor.	Trabalhar a atenção , a mobilidade ,o divertimento ,o contacto com os materiais,a interacção.
		Ginástica com e para os utentes. Desenvolver os papeis e fomentar a criatividade em relação ao teatro.		
	8	Exercício de aquecimento e concentração :Zip/zap	Em círculo o voluntário começa por dizer zip acompanhado por um gesto com as mãos para o lado direito,os outros fazem o mesmo movimento quando chega a vez do primeiro voluntario este muda a palavra para zap e a direção para a esquerda. Intercalamos com uma pausa para o café e para subir e descerno elevador sem sair do círculo e por gestos.	Promover a coordenação fisico-motora, a desinibição,estimular a atenção ,o contacto visual ,o trabalho de grupo .
		Ensaio do exercício teatral.		
	9	Exercício de aquecimento: A almofada falante.	Num círculo o voluntário que segura na almofada diz o seu nome ,de seguida olha para uma das pessoas e atira a almofada essa pessoa faz a mesma coisa .Após todos terem feito ,trocámos os nomes por animais ,depois por árvores e por fim as flores.	Activar mente e o corpo ,trabalhar a memória ,interacção grupal e divertimento.
	Ginástica com e para os utentes.			

N o v e m b r o	Dias	Actividade	Descrição	Objectivos
	12	Exercicio de aquecimento e concentraçao :Zip/zap	Em circulo oum voluntário começa por dizer zip acompanhado por um gesto com as mãos para o lado direito,os outros fazem o mesmo movimento quando chega a vez do primeiro voluntario este muda a palavra para zap e a direçao para a esquerda. Intercalamos com uma pausa para o café e para subir e descerno elevador sem sair do circulo e por gestos.	Promover a coordenação físico-motora, a desinibição,estimular a atenção ,o contacto visual ,o trabalho de grupo .
		Projecção do filme do São Martinho. Lanche e Magusto.	Observação de um pequeno filme alusivo ao são Martinho, revelação da lenda e de algumas tradições do mesmo.Magusto com castanhas geropiga bolo e musica.	Activar a memória, promover o divertimento, o lazer e a partilha de tradições.Interacção grupal ,convivio entre os utentes, proporcionar um momento de alegria e diferente.
	13	Exercicio de cooperação :O abraço	Sentados num circulo fica um lugar vazio ,quem esta á direita desse lugar diz quero que venha para ao pé de mim um senhor .O senhor convidado diz porquÊ ?O que convidou diz um elogiu.Os dois vão ter um com o outro ,dão um abraço e o que foi convidado senta-se na cadeira vazia .E assim sucessivamente até todos darem um abraço.	Aumentar a auto-estima ,desenvolver a união grupal ,contacto físico ,o espirito de equipa e promover o conforto e o carinho.
		Pequeno ensaio e preparação para o teatro.	Em circulo cada um vai fazendo o seu papel. No final de cada apresentação trocam-se ideias.	Desenvolver a criatividade, estimular a participação e promover o divertimento.
	14	Exercicio de descontração : Tocar numa coisa azul	Todos em circulo escolhiamos uma cor que estivesse na sala ,á medida que cada um dizia uma cor os outros tinham que tocar nessa cor.	Trabalhar a atenção , a mobilidade ,o divertimento ,o contacto com os materiais,a interacção.
		Ginástica com e para os utentes. Desenvolver os papeis e fomentar a criatividade em relação ao teatro.		
	15	Exercicio de concentraçao :Musicoterapia.	Colocar uma musica ,ouvir com atenção para identificar se é mexida ou calma .Se for calma fazemos movimentos muito rapidos mas se for muito ritmada fazemos movimentos calmos.	Estimular a concentraçao e a audição; activar a mente e o corpo e exercitação dos menbros inferiores e superiores.
		Ensaio do exercicio teatral.		
	16	Exercicio cognitivo: Marmelada	Em circulo começando numa ponta cada um faz uma pergunta ao primeiro voluntario e este tem que responder sempre marmelada apos este responder a todo o circulo passa a vez ao sengundo voluntario .O exercicio termina após todos terem respondido.	Desenvolvimento da capacidade de concentraçao e de atenção .Interacção entre os utentes de uma forma divertida
		Ginástica com e para os utentes.		

N o v e m b r o	Dias	Actividade	Descrição	Objectivos
	19	Exercicio de concentraçao :Musicoterapia.	Colocar uma musica ,ouvir com atençao para identificar se é mexida ou calma .Se for calma fazemos movimentos muito rapidos mas se for muito ritmada fazemos movimentos calmos.	Estimular a concentraçao e a audiçao; activar a mente e o corpo e exercitaçao dos membros inferiores e superiores.
		Ensaio do exercicio teatral.		
	20	Exercicio de aquecimento e concentraçao :Zip/zap	Em circulo oum voluntário começa por dizer zip acompanhado por um gesto com as mãos para o lado direito,os outros fazem o mesmo movimento quando chega a vez do primeiro voluntario este muda a palavra para zap e a direçao para a esquerda. Intercalamos com uma pausa para o café e para subir e descerno elevador sem sair do circulo e por gestos.	Promover a coordenaçao fisico-motora, a desinibiçao,estimular a atençao ,o contacto visual ,o trabalho de grupo .
		Ensaio final do exercicio teatral.		
	21	Exercicio de cooperaçao :O abraço	Sentados num circulo fica um lugar vazio ,quem esta á direita desse lugar diz quero que venha para ao pé de mim um senhor .O senhor convidado diz porquê ?O que convidou diz um elogio.Os dois vão ter um com o outro ,dão um abraço e o que foi convidado senta-se na cadeira vazia .E assim sucessivamente até todos darem um abraço.	Aumentar a auto-estima ,desenvolver a união grupal ,contacto fisico ,o espirito de equipa e promover o conforto e o carinho.
		Ensaio do exercicio teatral, ginástica com e para os utentes.		
	22	Exercicio de descontraçao : Tocar numa coisa azul	Todos em circulo escolhiamos uma cor que estivesse na sala ,á medida que cada um dizia uma cor os outros tinham que tocar nessa cor.	Trabalhar a atençao , a mobilidade ,o divertimento ,o contacto com os materiais,a interacçao.
		Ensaio do exercicio teatral.		
	23	Exercicio de aquecimento: A almofada falante.	Num circulo o voluntário que segura na almofada diz o seu nome ,de seguida olha para uma das pessoas e atira a almofada essa pessoa faz a mesma coisa .Após todos terem feito ,trocámos os nomes por situaçoes, sentimentos e habitos alusivos ao teatro e ao convivio.	Activar mente e o corpo ,trabalhar a memória ,interacçao grupal e divertimento.
	Representaçao do exercicio teatral no lar da Santa Casa da Misericordia da Guarda			

D e z e m b r	Dias	Actividade	Descrição	Objectivos
	3	Exercicio de concentração :Musicoterapia.	Colocar uma musica ,ouvir com atenção para identificar se é mexida ou calma .Se for calma fazemos movimentos muito rapidos mas se for muito ritmada fazemos movimentos calmos.	Estimular a concentração e a audição; activar a mente e o corpo e exercitação dos membros inferiores e superiores.
	Continuação das actividades recreativas alusivas ao natal.			
	4	Exercicio de aquecimento: A almofada falante.	Num circulo o voluntário que segura na almofada diz o seu nome ,de seguida olha para uma das pessoas e atira a almofada essa pessoa faz a mesma coisa .Após todos terem feito ,trocámos os nomes por situações, sentimentos e habitos alusivos ao natal.	Activar mente e o corpo ,trabalhar a memória ,interacção grupal e divertimento.
	Actividades recreativas alusivas ao natal.			
	5	Exercicio de aquecimento e concentração :Zip/zap	Em circulo o um voluntário começa por dizer zip acompanhado por um gesto com as mãos para o lado direito,os outros fazem o mesmo movimento quando chega a vez do primeiro voluntario este muda a palavra para zap e a direção para a esquerda. Intercalamos com uma pausa para o café e para subir e descerno elevador sem sair do circulo e por gestos.	Promover a coordenação fisico-motora, a desinibição,estimular a atenção ,o contacto visual ,o trabalho de grupo .
		Exercicio de cooperação :O abraço	Sentados num circulo fica um lugar vazio ,quem esta á direita desse lugar diz quero que venha para ao pé de mim um senhor .O senhor convidado diz porquê ?O que convidou diz um elogiu.Os dois vão ter um com o outro ,dão um abraço e o que foi convidado senta-se na cadeira vazia .E assim sucessivamente até todos darem um abraço.	Aumentar a auto-estima ,desenvolver a união grupal ,contacto fisico ,o espirito de equipa e promover o conforto e o carinho.
		Actividades recreativas alusivas ao natal.		

Anexo 2 – Reflexões Semanais

REFLEXÃO DA PRIMEIRA SEMANA

A primeira semana consistiu numa fase para quebrar o gelo, para apresentações assim como trocar impressões uns com os outros.

No início da semana a minha interação foi quase exclusivamente ao nível individual pois quis ter um contacto mais pessoal para assim conhecer e me dar a conhecer. Na quarta-feira é que introduzi na interação exercícios o que conclui que a participação foi aumentando progressivamente durante a semana.

Pouco a pouco os utentes foram-se soltando e ultrapassando alguns bloqueios por pequeninos que fossem.

Os aspetos menos positivos foram o facto de os utentes terem pouca autoconfiança o que se reflete na expressão verbal pois dizem que não são capazes de fazer o exercício. Assim como a pouca força de vontade e isto penso que se deve ao facto de estarem acomodados às suas rotinas.

REFLEXÃO DA SEGUNDA SEMANA

Nesta semana dei mais ênfase às dinâmicas de grupo. Primeiro fiz exercícios de ativação com o objetivo de os utentes se desinibirem um pouco, é claro que este era sempre acompanhado por diálogo.

Inicialmente as pessoas estavam estáticas, sérias com o avançar do exercício iam-se soltando, interagindo através do diálogo e até mesmo soltando algumas gargalhadas. Procurei mostrar-lhes que a vida pode ser melhor e que eles ainda são capazes de fazer muitas coisas.

O ambiente do grupo foi-se tornando mais leve com o decorrer da semana através da participação nos exercícios. Os exercícios cognitivos foram onde me apercebi que os utentes tinham mais dificuldade.

A participação tal como na semana passada foi aumentando, reparei que já começam a estar mais à vontade comigo e que no final da semana já esperavam pela sua vez para falar e até se ajudavam mutuamente, ou seja houve uma maior união do grupo provavelmente por causa dos exercícios que envolviam sentimentos e contacto físico.

REFLEXÃO DA TERCEIRA SEMANA

Nesta semana pretendi ir ao encontro dos gostos e das aspirações dos utentes, mas tendo em atenção as suas limitações e necessidades. Conclui que elaborando um livro podíamos por em prática o que os utentes gostam de fazer, sendo também reconhecidos pelos seus familiares e outros, com o propósito de todos trabalharem para a mesma finalidade e de ser um trabalho de entreajuda.

Inicialmente a maioria dos utentes gostou e sugeriram várias ideias para a sua confeção, assim como se voluntariaram para trazer algum material que tivesse em casa. Mas esta atividade ia sendo intercalada com outras de expressão dramática com o objetivo de quebrar o gelo, de ativar a mente e o corpo, de capacitar os utentes com alguma confiança, amor-próprio e força de vontade.

Tudo correu bem até quarta-feira à tarde pois houve uma discussão entre eles pois um fazia o trabalho do outro e o outro não queria. Ora para colmatar essa discussão propus que quem ajudasse o outro a fazer a tarefa pusesse o nome por baixo como ajudante. Pois quem ajuda merece ser reconhecido.

Todos os utentes concordaram e cada um á sua maneira vai fazendo as suas tarefas Durante a semanas foram feitas atividades de expressão dramática nas quais a maioria participou uns com mais e outros com menos vontade de qualquer maneira identifiquei um esforço geral. Continuaram a fazer o livro com empenho, dedicação, motivação e sem discussões negativas.

REFLEXÃO DA QUARTA SEMANA

Esta semana consistiu na preparação para o dia internacional do idoso, que é na próxima semana dia um de Outubro. Através do diálogo e de algumas atividades de expressão dramática procurei saber os seus gostos e desejos para um dia de festa. Conclui que a maioria acha que um dia de festa deve ter gente, musica e dança. E então pensei num encontro intergeracional entre os utentes e a escola primária da Estação onde a atividade principal é a dança. Depois de pensar o que era preciso fazer, fui então falar com a escola e o convite foi aceite. Os Professores já tinham pensado numa atividade embora ainda não tivessem dito nada, rapidamente chegámos a um consenso. De seguida comecei os ensaios com os utentes e com as trabalhadoras do centro para vermos o que haveríamos de fazer e como é que o queríamos fazer. Optámos por movimentar mais os braços do que as pernas devido às dificuldades dos utentes.

Observei esforço e empenho da maioria, mas também algum receito e falta de confiança de alguns. Á medida que se foram fazendo os ensaios os utentes foram perdendo o medo, ganhando confiança reparei que estavam mais positivos e ativos. Ao longo desta semana fui sempre fazendo atividades de expressão dramática e reparei que os utentes cada vez vinham mais cedo.

O nível de participação, a atividade e predisposição aumentou consideravelmente principalmente com os exercícios de ativação, de quebrar o gelo e de memória. Concluo que uns utentes precisam de mais tempo que os outros mas que pouco a pouco, com paciência, carinho e com uma atitude positiva vão-se interessando e até participam.

REFLEXÃO DA QUINTA SEMANA

A atividade para o dia internacional do idoso resultou na perfeição. Tanto os utentes como os alunos da escola estiveram motivados e envolvidos nas atividades, tanto que pediram para esta ser repetida.

Houve interação nos grupos, por parte dos utentes a autoestima e a confiança melhorou, reparei inclusive que ficaram mais ativos, com mais força e determinação. O facto de haver poucos recursos humanos resultou em trabalho acrescido pois tivemos que arranjar espaço para quase cinquenta pessoas assim como fizemos o lanche para as mesmas.

O que valeu a pena pois o resultado foi melhor do que eu esperava, houve troca de anedotas, adivinhas e canções. Durante a semana fizemos as atividades de expressão dramática nas quais reparei que de uma maneira geral havia mais participação e mais predisposição por parte dos utentes. À tarde continuámos com as atividades para a elaboração do livro. Na qual uns mais depressa, outros com mais ajuda mas o certo é que todos foram fazendo.

Mas também houve alguns utentes que me surpreenderam positivamente pelo seu esforço, dedicação e empenho.

REFLEXÃO DA SEXTA SEMANA

Nesta semana continuei a fazer atividades de expressão dramática porque reparei que com estas atividades os utentes estão mais motivados, interessados, participativos e se desinibem mais, embora na segunda-feira senti, que tinha que dizer muitos mais motivos para eles quererem fazer as atividades, não sei a razão mas a verdade é que nas segundas-feiras isso acontece.

Ao longo da semana a mudança é imensa algumas vezes até vieram a ter comigo para fazermos uma atividade o que é excelente pois demonstra que eles estão a gostar e que querem participar Nesta semana encontrei algumas dificuldades dos utentes ao fazerem as atividades afetivas mas foram ultrapassadas o que me leva a pensar que temos que continuar a investir nas mesmas.

Na elaboração do livro vejo os utentes muito motivados, criativos, participativos, a entreajudarem-se, com espírito de equipa, orgulhosos ou seja os objetivos do livro está a ser atingido e alguns ultrapassados.

Reparei que as funcionárias tentaram reproduzir algumas práticas que eu tenho com os utentes o que fiquei contente, pois elas que já tinham as suas práticas adotaram algumas minhas isto foi um elogio.

O centro de dia usufrui de pouco espaço, e houve algumas discussões e então para isso não acontecer pedi para realizar as atividades no hall de entrada o que foi excelente pois acaba por haver mais participação, desinibição, curiosidade e até mais vontade de participar nas atividades.

REFLEXÃO DA SÉTIMA SEMANA

Durante esta semana pretendi terminar o livro, o que acabou por acontecer. Constatei que os acabamentos foram o que custou mais a fazer pois os utentes já queriam ter tudo feito e eu tive que os motivar no sentido de dizer que já estava quase pronto. Depois correu tudo bem houve participação, alegria, entusiasmo, orgulho e satisfação pelo trabalho realizado. No final o grupo juntou-se para tirar-mos uma fotografia na qual toda a gente quis participar.

Nas atividades de expressão dramática desenvolvidas ao longo da semana verifiquei alguma dificuldade de concentração, de atenção, assim como pouca força de vontade penso que seja devido' à mudança do tempo pois não houve nenhum outro acontecimento de maior relevância. Mas não desisti continuei a propor exercícios e a dizer qual a sua importância para os seres humanos, e a maioria participava apesar de no início quase que era por favor, mas no final já estavam mais ativos, atentos, participativos e autoconfiantes.

Confrontei-me com a falta de recursos materiais pois como só existe uma sala de convívio e sendo o espaço mais quente, os utentes não querem sair de lá. Mas os utentes que não querem participar nas atividades, também não querem ouvir barulho e então

pedi para se ligarem os aquecedores no refeitório para assim podermos fazer as nossas atividades.

Concluo que onde os utentes tiveram mais dificuldades esta semana foi nos exercícios cognitivos e afetivos, logo é onde eu tenho que investir mais.

REFLEXÃO DA OITAVA SEMANA

Nesta semana pretendi dar início às atividades para a realização do exercício teatral. Primeiro sugeri, pedi opiniões, trocaram-se ideias, expliquei em que é consistia e qual a sua importância.

Em seguida tentei motiva-los, entusiasma-los e apoia-los fosse qual fosse a sua escolha. A primeira resposta dos utentes foi que não queriam fazer o exercício teatral mas à medida que eu fui explicando a atividade, a maioria começou a mudar de opinião, chegando mesmo a apresentar ideias, sugestões, mostraram inclusive entusiasmo, motivação, vontade de participar e até alguma euforia.

Na terça-feira realizámos o nosso primeiro ensaio fiquei maravilhada com a capacidade de improvisação, de ação, do entusiasmo e da predisposição dos utentes no exercício teatral.

Continuámos a realizar atividades de expressão dramática mas reparei que o facto de o tempo estar chuvoso e mais frio, influenciava muito os utentes. Isto é não tinham vontade, nem motivação, estavam mais tristes e desanimados. Foi necessário motiva-los e entusiasma-los com mais determinação e vida, mas resultou pois no final de cada atividade os utentes já nem pareciam os mesmos.

Pois já eram eles que pediam para continuarmos a fazer a actividade, já se riam, conversavam e sugeriam até para fazermos outras actividades. Concluo então que nestes dias é necessário mais empenho, e que todos os dias começamos do zero mas o estado de espirito dos utentes vai-se alterando e vou conseguindo atingir os objetivos.

REFLEXÃO DA NONA SEMANA

Nesta semana o estado de espírito, a vontade e a predisposição dos utentes não foi muito positiva, devido ao facto de nesta semana se comemorar o dia de todos os santos. O que resultou num esforço maior tanto da minha parte como da parte da funcionária no sentido de motivar, entusiasmar e apoiar os utentes.

Nas atividades de expressão dramática principalmente no zip/zap é que registei maior evolução tanto no nível afetivo, como no cognitivo, sensorial e motor, os utentes desinibiram-se, divertiram-se, riram e até cantaram.

Com exercício teatral os utentes revelaram motivação, entusiasmo e força de vontade para os ensaios. Alguns dos utentes já trouxeram alguns objetos para teatro, isto é uns querem muito fazer o teatro, outros nem por isso mas o facto é que uns influenciam os outros para a sua realização.

Após os ensaios a dinâmica do centro muda completamente para melhor.

REFLEXÃO DA DÉCIMA SEMANA

No início da semana reparei que os utentes estavam muito inconstantes pois numas alturas do dia queriam muito fazer a dramatização, passados dez minutos alguns já não queriam mas não diziam nenhuma razão em particular, era porque “há não sei se estou aqui no centro “.

Mas depois de alguma conversa e de tentar transmitir calma, força, entusiasmo, esperança e responsabilidade as atitudes dos utentes foram-se modificando.

Durante os ensaios o ambiente foi muito bom no sentido que houve participação, dedicação e empenho em fazer os papéis traziam alguns objetos para a elaboração, da personagem, davam ideias eram criativos, houve interação e esforço por parte dos utentes.

Os aspetos menos positivos são que todos queriam falar ao mesmo tempo, e não se respeitavam no sentido de que quando um representava os outros deviam estar atentos para que também quando fosse a vez deles os outros estivessem atentos. Só que isso não acontecia, tinha que andar a dizer um a um para ouvirem o que estava a representar. Pouco a pouco lá fui conseguindo.

Mudar atitudes, hábitos, comportamentos e mentalidades é das coisas mais difíceis, mas apercebi-me que com esforço, dedicação e empenho isso é possível. As mudanças identificadas foram alguns dos utentes que só vinham a almoçar, passaram a vir à tarde para fazerem os ensaios e até lancharem com os outros utentes, outra mudança foi a alegria, a interação, a força de vontade e dinâmica que após os ensaios existia no centro.

DÉCIMA PRIMEIRA SEMANA

Esta semana incidiu-se sobre o exercício teatral durante o qual constatei o grande esforço, dedicação e empenho dos utentes na realização do exercício.

O exercício só teve um momento menos bom na terça-feira pois eu de manhã não consegui ir ao centro, tive de ir ao lar a tratar dos recursos necessários ao teatro. À tarde os utentes estavam desmotivados, com falta de confiança e tristes. Mas após algum diálogo e com o início do exercício a predisposição deles mudou completamente assim como nos dias seguintes.

Apesar da falta de espaço, de tempo e de recursos temos conseguido ensaiar. Com o teatro tenho verificado mais mudanças nos utentes que participam, pois estão sempre a dar ideias, trazem objetos para inserirmos no teatro, dançam, cantam isto é expressam-se livremente mas no entanto estão atentos a tudo o que é para fazer.

Inclusive tentam vir mais cedo para o centro de dia, e mesmo querem marcar encontros para os ensaios.

DÉCIMA SEGUNDA SEMANA

Nesta semana aproximava-se a estreia do exercício teatral constatei que os utentes andavam nervosos, mas quando faziam os ensaios ficavam logo mais positivos e confiantes embora todos os dias tivessem que ser motivados, apesar de os quererem continuar com o exercício.

Durante estes dias só dois ou três é que faziam birras, arranjavam intrigas uns com os outros e inclusive tentavam fazer chantagem. Isto tudo penso que era porque queriam atenção redobrada mas tudo foi resolvido através do diálogo. O facto de a estreia ter sido adiada não foi bom pois estivemos a preparar tudo para esse dia mas os utentes entenderam.

Tendo em conta os acontecimentos é necessário manter o esforço, a determinação e continuar a motivar para a participação. O que cada vez é mais difícil tendo em conta que já não há factos novos por isso temos que melhorar o que existe.

O estímulo para os utentes se arranjam, trabalharem a sua imagem e cuidarem da sua higiene foi conseguido. A responsabilidade em relação às tarefas de cada um e ao horário estabelecido por todos foi cumprido.

Mas acima de tudo constatei empenho, dedicação e esforço por parte dos utentes para a realização do teatro. O teatro correu uma maravilha, conseguimos a interação do público, ninguém se enganou, emocionaram-se e no final estavam orgulhosos deles próprios e autoconfiantes.

DÉCIMA TERCEIRA SEMANA

Esta semana foi dedicada ao Natal. Foram elaboradas atividades de expressão plástica podendo todos os utentes participarem de uma maneira ou de outra.

A motivação ao início não era muita mas á medida que fomos falando esta aumentou, partilhavam ideias, gostos hábitos, recordações e vontades. A maioria participou com vontade, esforço e dedicação. Alguns até estavam sempre a querer fazer mais isto é

estavam entusiasmados e com vontade portanto parece-me que o teatro mudou algumas rotinas, melhorou a autoestima, a autoconfiança e uniu o grupo.

Reparei que o Natal tem um simbolismo especial para a maioria dos utentes, logo a predisposição e a vontade é grande só temos que nos organizar para fazermos um bom trabalho para vivermos num ambiente de festa, pois afinal é quase Natal.

DÉCIMA QUARTA SEMANA

Esta semana foi mais pequena tive só três dias para trabalhar, no entanto estou muito satisfeita. Os trabalhos manuais do Natal estão a evoluir, isto porque os utentes estão motivados, confiantes, e com autoestima.

Acrescentando a isto os utentes gostam dos trabalhos por si só e acho que também gostaram de mim e como sabem que vou embora não me querem desapontar. Gostei de observar o empenho e o esforço para a realização dos mesmos já nem pareciam as mesmas pessoas com que iniciei o trabalho, houve espírito de equipa, trocaram ideias mas sem confrontos, nem insultos e mais do que isso consegui promover a interajuda.

Identifiquei algum orgulho no trabalho realizado e a vontade de ajudar e de ser criativo. Nas atividades de expressão dramática o esforço, o empenho e a dedicação foi grande, as pessoas desinibiram-se, riam, dançavam, cantavam e até brincavam com elas próprias o que é muito difícil acontecer em pessoas na terceira idade pois elas são muito sérias e críticas.

Após as atividades todos os utentes partilhavam conselhos comigo, e eu com eles, algumas piadas e trocas de elogios.

Anexo 3- Imagens das atividades



Figura nº 30- Exercícios de expressão dramática

Fonte: Própria



Figura nº 31-- Exercícios de expressão dramática

Fonte: Própria



Figura 32--- Exercícios de expressão dramática

Fonte: Própria



Figura 33--- Exercícios de expressão dramática

Fonte: Própria



Figura Nº 34- Exercícios de expressão dramática

Fonte: Própria



Figura nº 35- encontro intergeracional

Fonte: própria



Figura nº 36- encontro intergeracional

Fonte: própria



Figura nº 37- encontro intergeracional

Fonte: própria



Figura 38- encontro intergeracional

Fonte: própria



Figura nº 39- encontro intergeracional

Fonte: própria



Figura nº 40- o magusto

Fonte: própria



Figura nº41- Atividade de expressão plástica “o livro do centro de dia”

Fonte: Própria



Figura nº 42- ensaios para o tetro

Fonte: própria



Figura nº 43- ensaios para o tetro

Fonte: própria



Figura nº 44- ensaios para o tetro

Fonte: própria



Figura nº 45- ensaios para o tetro

Fonte: própria



Figura nº 46-ensaios para o tetro

Fonte: própria



Figura nº 47- ensaios para o tetro

Fonte: própria



Figura nº48-- ensaios para o tetro

Fonte: própria



Figura nº49- Apresentação teatral

Fonte: própria



Figura 50- Apresentação teatral

Fonte: própria



Figura nº 51- atividade de expressão plástica “velas do natal”

Fonte: própria



Figura nº 52- atividade de expressão plástica “velas do natal”

Fonte: própria



Figura nº 53- atividade de expressão plástica “velas do natal”

Fonte: própria



Figura nº 54- atividade de expressão plástica “velas do natal”

Fonte: própria



Figura nº 55- atividade de expressão plástica “Os enfeites do natal”

Fonte: própria



Figura nº 56- momento de descontração

Fonte: própria



Figura nº 57- atividade de expressão plástica “velas do natal”

Fonte: própria



Figura nº58- Atividades de expressão físico-motora

Fonte: própria



Figura nº 59- “velas do natal” fonte: própria



Figura nº 60- “enfeites do natal”

Fonte: própria

Anexo 4- Poema do teatro

Feira livre: recanto de poesia

Olha o troco, olha a troca!
Dou-lhe duas, dou-lhe três!
Amendoim de paçoca,
uva de vinha e de vez!
Milho que dá pipoca,
remédio de gravidez,
anzol, caniço e minhoca,
casal de burro pedrês,
sanfona que quase toca,
jogo de dama e xadrez,
toda e qualquer engenhoca,
que agradar ao freguês.

Bom dia dona maria!
Olha a alface
olha o almeirão.
Vamos lá seu João!!
Maça graúda
pera docinha.
Leva fruta, leva fruta
dona Carmina.
Ah ah ah que saudade,
da dona piedade
la vem ela,
la vem ela,
toda linda
toda bela!

Olha ai, olha ai
melancia e caqui.
Que beleza, que beleza
bem docinha a framboesa
mais um pouco e acaba
a manga e a jaboticaba
olha o tomate!
Olha o abacate!
Que incrível é a feira
que celeiro de poesia
que encontro de alegria.

i

Postado por Maria Eugênia Nunes

ⁱⁱ http://photonewsgs.blogspot.pt/2011/06/feira-livre-recanto-de-poesia_06.html

Anexo 5- O vídeo do teatro