



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Mónica Paula de Jesus Farias Pires  
fevereiro | 2012



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Animação Sociocultural

Relatório de estágio

*“Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga”*

Mónica Paula de Jesus Farias Pires

Guarda, Pêga, Maio de 2012

**Ficha de identificação**

**Nome:** Mónica Paula de Jesus Farias Pires

**Número:** 5006751

**Instituição Educativa:**

Instituto Politécnico da Guarda- IPG

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto-ESECD

**Orientador/ESECD:**

Dr.<sup>a</sup> Maria de Fátima Saraiva da Siva Costa Bento

**Instituição de Estágio:**

Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga

**Morada;**

Largo Campo de Jogos

6300-155 Pêga

**Tutora/Instituição:**

Cláudia Teresa Pinto Leitão/ Diretora técnica- Licenciada em Assistente Social

**Início:** 1 de dezembro de 2011

**Término:** 29 de fevereiro de 2012

## **Agradecimentos**

Ao longo do meu percurso académico foram várias as pessoas que se cruzaram comigo e tornaram possível a realização deste relatório de estágio.

Cada um deles, por diferentes razões, desempenharam um papel bastante significativo, pois acreditaram em mim e no meu trabalho e ajudaram-me a construir este percurso.

Em primeiro lugar, agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda, mais especificamente à Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto que me deu a oportunidade de adquirir competências na área de Animação Sociocultural, bem como a todos os docentes que me auxiliaram e transmitiram novos conhecimentos.

Um agradecimento muito especial à minha orientadora, Dr.<sup>a</sup> Fátima Bento, pelo apoio durante todo o percurso do estágio curricular.

Agradeço, também à Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga, que me aceitou na sua instituição, por este estágio enriquecedor, nomeadamente à Dr.<sup>a</sup> Cláudia Leitão, minha tutora e diretora técnica da instituição, e a todos os funcionários que comigo colaboraram da melhor forma possível, bem como a todos os utentes, com os quais adquiri e transmiti vários conhecimentos.

Não me posso esquecer de agradecer aos meus pais e ao meu irmão, pela amizade e amor verdadeiros, que me ajudaram a ultrapassar todas as dificuldades e por estarem sempre presentes nos momentos mais difíceis.

Por último, um enorme agradecimento ao meu marido e à minha filha pelo incentivo, conselhos, compreensão, paciência e preocupação durante todo o percurso académico.

A todos um muito bem-hajam !

## INDICE GERAL

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPITULO I- A INSTITUIÇÃO</b> .....	<b>3</b>
1.1 LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA .....	3
1.2 HISTORIAL DA INSTITUIÇÃO .....	3
1.3 DENOMINAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO .....	4
1.4 INSTALAÇÕES, FUNCIONÁRIAS E RESPOSTAS SOCIAIS DA INSTITUIÇÃO .....	5
<b>CAPÍTULO II- A ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL NA “TERCEIRA IDADE”</b> .....	<b>7</b>
2.1 O PAPEL DO ANIMADOR NO CONTEXTO DA ANIMAÇÃO DE IDOSOS .....	7
2.2 A ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL COM E PARA A “TERCEIRA IDADE” .....	9
2.3 A NECESSIDADE DO IDOSO SER INSTITUCIONALIZADO .....	11
2.4 ENVELHECER ATIVAMENTE: SAÚDE, SEGURANÇA E PARTICIPAÇÃO SOCIAL .....	13
<b>CAPÍTULO III- ESTÁGIO CURRICULAR</b> .....	<b>17</b>
3.1 OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS .....	17
3.2 CONHECIMENTO DO PÚBLICO-ALVO .....	18
3.3 ATIVIDADES PROPOSTAS PELA INSTITUIÇÃO .....	19
3.4 PLANO DE ATIVIDADES .....	20
3.5 ATIVIDADES REALIZADAS .....	21
3.5.1 <i>Animação Física</i> .....	21
3.5.2 <i>Animação Cognitiva</i> .....	22
3.5.3 <i>Animação de Expressão Comunicativa</i> .....	24
3.5.4 <i>Animação Plástica</i> .....	25
3.5.5 <i>Animação de Desenvolvimento Pessoal e Social</i> .....	27
3.5.6 <i>Animação Comunitária</i> .....	28
3.5.7 <i>Animação Lúdica</i> .....	28
3.5.8 <i>Outras Atividades</i> .....	30
3.5.9 <i>Atividades Não Realizadas</i> .....	30
<b>REFLEXÃO FINAL</b> .....	<b>31</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>34</b>
<b>ANEXOS</b>	

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

FIGURA 1-CONCELHO DA GUARDA .....	3
-----------------------------------	---

## **ÍNDICE DE TABELAS**

TABELA 1- INFORMAÇÕES SOBRE OS UTENTES E QUE ESTOU AUTORIZADA A DIVULGAR .....	19
--	----

## **Introdução**

O estágio é uma das unidades curriculares do último semestre da licenciatura, de Animação Sociocultural, que visa a aplicação de todas as competências adquiridas e desenvolvidas, gerais e específicas, nos 3 anos de curso, em contexto laboral, com a finalidade de complementar a formação académica.

O estágio permite-nos um primeiro contacto com um público alvo, num contexto real de trabalho e ainda um aperfeiçoamento das nossas competências pessoais e sociais, adquirindo as primeiras aptidões profissionais.

O público alvo por mim escolhido foi a “terceira idade” uma vez que, para além do envelhecimento demográfico das sociedades industrializadas e urbanizadas ser uma realidade à qual não se pode fugir e estar a crescer a um ritmo consideravelmente mais rápido do que a generalidade da população, é um público que sempre me seduziu e atraiu a minha atenção. Ao contrário do que muitos defendem de que os idosos na sociedade atual possuem uma imagem negativa da vida, baseada em características específicas, como a sua diminuição da capacidade vital e a ausência de recursos sociais e económicos, eu considero que esta imagem não corresponde à realidade, uma vez que cada um possui a sua história, património genético e psicossocial.

A solução de acolhimento para esta faixa etária passa, quase sempre, pela entrada em instituições de apoio e acolhimento de idosos, os Lares ou Centros de Dia, como é o caso da "Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga", onde realizei o estágio do qual defini um plano que apresento em anexo (Anexo I).

Desta forma, este relatório reflete todo o trabalho realizado no decurso do estágio curricular desde o dia um de dezembro de 2011 a vinte e nove de fevereiro de 2012.

Este trabalho estrutura-se em três capítulos. No capítulo I, destaca-se o enquadramento teórico, onde procurei fazer uma caracterização da freguesia de Pêga e mais precisamente da realidade da instituição onde atuei, a Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga. O capítulo II é dedicado ao enquadramento metodológico, no qual se apresentará os objetivos e justificações para a realização de todo o estágio, ao mesmo tempo que foca as metodologias utilizadas. No capítulo III exponho o projeto de intervenção propriamente dito para a

Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga, com a descrição das atividades, fundamentação e objetivos pretendidos, terminando com a avaliação das mesmas.

É ainda apresentada uma reflexão final acerca de todo o trabalho realizado com o público alvo escolhido.



## Capítulo I- A Instituição

### 1.1 Localização Geográfica

A Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga, instituição onde tive o prazer de realizar o meu estágio, situa-se na Beira Alta, numa das freguesias da cidade da Guarda denominada de Pêga, que dista da cidade da Guarda 20 km e 11 km da Cidade do Sabugal. Esta freguesia é constituída por uma única anexa, Monte Vasco, e faz limite com as povoações de Vila de Touro, Vale Mourisco, Lomba, Pousafoles do Bispo, Monte Novo, Aldeia de Santa Madalena, Adão, Monte Brás e Carvalhal Meão.



Figura 1-Concelho da Guarda  
Fonte: Wikipédia

É uma região de planalto, com uma altura de 846 metros, situada na zona sudoeste da cidade da Guarda, sendo constituída por um aglomerado de casas de pedra antiga.

É de referir que o foral criado por D. Sancho e assinado em Coimbra a 27 de Novembro de 1199, já continha como limite do concelho da Guarda o nome "Porto velho de Pêga" (Manuel Caria, 1973:66).

### 1.2 Historial da Instituição

Pêga é uma freguesia muito marcada pela imigração, deixando os idosos praticamente entregues a si próprios. Em consequência desta realidade houve a necessidade de criar um espaço que acolhesse esta população idosa de forma a minimizar o seu isolamento. A 1 de outubro de 2001, criou-se a Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga nas instalações da antiga "casa do povo", que se encontrava já aberta desde 1981 com funções destinadas à população local, onde geralmente se realizavam bailes, casamentos e outras atividades recreativas.

Esta instituição que se pensou em função da cultura, desporto e lazer e do acolhimento de idosos com as valências de lar, centro de dia e apoio ao domicílio continua hoje apenas com

acolhimento e apoio a idosos, pois a organização de eventos e a equipa de futebol que dela fazia parte deixaram de vigorar.

A instituição teve numa primeira direção como presidente o Sr. Victor Pinto do Chão, como secretário o Sr. Fernando Pinto Martins, e como tesoureiro o Sr. Carlos, direção esta que se manteve durante cinco anos, sendo em 2005 eleita nova direção que tomou posse e permanece em funções até aos dias de hoje, constituída pelo presidente Sr. Joaquim Nunes de Carvalho, o secretário o Sr. Joaquim Marques Saraiva, e o tesoureiro o Sr. Nelson Fernandes Sousa. Sendo os mandatos de triénio, existe uma cláusula que refere que a direção não será substituída nas eleições se os sócios acharem conveniente que permaneçam, caso estes ainda não tenham conseguido concretizar na sua totalidade os objetivos e as atividades a que se propuseram, explicando assim o porque da razão da primeira direção permanecer 5 e não apenas 3 anos.

### **1.3 Denominação e Organização da Instituição**

É imperativo referir que no local da Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga, esteve instalada a Associação Cultural Recreativa e Desportiva da Freguesia de Pêga, desde o dia 12 de junho de 1981, até ao dia 13 de junho de 2000. Assim e segundo os estatutos de 2000 (Anexo II), esta instituição é considerada uma Instituição Particular de Solidariedade Social, (IPSS) como refere o 1º artigo do capítulo I, e tem como objetivo, a promoção de atividades de carácter cultural, desportivo e social com centro de dia, sendo considerados fins principais os de segurança social, como se refere o artigo 2º do capítulo I.

Para alcançar os objetivos pretendidos, a instituição criou um centro de dia para a terceira idade e com apoio domiciliário, o lar de idosos, promove festas e sessões culturais com fins de beneficência e comemora o aniversário da Associação como se refere no artigo 3º do primeiro capítulo.

No que concerne à sua organização e funcionamento, estão a cargo dos seguintes órgãos: Assembleia Geral, a Direção e o Conselho Fiscal que são eleitos por períodos de três anos civis (Artigo 16º/18º do capítulo III); no entanto, é de referir que só é permitido a eleição de membros durante dois mandatos, só ultrapassará esta data caso a Assembleia justifique a impossibilidade ou inconveniência da substituição (artigo 20º do capítulo III). Assim, esta assembleia é dirigida por todos os membros que estejam associados há mais de dois meses, e

que tenham as cotas em dia, é também dirigida pela respetiva mesa, composta por um presidente e dois secretários efetivos, ou na falta deles, pelos respetivos suplentes (artigo 26º do capítulo II).

Este órgão deve reunir, obrigatoriamente, duas vezes por ano, até 31 de março para aprovação do relatório de contas do ano anterior e até 15 de novembro para apreciação e votação do orçamento; no entanto, reunirá sempre que necessário para discussão de assuntos extra, sendo os membros convocados, com quinze dias de antecedência (artigo 29º/30º do capítulo III). A Direção é outro dos órgãos da associação, esta é constituída pelo presidente, um vice-presidente, um secretário, um tesoureiro e um vogal (artigo 34º). Este órgão tem várias funções, destacando-se a garantia dos direitos dos beneficiários, e a organização do quadro de pessoal entre outras que se complementam no artigo 35º do capítulo III. A direção reúne pelo menos uma vez no mês como se refere no artigo 41º do capítulo III.

O último órgão mencionado é o Conselho Fiscal, constituído por um presidente e dois vogais, estes reunirão sempre que necessário, mas pelo menos uma vez em cada trimestre (artigos 43º/46º). Compete ao Conselho Fiscal vigiar o cumprimento da lei e estatutos como refere o artigo 38º do capítulo III.

Para além do mencionado, é de salientar que as receitas da instituição proveem de: jóias e cotas dos associados; participações dos utentes; rendimentos de bens próprios; doações de heranças; subsídios do estado e donativos e produtos de festas (artigo 47º/ capítulo V).

#### **1.4 Instalações, Funcionárias e Respostas Sociais da Instituição**

A Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga está rodeada por algum espaço verde. Não sendo área reservada da instituição, em frente da porta principal existe um jardim público, com bancos e uma fonte, do qual os utentes da instituição fazem uso para passarem algum do seu tempo. Deste jardim avista-se ainda um polidesportivo. Além da porta principal tem ainda duas portas laterais, uma dirigida ao gabinete da diretora técnica e a outra dirigida à cozinha, para a saída de refeições destinadas ao domicílio e para descarga de mercadorias para a cozinha.

A instituição divide-se em dois pisos: no rés-do-chão (piso da entrada), encontra-se a sala de jantar, a sala de convívio, o gabinete da diretora técnica, a cozinha, a despensa, a lavandaria,

os vestiários e as instalações sanitárias. No primeiro piso encontram-se oito quartos com casa de banho privativa, a rouparia e ainda o gabinete médico de enfermagem (anexo III). De referir que na sua decoração encontram-se algumas flores naturais e artificiais, imagens de santos, quadros variados, e um altar da Nossa Senhora do Imigrante.

Relativamente ao quadro do pessoal, é constituído por nove funcionárias, uma diretora técnica (Cláudia Leitão), duas cozinheiras (Maria Tomé, Dina Ramos), uma auxiliar de serviços sociais (Maria Farias), cinco auxiliares de ação direta (Hermínia Gil, Cristina Pereira, Rosa Gil, Margarida Proença), um médico e uma enfermeira.

A Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga é uma instituição que engloba três valências, Lar de Pêga, Centro de Dia de Pêga e Apoio Domiciliário de Pêga, cujo público-alvo são pessoas de 60 anos e mais, dependentes ou independentes, que não dispõem de condições para permanecer com a família ou no seu domicílio, e caso consigam permanecer no seu domicílio têm algumas debilidades.

Esta instituição proporciona serviços na área social, médica, de enfermagem, terapia ocupacional, e em outras áreas, conforme necessidades particulares de cada utente. Quanto ao Apoio Domiciliário, além do que já foi referido, proporciona duas refeições diárias (almoço e jantar) que são entregues ao domicílio, e ainda higiene habitacional, que é feita por uma funcionária que se desloca a casa dos utentes recolhendo também a roupa para posterior lavagem na instituição. Com respeito ao Centro de Dia de Pêga, este oferece todos os serviços do Apoio Domiciliário de Pêga, difere apenas nas refeições que oferece que são quatro (pequeno almoço, almoço, lanche e jantar).

O aumento de idosos dependentes e com necessidades especiais, torna complexo o seu atendimento apenas através destas respostas de Apoio Domiciliário e Centro de Dia, daí que o Lar de Pêga se tenha disposto a proporcionar aos idosos que assim o necessitam: abrigo, alimentação, recreação e encaminhamento para cuidados médico-hospitalares, quando necessários, tendo em conta uma dieta adequada, cuidados básicos de higiene e enfermagem, além de programas que promovem e mantêm a autonomia do idoso.

## Capítulo II- A Animação Sociocultural na “Terceira Idade”

### 2.1 O Papel do Animador no Contexto da Animação de Idosos

Num país cada vez mais envelhecido como o nosso é necessário a formação de profissionais que ajudem a melhorar a qualidade de vida desta população mais velha, fazendo com que estes se sintam mais acompanhados e compreendidos.

Agustín e Fernando (2007:13) referem: *"o conceito de velhice aparece como um «estado definitivo», caracterizado pela ausência de futuro e de capacidades de transformação rumo ao bem-estar. No primeiro caso, o processo em causa era associado basicamente à transição entre ocupação e desocupação, ou entre pessoa «ativa» versus «reformada». Esta situação levava, sem mais nada, à «velhice» como etapa de decadência, penúria económica, frustração, etc. Hoje constata-se o contrário e afirma-se que o processo de envelhecimento («ir ficando mais velho») constitui uma dimensão positiva que permite um desenvolvimento no âmbito do qual são possíveis, e convenientes, novas atividades."*

É neste contexto que a ação dos animadores se justifica, sendo que são preparados para proporcionar estas atividades, pelo que devem possuir características como: saber trabalhar, relacionar-se não só com o idoso individualmente mas também com o grupo, ter capacidade de induzir uma mudança de atitudes que leve da passividade à atividade, indo ao encontro das necessidades de cada indivíduo. Segundo Luís Jacob (2008: 25), *"o animador é aquele que realiza tarefas e atividades de animação, que é capaz de estimular os outros para uma determinada ação. Atua como catalisador da sua vontade, ou de terceiros, junto de um grupo ou de uma pessoa. O animador é um mediador, um intermediário, um provedor, um gestor, um companheiro e um agente de ligação entre um objetivo e um grupo-alvo. Um animador não pode ser um homem só, ele trabalha em e para um grupo"*.

O Animador Sociocultural deve funcionar como um elemento que facilita os processos de comunicação, um agente de socialização, veiculador de cultura e comportamentos de humanização que deve, como profissional, participar para o desenvolvimento harmonioso e completo da personalidade dos idosos, facilitar a sua integração grupal e social, catalisar situações que proporcionem uma interação dinâmica entre os vários atores sociais da comunidade. Cabe-lhe apresentar propostas e sugestões, que seduzam, que suscitem e que influenciem a realização de diferentes programas que englobem o idoso, a instituição, todo o meio envolvente e a sociedade em que estão inseridos. A necessidade destes programas

prende-se com o fato de o idoso ter excessivo tempo que não está ocupado, e que faz com que exista uma tenção que pode desencadear processos de baixa autoestima, perda de identidade e até mesmo a conceitos pessoais negativos.

Deste modo, podemos considerar o animador como a pessoa que realiza tarefas e atividades de animação estimulando o idoso para uma determinada ação, é uma pessoa que atendendo ao grupo em causa tem necessariamente que ter um perfil único, deve ser: simpático, alegre, paciente, persistente, e ter sentido de humor. Deve ainda ser um bom comunicador, utilizando palavras simples e frases curtas, com boa projeção de voz num tom calmo mas dinâmico. Necessita de se mostrar seguro nas decisões mas ser flexível quando necessário, chamar à atenção sem agressividade, e explicar sempre os motivos, bem como, estar atento a certas decisões por mais ridículas/estranhas que pareçam. Para não deprimir os idosos o animador não deve repreender por esquecimento, e quando isto acontecer, deve repetir a informação quantas vezes forem necessárias sem perder a calma.

Necessita estar atento às atividades para ser o mais justo possível, responder às necessidades de cada um, resolver imprevistos, fazer ajustes de última hora assim como diminuir ou aumentar o grau de dificuldade, conforme os casos pessoais de cada idoso, e tratar os idosos com dignidade e igualdade.

Na minha opinião, o animador é muitas vezes o confidente, o conselheiro, o amigo, alguém que, com o passar do tempo, fica muito próximo do idoso. Assim, é necessário que os animadores, principalmente os vocacionados ao apoio ao idoso, tenham uma grande estabilidade afetiva e emocional a fim de conseguirem desempenhar as suas funções, uma vez que eles se tornam muitas vezes as pessoas que se mostram mais disponíveis e presentes na vida do idoso e que lhes dão a atenção de que eles carecem.

Para que um processo de animação possa ter o sucesso necessário, deve ter-se em atenção aspetos culturais, psicossociais, socioeducativos e terapêuticos dos indivíduos a fim de se poderem proporcionar atividades dos mais variados géneros, desde o lúdico ao social, tal como propõe Berzona (citado por Trilla, 1998:258): "*Pode propor-se atividades de carácter lúdico; de carácter intelectual (leituras, escrever diários...), atividades de carácter psicológico (dinâmicas de grupo); atividades de carácter físico (psicomotricidade, passear, nadar...); atividades de carácter social (convívio e encontros com outras instituições...); atividades de destreza manual (encadernação, cerâmica, marcenaria, gravação...) e outro tipo de actividades (corais, teatro, cinema, jardinagem...).*"

É importante salientar que todas as atividades realizadas com idosos requerem uma adaptação no que diz respeito à velocidade, à duração, aos locais e às suas referências culturais e sociais. Neste sentido o animador deve sempre pedir a opinião ao idoso e fazê-lo sentir que esta é importante para si, assim como deixar o idoso participar nas decisões que vai tomar, visto que *" A animação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a autonomia pessoal."* (Luís Gação, 2007: 31).

Deste modo é da competência do animador motivar os idosos, criando as condições no sentido de orientar a sua vontade para a participação nas atividades propostas, e como conhece muito bem todos os membros do grupo, propondo atividades adaptadas aos seus desejos.

## **2.2 A Animação Sociocultural com e para a “Terceira Idade”**

A civilização contemporânea é hoje uma sociedade de ócio e de lazer, pois a revolução industrial levou a várias mudanças, como a redução do horário laboral e conseqüente aumento do tempo livre, bem como a construção de infra-estruturas e novos espaços de lazer. A nossa sociedade agarra o ócio e o lazer, como uma forma de descanso. No entanto, a diversão, no sentido de "passar" o tempo, pode satisfazer-nos durante um tempo mas não parece suficiente a longo prazo. É nesta perspetiva, que a animação sociocultural faz todo o sentido pois, como propõe Jaume Trilla (1998: 65) é *" Como o conjunto de ações realizadas por indivíduos, grupos ou instituições sobre uma comunidade ou sector da mesma e dentro do âmbito de um território concreto, com a finalidade principal de favorecer a participação ativa de quem o integra no processo do seu próprio desenvolvimento social e cultural."*

A animação sociocultural destina-se a vários âmbitos e destinatários tais como a animação na infância, na juventude, na educação de adultos, no conflito social e marginalidade e na “terceira idade”. É este último que pretendo abordar, pois tem um papel fundamental num lar de “terceira idade”, onde realizei o estágio, onde se pretende com os processos da Animação Sociocultural (ASC) uma participação ativa dos indivíduos ou grupos com a ajuda do animador, estimular nos indivíduos e na comunidade uma atitude aberta e decidida de forma a se incorporarem nos processos sociais e culturais, ou seja, a “terceira idade” existe e a animação pretende estimular os idosos, para que estes vivam mais tempo e com mais alegria,

pois são seres humanos com uma grande vivência, que pode, e deve, ser aproveitada e partilhada, uma vez, que é com eles que nós aprendemos a nossa cultura.

A ASC implica dar vida e motivar uma pessoa ou um grupo, tendo hoje em dia prioridade em todas as instituições de apoio a idosos que têm consciência do quando ela faz falta para garantir a qualidade de vida dos seus utentes, defendendo e preservando sempre a sua autonomia e bem estar. Por conseguinte com processos de ASC *"Passa a existir um significado mais global e filosófico, dar ânimo, um sentido, um significado à vida em coletividade. Criar um clima, um dinamismo no seio do estabelecimento visando o melhoramento da qualidade de vida das pessoas idosas, facilitando a sua adaptação a uma vida comunitária imposta"* (Luís Jacob, 1998: 22).

Este âmbito da ASC tem como objetivo essencial melhorar a qualidade de vida dos idosos, visando propor atividades que assentam em várias dimensões: a cultural em que a animação é tida como uma entidade criadora, gestora e construtora de um produto cultural; a artística e criativa, que aparece também do ponto de vista económico, onde cria atividades geradoras de meios económicos e financeiros; a educativa, em que a animação surge como produtora da educação e formação inicial e ao longo da vida; e a social, onde o animador procura superar as dificuldades sociais e promover as pessoas e a comunidade. *"O que particularmente interessa nos processos de animação é gerar processos de participação, criando espaços para a comunicação dos grupos e das pessoas, tendo em vista estimular os diferentes coletivos a apreenderem processos de desenvolvimento social (resposta às suas necessidades num espaço, tempo, situações determinadas...) e cultural (construindo a sua própria identidade coletiva, criando e participando nos diferentes projetos e atividades culturais)"* (Jaume Trilla, 1998: 256).

A ASC assume um papel importante na "terceira idade", pois elabora atividades que proporcionam a quebra da rotina dos idosos e leva ao aparecimento de momentos de distração e diversão, favorecendo a estimulação dos idosos que geralmente vêm as instituições como um ponto final das suas vidas. Esta estimulação não é apenas física (caminhadas, alongamentos, ginástica), mas também uma estimulação da inteligência, da memória, da capacidade de aprendizagem, dos relacionamentos, dos pensamentos, da própria autoestima, *"...a animação sociocultural é um estímulo para a vida mental, física e emocional das pessoas, com o objectivo de as estimular para a participação numa gama variada de experiências através das quais podem alcançar um grau mais elevado de realização pessoal..."* (Trilla, 1998: 323), pretendendo-se deste modo criar uma postura de busca



constante, de realização de atividades, de se sentir alguém, e ser parte integrante do seu grupo, orientando o pensamento do idoso para os aspetos positivos da sua vida, para a alegria, a esperança, a criatividade e a sensação de merecimento de tudo o referido. O animador tem de ir ao encontro do que os idosos mais gostam e podem fazer, de preferência atividades fáceis, dinâmicas, engraçadas e onde todos possam participar, dado que "*O envelhecimento não tem de se caracterizar pela perda de deterioração intelectual. Nestas idades o importante é proporcionar experiências de aprendizagem às pessoas idosas e manter um ambiente rico e estimulante*" (Jaume Trilla, 1998: 253).

Sempre que se fala em envelhecimento alguns problemas se lhe associam de imediato, tais como a falta de memória, problemas de aprendizagem, défice de audição e visão, as suas pensões baixas, as habitações sem grandes condições, a fraca assistência social, entre outros, mas estes problemas podem ser superados com uma adequada prevenção, tratamento e aprendizagem e é neste sentido que a animação sociocultural faz todo o sentido. Não podemos, de forma alguma, desperdiçar todo o conhecimento e experiências vividas pelo idoso, uma sabedoria inesquecível e portadora de muita cultura, que deve ser aproveitada com as técnicas de ASC para que estes idosos se sintam reconhecidos e motivados a continuar ativos e vivos.

### **2.3 A Necessidade do Idoso Ser Institucionalizado**

A velhice é um fenómeno social apontado como um dos desafios mais importantes do século XXI que obriga à reflexão sobre questões com relevância crescente como: a idade da reforma, os meios de subsistência, a qualidade de vida dos idosos, o estatuto dos idosos na sociedade, a solidariedade intergeracional, a sustentabilidade dos sistemas de segurança social e de saúde e sobre o próprio modelo social vigente.

A cada dia que passa, o número de idosos aumenta. Basta olhar em frente ao vaguear pelas ruas para vermos os mais velhos nas paragens dos autocarros, no café ou à porta da igreja. A verdade é que hoje há idosos numa proporção nunca antes vista e espera-se que haja cada vez mais, pelo que a sociedade tem que se preparar para esta realidade e tentar encontrar uma solução sustentável a esta problemática. Infelizmente, a evolução das sociedades modernas torna difícil ou mesmo quase impossível que as famílias consigam dar apoio aos seus idosos e, a maior parte das vezes, os lares são a única solução viável: "*Os lares podem ser uma boa*

*estratégia para a integração e participação, desde que se conte com os utilizadores e que estejam inseridos na comunidade" (Agustín e Fernando, 2007: 234).*

No entanto, o idoso deseja que o seu próprio lar seja o lugar onde pretende finalizar os seus dias, pois transmite-lhe uma certa segurança, e é o local com que o idoso se identifica, " *O idoso está fortemente ligado ao recheio da sua casa, que é um "depósito" de bens pessoais com grande valor sentimental e que o leva a recordar acontecimentos, pessoas, épocas e locais que fizeram parte do seu percurso de vida, e que representam e mantêm a identidade pessoal e social do idoso" (Luís Jacob, 2007: 8).*

Daí que quando acontece a institucionalização de um idoso se veja, de forma generalizada, um aceleração do seu envelhecimento. Como nos diz Luís Jacob, (2007:9) "A institucionalização do idoso, com todo o desconhecimento de um mundo novo, está frequentemente relacionada com um aceleração de todos os processos degenerativos implícitos no envelhecimento."

Existe ainda a institucionalização voluntária. No caso da morte do cônjuge, que é uma das situações que leva o idoso a sentir-se só e na medida em que a família não possui estruturas para os acompanhar como seria o desejado, o idoso é o próprio a optar pela institucionalização, desde que esta não o afaste da sua vida quotidiana, e não o desvincule da sociedade com que ele se identifica e das suas próprias culturas, só assim será possível potenciar a sua participação e integração nos lares.

A transição de um ser autónomo e livre na comunidade, para um ser institucionalizado, implica que abdicem dos seus objetivos e gostos pessoais para se adaptarem a uma nova realidade que gostariam de ter evitado. É de salientar que o idoso ao ser confrontado com a institucionalização sofre de uma deterioração psicológica, acompanhada por sentimentos de abandono por parte dos familiares, mesmo que isso não seja a realidade.

Assim os lares têm de responder às necessidades mais notáveis do idoso, que passam pela alimentação, a higiene, os cuidados dos médicos à sua guarda, mas prioritariamente pela importante participação e ocupação na vida social do idoso.

É de salientar que os lares são um recurso integral que oferece um conjunto de serviços sociais para o idoso, dos quais se podem destacar os programas de animação sociocultural, as relações sociais entre os residentes, familiares e o pessoal da instituição, o contacto do idoso com o exterior do lar, a estimulação do exercício, de conhecimentos e experiências, que

favorecem a criatividade e a expressão corporal e mental " *trata-se de fazer do lar um processo global de animação sociocultural gerador de convivência, participação e desfrute do ócio e da cultura*" (Jaume Trilla, 1998: 253).

Nesta perspetiva os programas de animação sociocultural procuram um clima mais dinâmico para dar um significado à vida em coletividade, com vista ao melhoramento da qualidade de vida das pessoas idosas, de modo a facilitar a sua adaptação a uma nova vida que se impõe, depois de uma situação de reforma.

## **2.4 Envelhecer Ativamente: Saúde, Segurança e Participação Social**

Um dos grandes problemas do envelhecimento são as crenças negativas que a sociedade associa ao processo do envelhecimento. Este problema precisa de ser vigorosamente abordado por todos nós a fim de podermos construir uma imagem positiva do envelhecimento. Uma grande maioria das pessoas idosas mantém a sua inteligência, juízo e interesses em perfeita harmonia durante todo o percurso da sua vida, pois como sublinha Trilla (1998: 256), "*O envelhecimento não tem de se caracterizar pela perda e a deterioração intelectual. Nestas idades, o importante é proporcionar experiências de aprendizagem às pessoas idosas e manter um ambiente rico e estimulante.*" Da mesma forma, "*Existe um amplo consenso na aceitação do facto de que o conceito de envelhecimento activo se refere ao processo de optimização do potencial de bem-estar social, físico e mental das pessoas ao longo da vida, para que este período de idade madura, cada vez mais comprido, seja vivido de forma activa e autónoma*" (Agustín e Fernando, 2007:183).

As pessoas idosas não devem ser vistas como um fardo para a sociedade. Muitas atividades de promoção de saúde, mostram não apenas benefícios para a saúde como também para o usufruto de uma vida feliz e saudável por um maior período de tempo.

Assim como perspectiva da prevenção de uma vida passiva deve-se encorajar as pessoas idosas a desenvolver novos conhecimentos, competências e atitudes para manter e melhorar a sua saúde, independentemente da sua idade.

Todos nós sabemos que existe para todas as espécies uma duração máxima de vida. Qualquer que seja esse limite, ele é sempre precedido de um período de envelhecimento de evolução desigual e de duração variável de acordo com a espécie. Podemos assim, definir esse período

de envelhecimento como um processo de diminuição orgânica e funcional, que acontece inevitavelmente com o passar do tempo, mas que deve ser vivido de forma ativo e autónomo, através do envelhecimento ativo. Este envelhecimento abrange a saúde do ponto de vista positivo, e consiste na integração das dimensões do bem-estar físico, do bem-estar mental e do bem-estar social para o idoso.

A primeira dimensão concernente ao bem-estar físico refere-se a uma alimentação sadia, à prevenção das doenças e à atividade física, quanto ao bem-estar mental, este compreende, a aprendizagem, a memória, as aptidões intelectuais através da preservação do seu declínio e assim tudo será traduzido numa autoestima elevada, na autonomia e na confiança, na prevenção de afeções psiquiátricas, como a ansiedade e a depressão, relativamente ao bem-estar social, este integra a capacidade de comunicar com os outros e ainda o relacionamento com a família, os amigos, a comunidade em que está inserido e a capacidade de aproveitar os tempos livres. Numa palavra, a possibilidade de participar socialmente.

Existem necessidades relacionadas com o problema do envelhecimento que podem perfeitamente fazer a diferença entre o envelhecimento saudável e harmonioso e entre um envelhecimento patológico e depressivo. Refiro-me às necessidades de ocupar-se, recrear-se e aprender. Posso, como animadora, contribuir para uma perspetiva diferente e mostrar que, apesar de uma longa vivência e certamente muitas experiências, é possível continuar a desenvolver atividades, a aprender, a transmitir conhecimentos válidos, de maneira a que o idoso se sinta útil.

Assim é nosso dever de animadores, onde devemos ter um papel determinante, modificar esse sentimento negativista em relação aos idosos. Devemos tentar demonstrar que afinal a velhice constitui uma etapa vital como a infância, a adolescência, com patologias inerentes a esses ciclos de vida, mas não tem necessariamente que associar-se a doença. Devemos aprender a valorizar os idosos e seus benefícios e respeitar os seus valores e crenças, pois o processo de envelhecimento é uma característica normal e universal.

A saúde, sentido de bem-estar, de energia, de boa disposição e equilíbrio, não desaparece assim que se inicia o processo de envelhecimento, mas torna-se mais sensível e o idoso fica mais susceptível à doença, mal-estar, indisposição, falta de energia e desequilíbrio. Assim como as doenças físicas, prevalecem as doenças crónicas como défices visuais e auditivos, doenças de coração, hipertensão entre outras, e a probabilidade de se ficar incapacitado por elas aumenta progressivamente com a idade. 75% dos idosos tem uma ou

mais condições crônicas que restringem a sua atividade, conduzindo-os a uma situação de dependência funcional.

Também as doenças mentais, afetam o idoso com grande frequência, a doença de Alzheimer, que provoca no idoso o esquecimento dos acontecimentos atuais, a confusão com datas, e leva a que eles sintam dificuldades em realizar pequenas tarefas diárias. A depressão é outra das doenças mentais muito característica na “terceira idade”, e caracteriza-se principalmente por um estado de humor deprimido, melancólico, provocado pela solidão a inatividade e a perda de entes queridos.

A saúde física e psíquica está muito dependente da capacidade de os idosos se adaptarem às múltiplas situações, mais ou menos stressantes, que a vida lhes proporciona ao longo do seu envelhecimento. A terapia ocupacional produz bons resultados num grande número de situações. A realização de atividade física regular é muito eficiente no tratamento de doenças físicas e mentais. " *...o exercício e a actividade física contribuem para melhorar a força muscular e a resistência óssea, ajudam a controlar o peso e a manter o equilíbrio físico e a autonomia funcional....o exercício físico produz o relaxamento mental, que ajuda a ultrapassar a ansiedade, a depressão e o stress, e a performance física conduz à percepção de autocontrolo e da auto-eficácia e à auto-estima*" (António Simões, 2006: 49).

Para além do envelhecimento físico e mental, existe também o envelhecimento social cujas consequências e reflexos podem com frequência ser também muito preocupantes. Este envelhecimento social leva frequentemente a uma diminuição ou perda do papel que o indivíduo desempenha na família ou sociedade, devendo deste modo conceder-se ao idoso um envelhecimento produtivo (não financiado), caso seja permitido, para que tenha a possibilidade de viver a sua velhice sentindo-se útil à sociedade e desfrutando de um sentimento de satisfação e realização pessoal.

Deste modo, pretendemos um envelhecimento bem sucedido que assente num principio de velhice saudável, que pressupõe a prevenção de muitas doenças e a redução dos riscos das mesmas. Muitas das doenças apresentam sinais que as antecedem, como é o caso das doenças crônicas, podendo através desses sinais evitar que elas se instalem no idoso, e assim conduzir também a um bom funcionamento mental do idoso.

O estabelecimento de relações sociais também vai levar a uma maior longevidade no percurso de vida de maneira mais saudável, tanto a nível individual, na prestação de cuidados

alimentares e higiénicos, como a nível socioemocional, na promoção de sentimentos de encorajamento ou congratulação.

A velhice não é uma doença, apoia-se sim numa fase de adiantamento da vida que anuncia necessidades específicas, e os idosos que gozam de apoio social tendem a ser mais saudáveis. Ajudar o idoso a adaptar-se à sua nova situação é primordial uma vez que o sucesso/insucesso destas pessoas depende da sua capacidade de adaptação ao novo meio. Assim, cada caso deve ser ponderado individualmente, pois os interesses socioeconómicos e contextuais, e os aspetos pessoais diferem de pessoa para pessoa, existindo por isso uma necessidade de um atendimento personalizado e variado, onde o idoso mantém a sua autonomia e independência, sendo ajudado pela animadora sociocultural, aceitando progressivamente algumas dependências inevitáveis de acontecer.

Não esquecendo que cabe ao animador proporcionar oportunidades ao idoso de se sentir parte integrante da comunidade, mantendo as suas capacidades residuais, fortalecendo as condições mentais, proporcionando a volta ao convívio social através dos trabalhos de grupo, mostrando-lhes o valor das suas experiências acumuladas através dos anos, tal como salientam Agustín e Fernando (2007: 201): *" Uma boa forma para potenciar a capacidade do colectivo dos idosos para permanecer activo poderá ser o trabalho cooperativo e interdisciplinar para conjugar o potencial genético, a saúde, os tempos livres a vontade de aprender e a diversidade de oportunidades de aprendizagem e de capacitação em condições socio sanitárias dignas em ambientes propícios e favoráveis, numa sociedade inclusiva para todas as idades."*

É necessário dar ânimo e vida, ativar, estimular e encorajar, criar meios de manter as mentes, emoções, e comunicações ativas, fortalecendo os vínculos com os outros e colocando os relacionamentos em prosperidade. É essencial valorizar a sabedoria e experiências dos mais velhos, estimulando os seus pensamentos para aspetos positivos, para momentos felizes e de alegria.

## **Capítulo III- Estágio Curricular**

O estágio é uma unidade curricular que permite ao aluno estagiário mostrar todo o conhecimento adquirido, teórico e prático, na área em que se propõe estagiar. Neste capítulo vou expor e refletir sobre todo o trabalho por mim efetuado, tendo em conta o plano de estágio proposto.

### **3.1 Objetivos Gerais e Específicos**

Como objetivos gerais do meu estágio propus-me, em primeiro lugar, ao conhecimento de toda a instituição e seus utentes, para poder de seguida selecionar a metodologia conjunto de técnicas mais adequadas e específicas para o trabalho e bom relacionamento com os idosos, procurando: manter e aumentar a autonomia do idoso; criar um ambiente de comunicação de forma organizada que estimule e incentive a ação e participação de todos; quebrar a rotina, monotonia e acomodação; desenvolver e manter a criatividade e imaginação; proporcionar o trabalho em grupo, aceitando e respeitando os outros.

Como objetivos específicos procurei que o idoso tomasse consciência das suas potencialidades como membro ativo da comunidade em que esta inserido; que ele experimentasse o prazer de continuar a construir com as suas próprias mãos e aprender a valorizar os resultados, favorecendo sempre a expressão de opiniões e críticas com um espírito construtivo e positivo; remover barreiras de comunicação ou comportamentais, promovendo oportunidade para manter e/ou desenvolver a autoconfiança, a autonomia e a independência; reviver e recordar jogos, músicas e leituras populares tradicionais e ainda manter e/ou desenvolver a destreza manual e a motricidade.

De salientar que foram tidas sempre em conta as capacidades de cada um, adaptando sempre as atividades selecionadas ao grupo e individualmente, não sendo, no entanto, qualquer atividade apresentada de carácter obrigatório.

As metodologias usadas foram baseadas na motivação e ativação, possibilidade, diálogo, não competitividade, participação e coerência.

### 3.2 Conhecimento do Público-Alvo

O público-alvo do estágio incidiu na sua maioria sobre treze utentes institucionalizados na Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga, sendo que onze são do sexo feminino e dois do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 71 e 97 anos.

Para além deste público institucionalizado, procurei também trabalhar com os utentes apoiados ao domicílio por esta instituição, sendo eles onze, dos quais seis do sexo feminino e cinco do sexo masculino, com idades entre os 67 e 92 anos, fazendo um total de vinte e quatro utentes.

De referir que o trabalho com os idosos que usufruem da resposta social de apoio ao domicílio não foi de forma contínua, mas apenas sempre que eles o desejassem.

O que me levou à escolha desta instituição foi a possibilidade que já havia tido de frequentar esta associação, durante algum tempo, pensando ser uma boa oportunidade de aproximação aos idosos. No entanto, o que não esperava era o falecimento da grande maioria dos utentes presentes na altura e de encontrar um novo público na hora de começar o meu estágio.

O público institucionalizado que encontrei foi um público que mostrou na sua generalidade algumas debilidades, das quais cinco pessoas “entrevados” em cadeira de rodas, dois com a doença de Alzheimer e um praticamente surdo e cego.

De um modo geral, depois de conversar com todos eles na primeira semana, pude constatar que nenhum deles se encontra institucionalizado de livre vontade, mas por falta de condições para permanecerem nas suas casas ou com os seus familiares.

No quadro seguinte apresento algumas informações importantes para a caracterização dos utentes e que estou autorizada a divulgar.

Nome dos utentes	Idade	Número de filhos	O que os levou à sua deslocação para instituição
Glória Pires	71	4	Incapacidade física
Isabel Peixoto	76	4	Incapacidade



			psicológica
Maria Pura	78	2	Solidão
Moisés Rodrigo	79	3	Solidão
Adoração Reduto	81	---	Incapacidade física e psicológica
Conceição Pina	83	5	Incapacidade psicológica e física
Celestina Carvalho	86	2	Solidão
Piedade Carvalho		8	Solidão
Bernardo Fernandes	90	3	Incapacidade física
Maria do Carmo	91	1	Solidão
Ascensão Martins	93	1	Solidão
Germana Dias	96	---	Incapacidade física
Pureza Oliveira	97	7	Incapacidade física

Tabela 1 - Informações sobre os utentes e que estou autorizada a divulgar

Fonte: Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga

### 3.3 Atividades Propostas pela Instituição

Quando iniciei o trabalho na instituição, e procurei saber quais as ocupações dos tempos livres dos idosos, verifiquei que não existia qualquer plano anual, ou mesmo semanal, de atividades previamente estabelecido.

Os únicos eventos que se realizam anualmente são a festa de natal, o magusto no São Martinho, uma viagem por ano com destino definido pela direção, a ida à festa da Sr. Da Póvoa, a festa da freguesia, e festejam-se os aniversários dos utentes com um bolo na hora do lanche. A data da realização das festas é fixada pela instituição, sem a opinião de qualquer utente, o que não se coaduna com os projetos de Animação Sociocultural com os quais se pretende uma participação ativa dos idosos não só na realização das atividades, mas também na sua elaboração e planeamento.

O que me surpreendeu foi a completa ausência de um plano de atividades (havia apenas um esboço - anexo IV) nesta associação, dando a existência de uma animadora sociocultural que se desloca de 15 em 15 dias à instituição, paga pela segurança social para se deslocar a todas as IPSS do Concelho da Guarda. Se existe uma animadora, deve existir conhecimento por parte da mesma que há a necessidade de um plano de atividades para cumprir de modo a promover o bem estar destas pessoas que se encontram sem nada para fazer fora dos horários de sono, higiene e alimentação.

Assim foi-me solicitada pela minha orientadora da instituição a realização de 2 atividades manuais que pudessem ser efetuadas pelos idosos com a minha orientação e colaboração, para ficarem depois expostas na instituição. O primeiro trabalho foi um calendário do corrente ano, e o segundo um quadro onde constassem as datas de aniversário de cada um dos utentes. Foram trabalhos muito interessantes, onde consegui a adesão praticamente de todos os idosos que se mostraram interessados pelas atividades e se esforçaram por colaborar e dar por terminadas estas tarefas.

### **3.4 Plano de Atividades**

O plano de atividades dos três meses de estágio foi elaborado por mim, com a orientação e colaboração da minha orientadora na instituição.

Todas as sextas feiras fazíamos uma reunião para programarmos as atividades da semana seguinte (anexo V).

### **3.5 Atividades Realizadas**

As atividades de animação que procurei realizar ao longo do meu estágio foram bastante diversificadas.

Procurei desenvolver atividades físicas, atividades cognitivas, atividades de expressão comunicativa, atividades de expressão plástica, atividades de desenvolvimento pessoal e social, atividades comunitárias e atividades lúdicas (no anexo VI podem ver-se as fotos de todas as atividades realizadas).

Tenho consciência que poderia aprofundar mais cada atividade que realizei com os utentes, mas também constato que o reduzido número de utentes existentes na instituição e os curtos 3 meses de duração do estágio não são suficientes para se poderem desenvolver outros projetos, não me permitindo muito mais do que o que foi realizado.

Apresento de seguida todas as atividades de animação realizadas durante os três meses de estágio.

#### **3.5.1 Animação Física**

Uma vez que com a idade o idoso vai perdendo as suas capacidades físicas, é necessário, para que atenuem essas perdas, que pratique exercícios psicomotores e atividades de estimulação sensorial. Assim, no início do estágio, comecei por realizar uma atividade de desenvolvimento motor, o jogo do "1,2,3 sr....", jogo este que, para além de me permitir conhecer todos os utentes, teve como objetivo fundamental exercitar os membros superiores ao baterem as palmas (Anexo VI- ilustração 10).

Também o jogo da "Bola grande na mesa", no qual os utentes tinham de mandar a bola uns aos outros sem a poder deixar cair no chão, foi um jogo de exercitação física dos membros superiores, pois obrigava-os a levantar e baixar os braços.

Outro jogo que escolhi para desenvolver a capacidade física dos idosos, foi o jogo da "Guerra das almofadas" (Anexo VI- ilustração 11), onde o objetivo era cada idoso atirar a almofada para os colegas ao som da música, com mais ou menos rapidez, consoante o que lhes era solicitado. Este foi, no entanto, um jogo que fui obrigada a interromper pois não havia previsto que se desencadeassem atritos entre os vários idosos como acabou por acontecer. São

estas situações que nos vão ensinando que quando planeamos devemos ter sempre atividades suplementares para podermos ultrapassar casos não previstos.

Assim, o jogo seguinte que provocou bastante diversão e que substituiu o anterior com menos sucesso foi o jogo "almofada sai do centro" (Anexo VI- ilustração12), em que os idosos formavam uma roda e eu no centro fui mandando a almofada para eles, tentando enganá-los para captar a atenção de todos eles, realizando-se também ao som da música.

Durante o jogo fui adicionando mais almofadas, sendo que no final o jogo se tornou bastante divertido porque os idosos resolveram todos atirar as almofadas para mim sem que eu conseguisse ter tempo de as devolver a outro idoso.

De referir que a minha opção por este tipo de jogos foi o facto de os idosos não estarem preparados para fazer exercício físico regular, uma vez que eram pessoas praticamente inativas, e assim conseguir uma reabilitação progressiva dos seus movimentos e capacidades físicas.

### **3.5.2 Animação Cognitiva**

Apesar de existirem perdas de capacidade cognitiva com o envelhecimento, o exercício mental pode atenuar essas perdas, e assim manter a mente ativa dos mais velhos.

Desta forma, tentei realizar algumas atividades precisamente no sentido de ativar a parte cognitiva dos utentes.

Para isso, numa primeira atividade, utilizei uma folha branca de papel na qual cada utente deveria colocar pinceladas de aguarelas de várias cores e segundo as minhas indicações depois de terminarem dobrariam a folha ao meio. No final quando abrissem a folha de novo o resultado seriam desenhos abstratos que cada um teria de dizer o que pensavam ser o desenho desenvolvendo assim as suas capacidades criativas e de imaginação. Os resultados não podiam ter sido mais engraçados e positivos pois cada desenho foi lido de forma diferente por cada idoso, passando o mesmo desenho por ser identificado desde um sapato a uma flor, passando por borboletas, chapéus e outras coisas mais (Anexo VI- ilustração 13).

Outra atividade desenvolvida foi o jogo do "dominó com cores" (Anexo VI- ilustração 14), onde houve a possibilidade de casar números, ou seja, juntar números iguais. Para os que não

conseguissem contar, em vez de juntar as peças por números juntavam pelas cores, revitalizando assim a sua atenção e concentração.

Um outro jogo executado foi o da "palavra puxa palavra" (Anexo VI- ilustração 15), onde se pretendia que o idoso desenvolvesse a sua imaginação. O jogo consistia no lançamento de uma palavra da minha parte e os idosos prosseguirem com palavras que estivessem relacionadas com a palavra inicial lançada. Um exemplo de uma palavra lançada por mim foi a palavra "pão" que "puxou" dos diferentes idosos as palavras forno, padeira, centeio, trigo, navalha, queijo, e no final ainda construímos frases com essas palavras como: "Semeou-se o centeio e o trigo, a padeira amassou o pão que de seguida foi ao forno, e depois de cozido se cortou com uma navalha e se comeu com queijo".

Seguiu-se outro jogo muito divertido, o jogo da "bomba bum" (Anexo VI- ilustração 16), em que tentei fazer uma adaptação de uma bola do jogo "bus" e que consistia nos idosos passarem a bola uns para os outros, com rapidez de maneira a evitar que a bomba "reventasse" nas suas mãos; no entanto, antes de passar a bola/bomba ao parceiro teriam de dizer uma palavra relacionada com o tema por mim proposto, e só depois lançar a bomba ao colega. Os temas por mim escolhidos eram simples de forma a que eles pudessem encontrar palavras com facilidade, começando por nomes de pessoas, depois as partes do corpo, vestuário, cores, mudando de tema consoante notasse as memórias a falhar.

Tive o prazer ainda de realizar jogos de lógica com os idosos (Anexo VI- ilustração 17), onde lhes era facultado um cartão do jogo, onde tinham de colocar as cores corretas no sitio certo, o cartão foi colocado dentro de um suporte que tinha na parte inferior bolas de cores diferentes, que dava para se movimentarem para a parte lateral, nessa parte lateral encontrava-se uma fila com seis desenhos, que também estavam dispostos no cartão. Assim, por exemplo, um desses cartões era constituído por seis figuras de peças de roupa diferentes, numa delas estava uma saia com a cor vermelha ao lado, noutra um chapéu com a cor verde, e noutra uma camisola com a cor amarela, o objetivo era que o idoso colocasse a cor vermelha na imagem da saia que estava na lateral do cartão e assim sucessivamente.

Outro jogo que tinha como objetivo manter e/ou desenvolver a concentração, a atenção e a imaginação, foi o jogo "adivinha pelo contorno" (Anexo VI- ilustração 18), que consistia em esconder um objeto por baixo de um tecido e pelos contornos que o tecido deixava transparecer desse objeto o idoso tentar descobrir qual era o objeto escondido.

Um dos objetos que foi escondido foi uma panela, à qual alguns dos idosos atribuíram a forma de um cesto, e só depois de ouvirem o som que produziu depois de eu bater com uma colher na panela conseguiram identificar o verdadeiro objeto.

Por fim, joguei com eles várias vezes às cartas (Anexo VI- ilustração 19), sendo a primeira proposta feita por mim com o objetivo de aumentar a sua capacidade cerebral, e posteriormente nos dias de tema livre onde cada um escolhia o que queria fazer. Grande parte dos utentes pedia para jogar à sueca, sendo assim uma atividade que realizei com alguma regularidade.

Todas estas atividades foram realizadas para retardar a perda da memória e prevenir o surgimento de doenças degenerativas.

### **3.5.3 Animação de Expressão Comunicativa**

Procura-se com as atividades realizadas no campo da expressão comunicativa, a transmissão de sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

Assim a minha principal escolha dentro deste tipo de atividades foi a dança e a música, pois constatei que os idosos faziam com gosto as atividades ao som da música, comentando que os faziam relembrar os tempos de juventude.

Deste modo, todos os aniversários dos utentes eram comemorados com música de baile, sendo que os que tivessem condições físicas para dançarem aderiam imediatamente a esta atividade, que os fazia sentir felizes, e os que possuíam incapacidades físicas e não se podiam levantar para dançar acompanhavam cantando e batendo palmas. De referir que durante o meu percurso de estágio foram cinco os idosos que fizeram anos aos quais realizámos uma festa de aniversário (Anexo VI- ilustração 20).

Uma vez que é uma atividade bem aceite por todos os idosos que os diverte bastante, a música e a dança, também a festa de natal foi assinalada com música ao vivo e baile, realizado por um organista que também ele se sentiu realizado em conseguir uma participação deste público da qual não estava à espera (Anexo VI- ilustração 21).

Outra atividade realizada no sentido de observar a capacidade da memória auditiva dos idosos foi "o conto da história" que consistiu na criação de uma história da minha parte, que lhes

contei (anexo VII), e no fim proporcionei uma conversa com os ouvintes para perceber quem captou o sentido e o seguimento da dita história (Anexo VI- ilustração 22).

Visualizámos ainda dois filmes da época destes idosos, onde entravam várias músicas que muitos recordaram. No final criou-se um ambiente interessante, onde cada um fez os seus comentários relativamente ao filme como: "Olha aquele rapaz gostava da rapariga" ou " Vez... antigamente era assim que se lavava" (Anexo VI- Ilustração 23).

Várias foram as vezes que utilizei a música para os revitalizar e conseguir que se libertassem, fazendo exercícios ao som de músicas por eles escolhidas que acompanhavam a cantar e a bater as palmas, a bater os pés, a bater com as mãos na mesa, acompanhando sempre o ritmo das diferentes músicas.

Constatei assim depois de várias experiências com música que os idosos se libertavam ao cantar as músicas dos seus tempos de juventude, uma vez que lhes fazia lembrar o passado, e ao dançar notava-se uma paz de espírito, que nem o cansaço e as suas dificuldades físicas os faziam parar (anexo VIII).

### **3.5.4 Animação Plástica**

As atividades de expressão plástica ajudam a manter e/ou desenvolver a motricidade fina e a precisão manual daí, e uma vez que alguns utentes se encontravam em cadeiras de rodas, a minha opção pela realização de algumas atividades nesta área.

Uma vez que o estágio se iniciou em dezembro, logo foi necessário começar com os preparativos para a festa de natal. Deste modo, comecei por fazer com eles os reis magos em cartolina (Anexo VI- ilustração24) uma vez que não existiam estas figuras no presépio da instituição. Eu comecei por desenhar e eles foram recortando, para depois pintarem e fazerem colagens de maneira a que as figuras se mantivessem em pé no presépio. De seguida, contornaram moldes de vários anjos, cortaram e pintaram (Anexo VI- ilustração 25), e contornaram também estrelas para fazer a decoração (Anexo VI- ilustração 26). Por fim, e conforme os exemplos que eu lhes ia mostrando, contornaram e cortaram peças em cartolina, dando forma a bonitas velas.

Toda a decoração da árvore de natal deixei ao critério dos idosos para que pudessem também mostrar e desenvolver a sua capacidade criativa, uma vez que a decoração da própria

instituição tinha ficado sob minha responsabilidade e vontade. A decoração escolhida pelos idosos foram laços que construíram com fitas decorativa, folhas de embrulho já usadas e papel de alumínio (Anexo VI- ilustração 27).

Outra das atividades de expressão plástica foi a elaboração de um calendário de 2012 (Anexo VI- ilustração 28) solicitada pela própria instituição. O calendário era constituído por 13 cartões, onde constaram os meses do ano e a capa do calendário, feitos à medida por mim e recortados pelos idosos. De seguida foram feitas em cada cartão as divisórias dos dias de cada mês e os utentes que sabiam desenhar os números escreveram os dias todos do mês, bem como o respetivo mês, os que não sabiam eu escrevi a lápis e eles decalcaram a caneta por cima do lápis (Anexo VI- ilustração 29), uma maneira eficaz de conseguir que todos eles participassem em todas as tarefas executadas. Quanto à capa, deixei que os idosos dessem a sua opinião acerca do que gostariam de ver na capa do seu calendário, para de seguida desenhar consoante os seus pedidos e deixando que eles pintassem com tintas e pincel, escolhendo as cores que mais gostavam de ver nas imagens. Para finalizar construí um molde para que eles pudessem, depois de pronto, marcar no calendário o dia em que se encontram, molde esse que eles recortaram e pintaram com canetas de filtro.

Elaborei com os idosos ainda um quadro para expor na instituição com as datas de aniversário de cada um, tentando usar material reciclado, pois muitas vezes ouvi comentários por parte dos idosos que "as coisas são lindas mas ficam caras"; utilizei então um cartão forte que eles recortaram com alguma dificuldade, procedemos depois ao recorte de duas sacas de batatas de serapilheira que colamos nesse cartão (Anexo VI- ilustração 30). Depois de conversar com eles e saber os seus aniversários, propus que decorássemos o quadro consoante as estações do ano, e alguns deles foram dando as suas opiniões resultando imagens como a neve no inverno, borboletas na primavera, sol no verão e folhas no outono, que desenhei numa cartolina escolhida ao gosto de cada um deles, que depois recortaram e escreveram nessas imagens, uns a decalcar outros a escrever por iniciativa própria, tal como no calendário anteriormente elaborado. Para finalizar colocaram alguns acessórios em miniatura no quadro, juntamente com tudo o que eles recortaram, as nuvens, as borboletas, o sol e as folhas (Anexo VI- ilustração 31).

Por fim, a última atividade realizada na expressão plástica, foi a construção das máscaras de carnaval. Fizemos máscaras em cartão e máscaras utilizando a técnica do balão. Para fazer as máscaras no balão enchi-lhes um balão de ar, e eles cortaram tiras de jornal e colocaram-nas nesse balão, uma tira de cola branca com um pincel e uma tira de jornal e assim



sucessivamente até formarem sete camadas, depois de seco, rebentaram o balão, cortaram ao meio a máscara e desenharam e cortaram o nariz, a boca e os olhos (Anexo VI- ilustração 32). Quanto às mascaras de carnaval em cartão foram realizadas através de moldes que eu lhes facultei e que os idosos contornaram, recortaram e decoraram, umas com tecidos velhos recortados por eles, outras pintadas com tintas de guache (Anexo VI- ilustração 33), deixando que eles juntassem as cores primárias e se dessem conta de que podiam fazer outras cores a partir daquelas, e outras com rafia. Depois de findo o trabalho colocaram-se os elásticos e ficavam assim prontas as máscaras para o dia de carnaval, no qual cada um colocou a sua e se fizeram desfilar pela instituição (Anexo VI- ilustração 34).

Estas atividades pretenderam “dar largas” à imaginação e à criatividade dos utentes da instituição, desenvolvendo cada idoso o seu próprio trabalho.

### **3.5.5 Animação de Desenvolvimento Pessoal e Social**

Esta animação prende-se com atividades onde o idoso consiga desenvolver experiências de vida, emoções e sentimentos, uma vez que se existiam idosos que colaboravam nas diferentes atividades, outros existiam que com sentimentos depressivos se fechavam em si e nada queriam fazer nem em nada participar, não dando sequer a conhecer os seus modos e experiências de vida por eles vividas (anexo IX).

Realizei assim jogos de apresentação, como o jogo "atira a bola e diz o teu nome" (Anexo VI- ilustração 35), que consistia em que a bola andasse de mão em mão e cada idoso dissesse o seu nome, atirando depois a bola para um colega dizendo o nome do colega para quem estava a lançar.

Uma outra atividade que realizei com os idosos algumas vezes, uma vez que todos eles são portadores de muita fé, foi rezar e assistir à celebração da missa de Nossa Senhora da Conceição e da missa de natal, onde no final toda a gente beijou o menino Jesus. Para os incapacitados de se deslocarem à igreja assistiram pela televisão (Anexo VI- ilustração 36).

Procurei com estas atividades construir um grupo, que no início não existia, pretendendo também dar aos idosos a possibilidade de mostrarem as suas capacidades e competências pessoais, incentivando cada um deles à realização de atividades que desenvolveram em

tempos e que estavam perdidas no esquecimento. Assim consegui que utentes voltassem a fazer renda, poemas, rimas, anedotas e outras coisas mais.

### **3.5.6 Animação Comunitária**

A animação comunitária destina-se mais ao idoso autónomo que visa participar de forma ativa, útil e válida na comunidade. Neste sentido, e uma vez que a maioria dos meus idosos já tinham uma certa dificuldade física, e eu necessitava de mais tempo para os integrar na comunidade, optei por não me focar muito neste ponto.

Realizei apenas uma atividade neste sentido, que foi a ida ao Hospital Sousa Martins, para visitar dois idosos da instituição que estavam internados, pois notava na conversa com os idosos institucionalizados que tinham muita vontade de os visitar, pois gostariam que fizessem o mesmo por eles comentando entre eles, que "ninguém gosta de se ver sozinho na doença e na morte".

Por motivos de doença estava também em casa uma idosa do centro de dia, e no dia do seu aniversário desloquei-me até casa dela com alguns idosos que mostraram interesse em acompanhar-me, e juntos cantámos-lhe os parabéns e conversámos todos um pouco.

Apesar destas limitações, considero que esta área da animação é muito interessante e que se podem desenvolver projetos com sucesso dentro desta área para que os idosos se sintam vivos e comecem a olhar as suas vidas e a sua velhice, mesmo institucionalizados, de outra maneira, uma maneira mais saudável, mais valorizada e participativa.

### **3.5.7 Animação Lúdica**

Quanto à animação lúdica, é de referir que todas as atividades que se executam têm sempre como objetivo a diversão do público-alvo, de ocupar o seu tempo de forma saudável e feliz, e de promover o seu convívio.

No sentido de convívio, a instituição planeou uma viagem a Fátima com paragem em Seia para visitar o Museu do Pão (Anexo VI- ilustração37), em parceria com outra instituição de idosos. Aproveitando assim a simpatia que já se fazia sentir entre as instituições, pensei realizar uma tarde de jogos e de confraternização com as duas instituições. Deste modo,

contactei a dita instituição de Santana da Azinha que aceitou a minha proposta de convívio e se deslocou até à nossa instituição, onde participaram com os idosos institucionalizados e com os domiciliários da nossa instituição, que também eles mostraram interesse e se deslocaram à instituição onde todos juntos usufruíram de uma tarde de jogos diferente, de convívio e diversão, onde de todos os jogos realizados se destacou o "loto de imagens" (Anexo VI-ilustração38).

No período natalícia fiz questão de levar a nossa instituição ao Núcleo Empresarial da Região da Guarda “Nerga”, para participarem num convívio de Natal entre várias instituições de idosos da cidade da Guarda, onde tiveram a oportunidade de ouvir música, dançar, praticar exercício físico, realizar jogos de mesa e, por fim, participar num lanche convívio entre todas as instituições (Anexo VI-ilustração 40).

O dia de carnaval foi também um dia de muita alegria e bastante diversão. A ideia de eu levar a minha filha e das funcionárias aceitarem a proposta de cada uma levar os seus filhos mascarados resultou muito bem, uma vez que se proporcionou um encontro intergeracional muito engraçado que divertiu muito ambas as gerações de tal forma que todos acordaram em fazer um desfile pela aldeia, permitindo ainda ao mesmo tempo conviver com as pessoas do povo.

Como forma de despedida e de agradecimento aos idosos da instituição, que me acolheu nos meus três meses de estágio, realizei um lanche convívio para o qual convidei também alguns utentes da instituição de Santana da Azinha, o qual nos marcou bastante, a mim e a grande parte dos idosos, uma vez que deixou transparecer todos os laços criados entre nós ao longo destes curtos três meses que tive o prazer de partilhar com eles (Anexo VI- ilustração 39).

Nestes três meses se tentei inculcar algo nos idosos e mudar um pouco o seu quotidiano, também muito aprendi com eles.

Foram muitas as vezes que os idosos me foram ensinando provérbios que desconhecia quando realizávamos certas atividades (anexo X), falavam muito também das suas tradições que iam desaparecer dia para dia comentando a tristeza que lhes ficava de nada poderem fazer para as recuperar (anexo XI), muitas experiências e lições de vida que deixam sempre algo para ficarmos a refletir acerca delas.

Deste modo, e como já referi anteriormente, todo o trabalho desenvolvido, da minha parte, com os idosos teve sempre presente uma parte lúdica, pois além de promover a divulgação de artes, saberes e conhecimentos, procurei sempre ocupar o tempo de forma divertida.

### **3.5.8 Outras Atividades**

Para além das atividades e de todo o trabalho anteriormente apresentado, há que referir ainda a minha deslocação sucessiva a casa dos utentes do apoio domiciliário, os quais tinham uma participação ativa nas atividades da instituição praticamente nula. Assim, foram várias as conversas de incentivo que por fim tiveram um resultado positivo, uma vez que muitos foram os que começaram a aderir e a deslocar-se à instituição para preencher as suas tardes, participando nas várias atividades propostas.

Uma vez que todos os idosos da instituição eram pessoas de muita fé, proporcionei uma tarde de viola e canções de igreja (anexo XII), nas quais todos participaram cantando não só as minhas propostas como também de iniciativa deles que eu acompanhava com a viola (Anexo VI- ilustração 42). Proporcionei também outras tardes de canções, com e sem viola, dos tempos de juventude, recordados por estes idosos (Anexo VI- ilustração 43).

Importante frisar que em duas quintas-feiras de cada mês as atividades de animação eram da responsabilidade da Animadora Elizabete Fernandes (Anexo VI- ilustração 41), uma animadora profissional, mas com alguma dificuldade de se integrar naquela instituição, que me informou logo de início as dificuldades que eu iria ter de enfrentar uma vez que os utentes não queriam participar em atividades e apenas se divertiam quando ela tocava o seu acordeão.

### **3.5.9 Atividades Não Realizadas**

De um modo geral todas as atividades propostas foram executadas. No entanto, por vezes existem várias atividades que se pensam desenvolver que depois não existe a possibilidade de se colocarem em prática por falta de condições, de tempo ou de adesão dos idosos.

Assim aconteceu, por exemplo, com os passeios ao ar livre, que tive vontade de realizar e que não o fiz uma vez que não me era permitido realizar esta atividade com todos os utentes pelo facto de alguns possuírem incapacidades físicas, como os piqueniques que as condições atmosféricas não permitiram e nos quais também não poderiam participar todos os idosos, entre outras mais.

## **Reflexão Final**

O envelhecimento é um processo universal, ou seja, é mais uma etapa da vida do indivíduo e não deve ser encarado como uma doença. Daí que todas as pessoas que chegam a esta etapa mereçam ser tratadas com dignidade, e respeitadas como todas as outras pessoas independentemente da sua idade ou sexo.

Deste modo, para mim selecionar o público-alvo com o qual gostaria de trabalhar não foi uma escolha difícil, uma vez que a “terceira idade” sempre me cativou desde a minha infância. Trabalhar com idosos foi um sonho que eu sempre quis ver realizado e que espero em breve ter o prazer de o continuar a concretizar.

Quanto ao local a escolher para realizar o meu estágio foi mais difícil. No entanto optei por esta instituição a "Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga", uma vez que já havia tido a oportunidade de trabalhar com ela durante quatro meses, nos quais me apercebi que a animação dentro de uma instituição é muito importante, tanto como as necessidades básicas do idoso, como, a higiene, a alimentação e a saúde, uma vez que o bem-estar e saúde psicológica do idoso é tão importante como a sua saúde e bem-estar físico.

Embora o curso de Animação Sociocultural seja bastante abrangente nas mais diversas áreas, penso que as componentes teóricas sobre a “terceira idade” foram pouco desenvolvidas durante os 3 anos da minha licenciatura, o que é pena pois na nossa região existem ainda bastantes instituições de apoio ao idoso, e notei no estágio que a minha preparação para dar resposta a certos requisitos dos idosos não era suficiente.

Para tratar da vida social do idoso, e como esta instituição é uma IPSS que não tem condições financeiras para pagar a um animador que esteja presente diariamente, a solução encontrada passou por colocar a diretora técnica a desempenhar o papel de animadora (sem qualquer formação), organizando uma viagem por ano, e dois ou três convívios com outras instituições que se encontram em situação semelhante. Uma outra solução que adotaram foi a presença de um animador profissional na instituição uma vez de quinze em 15 dias, o que no meu ponto de vista, por mais que um animador seja profissional, não consegue produzir resultados, dada a dificuldade em criar laços de amizade e afeto com os idosos e em conhecer o carácter de cada um individualmente e em grupo, para além de sabermos que para um projeto de

animação numa instituição ter resultados positivos a animação obriga a um trabalho continuado, permanente e constante.

Devo referir que o início do meu estágio não foi muito fácil, tive algumas dificuldades em me integrar e adaptar ao grupo, talvez por não contar com as incapacidades físicas dos idosos, e fundamentalmente com os problemas psicológicos de revolta que encontrei, o mau ambiente que se fazia sentir entre os idosos e a própria competitividade conflituosa entre eles eram estados de espírito que eu não contava encontrar de forma tão vincada e que se traduziram num início complicado sem saber muito bem como agir.

Deste modo pude constatar que "trabalhar com idosos é bastante desgastante" e para que esse trabalho seja bem sucedido é necessário que o animador tenha um grande gosto e vontade de trabalhar com este público alvo e que se sinta bem consigo próprio, sem problemas pessoais, de modo a "entregar-se de corpo e alma" à realização das suas tarefas.

Com o passar do tempo começou a estabelecer-se uma empatia entre todos nós, refiro-me às minhas relações com os idosos e as próprias relações entre eles, que se explica sobretudo pela boa disposição, alegria, ocupação dos tempos livres que começou a existir com a presença das atividades de animação.

Durante todo o estágio permiti e incentivei todos os idosos à participação na escolha da maioria das atividades, procurando sempre evitar a competição entre eles, tratando-os e valorizando-os a todos por igual sem os ridicularizar, como muitas vezes acontece, e recusando tratar os idosos como se fossem crianças, comportamento que os idosos não apreciam.

A nível institucional, embora tivesse sido muito bem recebida e apoiada em todas as atividades, não tive o apoio esperado no que concerne ao material para a realização das atividades, uma vez que como não existiam verbas, foi a maior parte das vezes adquirido por mim. Relativamente às funcionárias, não tive a receção esperada talvez por me verem como uma ameaça à ocupação dos seus lugares e daí no início não conseguir o seu apoio na realização de certas atividades, isto porque o meu trabalho na instituição não se resumiu ao programa de Animação Sociocultural, prestando ajuda em outros serviços como dar as refeições a alguns idosos, que mostravam agrado, comentando até com os seus familiares que os visitavam.

Em suma, posso registar que inicialmente tive receio de não conseguir a participação dos idosos, uma vez que a animadora que se dirige à instituição 2 vezes por mês me havia

informado que era um público muito difícil e que não participavam em qualquer atividade. A própria orientadora de estágio na instituição me alertou para o facto de que não iria ser fácil, mas depois dos resultados que obtive senti-me realizada e comprovei algumas das aprendizagens e competências adquiridas durante a minha licenciatura, sobretudo que um animador nunca deve desistir do seu público. Assim o fiz, obtendo um balanço positivo dos três meses do meu estágio, onde consegui a participação de todos os idosos nas atividades propostas, bem como uma nova energia e vitalidade no espírito e vida destes utentes, que me solicitaram que sempre que tivesse um tempo livre que os visitasse. Julgo ter contribuído para promover os três pilares que englobam o envelhecimento ativo: saúde, segurança e participação social das pessoas idosas.

Termino corroborando diversos autores consultados, a animação sociocultural no âmbito em que estagiei é acima de tudo uma *animação com* pessoas idosas, mas que em muitas situações terá também que contemplar uma *animação para* pessoas idosas.

## **Bibliografia**

Abric, Max; Dotte, Paul (2002). *Gestos e Ativação para Pessoas Idosas*. Loures: Lusociência.

Carvalho, Noeme Cristina (2009). *Dinâmicas para idosos*. Brasil: Editora Vozes Ltda.

Caria, Manuel (1973). *Pêga. Uma Aldeia tão Antiga como a Nação Portuguesa*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa.

Hermógeneses, José (2009). *Saúde na Terceira Idade*. Rio de Janeiro: Editora Nova Era.

Jacob, Luís (2008). *Animação de Idosos*. Porto: Ambar.

Lamas, Sónia Oliveira (2009). *Jogos e Actividades para Idosos*. Porto: Legis Editora.

Lopes, Marcelino (2006). *Animação Sociocultural em Portugal*. Chaves: Intervenção- Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

Osório, Agustín; Pinto, Fernando (2007). *As Pessoas Idosas. Contexto Social e Intervenção Educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.

Pinto, A. Soares, C. (2003). *Interagir. Técnicas de animação*. Porto: Edições Salesianas.

Simões, António (2006). *A Nova velhice*. Porto: Ambar.

Trilla, Jaume (2004). *Animação Sociocultural, Teorias Programas e Âmbitos*. Lisboa: Editorial Ariel.



## **Webgrafia**

ADM Estrela. «Observatório local, Indicadores Sócio-Económicos das Freguesias do conselho da Guarda, consultado em Março 2012.

<http://www.admestrela.pt/observatorio/pega.htm>.

Borges, Márcio. «O que são instituições de longa permanência para idosos». Consultado em Dezembro 2011.

<http://www.cuidardeidosos.com.br/o-que-sao-instituicoes-de-longa-permanencia-para-idosos/>.

INE. «Revista de Estudos Demográficos - N°32 - 2º Semestre de 2002». Consultado em Dezembro de 2011.

[http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=378442&PUBLICACOESstema=55466&PUBLICACOESmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=378442&PUBLICACOESstema=55466&PUBLICACOESmodo=2).

Indústrias Criativas. «Exercício físico na terceira idade». Consultado em Dezembro de 2011.

<http://vidadequalidade.org/exercicio-fisico-na-terceira-idade/>.

Marques, Rui. «Grupo de Música Popular Portuguesa Quintarolas». Consultado em Dezembro de 2011.

<http://www.musica-portuguesa.com/grupos-musica-tradicional.htm>.

ONU. «Ano internacional do idoso». Consultado em Março de 2012.

[http://www.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/idoso/ano\\_internacional\\_idoso.html](http://www.ibge.gov.br/ibgeteen/datas/idoso/ano_internacional_idoso.html)

Sonho Lilás. «Dicas da Reciclagem». Consultado em dezembro de 2011.

<http://www.sonholilas.com.br/category/reciclagem/>.

## **Outras fontes:**

Duarte, Arthur (2002). *A menina da rádio*. Lisboa: Madragoa Filmes.

**Anexos**

## **Lista de Anexos**

Anexo I- Plano de Estágio

Anexo II- Denominação/organização da instituição

Anexo III- Fotos dos equipamentos/instituição

Anexo IV- Atividades realizadas na instituição durante o ano

Anexo V- Plano de atividades

Anexo VI- Fotos

Anexo VII- História “A Srª Esperança”

Anexo VIII- Musicas recordadas

Anexo IX- Relato dos idosos

Anexo X- Provérbios

Anexo XI- Tradição que se tende perder

Anexo XII- Cânticos de Igreja

# Anexo I

**Plano de estágio**

# **Plano para estágio**

## **Objetivos gerais**

- Manter e aumentar a autonomia do idoso;
- Criar um ambiente de comunicação de forma organizada que estimula e incentiva a ação e participação de todos;
- Quebrar a rotina, monotonia e acomodação dos idosos;
- Desenvolver e manter a criatividade e imaginação;
- Proporcionar o trabalho em grupo, aceitando e respeitando os outros.

## **Objetivos específicos**

- Tomar consciência das suas potencialidades como membro ativo da comunidade em que esta inserido;
- Experimentar o prazer de construir com as suas próprias mãos e aprender a valorizar os resultados;
- Favorecer a expressão de opiniões e críticas dando um espírito construtivo e positivo;
- Remover barreiras de comunicação ou comportamentais;
- Promover oportunidade para desenvolver a autoconfiança, a autonomia e a independência;
- Reviver e recordar jogos, músicas e leituras populares tradicionais;
- Desenvolver a destreza manual e a motricidade.

## **Atividades a desenvolver**

- Exercício físico ligeiro;
- Sessões de leitura;
- Visionamento de filmes e posterior discussão dos mesmos;

- Discussões acerca de temas propostos;
- Trabalhos manuais e exposição dos mesmos;
- Passeios ao ar livre;
- Visitas a património cultural e construído;
- Jogos na parte lúdica;
- Oficina de música.

### **Objetivos que se pretendem com as atividades**

- Educação físico-motora:

Pois se os idosos fizeram exercícios diariamente, movimentar-se-ão com mais rapidez e segurança. Para além de que o exercício físico também ajuda a prevenir algumas doenças evitando obesidade e a diminuir a perda de cálcio nos ossos, ajudando também a manter a força e elasticidade dos músculos.

- Expressão plástica e trabalhos manuais:

Serve para o desenvolvimento da criatividade, imaginação, da destreza manual, e da motricidade fina, onde o idoso tem a oportunidade de liberdade de expressão.

- Expressão dramática e comunicação:

Para desenvolver as capacidades individuais, sociais e criativas. Estes exercícios são praticados em grupo, podendo ser utilizados como instrumento de desenvolvimento grupal e pessoal.

- Jogos tradicionais:

Os jogos já por si promovem uma comunicação efetiva e propiciam o fluxo comunicativo. Eles auxiliam também na inadequação social, pois desenvolvem a cooperação nos grupos e promovem a interdependência e a independência da identidade pessoal.

- Recolha de tradições populares:

Os nossos idosos são detentores da tradição, duma enorme riqueza, dum vasto património cultural como lendas, provérbios, quadras, contos, receitas culinárias, histórias que guardam de geração em geração.

Para mantermos viva a memória coletiva devemos conhecer, defender, preservar e transmitir esse património cultural.

- Oficina de música e de leitura:

Esta oficina é direcionada para a exploração sonora de voz, de corpo, de objetos e de instrumentos, com vista à partilha de vivências e memórias dos idosos.

Como a maior parte dos nossos idosos não sabe ler, apreciam muito que se lhes leia aquilo que eles querem. A leitura torna-se assim numa atividade imprescindível para a sua informação e atualização em relação ao que se passa no mundo à sua volta.

### **Metodologias a utilizar**

As metodologias a utilizar serão baseadas na motivação e ativação, possibilidade, diálogo, não competitividade, participação e coerência.

# Anexo II

**Denominação/organização da instituição**



# **Anexo III**

**Fotos dos equipamentos/instalações**

**(Todas as ilustrações são de fonte própria)**



**Ilustração 1- Entrada da Instituição**



**Ilustração 2-Sala de Jantar/Estar**



**Ilustração 3-Cozinha**



**Ilustração 4-Copa**



**Ilustração 5-Lavandaria**



**Ilustração 6-Enfermagem**



**Ilustração 7-Quartos**



**Ilustração 8-Casa de banho**



**Ilustração 9-Elevador**

# Anexo IV

**Atividades realizadas na instituição durante o ano**

**Plano  
de Atividades  
2012**

## **Introdução**

Da área de intervenção da Associação Cultural Desportiva e Social de Pêga faz parte a freguesia, a sua anexa, Monte Vasco e a freguesia de Carvalhal Meão e ainda Vale Mourisco pertencente à freguesia de Águas Belas em casos de disponibilidade, outras zonas que necessitem. As atividades a desenvolver são baseadas no número de utentes que possuímos na resposta social de Apoio Domiciliário, abrangidos pelo acordo de cooperação, que são sete, e na resposta social Centro de Dia que são quinze, e também para a valência de Lar de Idosos com acordo de cooperação para 10 utentes, tendo capacidade para doze utentes.

Em seguida será apresentada uma descrição pormenorizada do plano de atividades para o ano de 2012.

## **Descrição das Atividades**

### **➤ Comemoração da Sra da Póvoa**

Data: 31 de Maio

Objetivo: Interação dos utentes na comunidade

Destinatários: utentes das três respostas sociais

Descrição da Atividade: Assistir à Eucaristia, almoçar e depois passear pelas barraquinhas que estão ao redor do recinto. Lanchar para depois regressar por volta das 17h.

Despesas: Deslocação, almoço e lanche.

Recursos Humanos: Diretora Técnica, uma funcionária e os utentes das três respostas

➤ **Comemoração do Dia da Festa da Freguesia (Nossa Senhora de Fátima)**

Data: 19 de Agosto (3º Domingo do mês)

Objetivo: Participar nas festas da freguesia/socialização

Destinatários: Utentes das três respostas sociais

Descrição da Atividade: Os utentes capazes vão á Eucaristia e depois é efetuado um almoço convívio com os utentes das três respostas sociais.

Recursos Humanos: Diretora Técnica, utentes e funcionárias

➤ **Comemorar o S. Martinho**

Data: 11 de Novembro

Objetivo: Comemorar o S. Martinho e conviver

Destinatários: Utentes das três respostas sociais

Descrição da Atividade: São assadas as castanhas (quem pode prova um pouquinho de vinho e/ou jeropiga) e depois faz-se um lanche

Despesas: Castanhas e lanche

Recursos: Diretora Técnica, utentes funcionárias e órgãos sociais

➤ **Comemorar o Natal**

Data: 20 de Dezembro

Objetivo: Conviver e divertir

Destinatários: utentes das três respostas sociais, órgãos sociais da Instituição e órgãos da freguesia e familiares dos utentes

Descrição da Atividade: É feito um pequeno baile com um grupo musical da freguesia, um lanche para todos os presentes e há distribuição de prendas para todos os utentes.

Despesas: Grupo Musical, lanche e as prendas

Recursos Humanos: Direção, Diretora Técnica, utentes, funcionárias e sócios da Associação

➤ **Comemorar a Consoada e o Final de Ano**

Data: 24 e 31 de Dezembro

Objetivo: Convívio entre utentes

Destinatários: Utes da resposta social lar

Descrição da Atividade: É efetuada a ceia de Natal, as funcionárias sentam e comem com eles.

Despesas: Ceia

Recursos Humanos: Funcionárias de serviço e utentes

➤ **Lazer dos Utes**

Data: Ao longo do ano e mediante o interesse e vontade dos utentes

Objetivo: Entretenimento/divertimento

Destinatários: Utes da resposta lar e resposta Centro de dia

Descrição da Atividade: Jogos de cartas, damas, ver televisão, conversar, etc.

Recursos Humanos: Diretora Técnica, utentes das resposta sociais Lar e Centro de dia

➤ **Comemoração do Aniversário dos utentes**

Data: Ao longo do Ano

Destinatários: Utes da resposta social Lar e Centro de dia



Descrição da Atividade: É feito um bolo de aniversário e depois cantam-se os parabéns, faz –se uma mini festa.

Este plano foi elaborado pela Diretora Técnica tendo por base o interesse e bem-estar dos utentes das 3 respostas sociais, Lar de Idosos, Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

Este plano de Atividades pode sofrer algumas alterações em relação às atividades quer na data ou em algum pormenor das mesmas, devido a imprevistos que possam surgir ao longo do referido ano, que levem à alteração das mesmas.

Pêga, 23 de Outubro de 2011

Realizado por:

A Diretora Técnica

(Cláudia Leitão)

# Anexo V

**Plano de atividades**

## Animação Sociocultural Planificação semanal de atividades

### Mês de Dezembro

Dia 01-12-2011

Conhecimento da instituição e seus utentes.

Concertação de horários com a orientadora da instituição.

Dia 02-12-2011

Conversa individual com os utentes de modo a criar vínculos de amizade e confiança mútua.

Apreciação de métodos de trabalho na instituição.

Semana do 5 ao 9 de Dezembro de 2011 (Manhã)

Mónica Pires

<b>Dia da Semana</b>	<b>Atividade</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Objetivos</b>
<b>Segunda</b>	-Conversa individual com os idosos.	-Ouvir cada idoso a fim de tentar conhecer as vivências de cada um.	-Papel e caneta para anotar interesses e outros detalhes.	-Conhecer os seus interesses, e as razões do seu ingresso na instituição.
<b>Terça</b>	-Jogo “1,2,3 sr...”; - Jogo “Atira a bola e diz o seu nome”. (Os chamados jogos de apresentação)	-Todos nos dispusemos sob a forma de uma roda; -Passou-se, inicialmente, a bola de mão em mão, onde cada pessoa disse o seu nome, e em seguida passou a bola para o lado, enquanto disse o nome da pessoa que recebia a bola.	-Bola.	-Desenvolvimento motor e apresentação dos respetivos nomes.
<b>Quarta</b>	-Jogo “ Bola sai do centro”; -Jogo “Guerra das almofadas”.	-Os idosos dispostos em círculo e o animador no centro ia lançando a bola aos idosos à sua volta, improvisando a direção de lançamento de modo a garantir a atenção dos utentes que desconheciam para qual deles iria ser atirada; -Todos em roda, atirámos almofadas, uns para os outros, ao som da música.	-Bola fofa; -Almofada sem costuras.	-Interação entre os utentes que habitualmente se encontravam na sala de estar da instituição; -Desenvolver a capacidade de concentração; -Proporcionar momentos de descontração; -Desenvolver a capacidade física.
<b>Quinta</b>	-Missa celebrada em honra de Nossa Senhora da Imaculada Conceição.	- Assistiu-se à celebração da missa na companhia de todos os utentes.	-Televisão.	-Consolidação do meio cultural e dos seus costumes.
<b>Sexta</b>	-Jogo de cartas (Sueca); -Conversa com os utentes impossibilitados de jogar.	-Fizeram-se grupos de 4 utentes. - Os impossibilitados de jogar recordaram os velhos tempos, nos quais jogavam aos serões.	- Cartas.	-Aumentar a atividade cerebral; -Promover o convívio e a interação entre os utentes.

## Animação Sociocultural

### Planificação semanal de atividades

Semana do 12 ao 16 de dezembro de 2011 (Tarde)

Mónica Pires

<b>Dia da semana</b>	<b>Atividade</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Objetivos</b>
<b>Segunda</b>	-Escolha das decorações de natal; - Montagem da árvore de natal.	-Com algumas amostras desenhadas em cartolina, previamente por mim realizadas em casa, cada utente escolheu a que mais gostava para a decoração da instituição e finalizou-a. - Escolheu-se em grupo o local onde colocar a árvore.	-Moldes de decoração de Natal; -Cartolina; -Tesoura; -Canetas de filtro; -Árvore de natal artificial.	-Promover a capacidade de expressão de cada utente; -Proporcionar aos utentes o despertar pelo interesse de participar nos eventos da instituição.
<b>Terça</b>	- Desenhar as figuras do presépio (reis magos).	-Consoante a possibilidade de cada utente, desenharam-se os reis magos em cartolina e fizeram-se laços permitindo a cada um desenvolver a sua criatividade.	-Cartolina; -Lápis; -Papel de alumínio; -Linha; -Folhas de embrulho já usadas; -Fita decorativa.	-Desenvolver a motricidade fina, concentração e criatividade; -Proporcionar o convívio e troca de ideias entre os utentes; -Proporcionar ao utente a possibilidade de se exprimir.
<b>Quarta</b>	-Colocar enfeites na árvore de natal; - Realização dos reis magos; - Colocar as figuras no presépio.	-Os utentes recortaram os reis magos, seguidamente pintaram e colaram um suporte de rolos de papel higiénico para garantir que as figuras ficassem em pé; -No final, organizaram-se as figuras para colocar no presépio.	-Cola; -Canetas de porporinas; -Rolos de papel higiénico.	- Relembrar como se elabora um presépio; -Proporcionar o convívio e a troca de opiniões entre os idosos.
<b>Quinta</b>	-Festa de aniversário da Sr <sup>a</sup> Adoração Reduto.	-Cantaram-se os Parabéns e comeu-se o bolo de aniversário no lanche; - Realizou-se um mini baile para todos os utentes.	-Bolo de aniversário; -Radio.	-Proporcionar um dia diferente, feliz e de diversão à aniversariante, bem como o convívio entre todos os utentes.
<b>Sexta</b>	-Fazer anjos, estrelas e velas em cartolinas.	-Contornaram-se os moldes dos anjos, das estrelas e das peças que iriam construir as velas; - Recortaram-se todos os moldes.	-Moldes; -Lápis; -Cartolinas; -Tesouras.	-Desenvolver a motricidade fina e a concentração.

Dia 17-12-2011

Além da planificação, foi necessário no sábado dia 17, deslocar-me à instituição para adiantar os preparativos da festa de natal. Assim continuaram a fazer-se os recortes e colagens de todas as decorações, que na semana seguinte foram distribuídos pela instituição.

## Animação Sociocultural

### Planificação semanal de atividades

Semana do 19 ao 23 de Dezembro de 2011 (Tarde)

Mónica Pires

<b>Dia da semana</b>	<b>Atividades</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Objetivos</b>
<b>Segunda</b>	-Festa de aniversário da Sr <sup>a</sup> Celestina Carvalho.	-Cantaram-se os Parabéns e comeu-se o bolo de aniversário; - Realizou-se um mini baile para todos os utentes.	-Bolo de aniversário; -Radio.	-Proporcionar um dia feliz e divertido à aniversariante, bem como o convívio entre todos os utentes.
<b>Terça</b>	-Convívio entre várias instituições; -Ginástica; -Dança; -Jogos de mesa (Jogo dos pares).	-Realizaram-se exercícios físicos e mentais; -O jogo dos pares em que se colocavam dentro de um tabuleiro várias figuras em pares, que passou de utente em utente e estes virando duas dessas peças, tentavam fazer pares; - Musica ao vivo com a animadora Elisabete Fernandes.	-Bola; -Arcos; -Tabuleiro; -Figuras; -Acordeão.	-Divertimento dos utentes através de um lanche convívio; -Desenvolvimento da capacidade física e mental ou seja exercitar o corpo e a mente; -Proporcionar o divertimento e o convívio com outros utentes de outras instituições, bem como a noção de saída em grupo.
<b>Quarta</b>	-Avisar os utentes do domicílio que podiam participar em todas as atividades feitas na instituição, e ainda convidá-los para a festa de natal.	-Deslocação a casa dos utentes domiciliários; -Convite oral para a festa de natal.		-Proporcionar o mesmo direito de participação aos utentes não institucionalizados.
<b>Quinta</b>	- Decoração da instituição.	-Distribuíram-se os enfeites que foram realizados pelos utentes na instituição; -Decalcaram-se nas janelas imagens, recortadas pelos utentes, alusivas ao natal; -Fizeram-se embrulhos de caixas, para colocar no presépio improvisando presentes.	-Enfeites; -Imagens para decalcar; -Spray de neve; -Caixas vazias; - Papel de embrulho; -Fita cola; -Tesoura.	-Proporcionar ao utente a possibilidade de mostrar os seus dotes decorativos.
<b>Sexta</b>	-Festa de natal; -Música ao vivo com o tocador José Augusto.	-Organizou-se a festa com a ajuda dos utentes que quiseram participar; -Ofereceu-se uma lembrança a cada um dos utentes, realizada por mim, de surpresa; -Projeção de fotografias na parede, relembando os tempos passados com os seus companheiros em, viagens organizadas pela instituição.	-Alimentos para a festa; -Computador; -Projektor; -Fotografias.	-Promover o convívio entre os utentes e suas famílias; -Criar emoções de alegria, divertimento e recordações.

Dia 25-12-2011

Neste dia de Natal procurei fazer um pouco de companhia aos utentes que ficaram na instituição sem o carinho dos seus familiares, uam vez que, como é um dia marcante para eles sentem falta de atenção, amor e carinho. Deste modo dispus algum do meu tempo para eles e juntos assistimos à celebração da missa de natal pela televisão e no fim beijamos o Menino Jesus e depois conversamos todos juntos durante a tarde.

## Animação Sociocultural

### Planificação semanal de atividades

Semana do 26 ao 30 de Dezembro de 2011 (Tarde)

Mónica Pires

<b>Dia da semana</b>	<b>Atividades</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Objetivos</b>
<b>Segunda</b>	-Ouvir músicas dos tempos passados; -Visionamento de um filme, "Aldeia da roupa branca".	-Cada um no seu cadeirão ouviu música e visionou um filme.	-Leitor de DVD; -DVD do filme "Aldeia da roupa branca".	-Divertir os utentes com músicas dos tempos passados; -Desenvolver a sua capacidade de concentração.
<b>Terça</b>	-Cantar e bater o ritmo; Escolha livre de músicas para cantar.	-Todos em roda numa mesa cantou-se uma canção, ao mesmo tempo que se cantava batia-se com as mãos na mesa para dar ritmo; -Cantaram-se várias músicas, ao gosto de cada utente.	-Mesa.	-Desenvolver a motricidade, concentração e memorização; -Troca de ideias e opiniões das músicas dos seus tempos.
<b>Quarta</b>	-Pinturas abstratas.	-Cada idoso ficou com uma folha A4 onde misturou várias aguarelas. Dobrou-se a folha em dois várias vezes e abriu-se para ver o resultado obtido.	-Folhas A4; -Aguarelas;	-Desenvolver capacidades de imaginação e criatividade.
<b>Quinta</b>	-Acordeão ao vivo com a animadora Elisabete Fernandes.	-Todos os utentes ouviram o acordeão e acompanhavam batendo palmas.	-Acordeão.	-Divertir o grupo; -Reviver os velhos tempos uma vez que o acordeão é um instrumento com o qual os utentes se identificam.
<b>Sexta</b>	-Jogo "dominó com cores".	-Colocaram-se todas as peças na mesa, com a face marcada voltada para baixo, e baralharam-se até ficarem bem misturadas. Todos os utentes retiraram sete peças, quem tirou a peça com o maior número de pontos foi o primeiro a jogar, depois casaram-se as peças até conseguirem ficar sem peça nenhuma. O jogador que ficou com mais peças recebeu beijinhos equivalentes ao número de peças.	-Dominó	-Aumentar a atividade cerebral; -Promover a participação e o convívio entre todos os utentes.

## Animação Sociocultural

### Planificação semanal de atividades

#### Mês de Janeiro

Semana do 2 ao 6 de Janeiro de 2012 (Manhã)

Mónica Pires

<b>Dia da semana</b>	<b>Atividades</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Objetivos</b>
<b>Segunda</b>	-Elaboração de um calendário de 2012	-Fizeram-se as medidas e recortaram-se 12 cartões, onde posteriormente ficaram os meses do ano.	-Régua; -Lápis; -Cartão; -Tesouras.	- Desenvolver a motricidade fina, a atenção e a criatividade.
<b>Terça/ Quarta</b>	-Continuação da elaboração do calendário.	- Realizaram-se as divisórias dos dias da semana de cada mês, primeiro a lápis e depois a caneta.	-Régua; -Lápis; -Caneta de acetato; -Cartão.	- Desenvolver a precisão manual através do contorno do número; - Aumentar a atividade cerebral ao relembrar os dias da semana.
<b>Quinta</b>	-Terminação do calendário.	- Escreveram a lápis os meses do ano, e cada um pintou cada mês à sua escolha, ou contornou o que já estava escrito a lápis.	-Lápis; -Canetas de filtro; - Cartão.	-Desenvolver a precisão manual; -Aumentar a atividade cerebral e a criatividade.
<b>Sexta</b>	-Realização da capa do calendário.	-Cada utente disse o que gostaria de ver desenhado na capa do calendário, eu desenhei, e eles pintaram a capa; - Terminou-se o calendário.	-Pinceis; -Tintas; -Rafia; -Furador.	-Desenvolver a motricidade fina; -Desenvolver a criatividade, os seus gostos e a sua opinião.



## Animação Sociocultural

### Planificação semanal de atividades

Semana do 9 ao 13 de Janeiro de 2012 (Tarde)

Mónica Pires

<b>Dia da semana</b>	<b>Atividades</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Objetivos</b>
<b>Segunda</b>	-Realizar uma marcação para o calendário; -Jogar o jogo “palavra puxa palavra”.	- Foi marcado, recortado e pintado um molde para ser colocado no calendário, para assinalar o dia a dia; - Quanto ao jogo, eu dizia uma palavra, e cada utente dizia outra que lhe lembrasse a que foi dita inicialmente. No final recitávamos a frase resultante.	-Cartão; -Régua; -Lápis; -Fio de pesca; -Canetas de filtro.	-Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar a interação grupal; -Desenvolver a capacidade de imaginação.
<b>Terça</b>	-Dia livre.	-Perguntei a cada utente o que gostariam de fazer e realizava todos os pedido possíveis de realizar.	- Material necessário para o que foi solicitado pelos utentes.	- Proporcionar sentimentos de autonomia e desenvolver a imaginação e criatividade.
<b>Quarta</b>	-Jogo “Bomba bum”.	-Todos em circulo passámos uma bomba que “explodia”, ao mesmo tempo que a bomba ia rodando de mão em mão cada idoso ia dizendo nomes de homens até rebentar a bomba ou até não se lembrarem de mais nomes de homens. Repetiu-se o procedimento mas com nomes de mulheres, com as partes do corpo, com os meses do ano, com números, com vestuário, com cores e mais sugestões que os idosos propuseram. Neste jogo não houve expulsões, na pessoa onde a bomba rebentava, optamos antes por iniciar sempre uma nova cadeia.	- Bomba adaptada do jogo “Bus”.	-Desenvolver a capacidade cerebral bem como a sua rapidez mental; -Proporcionar a interação do grupo; - Desenvolver a sua capacidade física e rapidez dos membros superiores.
<b>Quinta</b>	-Acordeão ao vivo com a animadora Elisabete Fernandes.	-Todos os utentes ouviram o acordeão.	-Acordeão.	-Divertir todo o grupo; -Reviver o tocar do acordeão, que se identifica com estes utentes.
<b>Sexta</b>	-Ouvir música dos tempos passados; -Visionamento de um filme, “A menina da rádio”.	-Cada um no seu cadeirão ouviu música e assistiu a um filme.	-Leitor de DVD; -DVD do filme "A menina da rádio".	-Divertir os utentes com músicas dos tempos passados; -Desenvolver a sua capacidade de concentração.

## Animação Sociocultural

### Planificação semanal de atividades

Semana do 16 ao 20 de Janeiro de 2012 (Manhã)

Mónica Pires

<b>Dia da semana</b>	<b>Atividades</b>	<b>Discrição da atividade</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Objetivo</b>
<b>Segunda</b> (Tarde)	-Festa de aniversário da Srª Conceição Carvalho	-Cantaram-se os Parabéns e comeu-se o bolo de aniversário; - Realizou-se um mini baile para todos os utentes.	-Bolo de aniversário; -Radio.	-Proporcionar um dia feliz e divertido à aniversariante, bem como o convívio entre todos os utentes.
<b>Terça</b>	-Procurar a cada utente a sua idade e data de aniversário.	-Procurou-se a cada utente se lembrava da data de aniversário, nomeadamente o ano de nascença, e em conjunto com os outros utentes colocavam-se questões de modo a saber as datas dos seus parceiros e estações do ano a que pertenciam essas datas, e anotava-se num papel.	-Papel; -Caneta.	-Ativar a memória; -Proporcionar a interação grupal.
<b>Quarta</b>	-Dia da reciclagem	-Recortou-se um pedaço de cartão forte, depois descoseu-se uma saca de serapilheira para cobrir todo o cartão. Colaram-se as sacas, depois de abertas na parte da frente, e na parte de trás do cartão e assim obteve-se um quadro.	-Sacas de batatas em serapilheira; -Cartão; -Cola; -Lápis; -Régua.	-Relembrar os seus costumes, reutilizando como eles muitas vezes fizeram na sua juventude, ainda sem utilizarem o termo reciclagem.
<b>Quinta</b>	-Elaboração de um quadro onde conste a data de aniversários de cada um, designadamente os meses do inverno.	-Depois de manufaturado o quadro, fez-se a sua decoração. Começou-se por escolher todos os aniversariantes dos meses de inverno, desenhando-se as nuvens, com os respetivos nomes dos utentes.	-Cartolina; -Lápis; -Canetas de acetato; -Tesouras.	- Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar momentos de descontração; - Desenvolver a autonomia.
<b>Sexta</b>	-Continuação da elaboração do quadro de aniversários, respetivamente aos meses da primavera.	- Desenharam-se e cortaram-se borboletas de cartolina, e colocaram-se os meses primaveris, com o nome dos utentes que festejam o seu dia de aniversário nesta época.	-Cartolina; -Lápis; -Canetas de acetato; -Tesouras.	- Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar momentos de descontração; - Desenvolver a autonomia.

## Animação Sociocultural

### Planificação semanal de atividades

Semana do 23 ao 27 de Janeiro de 2012 (Tarde)

Mónica Pires

<b>Dia da Semana</b>	<b>Atividades</b>	<b>Discrição da atividade</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Objetivo</b>
<b>Segunda</b>	-Continuação da elaboração do quadro de aniversários, respetivamente aos meses do verão.	- Desenharam-se e cortaram-se moldes de um sol numa cartolina, e colocaram-se os meses de verão com o nome dos utentes que festejam o seu dia de aniversário nestes meses.	-Cartolina; -Lápis; -Canetas de acetato; -Tesouras.	- Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar momentos de descontração; - Desenvolver a autonomia.
<b>Terça</b>	-Por fim realizou-se a última estação do ano, o outono, para se poder terminar o quadro de aniversários.	- Desenharam-se e cortaram-se moldes de uma folha numa cartolina, e colocaram-se os meses pertencentes ao outono com o nome dos utentes cujo o aniversário é no outono.	-Cartolina; -Lápis; -Canetas de acetato; -Tesouras.	- Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar momentos de descontração; - Desenvolver a autonomia.
<b>Quarta</b>	-Festa de aniversário da Sr <sup>a</sup> Germana Dias.	-Cantaram-se os Parabéns e comeu-se o bolo de aniversário; - Realizou-se um mini baile para todos os utentes.	-Bolo de aniversário; -Rádio.	-Proporcionar um dia feliz e divertido à aniversariante, bem como o convívio entre todos os utentes.
<b>Quinta</b>	-Acordeão ao vivo com a animadora Elisabete Fernandes.	-Todos os utentes ouviram acordeão.	-Acordeão.	-Divertir todo o grupo; -Reviver o tocar do acordeão, que se identifica com estes utentes.
<b>Sexta</b>	-Colagens de todo o percurso para o quadro de aniversários.	- Distribuíram-se pelo quadro todos os aniversariantes consoante as estações do ano e respetiva decoração.	-Cola; -Algodão; -Morangos decorativos; -Borboletas decorativas.	-Desenvolver a motricidade e a criatividade na decoração do quadro.

## Animação Sociocultural

### Planificação semanal de atividades

#### Mês de Fevereiro

Semana do 30 de janeiro ao 3 de Fevereiro de 2012 (Manhã)

Mónica Pires

<b>Dia da semana</b>	<b>Atividades</b>	<b>Discrição da atividade</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Objetivos</b>
<b>Segunda</b>	-Visita com os utentes que se sentem com capacidade e desejo de confraternizar com os seus colegas hospitalizados no Hospital Sousa Martins.	-Acompanharam-se ao hospital todos os utentes que demonstraram interesse em visitar os dois utentes da instituição que se encontravam hospitalizados.	-Carrinha da instituição.	- Promover a confraternização entre o grupo; -Combater a tristeza e a dor de quem está hospitalizado.
<b>Terça</b>	-Conto de uma história “ A Senhora Esperança” e debate da mesma.	-Todos sentados nos seus cadeirões escutaram atentamente a história que lhes contei e posteriormente discutimos acerca da moral da história.		-Desenvolver a sua capacidade de concentração, atenção e compreensão; - Aumentar a sua capacidade cerebral.
<b>Quarta</b>	-Conversa com os utentes.	- Procurei saber junto de alguns utentes as festas existentes nas suas localidades e o seu gosto por elas,		-Revitalizar a memória e relembrar tradições, mantendo-as vivas nas suas mentes; - Recordar os velhos tempos de juventude.
<b>Quinta</b>	-Jogos de lógica, de construir e de concentração.	-Distribuíram-se jogos de construção e de concentração, constituídos por diferentes cartões de imagens, e os utentes tentaram fazer corresponder as cores de um lado do jogo com as mesmas que dos cartões que se encontravam do outro lado do jogo.	-Jogo da lógica.	-Desenvolver a atividade cerebral; -Desenvolver a autonomia na escolha das imagens.
<b>Sexta (Tarde)</b>	-Festa de aniversário da Srª Maria do Carmo.	-Cantaram-se os Parabéns e comeu-se o bolo; - Realizou-se um mini baile para todos os utentes.	-Bolo de aniversário; -Rádio.	-Proporcionar um dia feliz e divertido à aniversariante, bem como o convívio entre todos os utentes.

## Animação Sociocultural

### Planificação semanal de atividades

Semana do 6 ao 10 de fevereiro de 2012 (Tarde)

Mónica Pires

<b>Dia da semana</b>	<b>Atividades</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Objetivos</b>
<b>Segunda</b>	-Aniversário ao domicílio	-Fizemos um bolo, para ser feita uma surpresa à Sr <sup>a</sup> Judite Arade, que fazia parte do apoio domiciliário e se encontrava em casa, pois não tinha possibilidade de se deslocar à instituição por motivos de saúde; - Os seus amigos deslocaram-se comigo à casa da Sr <sup>a</sup> Judite, cantaram-lhe os parabéns e conversou-se para minimizar a sua solidão.	- Bolo de Aniversário; -Carrinha da instituição.	-Proporcionar um dia feliz de aniversário na companhia dos seus amigos; -Combater a tristeza e a dor de quem está sozinho.
<b>Terça</b>	-Conversa com os idosos, dentro e fora da instituição.	- Deslocaram-se os utentes do domicílio à instituição para conversar acerca de uma viagem que se iria realizar a Seia e a Fátima, e ao mesmo tempo para os incentivar a participar nas atividades que se iriam realizar na instituição, em conjunto com os utentes do Lar de Santana da Azinha; -Prepararam-se também os utentes institucionalizados para a Viagem e para a visita dos utentes do Lar de Santana da Azinha à nossa instituição.		-Incentivar a participação dos idosos na viagem a Seia/Fátima e ainda nas atividades que se a realizar na instituição.
<b>Quarta</b>	Jogo do “Loto de Imagens” em convívio	-Deram-se dois cartões e várias tampas a cada utente. Existia um saco com peças com imagens iguais às existentes nos cartões. Cada idoso ia tirando do saco uma peça mostrava aos colegas e voltava a meter no saco. Cada vez que uma imagem saía do saco os idosos colocavam uma tampa no seu cartão em cima da imagem que havia saído do saco. Quem conseguiu preencher todo o cartão com tampas ganhava. No entanto o jogo só terminou quando todos os utentes já tinham preenchido o seu cartão, e todos no final tiveram direito a um prémio de participação feito por mim.	- 3 Jogos do Loto de Imagens; -Tampas.	-Promover o convívio com outras instituições; -Combater o sedentarismo; -Aumentar a atividade cerebral.
<b>Quinta</b>	-Acordeão ao vivo com a animadora Elisabete Fernandes.	-Todos os utentes ouviram o acordeão.	-Acordeão.	-Divertir todo o grupo; -Reviver o tocar do acordeão, que se identifica com estes utentes.
<b>Sexta</b>	-Jogo “Bola grande na mesa”; -Jogo “ Adivinha pelo contorno”.	-Todos em volta de uma mesa, mandavam a bola uns para os outros sem a deixar cair ao chão; - Colocou-se um objeto numa mesa cobriu-se com um tecido e os utentes tiveram de adivinhar, pelos seus contornos, qual o objeto que se encontrava de baixo do tecido.	- Mesa; -Bola; -Pano; -Vários objetos.	-Desenvolver a capacidade física dos membros superiores; -Desenvolver a capacidade de concentração e atenção; -Proporcionar a interação do grupo.

## Animação Sociocultural

### Planificação semanal de atividades

Semana do 13 ao 17 de Fevereiro de 2012 (Manhã)

Mónica Pires

<b>Dia da semana</b>	<b>Atividade</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Objetivos</b>
<b>Segunda</b>	-Máscaras com a técnica do balão.	-Encheu-se um balão de ar e atou-se de seguida. Cortou-se jornal às tiras, depois com a ajuda de um pincel barrou-se um balão com cola branca e foram-se aplicando as tiras do jornal, repetindo a operação 7 vezes para o balão ficar resistente.	-Jornal; -Tesouras; -Balões; -Pincéis; -Cola branca/ madeira.	-Desenvolver a motricidade fina. -Proporcionar a interação grupal.
<b>Terça</b>	-Recortar moldes em papel de máscaras de carnaval.	-Cada utente escolheu o molde da máscara que mais gostava para depois em conjunto serem trabalhados; -Desenharam-se no cartão e recortaram-se os moldes.	-Moldes; -Cartão; -Lápis; -Tesouras.	-Desenvolver a motricidade fina.
<b>Quarta</b>	-Decoração de máscaras de carnaval com tecidos.	- Recortaram-se tecidos de várias formas, depois colaram-se nos moldes já recortados.	-Cola; -Tesouras; -Tecidos.	-Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar a interação grupal.
<b>Quinta</b>	- Terminar as máscaras feitas com a técnica do balão.	-Já com a máscara consistente, rebentou-se o balão e abriu-se em duas partes iguais com a ajuda de um x-ato, depois desenharam-se os olhos o nariz e a boca e novamente com a ajuda do x-ato recortaram-se.	-X-ato; -Lápis.	-Desenvolver a motricidade fina; -Desenvolver a atenção.
<b>Sexta</b>	-Pintura das máscaras de carnaval e decoração das mesmas.	-Com tintas de guache, misturaram-se cores primárias para obter cores secundárias que os utentes desejavam, e assim eles ficaram a saber como desenvolver novas cores a partir das cores primárias. Seguidamente pintaram-se as máscaras com a ajuda de pincéis.	-Tintas de Guache; -Pincéis; - Recipiente para a preparação das tintas.	-Desenvolver a motricidade fina -Desenvolver a concentração e a aprendizagem.

## Animação Sociocultural

### Planificação semanal de atividades

Semana do 20 ao 24 de Fevereiro de 2012 (Tarde)

Mónica Pires

<b>Dia da Semana</b>	<b>Atividades</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Objetivos</b>
<b>Segunda</b>	-Terminar as máscaras de carnaval.	-Depois de pintadas e secas fez-se a decoração destas contornaram-se as máscaras com canetas de serpentinas, colocou-se rafia a fazer de laços e prendeu-se o elástico pra se poder segurar a máscara na cabeça. Nas máscaras do balão colou-se tecido para esconder a cabeça toda e assim ser mais parecida com uma marrafona.	-Canetas de serpentinas; -Cola; -Elástico; -Agrafador; -Tecidos.	-Desenvolver a motricidade fina; -Proporcionar a interação grupal.
<b>Terça</b>	-Dia de Carnaval	- Dia de brincadeiras e de travessuras com os idosos; -Os que puderam e queriam correram o entrudo pelas ruas da aldeia. No final fomos beber um chá num café perto da instituição.	-Máscaras,	-Promover o convívio com outras pessoas da aldeia; -Desenvolver a motricidade grossa.
<b>Quarta</b>	-Dia de cânticos corais.	-Tocou-se viola e cantaram-se cânticos de igreja.	-Viola.	-Proporcionar um dia de descontração.
<b>Quinta</b>	-Acordeão ao vivo com a animadora Elisabete Fernandes.	-Todos os utentes ouviram acordeão.	-Acordeão	-Divertir todo o grupo; -Reviver o tocar do acordeão, que se identifica com estes utentes.
<b>Sexta</b>	-Viagem Seia/ Fátima	-Saímos do lar às 7h; -Chegamos a Seia às 8h30, tomamos o pequeno-almoço, e visitamos o museu do pão; - Partimos para Fátima às 10h30; -Chegamos à 1h30 e almoçámos; -Às 15 h visitámos a Nova Catedral de Fátima e assistimos à missa; -Às 16h30 preparámo-nos para voltar; - Parámos para lanchar às 18h; -Chegamos ao lar às 20h30	-Autocarro; -Alimentação para todas as refeições do dia.	-Possibilitar a saída dos utentes, -Conhecimento de património construído; -Promover o convívio com a outra instituição.

## Animação Sociocultural

### Planificação semanal de atividades

Semana do 27 ao 29 de Fevereiro de 2012 (Manhã)

Mónica Pires

<b>Dia da semana</b>	<b>Atividades</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Objetivos</b>
<b>Segunda</b>	Dia livre.	-Perguntou-se a cada utente o que gostaria de fazer neste dia, realizando o solicitado por eles.	- Material necessário para o que for solicitado pelos utentes.	- Fazer sentir os utentes eles próprios, deixando que sejam eles a escolher o seu dia, e tornando-se assim mais livres e autónomos.
<b>Terça</b>	-Conversa com os utentes.	-Conversou-se com os utentes para os informar acerca da minha saída da instituição, mas ficando a promessa de que iria voltar, embora não sendo com tanta frequência.		-Preparação psicológica dos idosos para o termino do meu estágio.
<b>Quarta (Tarde)</b>	-Lanche convívio com o Lar de Santana da Azinha	-Para me despedir e agradecer a todos os utentes organizou-se um lanche convívio, com muita conversa, carinho e muitos agradecimentos pelo bom acolhimento de todos os utentes e funcionárias da instituição.	-Comida para um lanche; -Rádio.	-Proporcionar o convívio com outras instituições; -Proporcionar um dia feliz aos utentes para que eles sintam que foram a minha alegria durante os 3 meses de estágio.



# **Anexo VI**

**Fotos**

**(Todas as ilustrações são de fonte própria)**



**Ilustração 10- “Jogo 1,2,3 Sr...”**



**Ilustração 11-“ Guerra das almofadas”**



**Ilustração 12-“Almofada sai do centro”**



**Ilustração 13- atividade de imaginação**



**Ilustração 14- Dominó com cores**



**Ilustração 15-“ Palavra puxa palavra”**



Ilustração 16- "Bomba bum"



Ilustração 17- Jogos de lógica



Ilustração 18- Adivinha pelo contorno



Ilustração 19- Jogo de cartas



Ilustração 20- Aniversário



Ilustração 21- Festa de natal



**Ilustração 22- Conto de uma história**



**Ilustração 23- Visualização de filmes**



**Ilustração 24- Atividades de expressão plástica**



**Ilustração 25- Decoração**



**Ilustração 26- Atividades de expressão plástica**



**Ilustração 27- Decoração da árvore de natal**



Ilustração 28- Calendário



Ilustração 29-Atividades de expressão plástica



Ilustração 30- Atividades de expressão plástica



Ilustração 31- Quadro de aniversários



Ilustração 32- Técnica do balão



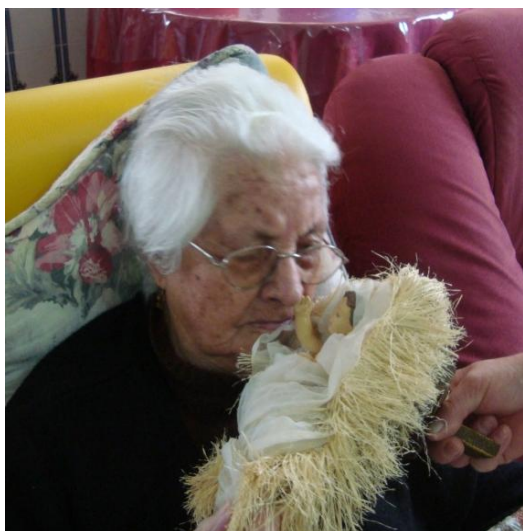
Ilustração 33-atividade de expressão plástica



**Ilustração 34- Mascaras de carnaval**



**Ilustração 35- "Atira a bola e diz o seu nome"**



**Ilustração 36- Missa de natal**



**Ilustração 37- Viagem**



**Ilustração 38- "Loto de imagens"**



**Ilustração 39- Lanche convívio**



**Ilustração 40- Convívio de natal "Nerga"**



**Ilustração 41- Acordeão com Elisabete**



**Ilustração 42- Cânticos acompanhados de viola**



**Ilustração 43- Cânticos tradicionais**

# Anexo VII

História “ A SR<sup>a</sup> Esperança”



## **Conto tradicional “ A Sr. Esperança”**

“Era uma vez uma senhora que tinha uma figueira. Essa figueira nunca tinha figos, os anos passavam e esta continuava a não ter fruto.

Um dia a Sra. Esperança foi espreitar a sua figueira e avistou um grupo de miúdos, em cima desta, a comer os figos todos. Como era de prever, a senhora ficou furiosa e por todos os meios tentou espantar as crianças e proteger os seus preciosos figos. No dia seguinte, para desespero dela, os miúdos estavam novamente na figueira, acabou por perceber que enquanto os rapazes estivessem por perto não conseguiria apanhar nem um figo.

Um certo dia, um viajante cheio de fome bateu à porta da Sra. Esperança, os tempos eram difíceis, mas a caridosa senhora lá lhe deu um pouco de pão e um café negro. No final, o viajante grato pela simpatia da Sra. Esperança, confessou-lhe que tinha um dom e que ela poderia pedir-lhe um desejo que lhe seria concedido como forma de agradecimento. É claro, que a velha senhora pensou logo na sua figueira, e resolveu pedir que quando alguém subisse à sua árvore para colher os figos ficasse lá preso para sempre. Para sua satisfação assim foi, a partir dessa hora, todos os miúdos que iam à sua figueira, ficavam lá presos.

Dias mais tarde estava ela na sua casa, quando ouviu bater à porta novamente. Era a senhora Morte. A Sr. Esperança quando viu a senhora Morte ficou assustada e perguntou-lhe o que fazia por ali. Esta respondeu-lhe que vinha buscá-la, pois estava na hora dela. A Sr. Esperança toda chateada disse-lhe que não podia ir, porque só agora é que podia finalmente disfrutar dos seus os figos. A Morte insistiu, insistiu e insistiu, mas a Sra. Esperança continuou a dizer que não podia ir. Como a Morte não parava de insistir, a Sra. Esperança pensou em pedir -lhe um último desejo: já que a ia levar com ela, ao menos que a deixasse só comer um último figo. A Morte acedeu, e nessa altura a velhinha pediu-lhe que fosse ela a colher-lhe o figo uma vez que a idade fazia com que lhe fosse penosa a subida à árvore. Como seria de esperar a Morte ficou presa na figueira encantada, e enquanto pedia auxílio à velhinha esta respondeu-lhe: “A esperança é a última a morrer”

Vitória, vitória acabou-se a história.

Fonte: própria

# Anexo VIII

**Músicas Recordadas**

### **Oliveira da Serra**

Ó oliveira da serra  
O vento leva a flor.(bis)  
Ó-i- óai, só a mim ninguém me leva,  
Ó-i-óai, para ao pé do meu amor. (bis)

Ó oliveira da serra  
O vento leva a ramada. (bis)  
Ó-i- óai, só a mim ninguém me leva,  
Ó-i-óai, para ao pé da minha amada. (bis)

### **Alecrim**

Alecrim, alecrim aos molhos  
Por causa de ti  
Choram os meus olhos  
Ai meu amor  
Quem te disse a ti  
Que a flor do monte  
Era o alecrim.

Alecrim, alecrim doirado  
Que nasce do monte  
Sem ser semeado  
Ai meu amor  
Quem te disse a ti  
Que a flor do monte  
Era o alecrim.

### **Ao passar a ribeirinha**

Ao passar a ribeirinha  
Pus o pé, molhei a meia,  
Pus o pé, molhei a meia,  
Pus o pé, molhei a meia!

Namorei na minha terra,  
Fui casar, em terra alheia,  
Fui casar, em terra alheia,  
Porque não, fiquei na minha!

Fui casar em terra alheia,  
Minha mãe, não me ralhou,  
Minha mãe já não se lembra,  
Do tempo que já passou!

Do tempo que já passou,  
Do tempo que já lá vai,

Minha mãe, já não se lembra,  
Quando namorou meu pai!

Minha mãe casai-me cedo,  
Que me dói, a passarinha,  
Ó filha coça co dedo,  
Que eu também cocei a minha!

O padre da minha aldeia,  
No sermão, do mês passado,  
Jurou pela saúde dos filhos,  
Que nunca, tinha pecado!

Santo cristo dos milagres,  
Casai-me, que bem podeis,  
Que eu já tenho as unhas gastas,  
De coçar, onde sabeis!

Já tenho teias de aranha,  
No sitio, que bem sabeis!

### **A caminho de Viseu**

Indo eu, indo eu,  
A caminho de Viseu, (bis)  
Encontrei o meu amor,  
Ai jesus, que lá vou eu! (bis)

Refrão:  
Ora Zus, truz, truz,  
Ora zás, trás, trás,  
Ora chega, chega, chega,  
Ora arreda lá pra trás!

Indo eu, indo eu,  
A caminho de Viseu,  
Escorreguei, torci o pé,  
Ai jesus, que lá vou eu!

Refrão...  
Vindo eu, vindo eu,  
Da cidade de Viseu,  
Deixei lá o meu amor,  
O que bem me aborreceu!

### **Água leva o regadinho**

Água leva o regadinho,  
Água leva e vai regar,  
A água do nosso rio,

Corre toda para o mar!

Água leva o regadinho,  
Água leva o vai regando,  
Enquanto rega e não rega,  
Em quem devo vou pensando!

Água leva o regadinho,  
Vai regar o meu jardim,  
Enquanto rega e não rega,  
Vou pensando cá para mim!

Água leva o regadinho,  
Água leva o regador,  
Enquanto leva e não leva,  
Vou falar ao meu amor!

### **Rama da Oliveira**

Ó rama, ó que linda rama,  
Ó rama da oliveira,  
O meu par é o mais lindo,  
Que anda aqui na roda inteira!

Que anda aqui na roda inteira,  
Aqui e em qualquer lugar,  
Ó rama, ó que linda rama,  
Ó rama da oliveira!

Eu gosto muito de ouvir,  
Cantar a quem aprendeu,  
Se houvera quem me ensinara,  
Quem aprendia era eu!

Não me invejo de quem tem,  
Parelhas, eguas e montes,  
Só me invejo de quem bebe,  
A água em todas as fontes!

Fui à fonte beber água,  
Encontrei um ramo verde,  
Quem o perdeu tinha amores,  
Quem o achou tinha cede!

Debaixo da oliveira,  
Não se pode namorar,  
A folha é miudinha,  
Deixa passar o luar!

## **Milho verde**

Milho verde, milho verde,  
Milho verde maçaroca,  
À sombra do milho verde,  
Namorei uma cachopa!

Milho verde, milho verde,  
Milho verde miudinho,  
À sombra do milho verde,  
Namorei um rapazinho!

Milho verde, milho verde,  
Milho verde folha larga,  
À sombra do milho verde,  
Namorei uma casada!

Mondadeiras do meu milho,  
Mondai o meu milho bem,  
Não olhais para o caminho,  
Que a merenda já lá vem!

## **Senhora do Almutão**

Senhora do Almutão,  
Ó minha linda raiana,  
Virai costas a castelã,  
Não queirais ser castelhana!

Senhora do Almutão,  
A vossa capela cheira,  
Cheira a cravos, cheira a rosas,  
Cheira a flor de laranjeira!

Senhora do Almutão,  
Eu pró ano não prometo,  
Que me morreu o amor,  
Ando vestida de preto!

## **Tirana**

Ai, eu já vi esta tirana,  
Ai, na praça a vender arroz.  
Olho diabo da tirana,  
Ai, na vida que ela se pôs!

Ai, a roda, tirana, a roda,  
Ai, a roda eu vou, eu vou!  
Ai, dar vida a quem me deu vida, ó tirana.  
Ai, matar a quem me matou.

Ai, eu já vi esta tirana,  
Ai, a beber por um assobio.  
Olho diabo da tirana,  
Que esta até no beber tem brio.

Ai, a roda, tirana, a roda,  
Ai, a roda desta maneira.  
Ai, mais vale um gosto na vida,  
Ó tirana, que cinco reis na algibeira.

### **Tiro Liro**

Lá em cima está o tiro liro liro,  
Cá embaixo está o tiri liro ló.(bis)

Juntaram-se os dois à esquina,  
A tocar a concertina, a dançar o sólido. (bis)

Comadre, rica comadre,  
Ai eu gosto da sua pequena. (bis)

É bonita, apresenta-se bem,  
Parece que tem a face morena. (bis)

Comadre, rica comadre,  
Ai eu gosto da sua afilhada. (bis)

É bonita, apresenta-se bem,  
Parece que tem a face corada. (bis)

# Anexo IX

**Relato de um idoso**



## Desabafos do idoso

“Na minha casa já não estou, que não tenho com quem falar, já não existe lá ninguém. Onde eu estava bem era na casa dos meus filhos, mas não estou muito à vontade. Se quero ir a algum lado, como ao mercado ao sabugal, já não posso, que parece mal, temos que estar sempre a dizer aos filhos para onde vamos. Estes passam meses e meses sem me vir ver, é triste mas já não se importam comigo, já não sentem a minha falta. Os que tenho em França só veem de ano a ano, os que tenho perto, que são dois, podiam vir-me ver, mas tratam-me como um desconhecido, estou muito magoado com eles.

Ainda eu estava em casa e a minha falecida ainda era viva, e uma das minhas raparigas quando vinha de França ia sempre cobrar à minha mulher o que ela dava à filha que cá estava em Portugal. Um dia disse-lhe que não podia reparar nessas coisas, até porque a irmã fez muito mais pela casa quando era nova do que fez ela, então não é que se chateou comigo! Custa muito...

Para ver menina, essa filha que não me fala, já veio de França há quatro anos e ainda nunca me veio visitar, desde que eu aqui estou, e que se foi a minha falecida, nunca mais me falou. Veio ai um dia quando a minha falecida partiu e disse-me que fui eu que matei a mãe, custa muito a ouvir estas coisas, a menina sabe? Como eu gostava muito da minha falecida, vim para aqui porque ela já não podia fazer nada com a doença que lhe deu, e depois deu-lhe aqui outra vez e já não houve nada a fazer, faz-me muita falta a minha falecida.”

# Anexo X

**Provérbios**

## Provérbios

- “Um, dois, três, quatro, cinco, seis, sete, oito, nove, dez, falta albarda que burro não és.”
- “Vinte e um não, leva o diabo algum.”
- “A silva seca, no fim de sete anos ainda pica.”
- “A silva que ade picar, na ponta traz a espinha.”
- “Ensinar velho e capar cão duas asneiras são.”
- “Haja pão e coza o forno.”
- “Amigos do meu escusos eu.”
- “Janeiro geoso, faz o ano formoso.”
- “Fevereiro quente, traz o diabo no ventre.”
- “Março marçagão, de manhã inverno de tarde verão.”
- “Abril águas mil.”
- “Abril frio e molhado, enche o seleiro e farta o gado.”
- “Maio abre a porta que eu já saio.”
- “Setembro ou seca as fontes ou leva as pontes.”
- “Salomão a morrer, Salomão a aprender.”
- “De pequenino é que se torce o pepino.”
- “Quem não poupa água, nem lenha, não poupa mais que tenha.”
- “Calça branca em janeiro, é sinal de pouco dinheiro.”
- “De grão a grão enche a galinha o papo.”
- “Quem canta, seus males espanta.”
- “Cada um só colhe o que semeia.”
- “Semeia ventos e colhe tempestades.”
- “Cada um puxa a brasa à sua sardinha.”
- “A cantar, ganhei dinheiro
  - A cantar, se me acabou
  - O dinheiro, que é mal ganho
  - Águas o deu, águas o levou.”

- “Siga a roda, siga a roda
  - Que eu também lá quero ir
  - Eu sou rapaz novo
  - Quero-me ir divertir.”
- “A terra é muito baixa
  - O céu é muito alto
  - A mesa é que está ao nível.”
- “Cabelo branco é saudade
  - Da mocidade perdida
  - Às vezes não é da idade
  - É dos desgostos da vida.”

# Anexo XI

**Tradição que se tende a perder**

## **Festa dos Reis**

“Esta festa teve na sua origem uma promessa, todos os anos desaparecia uma pessoa da freguesia, então alguém prometeu oferecer cigarros a toda a população se deixasse de desaparecer gente, e assim foi.

Era uma festa na qual não se nomeavam os mordomos, como tradicionalmente se faz, nesta quem casava tinha que obrigatoriamente ser o mordomo, e realizar a festa no ano seguinte.

A festa tem início no dia 5 de janeiro, os mordomos pedem os reis em todas as freguesias que rodeiam a de Águas Belas, sendo elas: Vila de touro, Pousafoles do Bispo, Pena Lobo e Pêga. Nestas freguesias comem e bebem em casa das pessoas que lhes abrem as portas. É de salientar que cada mordomo tem que comprar cigarros para oferecer na sua freguesia no dia seguinte a homens, mulheres e crianças.

No dia 6 de janeiro, começa então a festa nas anexas da freguesia: Vale Mourisco, Quinta dos Clérigos e Espinhal, oferece-se cigarros e recolhe-se a esmola da festa, comendo e bebendo sempre em todas as casas. Depois de percorridas as anexas, deslocam-se todos para Águas Belas e repete-se a mesma tradição, oferecendo cigarros a toda a gente. Recolhe-se a esmola dada em feijão, batatas, cebolas, alhos, e esta de vez enquanto esta é depositada, numa cave da igreja, para aliviar o peso. Também é tradição o mordomo de Águas Belas, oferecer o jantar aos outros mordomos e suas famílias.

Após a arrematação das esmolas, o que se faz no domingo seguinte após a missa, com o dinheiro conseguido se pagam os cigarros e se guarda algum dinheiro que eventualmente reste.

Infelizmente a desertificação das aldeias faz com que esta tradição cada vez mais se perca no tempo, os mais velhos têm tempo, mas a força escasseia, enquanto que os mais novos, cada vez mais desapegados das suas raízes, não encontram tempo nem sentido nesta festa de grande valor cultural.”

# Anexo XII

**Cânticos de Igreja**

## **Minha vida tem sentido**

Minha vida tem sentido

Cada vez que eu venho aqui

E te peço o meu pedido

De não me esquecer de ti.

Meu amor é como este pão

Que era trigo que alguém plantou, depois colheu

E depois tornou-se salvação

E deu mais vida e alimentou o povo meu.

Refrão:

Eu te ofereço este pão

Eu te ofereço o meu amor.(bis)

Minha vida tem sentido

Cada vez que eu venho aqui

E te faço o meu pedido

De não me esquecer de ti.

Meu amor é como este vinho

Que era fruto que alguém plantou, depois colheu

E depois encheu-se de carinho

E deu mais vida e saciou o povo meu.

Refrão...



## O senhor é meu pastor

Confiarei nessa voz que não se impõe  
Mas que ouço bem cá dento, no silêncio, a segredar  
Confiarei ainda que mil outras vozes  
Corram muito mais velozes para me fazer parar.

Refrão:

E avançarei, avançarei no meu caminho  
Agora eu sei que tu comigo vens também  
Aonde fores ai estarei, sem medo avançarei  
O senhor é meu pastor, sei que nada temerei  
Ele guia o meu andar, sem medo avançarei. (bis)

Confiarei na tua mão que não me prende  
Mas que aceita cada passo do caminho que eu fizer  
Confiarei, ainda que o dia escureça  
Não há mal que me aconteça se contigo eu estiver.

Refrão...

Confiarei, por vezes prados me levas  
E em teu olhar sossegas a pressa do meu olhar  
Confiarei a frescura das tuas fontes  
Deixa a minha vida cheia, minha taça a transbordar.

Refrão...

