



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

António Manuel Nogueira Gaspar

janeiro | 2015





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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

## Licenciatura em Animação Sociocultural

António Gaspar  
janeiro 2015

## **Ficha Técnica**

**Nome:**

António Manuel Nogueira Gaspar

**Número de Aluno:**

5007249

**Estabelecimento de Ensino:**

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

**Docente Orientadora:**

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

**Instituição De Acolhimento:**

Santa Casa Da Misericórdia Da Sertã

Rua da Misericórdia

**Tutor na Instituição:**

Cristina Margarida Aparício Alexandre (Animadora da Instituição, Licenciada em Animação Cultural)

**Duração:**

Três meses - de 30 de Junho a 30 de Setembro de 2014

**Ano Letivo:**

2013/2014

## **Siglas**

ASC: Animação Sociocultural

LNSC: Lar Nossa Senhora do Carmo

Lafa: Lar António Ferreira Alberto

SCMS- Santa Casa da Misericórdia da Sertã

SS - Serviço Social

SAD - Serviço de Apoio Domiciliário

## **Resumo**

Este relatório de estágio insere-se no âmbito do curso de Animação Sociocultural, lecionado na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, sendo o desfecho da licenciatura. O estágio foi levado a cabo na Santa Casa da Misericórdia da Sertã. Este estágio decorreu entre o dia 30 de Junho e 30 de Setembro de 2014.

A intervenção no estágio teve como objetivos: Fomentar a disponibilidade mental para o desenvolvimento de competências físicas, pessoais, relacionais e cognitivas; Manter ou melhorar os níveis de concentração e atenção; Manter a motricidade fina; Contribuir para a harmonia grupal e institucional; Desenvolver a criatividade; Fomentar a interajuda entre os participantes.

Palavra chaves: Animação Sociocultural, Envelhecimento ativo, Institucionalização, Qualidade de vida.

## **Agradecimentos**

Desde já gostaria de agradecer a todas as pessoas que, de uma maneira ou de outra, contribuíram para que chegasse a este ponto da minha vida, culminando mais uma etapa com a elaboração deste relatório.

- ✓ Ao Instituto Politécnico da Guarda, em especial à Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto;
- ✓ À professora Maria de Fátima Saraiva da Silva Costa Bento pela atenção e dedicação que demonstrou durante a elaboração deste relatório;
- ✓ A todos os docentes que acompanharam a minha evolução como aluno nesta instituição;
- ✓ À Santa Casa da Misericórdia da Sertã por ter possibilitado a realização do meu estágio curricular nas suas instalações;
- ✓ A todos os funcionários da entidade Santa Casa da Misericórdia da Sertã, particularmente à minha orientadora Cristina Margarida Aparício Alexandre, por acreditar nas minhas capacidades, e por me ter proporcionado um estágio proveitoso e enriquecedor a vários níveis;
- ✓ Um obrigado muito peculiar a todos os idosos/as pelo fantástico momento de aprendizagem que me ofereceram;
- ✓ Como não podia deixar de ser, o maior dos agradecimentos vai para a minha família, que sempre me catapultou para patamares superiores, e nunca me deixou desacreditar;
- ✓ E, por fim, um agradecimento muito especial aos meus colegas de turma e de curso, pois sem eles nunca teria atingido o nível de desenvolvimento pessoal a que cheguei.

## Índice Geral

<b>Introdução</b> .....	1
<b>I- Enquadramento Institucional</b> .....	2
1.1- Caracterização Geográfica do Concelho da Sertã.....	2
1.2- Caracterização Geral da Santa Casa da Misericórdia da Sertã .....	3
1.3- Infraestruturas – Caracterização Física .....	5
1.3.1- Lar Nossa Senhora do Carmo.....	5
1.3.2- Lar António Ferreira Alberto .....	6
1.4- Caracterização Funcional e Humana .....	6
<b>II- Enquadramento Teórico – Animação Sociocultural e Envelhecimento</b> .....	8
2.1- Envelhecimento Demográfico.....	8
2.2- Prevenção e Qualidade de Vida- Envelhecimento Ativo.....	10
2.3- A Institucionalização do Idoso .....	12
2.4 - Animação Sociocultural .....	16
2.5 -Animação na Terceira Idade.....	17
<b>III- Estágio Curricular</b> .....	20
3.1 - Objetivos Específicos .....	21
3.2 - Público-alvo.....	21
3.3 - Atividades do Estágio .....	22
3.3.1- Atividades Realizadas no Estágio .....	23
3.3.2 - Atividades Propostas e Não Realizadas .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
<b>Reflexão Final</b> .....	42
<b>Bibliografia</b> .....	44
<b>Webgrafia</b> .....	45
<b>Anexos</b>	

## Índice de figuras

Figura 1 – Labirintos usados para atividade.....	24
Figura 2 – Atividade de costura.....	24
Figura 3 – Material utilizado para a realização do Ping Bolling. ....	26
Figura 4 – Material utilizado no enrolar da garrafa.....	26
Figura 5 – Atividade de corte e Colagem.....	26
Figura 6 – Caminhada ao Adro. ....	27
Figura 6 – Atividade do jogo da venda.....	28
Figura 7 – Atividade técnica do cotonete.....	29
Figura 8 – Modelagem de plasticina. ....	30
Figura 9 – Atividade do balão ao ar. ....	31
Figura 10 – Ilustração de desenhos. ....	32
Figura 11 – Molas utilizadas para a atividade.....	32
Figura 12 – Atividade dos estojos. ....	33
Figura 13 – Criação dos trapilhos.....	34
Figura 14 – Trabalho de tear.....	35
Figura 15 – Utilização da técnica do berlinde. ....	36
Figura 16 – Atividade culinária.....	37
Figura 17 – Criação das taças.....	38
Figura 18 – Criação das taças.....	39
Figura 19 – Criação das estrelas.....	39
Figura 20 – Atividades durante do dia da Nossa Senhora do Cramo.....	40
Figura 21 – Fotos durante as viagens realizadas .....	41

## **Introdução**

Este estágio desenvolve-se no âmbito da Licenciatura de Animação Sociocultural do Instituto Politécnico da Guarda, sendo o ponto culminante do ciclo de estudos.

Este estágio foi realizado durante três meses, no período compreendido entre 30 de junho e 30 de setembro de 2014, na Santa Casa da Misericórdia da Sertã, mais concretamente nos Lares Nossa Senhora do Carmo e António Ferreira Alberto.

Baseia-se na evolução das mudanças sociais e nos movimentos individualistas da sociedade, verificando-se alterações nos problemas sociais aos quais não se pode ficar indiferente, como é o caso da terceira idade.

Havendo uma maior necessidade de apoios para a terceira idade, é importante desenvolver projetos de animação junto deste público, com o intuito de demonstrar que são elementos relevantes nesta sociedade.

Este relatório divide-se em três grandes pontos, caracterização da instituição, onde é dada a conhecer toda a instituição a vários níveis, como funcionários, instalações, valências, entre outros aspetos.

Seguindo-se o segundo ponto, onde são abordados os conhecimentos teóricos, sobre Animação Sociocultural, e as suas vertentes voltadas à valência da terceira idade.

Por fim, surge o relato do estágio onde são apresentadas todas as atividades desenvolvidas, no decurso do mesmo.

Para culminar realizamos uma reflexão final, onde é feita uma análise sobre o trabalho desenvolvido ao longo do período de estágio.

## **1- Enquadramento Institucional**

### 1.1- Caracterização Geográfica do Concelho da Sertã

Caracterizando o concelho da Sertã é relevante salientar que foi o local escolhido para a realização do estágio curricular, pois é nesta região que se localiza a Santa Casa da Misericórdia da Sertã.

Este concelho está localizado numa zona periférica do Distrito de Castelo Branco.

Está a pouca distância do centro geodésico de Portugal, no núcleo da região designada por Zona do Pinhal (Interior Sul).

A vila tem cerca de 5.500 habitantes e é sede de município com 453,13 km<sup>2</sup> de área e 16 720 habitantes.

Faz fronteira com os distritos de Coimbra, Leiria e Santarém, sendo constituída por 14 freguesias: Cabeçudo, Carvalhal, Castelo, Cernache do Bonjardim, Cumeada, Ermida, Figueiredo, Marmeleiro, Nespéral, Palhais, Pedrogão Pequeno, Sertã, Troviscal e Várzea dos Cavaleiros.

O concelho revela algumas diferenças culturais e sociais, através de um “*modus vivendi*” que se caracteriza com uma concentração urbana média, com uma densidade populacional dispersa e uma “fraca dinâmica demográfica”.

Estas discrepâncias devem-se ao facto das mentalidades, dos padrões familiares, e a forma de encarar a vida diária, sejam ainda muito antigos, atendendo às novas formas de vida como é característico dos concelhos do interior do país.

## 1.2- Caracterização Geral da Santa Casa da Misericórdia da Sertã

As Misericórdias Portuguesas, como menciona Martins (1999, p. 90), edificaram-se no século XV, como instituições muito importantes, continuando a ser as principais organizações em que se alicerça a beneficência. Em Portugal, uma das formas que mais contribui para a institucionalização do serviço social partiu em grande parte das Misericórdias, mais precisamente através das ideias consolidadas no 1º congresso das Misericórdias, que antecede à institucionalização da profissão em Portugal onde se evidência a necessidade do serviço social nessas organizações.

As Misericórdias, enquanto organizações sociais, podem ser caracterizadas pela sua vocação de prestação filantrópica de assistência às necessidades da população em geral. O seu prestígio resulta não só do seu carácter humanitário, mas também da sua capacidade de adaptação a novas necessidades sociais, como refere Dias (1993, p. 37).

Relativamente à Santa Casa da Misericórdia da Sertã, não se conhece qualquer estudo histórico, conhece-se apenas as datas principais que há memória nesta instituição. Porém, não significa que não haja algum documento, deve-se apenas ao facto dos documentos já recuperados serem de difícil decifração e compreensão.

A SCMS é uma instituição que, tendo em conta o art.º 1 do capítulo I do Compromisso da SCMS, foi criada no século XVI, mais precisamente entre 1516 e 1530, sendo uma associação sediada na vila do mesmo nome. Foi fundada em 1531, dedicando-se à atividade de apoio à velhice e à infância.

Inicialmente esta instituição iniciou funções, como exploração do Bairro Social José Farinha Tavares. A partir dos anos 80, contando-se desde essa data até à atualidade três provedores.

Em 1983, abriu a primeira valência desta Instituição – a Creche Jardim de Infância “O Pinheirinho”, seguindo-se em 1986 o LAFA (constituído por dois edifícios que entretanto foram ligados entre si) e que mais tarde também proporcionou à população um serviço de apoio domiciliário.

Em 1 de novembro de 1998, o SCMS abriu a terceira valência da instituição, o LNSC, no edifício do antigo hospital da Sertã, surgindo assim mais uma valência vocacionada para o apoio à terceira idade, tendo igualmente serviço de apoio domiciliário.

Atualmente, são as três valências que compõe a SCMS, existindo também a centenária Igreja da Misericórdia e o edifício dos serviços administrativos anexo à igreja da Misericórdia.

De acordo com o art.º 1 do capítulo I, do regulamento interno dos estabelecimentos de apoio a idosos – lares e, com a alínea 3) do art.º 1 no I capítulo do compromisso da SCMS e complementando estas informações com dados obtidos na instituição, conclui-se que a SCMS foi inscrita como Instituição Particular de Solidariedade Social, a 7 de outubro de 1982, no livro das irmandades da Misericórdia da Direção Geral de Segurança Social.

Esta instituição está também integrada na União das Misericórdias, regida por legislação própria, mas com cunho independente. Contudo, também se rege na sua trâmite profissional, com a legislação advinda da Segurança Social, como se verifica na alínea 4) do art.º 3 e no capítulo I do compromisso da SCMS, que congrega todas as Misericórdias do País.

A SCMS funciona como instituição de administração privada e é financiada, segundo informações dadas pela Diretora Técnica da instituição, por donativos particulares, subsídios da Segurança Social, quotas dos associados e pelas mensalidades dos utentes, pelo facto de ser uma Instituição Particular de Solidariedade Social.

A SCMS possui como património físico, as instalações do LAFA que, segundo informações recolhidas na instituição, em tempos foi um albergue; o LNSC que foi Hospital da Misericórdia; as instalações da Creche, Jardim-de-infância e ATL; um Bairro Social – Bairro José Farinha Tavares – cujos terrenos foram doados pelo ex-Provedor do mesmo nome e, ainda, a igreja da Misericórdia.

Segundo esta breve análise acerca da SCMS, que se inclui no agregado de projetos sociais, na sua organização têm diversos serviços com carácter de proximidade designados por “valências”.

Cada valência que pertença à instituição rege-se por um conjunto de objetivos específicos, quer a nível técnico, quer a nível da gestão dos recursos, isto é, cada sector tem funções específicas e as mesmas encontram-se explanadas no organograma da instituição (anexo IV). Neste sentido, a realização do organograma para a instituição é essencial, para que estejam explicitadas as funções, que cada elemento ou valência tem, por isto devem estar bem definidas e bem delimitadas segundo uma estrutura formal, como o organograma, tendo em consideração o regulamento interno em vigor na instituição, para que todos os que na instituição laboram se rejam e conheçam os parâmetros com os quais a instituição trabalha.

O organograma é necessário no âmbito de uma estrutura residencial para a terceira idade, pois indica-se como um instrumento de hierarquização que acaba por ser benéfico para os idosos, visto que fundamentam uma referência para topo da hierarquia em que estão incluídos.

### 1.3- Infraestruturas – Caracterização Física

#### 1.3.1- Lar Nossa Senhora do Carmo

Este lar, desde a primeira impressão, apresenta a grande dimensão espacial que a circunda e que a forma. Assim, a sua constituição engloba dois pisos distintos. O piso 0 encontra-se mais direcionado para utentes acamados, ou dependentes, em cadeira de rodas ou com dificuldades de mobilidade, porém no piso 1 encontram-se os idosos menos dependentes, mas que não dispensam de apoio e orientação.

O LNSC possui como infraestruturas interiores: 24 quartos (com camas articuladas para os/as utentes mais dependentes e 42 camas para os/as utentes mais autónomos); 1 sala de convívio, com televisão e sofás para os/as utentes; 1 cozinha onde são preparadas as refeições, tanto para os/as utentes permanentes como para os/as utentes de serviço de apoio domiciliário, sendo a ementa igual para ambos; 1 sala de refeições ao qual se deslocam os/as utentes às 9:00h para o pequeno-almoço, ao 12.00h para o almoço; às 15:00h para o lanche e às 18:00 para o jantar; 1 despensa; 1 armazém de produtos químicos; 1 armazém para alimentos; uma casa das máquinas; 15 casas de banho, com condições de

adaptabilidade; 1 sala de funcionárias; 1 sala de fisioterapia; 1 farmácia; 1 gabinete médico; 1 gabinete da diretora técnica; 1 bar; 1 sala de atividades; 1 sótão e várias zonas de arrumo.

Possui como infraestruturas exteriores, 1 lavandaria e 1 capela.

É de evidenciar que o LNSC possui um grande jardim e um espaço exterior plano e cativante, onde qualquer utente pode ter acesso e passar algum tempo ao ar livre.

### 1.3.2- Lar António Ferreira Alberto

O LAFA possui como infraestruturas interiores: 30 quartos (com camas articuladas para os/as utentes mais dependentes); 1 sala de convívio, com televisão e sofás para os/as utentes; 1 cozinha onde são preparadas as refeições, tanto para os/as utentes permanentes como para os/as utentes de serviço de apoio domiciliário, sendo a ementa igual para ambos; 1 sala de refeições à qual se deslocam os/as utentes às 9:00h para o pequeno-almoço, ao 12.30h para o almoço; às 15:00h para o lanche e às 18:30 para o jantar (dependendo da capacidade de cada utente, pois varia em meia hora a alimentação, de maneira a que as pessoas mais debilitadas sejam alimentadas em primeiro lugar); 1 despensa; 1 armazém de produtos químicos; 1 armazém para alimentos; uma casa das máquinas; 19 casas de banho, com condições de adaptabilidade; 1 sala de funcionárias; 1 sala de fisioterapia; 1 farmácia; 1 gabinete médico; 1 gabinete da diretora técnica; 1 bar; 1 sala de atividades e várias zonas de arrumo. Ao contrário do LNSC, o LAFA não têm espaços exteriores, com exceção de uma varanda, uma vez que o seu posicionamento é no centro da vila, onde o espaço envolvente mais próximo é o Adro da Igreja Matriz da Sertã, onde os idosos mais autónomos podem passear.

## 1.4- Caracterização Funcional e Humana

- O LNSC, que foi fundado em 1 de novembro de 1998, possui 65 utentes em institucionalização permanente, sendo que nesta valência encontram-se 50 funcionários/as, sendo 1 diretora técnica; 1 animador cultural; 1 encarregada geral;

13 ajudantes de lar; 1 cozinheira; 3 ajudantes de cozinha; 1 jardineiro; 2 operadoras de lavandaria; 16 auxiliares de serviço gerais.

No apoio domiciliário tem 21 utentes, os serviços prestados são a alimentação, a higiene domiciliar e o tratamento de roupa, e nesta valência laboram 2 ajudantes familiares.

- O LAFA, que em tempos foi um albergue, tendo sido posteriormente doado à SCMS, possui como serviços, para além da institucionalização permanente no lar de 50 utentes, onde laboram 40 funcionários/as, sendo 1 diretor técnico; 1 encarregada de serviços gerais; 1 cozinheira; 3 ajudantes de cozinha; 11 ajudantes de lar; 9 auxiliares de serviço gerais e 2 operadoras de lavandaria.

No apoio domiciliário tem 53 utentes, tendo como serviços a alimentação, a higiene, a higiene domiciliar e o tratamento de roupa e, nesta valência laboram 8 ajudantes familiares.

As duas entidades partilham ainda 1 enfermeira e 1 técnica de fisioterapia.

## 2- Enquadramento Teórico – Animação Sociocultural e Envelhecimento

### 2.1- Envelhecimento Demográfico

A evolução demográfica das últimas décadas em Portugal reflete transformações políticas (passagem de um Estado Novo para um Regime Democrático), económicas (abertura da economia em 1960, entrada na UE em 1986 e a adesão à moeda única) e sociais (movimentos migratórios, emigratórios e evolução da natalidade e mortalidade).

Devido aos fluxos migratórios, a diferenciação regional tipo Norte/ Sul passou a ser tipo Litoral/ Interior. Muitas famílias migraram para os grandes centros urbanos ou para a região Centro-Litoral à procura de postos de trabalho e, conseqüentemente, à procura de melhores condições de vida (Santos, 1993). Isto originou um decréscimo no desenvolvimento demográfico do interior do país que está cada vez mais envelhecido, a *elevada mobilidade profissional da agricultura para a indústria, foi acompanhada por uma mobilidade espacial do campo para a cidade* (Nazareth, 1998, p. 84), tornando o campo num espaço de visita muitas vezes esporádica. Esta mobilidade familiar levou ao isolamento do idoso, tornando-o mais vulnerável e mais necessitado de apoio estatal.

A emigração também limitou o crescimento demográfico do país e o seu envelhecimento, *afetou de modo particularmente sensível as regiões do país sob a forma de abandono dos campos (...) os seus efeitos foram multiplicados pelas dinâmicas de desenvolvimento desigual da própria sociedade (...) e levaram à progressiva desvitalização económica e social dessas áreas* (Almeida, 1994, p. 311). A procura de melhores condições económicas e sociais em outros países levou a que muitas famílias se desestruturassem, os filhos saíssem à procura de nova vida e os pais ficassem nas suas terras.

Outras evoluções têm ocorrido em Portugal como em toda a Europa. Até ao início do século XX a taxa de natalidade<sup>1</sup> era muito alta, compensada com uma taxa de mortalidade<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Taxa de Natalidade: número de nados vivos ocorridos durante um determinado período de tempo, normalmente um ano civil, referido à população média desse período (habitualmente expressa em número de nados vivos por 1000 habitantes).

também muito alta, mantendo-se, desta maneira, a população estável com uma grande percentagem de jovens. Num segundo momento, a taxa de natalidade continuou alta e a mortalidade diminuiu consideravelmente em relação à etapa anterior, ocasionando um crescimento muito grande da população, à custa, principalmente, da população jovem (baby-boom). Com o modernização da sociedade, verificou-se uma diminuição de nascimentos e a mortalidade continuou a cair, originando um crescimento da população total, mas não tão grande como nas fases anteriores, com o aumento da percentagem de adultos jovens e, progressivamente, de idosos. Atualmente, a taxa de natalidade é cada vez mais baixa assim como a taxa de mortalidade, o que dá um certo equilíbrio na quantidade total da população, mas com um aumento contínuo de idosos. A esta transição demográfica dá-se o nome de inversão da pirâmide etária, um envelhecimento de topo, ou seja, crescimento da população com mais de 65 anos de idade, e um envelhecimento de base, com redução do número de jovens (Nazareth, 1998).

Para o envelhecimento de base muito tem contribuído a baixa taxa de natalidade e fecundidade<sup>3</sup>, dois fatores que deixaram de ser uma forma de prolongamento da conjugalidade e de força de trabalho, o trabalho infantil foi proibido e a escolaridade obrigatória, para serem um investimento afetivo (Amorim, 2001). Também contribuiu o fácil acesso a métodos contraceptivos que até então eram encarados por muitos como forma de pecado. Para o envelhecimento de topo, o facto que mais contribui é o aumento da esperança de vida, o prolongamento da vida, modificações sociais como o *saneamento básico, condições de habitabilidade, diminuição do número de horas de trabalho e melhoria das condições laborais, melhor nutrição (...) associadas a inovações na área da saúde (vacinação, novos medicamentos, cuidados médicos e cirúrgicos adequados) permitiram que um maior número de pessoas alcançasse a velhice. A diminuição de fertilidade contribuiu para que o número de idosos continuasse a aumentar (...)* (APMCG, 2014).

---

<sup>2</sup> Taxa de Mortalidade: número de óbitos observado durante um período de tempo, normalmente um ano civil, referido à população média desse período (habitualmente expressa em número de óbitos por 1000 habitantes).

<sup>3</sup> Taxa de Fecundidade: quociente entre nados vivos\* e o número de mulheres com idades entre 15 e 49 anos por 1000 habitantes.

\*Nados Vivos: produto da fecundidade que após a expulsão ou extração completa, relativamente ao corpo materno independentemente da duração da gravidez, respire ou manifeste quaisquer sinais de vida.

Para estas mudanças demográficas também muito tem contribuído a alteração da dinâmica familiar, do papel da mulher na sociedade. Com a contínua entrada da mulher no mercado de trabalho, com a contínua escolarização da mulher, o seu papel de ‘cuidadora familiar’ passou a ser um dos papéis da vida da mulher e não o único. Com o evoluir da sociedade, a mulher passou a ser uma fonte de rendimento dentro do seu agregado familiar, através do seu emprego fora de casa, deixou de ter tempo disponível para cuidar de várias gerações (Amorim, 2001) e, face “*ao aumento do custo de vida, das dificuldades em encontrar ou pagar uma habitação de grande dimensão, ao trabalho profissional da mulher, ao custo de uma criança, os casais tendem na maior parte dos casos a ajustar o seu ideal a uma dimensão mais reduzida e assim desejar um menor número de filhos*” (Nazareth, 1998, 111).

## 2.2- Prevenção e Qualidade de Vida- Envelhecimento Ativo

Como refere a Organização Mundial de Saúde, *A prevenção da saúde e os cuidados de prevenção, dirigidos às pessoas idosas, aumentam a sua longevidade e melhoram a saúde e a qualidade de vida e ajudam a racionalizar os recursos da sociedade* (OMS, 2004, p. 7).

A primária visa impedir o aparecimento de um problema de saúde. Incide na prevenção da doença e na promoção e manutenção da saúde. Visa prevenir os fatores de risco através da educação, do ensino de medidas para reconhecer e tratar precocemente problemas comuns aos idosos, como as doenças cardiovasculares e problemas osteoarticulares. Uma das formas de prevenção primária é a educação de formas alimentares, de modificações de hábitos de vida, de forma a impedir o aparecimento de um problema de saúde.

A prevenção secundária tem como objetivo curar a doença ou abrandar a sua progressão. Visa também descobrir e erradicar o processo patológico através de medidas de deteção e despiste precoce (exames de saúde, análises, avaliação psicossocial do idoso).

A terciária permite diminuir as consequências e repercussões de uma doença, retardar ou suspender a sua progressão, mesmo que o problema persista. Compreende todas

as atividades de readaptação e tratamento que visam impedir ou limitar as sequelas ou as recaídas de doença ou acidente, e visa a readaptação máxima.

As intervenções preventivas a prestar aos idosos apoiam-se em cinco dimensões: responsabilidade pessoal, atividade física, nutrição adequada, adaptação ao *stress* e organização do ambiente.

Na primeira dimensão o idoso é o próprio a prevenir a sua saúde, adotando um estilo de vida saudável, planeando as visitas médicas e estando atento aos sinais que o corpo lhe dá. A atividade física previne o envelhecimento prematuro e atua diretamente sobre as causas que predis põem às doenças degenerativas. É importante que o idoso beneficie de um regime alimentar adequado ao seu estado geral de saúde, ao hipertenso idoso é aconselhável uma dieta meio sal/sem sal para não agravar o seu sistema cardíaco e circulatório. O idoso deve criar e desenvolver medidas e atitudes adaptadas ao *stress*. Criando atitudes positivas o idoso encontra novos objetivos de vida, novos interesses que o irão fazer reagir. A animação pode desempenhar um papel importante para o idoso na medida em que ele se pode sentir mais integrado (envelhecimento ativo), mantendo relações interpessoais saudáveis e evitando assim o desgaste emocional, passando ainda a ter uma melhor autoestima e reduzindo o *stress* e a apatia que a vida naturalmente lhe vai trazendo.

Todos estes fatores, não apenas no aspeto de saúde/medicina, são de extrema importância para a construção de um sujeito saudável, com qualidade de vida e para que os direitos dos idosos sejam um bem adquirido. São estes fatores, a noção de prevenção e todos os conceitos inerente a ela, o conhecimento e o tomar consciência do que é o envelhecimento no seu todo, o que representa o envelhecimento para o próprio individuo, assim como para a sociedade, que são objetivos primordiais no que diz respeito à intervenção da Animação junto da população idosa.

Para promover um envelhecimento ativo é preciso obedecer a três critérios, e conceber alicerces para que ainda os mais difíceis se tornem acessíveis, como é o caso da saúde que, por vezes, surge associado à autonomia, e a par destes dois a participação.

Existem varias etapas para que seja atingido um envelhecimento ativo, tais como estabelecer objetivos para a transição da idade ativa para a reforma, criar metas a atingir, e projetos a desenvolver, não usar a idade como desculpa, uma vez que um idoso pode ter

uma mente jovem, não ficar acomodado ao não fazer nada e descansar, visto que ainda com uma idade mais avançada uma pessoa pode ser útil, promover contactos intergeracionais, e manter uma postura positiva perante as adversidades e obstáculos que possam aparecer na vida.

Para isto, há que reger a vida segundo o paradigma de praticar um estilo de vida saudável, mantendo um baixo risco de doenças, preservando um funcionamento mental e físico distinto e conservando uma postura de obrigação e envolvimento na vida social e para com a vida.

### 2.3- A Institucionalização do Idoso

Uma das principais marcas do processo de envelhecimento é, sem dúvida, a admissão do indivíduo idoso numa instituição.

Se nas sociedades tradicionais existia um pacto entre as gerações, segundo o qual os adultos investiam nos seus filhos, na expectativa de que estes os apoiassem quando de tal precisassem, nas sociedades industrializadas esse pacto tácito não desaparece, mas passa por um processo de despersonalização. Através do financiamento (indireto) das instituições e serviços, o pacto mantém-se, pois, os que pagam e os que usufruem de apoio pertencem a gerações diferentes (Pimentel, 2001, p. 65).

O processo de envelhecimento é uma realidade a que a sociedade em geral não se deve dissociar. Ele constitui-se como desafio na procura de respostas para a causa que determinam as atuais condições de subsistência dos idosos, mas constitui-se também como uma forma de conhecer as múltiplas facetas de todo este processo e promover um planeamento adequado para dar resposta a esta realidade.

Apesar do aumento de custos e de gastos médico-sociais, há uma maior necessidade de suporte familiar e comunitário e, por conseguinte, uma maior probabilidade de cuidados de longa duração devido à maior prevalência de doenças crónicas e consequentes incapacidades, devemos querer que os idosos tenham um envelhecimento bem-sucedido, tal como refere Pimentel (2001).

Assim, a entrada numa instituição poder-se-á dizer que é uma forma de prestação de serviços que não é feita diretamente, mas sim através da divisão de responsabilidades em instituições que são pagas pelas gerações mais novas.

O envelhecimento da população constitui um fenómeno real, que se apresenta como uma população cada vez mais envelhecida, portadora de situações crónicas que levam a um consumo de serviços de internamento hospitalar e conseqüente aparecimento de instituições de apoio social, ou seja, os denominados lares de terceira idade.

Na verdade, a estrutura familiar sofreu modificações significativas ao longo dos tempos. A mulher deixou o seu papel de cuidadora de casa, entrando no mercado de trabalho, tendo, assim, menos tempo para cuidar do seu familiar idoso doente e em muitos casos em fim de vida, como refere Costa (1999).

Costa (1999) menciona ainda que na nossa sociedade surgem instituições de caridade e de apoio social para idosos denominadas como lares, asilos e albergues conotadas com uma imagem pouco acolhedora, onde os idosos esperam o fim do seu ciclo da vida.

O autor supra citado referencia que existem sentimentos de culpabilidade por parte dos familiares que tomam tal decisão. Contudo, a nossa sociedade procura por todos os meios não ver este facto. Verifica-se o aumento do número de idosos em lista de espera nos lares, os problemas de saúde apresentados pelos idosos são cada vez mais graves, o que desencoraja os familiares a tomarem a decisão de ficar com os idosos nas suas casas, uma vez que a sociedade consumista mal lhes dá tempo para respirar, com este facto um idoso a seu cargo tornaria ainda mais problemática a sua vida, acabando por criar um ciclo vicioso.

Como é óbvio, a institucionalização do idoso deve ser o último recurso a ser tomado. Devemos valorizar a permanência do idoso até ao fim dos seus dias na sua própria casa, envolvido no seio familiar de forma a ser-lhe proporcionado carinho, afeto e amor. Todavia, tudo depende da situação do idoso em causa, pois em alguns casos é impossível à família tê-los ao seu cuidado, bem como, muitas das vezes, é a única forma de salvaguardar a integridade do idoso.

Alguns fatores apontam para que os problemas de saúde e a perda de autonomia não sejam os principais fatores apontados por alguns idosos para a decisão da sua adesão a lares e casas de apoio. Um dos motivos para esta causa, no interior do país, têm sido o isolamento, não existindo uma socialização e um apoio efetivo em caso de maior necessidade. Acresce a isto ainda a precaridade de condições económicas e habitacionais que, com este aglomerar de situações, acabam por causar a institucionalização.

A institucionalização da pessoa idosa representa uma mudança significativa no seu padrão de vida e uma rutura com o meio com o qual se identifica e para o qual deu o seu contributo ao longo da vida, é o desapegar dos seus bens, da casa, e do seu recheio, que quase sempre está carregado de memórias pessoais de uma vida. O idoso encara, nestas circunstâncias, uma realidade completamente nova e, por vezes, assustadora, com a qual nem sempre consegue estabelecer uma relação equilibrada e tranquila (Pimentel, 2001, p. 25).

Existe uma necessidade dos lares ou centros de acolhimento a idosos terem uma visão diferente, pois o idoso é retirado do seu mundo social e congregado à volta de uma mesma finalidade e com um tempo previsto para a realização das suas atividades, incapacitando o que ainda de criativo persiste naquele ser humano.

Com efeito, estas instituições devem proporcionar ao idoso uma participação ativa na vida quotidiana da mesma, evitando assim a monotonia. Não basta mantê-lo limpo, alimentado adequadamente e promover o seu repouso, se não for visto como um todo, ou seja, numa abordagem holística. É, assim, que faz todo o sentido uma abordagem por parte da Animação de modo a promover e desenvolver as várias componentes adjacentes.

Deve respeitar-se as necessidades sociais, psicológicas, religiosas, culturais, políticas e sexuais dos idosos. Permitir apenas as restrições necessárias à consecução de um bom nível de cuidados à proteção da saúde e à segurança do idoso.

O sentimento de perda que o idoso vivencia com o processo de institucionalização vai afetar a sua personalidade. A perda da sua intimidade, privacidade, autonomia, responsabilidade de decisões pessoais, estimulação intelectual e privação espiritual, levam a uma perda de segurança e de valores pessoais.

Os idosos vivem esta mesma realidade de uma forma diversificada. O que para uns pode representar uma melhoria das condições de vida e da sua estabilidade emocional, para outros trata-se de uma rutura com o seu espaço físico e relacional, que pode ser acompanhada por sentimentos de depressão e mesmo de exclusão, como nos refere Pimentel (2001). O mesmo autor considera ainda que existe a necessidade de fortificar as relações sociais quer no interior da instituição, quer com pessoas da comunidade envolvente. Principalmente com o exterior, como uma forma de abertura à realidade da vida social. A interação com a família, a existência de contactos com a sua rede de relações, como as visitas, telefonemas e a correspondência, são um incentivo positivo para a manutenção de uma vida social mais ativa e promovendo uma maior autonomia de pessoas idosas.

Cabe à instituição acolhedora do idoso criar mais facilitadores para a sua integração, não atendendo unicamente ao seu valor social, mas sim a um conjunto de fatores. Deve ser prestado um acolhimento e encaminhamento personalizado, que passa por uma informação adequada sobre o funcionamento da instituição, os seus direitos e deveres, e ainda por uma disponibilidade para ajudar a solucionar os seus problemas, como afirma Pimentel (2001).

Deste modo, esta é uma das áreas compatíveis com a Animação Sociocultural, uma vez que pode facilitar a integração do idoso, assim como evitar doenças do fórum psíquico, visto que as pessoas estão ocupadas e distraídas, sentindo-se uteis, dando menos espaço a tempos mortos, onde a pessoa pode deprimir.

A consciencialização para estas particularidades deve passar, em primeiro lugar, pela formação de vários profissionais vocacionados para trabalhar com idosos, onde é essencial a existência de um Animador, uma vez que é essencial a promoção da humanização dos serviços, no qual a Animação se enquadra com todas as suas metodologias.

## 2.4 - Animação Sociocultural

A palavra Animação deriva da palavra latina “anima”, tendo ainda influências gregas “animus”. Desta forma, podemos afirmar que animar é dar alma (anima) ou animo, alento, dar espírito, sentido, dar vida. É também sinónimo de alegria, recreação, ausência de constrangimento, divertimento, entusiasmo, movimentação, contrário de letargia, fulgor na voz, motivação dinamismo. É um estado de espírito ou de alento (Ander-Egg, 2002).

É um modelo de intervenção dirigido a desenvolver processos auto organizativos individuais e coletivos de carácter social, cultural e educativo, através de uma metodologia ativa, criativa e participativa (Unesco, 1997).

O aparecimento da Animação Sociocultural relaciona-se com a revolução industrial, uma vez que existiam grandes massas nas cidades, pois a maioria da população procurava os grandes centros urbanos em busca de trabalho. Mas com a mecanização das indústrias, os operários ficaram mais libertos do trabalho, surgindo depois outra questão, o que fazer nos seus tempos livres. Existindo então algumas horas mortas nas vidas das populações, uma vez que se havia aberto um novo espaço no seu horário laboral.

Deste modo, os avanços tecnológicos e a modernização industrial permitiram a diminuição do tempo de trabalho e conseqüentemente o aumento do ócio e tempo livre (Ander-Egg, 2008), tendo criadas as condições para a ocorrência da Animação Sociocultural.

A Animação emerge então em uma sociedade necessitada de respostas, uma vez que existem défices a vários níveis como fatores sociais, económicos, culturais e educativos.

A resposta surge com a Animação, visto que começam a emergir grupos, associações que transformam a cultura em algo que deixa de ser limitado só a uma elite e começa a estar disponível para toda a população, assim como a educação que começa a ser mais abrangente em várias vertentes do conhecimento, surgindo a ideia de educação permanente, que abrange a aprendizagem ao longo da vida.

Em Portugal, a Animação demorou mais a aparecer que nos restantes países da Europa uma vez que foi condicionada por fatores políticos, históricos e sociais.

A Animação Sociocultural têm no geral vertentes em que podem ser alargadas a diferentes públicos-alvo, áreas de intervenção assim como às diferentes atividades que concretizam os mesmos.

Segundo Lopes (2010), optar por definir a Animação Sociocultural como uma metodologia de intervenção ao serviço do desenvolvimento no sentido de tornar as pessoas ativas, independentes e promotores da sua próprio evolução. Enquanto área científica defende a Animação como uma eficiente metodologia no centro da educação ou como um combinado de estratégias com vista ao desenvolvimento e apreciação de projetos, impulsionadora de relações, da comunicação e da interação dos sujeitos, na sua expressão humana, em todos os sectores etários, é retilíneo enquanto resposta social integrada, de benefícios sociais, educativos, culturais, políticos, económicos e comunitários.

A Animação Sociocultural, também possui particularidades que nos permitem entender o seu conceito, designadamente:

- A Participação Coletiva, onde os indivíduos participam ativamente;
- Vida Associativa, onde a animação pode impulsionar instituições de carácter associativo e voluntário sem fins lucrativos;
- Protagonismo do sujeito enquanto parte da sociedade, no qual o cidadão procura a auto realização na comunidade;
- Intergeracional, onde não existe uma idade específica, não se foca apenas num setor etário;
- Melhor qualidade de vida, onde a Animação Sociocultural pretende aperfeiçoar a qualidade de vida dos indivíduos e da sociedade.

## 2.5 -Animação na Terceira Idade

A terceira idade diz respeito a pessoas com mais de 65 anos, que tem sido esquecidas e desprezadas, deixando de ser valorizadas e sendo vulgarizadas na sua importância no que alude as histórias de vida, experiências e saberes. É um nível etário que se encontra um pouco esquecido no que diz respeito à sociedade atual. “Não te esqueças de onde vens ou serás esquecido” (ditado popular), uma vez que parece passar um pouco alheia a ideia que o envelhecimento acaba por tocar a todos.

Desta forma, o envelhecimento é um processo intrínseco a todos os seres vivos. Com o passar dos anos existe uma quebra de capacidades, tanto físicas como psicológicas, vão-se alterando as rotinas do dia-a-dia, com tendência a mudar as rotinas por atividades com um grau de menos esforço, de maneira a que a auto estima e motivação possam colmatar a brecha que pode ser a solidão e exista um maior convívio entre os elementos da terceira idade.

Pode-se definir a animação de idosos como *a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa* (Jacob, 2007, p. 31). Assim, olhamos a animação como sendo um agrupado de atividades que simplificam a vida mais ativa, melhora as relações e conexão com os outros, fortalecendo a personalidade e autonomia do indivíduo, acabando por ajudar a uma melhor participação na vida em comunidade.

A Animação Sociocultural na terceira idade surge como solução a uma ausência ou decréscimo da atividade e relações sociais dos idosos. Existe assim um incentivo à integração e participação dos idosos em tarefas de âmbito coletivo.

Segundo (Lopes, 2008, p. 337). *A terceira idade pode, de facto, assumir um elevado protagonismo, no contexto da ASC, sob a forma de: Animadores voluntários, junto de infantários e escolas do Ensino Básico, promovendo, junto das crianças, aprendizagens ligadas à vivência” “Contadores de histórias provenientes da tradição oral popular.*

Existindo um claro desaproveitamento do que há umas décadas atrás passava por ser um dos métodos de aprendizagem mais comum da nossa sociedade, a transição de informação de pai para filhos, uma aprendizagem geracional. Com o facto de existir uma sociedade de consumo, que já há muito deixou de ver o Ser Humano, como algo importante, limitando-se a transforma-lo em cifras. Tendo uma maior repercussão nos meios urbanos em detrimento dos rurais.

No que diz respeito ao contraste meio urbano/rural encontram-se registos de caracterização e diferenças entre a Animação rural e a Animação urbana, determinando assim, os elementos chave que as diferenciam. A Animação urbana caracteriza-se pelos escassos espaços humanizados, pouca ligação entre famílias e vizinhos, ausência de identidade, e vigora um relacionamento pouco estável entre as mesmas (Lopes, 2008). Por sua vez, isto não acontece no meio rural, pois os laços de amizade e familiares são muito

fortes, onde todos os habitantes têm nome, rosto e acima de tudo, têm identidade. As cidades caracterizam-se por uma grande diversidade social, cultural e religiosa, que redundam em comportamentos disfuncionais (...) (Lopes, 2008, p. 338).

### **3 - Estágio Curricular**

O meu estágio curricular na SCMS dividiu-se em duas entidades, o LNSC e o LAFA, nos quais passava meio-dia em cada, alternando uma manhã no LNSC, uma tarde no LAFA, ou o contrário, havendo a exceção de haver mais manhãs no LNSC e mais tardes no LAFA, uma vez que as características do público assim o exigiam.

Em termos de horário laboral, entrava às 09.30h até às 13.00h e na segunda metade do dia entrava às 14.00h até às 17.30h.

Durante os 3 meses da realização do meu estágio de 30 de junho a 30 de setembro de 2014, comecei como estipulado no plano de estágio por ter duas semanas iniciais de observação, onde falei com as pessoas, tentei decorar os seus nomes e executei as tarefas delimitadas pela orientadora Cristina Alexandre, nas quais ajudava os utentes com mais dificuldades de mobilidade a deslocarem-se até à sala de atividades e no fim a fazer o caminho inverso, onde esclarecia algumas dúvidas que pudessem surgir aos utentes, indo buscar água se algum assim o desejasse, entre outras tarefas.

Desde a segunda semana comecei então a implementar atividades de minha autoria.

Por norma, sempre que inseria uma nova atividade fazia-a no mesmo dia nos dois lares, caso não houvesse possibilidade pelos mais diversos motivos, fazia a atividade no dia seguinte.

Tal como descrito no plano de estágio tentei desenvolver atividades, usando um leque variado de expressões, para quebrar alguma monotonia que se pudesse criar, fazendo alusão às seguintes áreas:

- Expressão físico-motora;
- Expressão Plástica;
- Expressão Dramática;
- Jogos Tradicionais;
- Atividades lúdicas;
- Área Cognitiva e Mental.

Com o período de observação acabei por ter que eliminar a Expressão Dramática, uma vez que era uma área em que o público não estava à vontade, acabando depois por debater

este assunto com a minha orientadora na instituição, findando por cimentar a minha ideia em definitivo.

### 3.1 - Objetivos Específicos

Os objetivos específicos que me propus a desenvolver nestes três meses de estágio foram os seguintes:

- Fomentar a disponibilidade mental para o desenvolvimento de competências físicas, pessoais, relacionais e cognitivas;
- Manter ou melhorar os níveis de concentração e atenção;
- Manter a motricidade fina;
- Contribuir para a harmonia grupal e institucional;
- Desenvolver a criatividade;
- Fomentar a interajuda entre os participantes.

### 3.2 - Público-alvo

As atividades realizadas durante o estágio foram direcionadas essencialmente para os idosos que estavam a tempo inteiro nas duas valências da SCMS, havendo algumas exceções que só frequentavam ambos os lares em regime de centro de dia.

O público-alvo tinha idades compreendidas entre os 55 e os 105 anos de idade, com as restrições que a própria idade impôs aos mesmos. Este público divide-se em três categorias distintas: Autónomos-independentes; Semi-dependentes; Dependentes.

Estas categorias estão relacionadas com a dependência de cada utente, que o limitará ou não relativamente às atividades propostas e ao seu próprio enquadramento na instituição.

### 3.3 - Atividades do Estágio

Com o passar do tempo na instituição fui ficando cada vez mais ambientado, assim como preparado para realizar as atividades a que me tinha proposto. Desta forma, existiam algumas diferenças no que diz respeito ao funcionamento dos dois lares.

Antes de avançar para um relato diário de cada lar gostava de salientar algumas das grandes diferenças que existiam entre os dois lares. No lar LNSC, o público-alvo era um público bastante mais jovem, ainda assim era o que menos participantes tinha nas atividades. Em contrapartida, também era o lar onde existiam mais pessoas em cadeiras de rodas, que em termos de animação tinha duas vertentes, uma vez que aqueles que estavam de cadeira de rodas por norma tinham um grande prazer em participar em todas as atividades desenvolvidas, mas, por outro, era mais demorado até que os conseguíamos juntar todos na sala ou na parte exterior do lar para as atividades.

Por outro lado, o LAFA era o lar onde existiam pessoas mais velhas, e ainda assim eram as que mais dispostas estavam para participar nas atividades. Também se poderia dar o caso de ser pelo facto de existir maior autonomia, mas, na minha perspetiva, tinha a ver com o facto da mentalidade deles ser mais aberta, e mais dependente da animação no bom sentido.

Agora vou relatar uma manhã e uma tarde em cada entidade. No lar LNSC a manhã iniciava-se sempre com atividades físico-motoras com barra, pois eram bem aceites pelo público. Em seguida, se as condições meteorológicas o permitissem, íamos passear os utentes de cadeira de rodas, assim como os que tinham mais dificuldades em movimentarem-se, ou até mesmo cegos. Posteriormente, juntávamos as mesas na parte exterior do lar (mais uma vez dependendo das condições do tempo) e colocávamos as atividades que iríamos realizar no dia, caso fosse uma nova atividade existia uma breve explicação ou pela orientadora Cristina Alexandre, ou por mim, seguindo-se a realização da mesma. Quando o relógio se começava a aproximar do meio-dia era tempo de arrumar os trabalhos individuais e começar a transportar as cadeiras de rodas para o refeitório, para que se seguisse o almoço. Depois de todos os utentes estarem no refeitório, regressava ao local onde a atividade tinha decorrido e arrumava o material, assim como mesas e cadeiras. De seguida, havia por norma um período em que a orientadora tratava da escrita e eu fazia o meu relatório diário de atividades, seguindo-se o almoço.

Na segunda metade do dia mudávamos de lar, e seguíamos até ao LAFA, onde tínhamos um período das 14.00h até as 15.15h para preparar as atividades que iríamos desenvolver com os idosos nesse mesmo dia. Depois dos idosos virem do lanche juntavam-se na sala de Animação, enquanto eu e a orientadora íamos à sala de convívio convencer os mais indecisos a irem participar nas atividades, assim como transportar algumas cadeiras de rodas para a mesma sala. Depois de todos reunidos existia, tal como no LNSC, uma explicação sobre o que se ia fazer e começavam as atividades. Estas duravam sempre até as 17:00h, mas, por vezes, alguns idosos ficavam na sala a dar uma ajuda na arrumação, seguindo-se depois uma conversa até à hora de ir embora.

Na manhã seguinte iniciávamos o trabalho no lar onde havíamos ficado à tarde no dia antes, salvo a exceção de segunda-feira, que começávamos sempre no LNSC.

Neste caso em concreto ficávamos no LAFA e era lá que começávamos a manhã. À semelhança daquilo que acontecia no LNSC, no LAFA a manhã também se iniciava com atividades físico-motoras com barras, com a diferença de que esta atividade demorava sempre uns largos minutos a mais. De seguida, dependendo das condições do estado do tempo, ou íamos para a sala, ou nos dirigíamos até ao adro da Igreja Matriz da Sertã que fica nas imediações do LAFA. A diferença que existia entre um local e outro era as atividades que se desenvolviam, visto que a sala era um espaço muito mais reduzido que o adro. De seguida eram realizadas as atividades, por norma lúdicas, ou jogos de memória. Por volta das 12.05h começávamos a encaminhar os idosos para o lar e a transportar as cadeiras. Isto acontece a esta hora, pois o horário de almoço é diferente do LNSC. Posteriormente, tal como no LNSC, existia um período de tempo morto onde a escrita predominava.

### 3.3.1- Atividades Realizadas no Estágio

#### **Atividade física**

A atividade físico-motora era realizada todos os dias pela manhã em ambos os lares, consistia em movimentar a barra em várias direções de maneira a que fossem movimentados o maior número de músculos possíveis. Esta atividade era muito abrangente

uma vez que todas as pessoas que pudessem movimentar os braços a podiam fazer, ajudando os idosos no que diz respeito à motricidade.

## Labirintos

Os labirintos (figura 1) eram feitos pelas pessoas que tinham menos capacidades para desenvolver outro tipo de atividades. Assim, através da elaboração dos labirintos, desenvolvia-se a sua motricidade fina.



Figura 1 – Labirintos usados para atividade.  
Fonte: <http://assocpaissalvador.blogspot.pt/>.

## Costura

A costura era realizada pelas idosas mais ativas e autónomas (como representado na figura 2), uma vez que ainda tinham capacidades para a realização deste tipo de atividade, que para além de promover a motricidade fina, tinha ainda como objetivo criar vários acessórios que depois seriam para vender ao público, o que acabava por ser gratificante para as idosas.



Figura 2 – Atividade de costura.  
Fonte: Própria.

### **Corridas de estafetas**

As corridas de estafetas eram realizadas, na maioria das vezes, na sala de convívio, uma vez que era só praticada pelos idosos que ainda se movimentavam bem, mas sendo neste espaço os outros tinham a possibilidade de ver, o que acabava por atenuar o facto de eles próprios não conseguirem fazer a atividade. Esta atividade consistia em duas equipas, lado a lado, que tinham em sua posse as barras que normalmente eram utilizadas para a atividade físico-motora pela manhã, e alguns metros à frente tinha cada equipa um cone com diversos furos. Quando dada a partida tinham que percorrer o caminho até ao cone e colocar a barra no cone, seguindo-se o próximo elemento. Depois de todas as barras colocadas no cone, havia uma equipa vencedora, a que acabasse primeiro, seguindo-se ou a mudança dos elementos das equipas, ou mesmo a vinda de novos elementos.

Com o objetivo de Promover a entreaajuda entre os utentes, com o trabalho de equipa.

### **Jogo da roleta**

O jogo da roleta era um protótipo do programa televisivo “Preço certo” onde os idosos rodavam uma roleta e dependendo do número que saísse respondiam a uma pergunta dos mais variados temas, tais como: gastronomia, geografia, história, matemática, cultura geral, entre outras, sendo esta atividade realizada por duas equipas onde todos os elementos presentes participavam. Nesta atividade o objetivo passava pelo trabalhar da motricidade fina e pela memória.

### ***“Ping bolling”***

Esta é mais uma atividade de motricidade fina e têm como propósito inserir uma bola de ping-pong dentro de uma caixa repleta de copos de plástico, meios de areia (Figura 3), tendo a bola que bater uma vez antes no chão.



Figura 3 – Material utilizado para a realização do Ping Bolling.  
Fonte: Própria

### **Enrolar da garrafa**

Atividade em que duas pessoas, cada uma delas com uma garrafa cheia de água com um cordel (visível na figura 4), têm que enrolar o cordel no cabo, que está na outra extremidade do cordel agarrado à garrafa, vencendo aquele que for mais rápido. Por vezes fazíamos campeonatos, quem ia perdendo ia ficando para trás e quem ganhava continuava a jogar até ficarem unicamente duas pessoas, decidindo então quem era o “campeão”.



Figura 4 – Material utilizado no enrolar da garrafa.  
Fonte: Própria.

### **Cantares populares**

Os cantares eram utilizados normalmente no fim de cada atividade ou do dia, para que os idosos ficassem mais à vontade, e até deixassem o espírito competitivo um pouco de lado, existindo várias canções (ver anexo III).

### **Colagem e recorte**

A atividade (figura 5) de colagem e recorte consistia no corte de diversos materiais, tais como tecido, papel, goma eva, e tinha como finalidade preencher (colando) formas geométricas que nós posteriormente havíamos desenhado em folhas de papel.



Figura 5 – Atividade de corte e Colagem.  
Fonte: Própria.

### **Caminhada**

As caminhadas como já fiz alusão anteriormente variavam, uma vez que no LNSC existia um espaço verde no exterior e era mais fácil executar as ditas caminhadas, no caso do LAFA (figura 6) as caminhadas eram sempre com destino ao adro da Igreja Matriz da Sertã, onde se juntavam mais condições para tal.



Figura 6 – Caminhada ao Adro.  
Fonte: Própria.

### **Arco e cones**

Como o nome o indica esta atividade passava pela motricidade aliada à pontaria, uma vez que cada idoso tinha 3 a 4 tentativas para acertar com o arco no cone que estava à sua frente, havendo um ajuste de dificuldade consoante o participante em causa.

### **Caixa das surpresas**

Esta atividade consistia numa caixa cheia de papéis que tinham várias perguntas. Eram formadas duas equipas e ao tirar um papel só a sua equipa os podia ajudar, sendo contabilizado o número de perguntas acertadas, para que no fim existisse um vencedor.

### **Objeto em falta**

Eram previamente selecionados um certo número de objetos, que em seguida eram mostrados aos idosos. Posteriormente, era retirado um objeto, perguntando qual teria sido o objeto a faltar no momento. Com esta atividade era trabalhada a atenção, assim como a memória.

### **Jogo da venda**

Nesta recreação era selecionado um idoso ou uma idosa (como representado na figura 6), havendo a separação de sexos, para vendar os olhos, com o intuito que esta depois de vendada adivinhasse quem era a pessoa que se iria por à sua frente. Quando adivinhava, trocava-se os dois elementos e assim sucessivamente.



Figura 6 – Atividade do jogo da venda.

Fonte: Própria.

### **Bolling**

Como o próprio nome indica acaba por ser uma recriação do jogo de salão *bowling* onde existem cones em pé e cada idoso com uma bola tinha que os tentar derrubar todos, existindo um certo número de tentativas.

### **Vai e vem de garrafa**

Consistia em duas garrafas agarradas uma à outra com dois cordéis por dentro, e quatro pegadeiras. Onde quando um idoso abria os braços a garrafa ia até junto do colega que estava a pegar na outra extremidade dos cordéis, e assim sucessivamente.

Com o objetivo de promover o espírito de grupo, como apelar á memória coletiva de todos os utentes.

### **Jogos de lógica**

Esta atividade tinha um encadeamento de ideias em que cada idoso precisava de ligar as cores, azul com azul, ou verde com verde, de forma a conseguir uma utilização de todas as peças disponíveis.

### **Pintura com cotonete**

Na pintura do cotonete, cada idoso tinha um cotonete que podia mergulhar dentro de um copo de tinta (figura 7), e pintar imagens que previamente haviam sido escolhidas para a atividade. Sendo que cada vez que queriam mudar de cor cabia-nos a nós fazer a troca de cotonete, ou com outro idoso, ou por um cotonete novo.



Figura 7 – Atividade técnica do cotonete.

Fonte: Própria.

### **Modelagem de plasticina**

Nesta atividade (figura 8) o principal objetivo é puxar pela imaginação dos utentes, deixando ao critério dos mesmos o que haviam de criar, embora tenha existido uma ajuda para os que apresentaram mais dificuldades.



Figura 8 – Modelagem de plasticina.

Fonte: Própria.

### **Passagem da bola em panos**

Esta sempre foi uma atividade que todos os utentes gostavam uma vez que todos podiam jogar, pois até os utentes em cadeiras de rodas tinham possibilidade de o fazer. Esta recreação consistia em duas filas paralelas, onde cada idoso ficava de frente para o seu colega. De seguida cada um segurava na ponta de um tecido, acabado por criar uma escada de tecidos, onde posteriormente era metida uma bola, e com o balanço dos panos os idosos tinham que passar a bola de pano para pano.

### **Passar da bola/balão**

Como o nome o indica, esta atividade (figura 9) consistia em passar uma bola/balão de pessoa para pessoa, divergindo o facto de umas vezes estarem numa roda e outras estarem de frente uns para os outros. Por vezes, quando realizada com um balão não existia uma ordem exata, sendo importante apenas o leque de movimentos que cada idoso acabava por fazer, praticando assim a sua motricidade.

Por vezes, havia a variante em que as pessoas que recebiam a bola/balão tinham que dizer nomes de frutos, de pessoas de animais, começados por uma letra previamente estipulada.



Figura 9 – Atividade do balão ao ar.

Fonte: Própria.

### **Leitura do jornal**

Tal como todas as pessoas, os idosos gostam de saber o que se passa pela sua zona. De tal forma que semanalmente havia espaço para a leitura do jornal “Comarca da Sertã”, onde vinham as notícias semanais, assim como a necrologia, visto que todos gostavam de saber se algum conhecido seu havia falecido.

### **Jogo da malha ou fito**

Em ambos os lares, sempre que havia disponibilidade realizava-se o jogo da malha, que consiste em derrubar o pino “de madeira por norma” da outra equipa com uma malha em ferro, sendo que há dois pinos “fitos” e quatro malhas, duas para cada lado.

### **Pesca de frutas**

À semelhança de vários jogos populares de pesca de rolhas, este jogo passa por ter uma cana com um gancho na ponta e várias frutas espalhadas pelo chão, nas quais os idosos tinham que apanhar as frutas com o gancho.

### **Feijão rápido**

À imagem dos contadores do tempo com areia, foram criados dois destes contadores com o material existente, garrafas da água e feijões, de forma a dar o mesmo efeito que os contadores originais. De seguida estes mesmos contadores de feijões eram distribuídos a duas pessoas que ao virar as garrafas ao contrário tinham como objetivo passar os feijões de um lado para o outro o mais rápido possível.

## **Pintura**

Antes desta atividade eram procurados desenhos novos para os utentes pintarem com lápis de cor (figura 10), alguns deles haviam tido o primeiro contacto com lápis no lar, não obstante esse fator havia sempre aqueles que gostavam de deixar tudo perfeito. Com esta atividade desenvolvia-se a sua motricidade fina, assim como o espírito crítico.



Figura 10 – Ilustração de desenhos.

Fonte: Própria.

## **Treino com “molas”**

Estas molas (figura 11) serviam para desenvolver a força das duas mãos (Anexos), para que a motricidade individual fosse treinada de forma a não dissipar estas mesmas capacidades.



Figura 11 – Molas utilizadas para a atividade.

Fonte: Própria

## **Adivinhas e provérbios**

As adivinhas e provérbios eram utilizados quando existia mais tempo disponível, ou quando o tempo não nos permitia ir para o exterior. Desta forma, fiz uma pesquisa de adivinhas e provérbios populares, assim poderia conversar com os idosos sobre as mesmas, algumas já conhecidas deles, outras nem por isso. Acabando por estimular a sua memória e o domínio cognitivo.

### **Zip-zap**

Num círculo fechado, iam transmitindo as palavras zip e zap, com a possibilidade do colega do lado dizer e fazer um gesto característico da palavra (toing), obrigando o colega a inverter o sentido que corria até esse momento. Os jogadores podem inserir pausas para café, elevador.

### **Jogo dos animais**

Esta atividade consistia em escolher um elemento do grupo para se deslocar para fora da sala, enquanto os restantes ficavam dentro da mesma a escolher qual seria o som do animal que iria fazer quando o colega regressasse. Desta feita, o utente que ia para o exterior regressava e ficava de costas voltadas para o grupo, enquanto nós lhe dizíamos que animais existiam ali na sala. Entretanto ele ia escolhendo um e a pessoa que tivesse ficado com o animal ia imitando o som do mesmo, para que a pessoa virada de costas conseguisse descobrir quem era o colega que estava a fazer o som desse animal. Depois de descobrir, ia pedindo animais até que todos fossem descobertos, passado isto outra pessoa iria à rua e o processo voltaria a repetir-se.

### **Criação de estojos**

Esta foi uma atividade que propus, visto que conseguiria conjugar dois fatores, um relacionado com o facto dos utentes trabalharem a conceção dos estojos a partir de fechos, e o outro é que estes teriam a utilidade que a orientadora queria, pois serviriam para venda.

Deste modo, coube aos idosos a parte de alinhar fecho a fecho, para que depois fossem cozidos à máquina (figura 12).



Figura 12 – Atividade dos estojos.

Fonte: Própria.

### **Trapilhos/tranças**

A criação de trapilhos foi dividida em 5 processos, todos eles realizados na sua maioria pelos idosos. O processo começou então por cortar pedaços de tecido às tiras, depois esticá-las (figura 13), de seguida fazer novelos de trapilhos, cozer os trapilhos 3 a 3 para que estes fossem sujeitos ao entrançamento. Estes processos não foram realizados num só dia.

O resultado final das tranças seria a criação de cestas e pegadeiras, para a cozinha, resultado que acabei por não ver, dado que o estágio chegou ao fim.



Figura 13 – Criação dos trapilhos.

Fonte: Própria.

### **Mímica**

Na atividade de mímica a grande referência para os idosos era o trabalho do campo, daí que as suas imitações passassem por ser de profissões, muitas delas praticadas pelos mesmos durante a sua vida.

### **Anedotas**

No tempo em que os idosos contavam as anedotas havia sempre uma boa disposição, pois existia sempre um que sabia mais uma, e que fazia questão de a contar, por sinal, havia sempre um que se saía com uma mais “picante” onde todos riam com abundância.

Desta forma, era trabalhada a sua memória, integração grupal.

### **Teares de lã/trapilho**

Esta atividade consistia na criação de um tear de lã (figura 14) onde os utentes praticavam a tecelagem, com o intuito de no final do tear estar cheio fazer bolsas, carteiras, e outros objetos com esse produto final.

No final criei um tear em madeira para ser mais resistente e houve a aquisição de trapilho por parte dos LNSC, visto estes fatores, foi possível trabalhar o trapilho no tear, acabando por resultar um trabalho diferente daquele que até ali havíamos feito.



Figura 14 – Trabalho de tear.

Fonte: Própria.

### **Pontilhismo**

Em relação ao “pontilhismo”, devo dizer que começou por ser um movimento artístico que passou depois a ser um estilo artístico de pintura.

No caso dos lares, foi dada uma ideia de como poderiam fazer uma cara através do pontilhismo, para que os utentes pudessem ter uma referência pela qual se guiassem.

### **Marujinho**

Esta atividade foi excecionalmente aceite pelos utentes, uma vez que a realizaram com entusiasmo. Este consistia na marcação de três zonas paralelas no chão. Nessas três zonas uma seria a terra, seguida do barco, e finalmente o mar. A atividade começava então com um individuo na frente do barco, o chamado marujinho, que comandava os restantes que se encontravam dentro do barco. De seguida, o marujinho dava indicações ora para os restantes se deslocarem para o mar, ora para a terra, e até para ficarem no barco, o ultimo a mover-se para o sítio indicado era eliminado.

### **Técnica de pintura com berlinde**

Esta técnica (figura 15) tem como objetivo desenvolver a criatividade e a motricidade dos utentes, uma vez que a utilização desta técnica pressupõe a mobilização dos membros superiores e a imaginação.

Esta recreação tem como objetivo a pintura de uma folha dentro de um tabuleiro com berlindes, colocando os berlindes dentro de um recipiente com tinta e depois metendo-o dentro do tabuleiro, para que o utente o possa movimentar para vários sítios, dando asas à sua imaginação e criando uma pintura diferente. Os berlindes vão mudando de recipiente para que a cor que deixam no papel também mude.



Figura 15 –Técnica do berlinde.

Fonte: Própria.

### **Jogo da glória**

Inicialmente o jogo da glória é um jogo de tabuleiro, neste sentido houve uma adaptação/criação de um tabuleiro em papelão para que todos os utentes pudessem jogar e ver, tal como a dimensão do dado aumentou, para que fosse mais fácil a sua utilização.

Depois destas adaptações o jogo tornou-se normal, e consistia em lançar o dado e ir somando casas, por vezes com alguns entraves pelo caminho, como perguntas de diferentes áreas, e até poços, que os faziam voltar ao início. Acabando por desenvolver a sua atenção, espírito de equipa e concentração.

### **Atividade culinária**

Nesta atividade levei a cabo a confeção de um salame, visto que era de fácil preparação, assim como os ingredientes existiam em ambos os lares sem ser preciso comprar nada.

Começámos por pedir voluntários para a realização da atividade, de seguida colocámos todos os adereços necessários para a realização da tarefa, como é o caso de toucas, aventais e luvas.

De seguida começamos por distribuir as bolachas aos utentes, para que estes as partissem em pedaços bem pequenos (figura 16), seguindo-se a confeção do dito salame com o misturar de todos os restantes ingredientes. Depois eu misturei tudo dentro do alguidar e a minha orientadora fez o rolo de salame na prata. Estas duas últimas etapas não foram realizadas pelos utentes pois achamos que seria algo menos agradável para eles, visto que o produto final se torna um pouco pegajoso. Posteriormente, foi para o congelador onde esteve até ao dia seguinte à hora do lanche, quando foi cortado e dividido por todos os utentes.



Figura 16 Atividade culinária.  
Fonte: Própria

### **Criação de taças com botões**

Esta atividade foi, mais uma vez, levada a cabo com o intuito de promover a imaginação dos idosos. Para o efeito, utilizámos um balão cheio de ar, no qual metíamos cola branca (figura 17) e colocávamos os botões para que estes ficassem seguros. No dia seguinte, esvaziava-se o balão e ficavam somente os botões, tendo por último que passar mais uma camada de cola para solidificar o objeto.



Figura 17 – Criação das taças.  
Fonte: Própria.

### **Fichas de memória e raciocínio**

Estas fichas foram retiradas de um manual sobre memória e tinham o intuito de treinar a escrita dos utentes que sabiam escrever, assim como incentivar os que não sabiam a tentar saber um pouco mais. Estas fichas abordavam os mais diversos assuntos, desde o nome, idade, cor favorita, número de irmãos, nome dos pais, entre outras valências, que acabavam por proporcionar um estímulo cognitivo.

### **Molas criativas**

Ao contrário da atividade anterior, estas molas são as tradicionais molas da roupa, com as quais foi possível criar algumas coisas bastante interessantes por parte dos idosos.

No primeiro dia desta atividade, os utentes começaram por desmontar as molas, separando a madeira do metal. Nos dias seguintes, começámos então a colagem das molas (figura18), com a ideia de criar apoios onde colocar os tachos da comida na mesa. Cumprido o nosso objetivo, surgiu a ideia de realizar mais algumas peças com molas, surgindo então as cadeiras e a mesa.



Figura 18 – Criação das taças.  
Fonte: Própria.

### Jogos de equilíbrio

Neste jogo trabalhamos o equilíbrio, com rodilhas, pois eram objetos com que os idosos estavam familiarizados, uma vez que trabalharam toda a sua vida com eles.

O exercício começava por meter o máximo de rodilhas à cabeça e conseguir andar com elas pela sala. Objetivo conseguido no máximo nível de dificuldade por uma utente.

### Estrelas de Natal

Embora ainda estivesse longe do natal surgiu a ideia de fazer estrelas para enfeitar ambos os lares durante a época natalícia.

Neste sentido, foi comprado o material e começamos a trabalhar nas ditas estrelas. O material utilizado foram palhinhas do sumo e braçadeiras de aperto rápido.

Numa primeira fase, os utentes escolheram as palhinhas e tiraram-nas das capas (figura 19). Numa segunda fase, eu apertei-as com as braçadeiras e posteriormente acabei por as pintar com *spray*.



Figura 19 – Criação das estrelas.  
Fonte: Própria.

### **Festa da Nossa Senhora do Carmo**

Esta atividade surge no âmbito da comemoração da Padroeira do LNSC. Tendo existido um leque de atividades distintas durante o dia. Começou com uma missa (figura 20) para os idosos, depois surgiu a inauguração da Capela, após algumas remodelações, seguindo ainda a inauguração do repuxo de água no jardim do LNSC. Seguiu-se o almoço, e pela tarde fora desfrutámos da presença de um músico que proporcionou um bailarico popular, para que os idosos capazes pudessem dançar e os restantes observar.



Figura 20 – Atividades durante do dia da Nossa Senhora do Cramo.

Fonte: Própria.

### **Viagens para fora**

Durante o período de estágio houve ainda algumas saídas da instituição, por parte dos idosos, em que visitámos espaços distintos, proporcionando um dia diferente da rotina diária à qual os idosos estavam habituados. Estas viagens destinavam-se apenas às pessoas com mais autonomia, uma vez que em alguns casos era necessário andar a pé, e também porque a instituição não tem veículo adequado ao transporte de cadeiras de rodas.

As viagens que foram realizadas passaram por três sítios distintos, começando pela visita ao Santuário da Nossa Senhora dos Remédios nas imediações da Sertã. Onde houve tempo para os utentes rezarem e terem o seu momento de reflexão, assim como de seguida foram realizadas atividades em grupo “Triste viuvinha” (cf. Anexo III), seguindo-se o almoço. Na segunda metade do dia, as atividades continuaram com cantares populares e brincadeiras à mistura.

Relatório de Estágio  
Santa Casa da Misericórdia da Sertã

A segunda saída consistiu em levar os idosos à praia, mais concretamente à Figueira da Foz. Começamos o dia com a deslocação até à praia, chegados lá estivemos algum tempo a observar o mar, seguindo depois para a Serra da Boa Viagem, onde se realizou o almoço. Depois voltámos à praia, onde existiu a possibilidade de molhar os pés durante algum tempo. Por último, quem quis pode comprar lembranças e seguiu-se a viagem de volta a casa.

A terceira e última viagem realizada foi à praia Fluvial Açude do Pinto, que se situa no concelho vizinho de Oleiros. Este dia iniciou-se com a viagem até ao local seguindo-se de uma volta pelas instalações da praia fluvial onde quem quis voltou a molhar os pés. Seguindo-se do almoço. Na segunda metade do dia houve espaço para jogos de mesa, como cartas e dominós com muita conversa e alegria à mistura. Por fim, mais uma vez, fizemos a viagem de regresso a casa.



Figura 21 – Fotos durante as viagens realizadas

Fonte: Própria.

## Reflexão Final

Durante o estágio propus-me desenvolver uma série de conceitos assentes em diversas áreas, de modo a proporcionar uma melhoria na qualidade de vida das pessoas com quem trabalhei. Desenvolvi um conjunto de atividades a nível cultural, educativo, cognitivo, físico, psicológico, social, linguístico e emocional através de atividades de expressão dramática, plástica e animação lúdica.

A minha escolha recaiu sobre a terceira idade, pois penso, sem margem de dúvida, que são pessoas que ainda têm muito que aprender, mas obviamente mais a ensinar, uma vez que já passaram toda uma vida de experiências, e muitos deles têm gosto em transmiti-las.

No início do estágio, levado a cabo na SCMS, tinha a ideia que quanto mais confiante fosse na abordagem às pessoas menos elas podiam duvidar de mim. Ideia esta que caiu por terra no primeiro dia quando ao desenvolver uma atividade me encontrei só com todos os utentes do LAFA e como era a minha obrigação comecei por distribuir tarefas, quando surge uma voz, que suponho que seria o líder do grupo, que me diz, “Você aqui não manda nada, vamos esperar pela menina Cristina.”. Foi neste momento que me dei conta que ser animador, nem sempre é ouvir só o que é bom, dar animo às pessoas que mais precisam, catapultar as pessoas para níveis que nem estas pensavam ser possível, mas passa sim por uma aprendizagem contínua, onde se dá, mas acima de tudo se recebe.

Pelo reverso da moeda, acabei por ter acesso a uma realidade que já sabia existir, mas pensei ser mais fácil de compreender, falo concretamente nas pessoas que basicamente ali são deixadas à espera dos seus últimos dias, sem visitas, sem afetos dos familiares. Em jeito de reflexão é inevitável pensar na sociedade medíocre em que vivemos atualmente, em que os bens materiais passam por cima das pessoas, em que os filhos deixam de pensar nos pais, em que os familiares acabam por esquecer que os idosos existem e são uma realidade, que são seres humanos, como eles mesmos um dia serão.

Com esta experiência passada no estágio, posso afirmar com toda a certeza, que deixei de ser a mesma pessoa que entrou nos lares da SCMS pela primeira vez, e jamais vou encarar a vida da mesma forma.

No que diz respeito à preparação e formação que recebi dentro da instituição que é o Instituto Politécnico da Guarda, existem vários assuntos que a meu ver merecem destaque.

Um destes assuntos passa por ser a realidade a que os professores nos transportam ao longo do período de estudo, alertando-nos para o facto de no mercado de trabalho as coisas serem mais rigorosas e não existir tanto espaço de manobra.

Em relação às unidades curriculares lecionadas, penso que todas se enquadram no âmbito e no rumo que vamos levar na nossa vida profissional, havendo obviamente algumas exceções, que na minha opinião fazem menos sentido.

No que diz respeito a outros fatores curriculares, deveria haver uma inserção mais cuidadosa dos alunos no que diz respeito à realidade que é o mercado de trabalho, uma vez que muitos de nós alunos somos surpreendidos por uma realidade que desconhecíamos, ou que não conhecíamos totalmente. Desta forma, penso que seria benéfica a divisão do estágio curricular pelos três anos, ou até mesmo o acrescentar de semanas de observação por ano letivo, para que seja observada a realidade a que mais tarde vamos ser expostos.

Por fim, penso existir um fator que, embora possa ser trabalhado fora do âmbito escolar, enriqueceria, sem dúvida alguma, o teor do Curso de Animação Sociocultural no seu geral. Falo sobre uma formação inerente a primeiros socorros, uma vez que somos profissionais que desenvolvem o seu trabalho junto das pessoas, e em alguns casos poderíamos fazer a diferença, caso existisse alguma complicação de saúde, nos diferentes públicos com os quais trabalhamos, embora para isso seja necessário ter algum conhecimento de técnicas de primeiros socorros.

Em suma, existe uma preparação adequada ao que nos espera no mercado de trabalho, embora como tudo na vida nunca fique perfeito, existindo sempre algum aspeto a melhorar.

No que concerne ao estágio propriamente dito foi sem dúvida gratificante, uma vez que aprendi bastante, tanto a nível pessoal como profissional. E vai ser, sem dúvida alguma, dos momentos com as pessoas com as quais criei alguns laços afetivos que vou sentir mais falta num futuro próximo.

## Bibliografia

- ALMEIDA, J. Ferreira (1994). *“Recomposição Socioprofissional e Novos Protagonismos”* in Portugal, 20 anos de Democracia, Lisboa.
- AMORIM, Paula (2001). *“O Papel da Família na Prestação de Cuidados Informais”*, Intervir com a Família.
- Ander-Egg, E. (2002). *La práctica de la animación sociocultural y el léxico del animador*. Lima: Fondo Editorial PUCP.
- ANDER-EGG, E. (2008). *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Gráfica Jugar.
- COSTA, M. (1999). *O Idoso Problemas e Realidades*. Coimbra: Formasau Edições Sinais Vitais.
- DIAS, H. & Brandão, M. (1993). *O Serviço Social no Séc. XXI*. Revista de Intervenção Social.
- JACOB, LUÍS (2008). *Animação para Idosos Porto*: Ambar
- LOPES, M; GALINHA, S. e LOUREIRO, M. (2010). *“Animação e Bem-estar Psicológico, Metodologias de Intervenção Sociocultural e Educativa”* (1ª ed.), Chaves: Intervenção.
- LOPES, M. (2008). *Animação Sociocultural em Portugal*. Amarante: Intervenção. 2ª Edição.
- MARTINS, A. (1999). *Génese, Emergência e institucionalização do Serviço Social Português*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- MS (2004). *Ministério da Saúde, Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas 2004-2010*.
- NAZARETH (1998). Joaquim Manuel, *O Envelhecimento da População Portuguesa*, Lisboa, Presença.
- OMS (2003). *Organização Mundial de Saúde, Programa Nacional das Nações Unidas para o Desenvolvimento e Secretaria Especial dos Direitos Humanos, Plano de Acção Internacional para o Envelhecimento*, Brasília.
- PIMENTEL, L. (2001). *O Lugar do Idoso na Família: Contextos e Trajetórias*. Coimbra: Quarteto Editora.

- SANTOS (1993). Boaventura de Sousa, (ed.), *Portugal Um Retrato Singular*, Porto, Afrontamento.

## Webgrafia

- <http://www.ump.pt/> (acedido 7/11/2014).
- <http://animeio.blogspot.pt/2009/07/unesco-i982.html> (acedido 11/11/2014).
- <http://www.apmgf.pt/index.php?section=home> (acedido 12/11/2014).

# Anexos

# Anexo I

## Atividades Descritas

### Atividade físico Motora

**Tipo de Animação:**

Animação Física ou  
Motora

<b>Objetivos:</b>	Desenvolver a capacidade motora, coordenação, concentração, Cooperação.
<b>Conteúdos:</b>	Atividade realizada com vários levantamentos da barra de plástico, em varias direções e diferentes intensidades.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Barras de plástico.
<b>Avaliação:</b>	Ao longo do período de estágio sempre foi uma atividade bem aceite, embora em alguns casos houvesse desistência dos idosos, por falta interesse na maioria dos casos.

### Labirintos

**Tipo de Animação:**

Animação

Socioeducativa

<b>Objetivos:</b>	Promover a Motricidade Fina, assim como a concentração de cada utente.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente tentava desvendar o seu labirinto até ao final.
<b>Metodologias:</b>	Individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Folhas de papel, lápis de cor, ou de pau.
<b>Avaliação:</b>	Esta atividade foi aceite com sucesso entre os utentes.

## Costura

### Tipo de Animação:

Expressão Plástica

<b>Objetivos:</b>	Promover a Motricidade Fina, assim como o espirito crítico.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente desenvolvia o seu próprio trabalho de costurar.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Linhas, agulhas, tecidos, tesouras, dedal.
<b>Avaliação:</b>	Esta atividade foi aceite com sucesso, visto que era uma coisa que todas as senhoras faziam enquanto jovens.

### Corrida de Estafetas

**Tipo de Animação:**

Animação Físico

Motora

<b>Objetivos:</b>	Promover a entreajuda entre os utentes, como o trabalho de equipa.
<b>Conteúdos:</b>	Existiam duas equipas com o objetivo de ser mais rápida que a adversária e enfiar as barras no cone.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de Grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Dois cones, e oito barras de plástico.
<b>Avaliação:</b>	Esta atividade era um sucesso, uma vez que todos os utentes gostavam de participar, ou observar.

### Jogo da Roleta

**Tipo de Animação:**

Animação Cultural

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito crítico, atenção.
<b>Conteúdos:</b>	Cada equipa jogava por sua vez respondendo depois às perguntas colocadas.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Jogo de roleta, perguntas.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite com entusiasmo, uma vez que era recriada uma cena televisiva, da qual os utentes gostavam.

### **Ping Bolling**

**Tipo de Animação:**

Animação Físico

Motora

<b>Objetivos:</b>	Promover a motricidade fina, assim como o equilíbrio e concentração de cada utente.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente teria de acertar com as bolas de ping pong dentro dos copos.
<b>Metodologias:</b>	Atividade Individual
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Copos de plástico, areia, bolas de ping pong e uma caixa.
<b>Avaliação:</b>	Esta atividade era aceite com sucesso entre os utentes.

### **Enrolar da Garrafa**

**Tipo de Animação:**

Animação Físico

Motora

<b>Objetivos:</b>	Promover a motricidade fina, assim como a força de cada utente.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente teria que enrolar a corda na garrafa mais rápido que o seu colega do lado, existindo assim um vencedor.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Duas garrafas de água, dois cordéis, dois paus.
<b>Avaliação:</b>	Esta atividade era aceite com sucesso entre os utentes, visto que recriava competição, coisas que estes gostavam.

### **Cantares Populares**

**Tipo de Animação:**

Animação Cultural

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, como apelar á memoria coletiva e individual de todos os utentes.
<b>Conteúdos:</b>	Todos os utentes cantavam os cânticos populares.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite quase sempre com entusiasmo, pois representava uma viagem ao seu passado.

### Colagem e Recorte

**Tipo de Animação:**

Animação

Socioeducativa

<b>Objetivos:</b>	Promover a motricidade fina, assim como a criatividade.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente recortava pedaços de goma eva, e de seguida colava-os fazendo diversos efeitos.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Tesoura, tecidos, cola, pincel, folhas.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite, uma vez que os utentes se divertiam com a atividade.

### **Caminhada**

**Tipo de Animação:**

Animação Físico

Motora

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, como conservar a capacidade motora de todos os utentes.
<b>Conteúdos:</b>	Todos os utentes capazes e oc com mais dificuldade acompanhados caminhava, numa certa área, variando consoante o lar.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de Grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite por todos os utentes, uma vez que poderiam sair do lar, e passear.

### Arco e Cones

**Tipo de Animação:**

Animação Físico

Motora

<b>Objetivos:</b>	Promover a pontaria, assim como a motricidade e concentração.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente atirava os arcos com o intuito de acertar nos cones.
<b>Metodologias:</b>	Atividade Individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Um cone e quatro arcos.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite pelos utentes, criando o entusiasmo competitivo.

### Caixa das Surpresas

**Tipo de Animação:**

Animação cognitiva e  
mental

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, como apelar á memória, e cultura geral de cada utente.
<b>Conteúdos:</b>	Cada elemento tirava um papel ao acaso e respondia a uma pergunta, caso não soubesse resposta recorria aos colegas que o ajudavam.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de Grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Caixa, folhas, trabalho prévio na elaboração das perguntas.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite com entusiasmo, uma vez que os utentes poderiam colocar á prova o seu conhecimento.

### Objeto em Falta

**Tipo de Animação:**

Animação cognitiva e  
mental

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, como apelar á memoria, atenção e concentração.
<b>Conteúdos:</b>	Os objetos eram mostrados ao grupo e de seguida era retirado um objeto com o intuito de os utentes descobrirem qual.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de Grupo
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Vários objetos distintos, e um pano.
<b>Avaliação:</b>	Atividade recebida com entusiasmo, uma vez que tinha que existir uma grande atenção por todos os elementos.

### Jogo da Venda

**Tipo de Animação:**

Animação Lúdica

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, como apelar á memoria e conhecimentos de cada individuo.
<b>Conteúdos:</b>	Um utente teria uma venda nos olhos enquanto outro se colocaria à sua frente, para que este adivinha-se quem era.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Venda.
<b>Avaliação:</b>	Atividade recebida com entusiasmo pelos participantes, uma vez que tinham que descobrir quem estava á sua frente.

## **Bolling**

### **Tipo de Animação:**

Animação Lúdica

<b>Objetivos:</b>	Promover a pontaria, bem como concentração e capacidades motoras.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente tinha que derrubar os cones com uma bola em três tentativas.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Bola, e cones.
<b>Avaliação:</b>	Atividade acolhida de forma unanima por todos os idosos.

### Vai e Vêm da Garrafa

**Tipo de Animação:**

Animação Físico

Motora

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, como apelar á memoria coletiva de todos os utentes.
<b>Conteúdos:</b>	Um utente em cada extremidade das cordas têm como objetivo enviar a garrafa ao outro utente, e vice-versa.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Duas garrafas, cordel, duas pegadeiras de madeira.
<b>Avaliação:</b>	Atividade realizada sempre com entusiasmo, pois existia um grande espirito competitivo.

### Jogos Lógicos

**Tipo de Animação:**

Animação Cognitiva e  
Mental

<b>Objetivos:</b>	Promover a concentração individual, e coletiva, assim como a memória.
<b>Conteúdos:</b>	Cada elemento teria que adivinhar a ordem dos diferentes cubos, recorrendo por vezes à ajuda dos restantes colegas.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Cubos lógicos.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite com alguma moderação entre os participantes, uma vez que exigia um pouco de concentração.

### **Pintura com Cotonetes**

**Tipo de Animação:**

Expressão Plástica

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito crítico dos utentes, bem como a sua criatividade.
<b>Conteúdos:</b>	Cada elemento tinha que criar uma imagem a partir da utilização da técnica em causa.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Cotonetes, tintas, recipientes, folhas de papel.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite no geral, uma vez que se tratava de uma nova atividade, nunca antes feita.

### **Modelagem de plasticina**

**Tipo de Animação:**

Animação Lúdica

<b>Objetivos:</b>	Promover a criatividade, assim como a motricidade fina.
<b>Conteúdos:</b>	Os utentes criavam varias figuras, algumas do seu imaginário outras previamente sugeridas.
<b>Metodologias:</b>	Atividade Individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Plasticina.
<b>Avaliação:</b>	Atividade do agrado dos participantes, uma vez que podiam dar asas à sua criatividade.

### **Passagem da Bola em Planos**

**Tipo de Animação:**

Animação Cultural

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, como a motricidade de todos os participantes.
<b>Conteúdos:</b>	Cada dois elementos seguravam uma extremidade do pano, e tinham como objetivo passar a bola entre os vários panos em jogo.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Vários pedaços de tecido, e uma bola.
<b>Avaliação:</b>	Atividade vista com agrado uma vez que foi possível uma interação entre os vários elementos.

### **Passar da Bola ou Balão**

**Tipo de Animação:**

Animação Lúdica

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de equipa, assim como a motricidade.
<b>Conteúdos:</b>	Os utentes passavam entre si ou a bola ou o balão.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de Grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Bola ou balão.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite com alegria uma vez que os utentes se divertiam muito.

### Leitura do jornal

**Tipo de Animação:**

Animação Cultural

<b>Objetivos:</b>	Promover a infirmação a nível regional, assim como os níveis culturais de cada utente.
<b>Conteúdos:</b>	O jornal semanal era lido, para que os utentes tivessem a par das notícias regionais, assim como da necrologia, uma vez que existia sempre alguém conhecido de um utente nessa secção.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Jornal regional “ A Comarca da Sertã”.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite com muito entusiasmo, visto que era uma atividade informativa.

### **Jogo da Malha ou Fito**

**Tipo de Animação:**

Animação Cultural

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, como a motricidade dos elementos que participavam.
<b>Conteúdos:</b>	Dois elementos um em cada lado tentavam enviar a malha com o intuito de derrubar o fito.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Dois fitos e duas malhas.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite quase sempre com entusiasmo, pois representava uma viagem ao seu passado dos idosos.

### **Pesca das Frutas**

**Tipo de Animação:**

Animação Lúdica

<b>Objetivos:</b>	Promover a concentração assim como a motricidade fina.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente com uma cana tentava recolher o máximo de frutos espalhados ao seu redor.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Varias frutas, assim como uma cana, ou pau com um cordel.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite quase sempre com entusiasmo uma vez que existia o espirito competitivo, para ver quem iria apanhar mais.

### Feijão Rápido

**Tipo de Animação:**

Animação Físico

Motora

<b>Objetivos:</b>	Promover a motricidade, assim como a concentração.
<b>Conteúdos:</b>	O objetivo era passar os feijões de uma garrafa para a outra em menos tempo possível, de forma a ganhar ao seu adversário.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Duas garrafas, Feijões.
<b>Avaliação:</b>	Atividade recebida com entusiasmo derivado ao facto competitivo.

## Pintura

### Tipo de Animação:

Animação

Socioeducativa

<b>Objetivos:</b>	Promover a criatividade e a imaginação.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente pinta o seu próprio desenho.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Lápis de cor, folhas de papel.
<b>Avaliação:</b>	Atividade desenvolvida com entusiasmo pelos participantes.

### Treino com Molas

**Tipo de Animação:**

Animação Físico

Motora

<b>Objetivos:</b>	Promover a motricidade fina.
<b>Conteúdos:</b>	Passa por abrir e fechar a mola de maneira a movimentar as mãos.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Molas adequadas.
<b>Avaliação:</b>	Realizada com eficiência, visto que houve interesse por parte do utentes.

### **Adivinhas e Proverbio**

**Tipo de Animação:**

Animação Cultural

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, como apelar á memoria coletiva de todos os utentes.
<b>Conteúdos:</b>	Todos os utentes tentam descobrir qual o proverbio ou adivinha em causa.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Adivinhas e Provérbios populares.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite quase sempre com entusiasmo, pois representava uma viagem ao seu passado.

### **Zip-Zap**

**Tipo de Animação:**

Expressão Dramática

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, concentração e coordenação.
<b>Conteúdos:</b>	Cada elemento têm que que passar para o seu colega ou o zip, para um lado ou o zap para o outro, e assim sucessivamente.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de Grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite bem na maioria das vezes, demonstrando algum desconforto no que diz respeito aos utentes em cadeira de rodas.

### Jogos do Animais

**Tipo de Animação:**

Animação

Socioeducativa

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, como apelar á memoria coletiva de todos os utentes.
<b>Conteúdos:</b>	Um dos elementos sai da sala, enquanto os restantes definem quem são os vários animais, de seguida o outro elemento entra e de costas escolhe um animal e tenta adivinhar quem está a imitar esse animal.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite quase sempre com entusiasmo, pois mostrava uma jornada ao seu passado.

### Criação de Estojos

**Tipo de Animação:**

Expressão Plástica

<b>Objetivos:</b>	Promover a criatividade, motricidade fina, trabalho em equipa.
<b>Conteúdos:</b>	Os utentes mais autónomos alinhavaram os fechos para que estes depois fossem cosidos.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Estojos eclear, linhas, agulhas, tesouras.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite pelo público-alvo uma vez que era uma ideia nova, e fora do normal.

### Trapilhos e Tranças

**Tipo de Animação:**

Expressão Plástica

<b>Objetivos:</b>	Promover a motricidade fina, criatividade e espírito crítico.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente fazia uma parte do processo que no fim daria origem ao trapilho, ou cortava, esticava, enrolava ou por fim cozia, e entrançava.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Camisolas velhas, tesoura, linha, agulhas.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite quase sempre com entusiasmo, pois reproduzia um trajeto ao seu passado.

## Mimica

### Tipo de Animação:

Animação Lúdica

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, como apelar à vivência coletiva de todos os idosos.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente imaginava uma profissão e representava-a para os restantes tentarem adivinhar.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite por todos os utentes.

### **Anedotas**

**Tipo de Animação:**

Animação Lúdica

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, como apelar á memória.
<b>Conteúdos:</b>	Todos os elementos ouviam as anedotas contadas seguindo-se a oportunidade para que cada um também pudesse contar alguma que soubesse.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite com vigor, uma vez que era uma atividade terapêutica.

### **Tear de Lã e Trapilho**

**Tipo de Animação:**

Expressão Plástica

<b>Objetivos:</b>	Promover a concentração, criatividade e motricidade.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente tinha o seu tear que elaborava, pedindo unicamente que se colocasse mais, linha se esta se acabasse.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Lã, teares em cartão ou madeira, trapilho, agulhas e tesouras.
<b>Avaliação:</b>	Atividade realizada com entusiasmo, pois todos queriam ver o resultado final.

### **Pontilhismo**

**Tipo de Animação:**

Expressão Plástica

<b>Objetivos:</b>	Promover a criatividade, motricidade fina.
<b>Conteúdos:</b>	Os utentes preenchem desenhos previamente feitos com esta técnica.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Canetas de filtro e folhas.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite pela maioria dos participantes, revelando alguma dificuldade no que diz respeito á imaginação de uma cara ficticiamente.

## Marujinho

### Tipo de Animação:

Animação Lúdico

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, concentração, e coordenação motora.
<b>Conteúdos:</b>	Todos os idosos capazes estavam dentro do barco improvisado de maneira a que quando o marujo os mandasse mudar ou para a terra ou para o mar estivessem prontos.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Giz.
<b>Avaliação:</b>	Atividade muito bem aceite pelos participantes, notado que estavam entusiasmados, pois era uma nova atividade.

### **Técnica de Pintura com Berlinde**

**Tipo de Animação:**

Expressão Plástica

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, motricidade fina, criatividade, concentração.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente tinha o seu tabuleiro com uma folha, onde com os berlindes com tinta podia mudar para as várias direções criando novas linhas na folha.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Tabuleiros, berlindes, recipientes, folhas de papel e tintas.
<b>Avaliação:</b>	Realizada com muito sucesso pois cada folha pintada era uma obra diferente da anterior, deixando o público entusiasmado.

### **Jogo da Glória**

**Tipo de Animação:**

Animação Lúdica

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, concentração, espírito crítico, e a atenção.
<b>Conteúdos:</b>	Existiam duas equipas onde se incluíam todos os utentes, de seguida cada equipa lançava o dado e jogava.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Dados, tabuleiro, sinalizadores de equipas.
<b>Avaliação:</b>	Esta atividade foi realizada com euforia pelos participantes, uma vez que existia a rivalidade entre as equipas.

### Atividade de Culinária

#### Tipo de Animação:

Animação

Socioeducativa

<b>Objetivos:</b>	Promover o espírito de grupo, motricidade fina e espírito crítico.
<b>Conteúdos:</b>	Os utentes voluntários trabalharam as bolachas para que se pudesse fazer a receita em causa.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Bolachas, cacau, manteiga, ovos, açúcar, tabuleiros, folhas de alumínio, bacia, aventais, luvas, toucas.
<b>Avaliação:</b>	Atividade desenvolvida com entusiasmo, pois a possibilidade de provar o seu trabalho no dia seguinte assim o exigia.

### **Taças com Botões**

**Tipo de Animação:**

Expressão Plástica

<b>Objetivos:</b>	Promover a motricidade fina, assim como a criatividade.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente colocava botões em cima da cola branca que estava em cima do balão, para que este ganhasse diferentes traços.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Botões, cola branca, pincel, balões.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite pela maioria dos utentes, uma vez que era preciso um certo nível de sensibilidade a nível tátil.

### Fichas de Memória e Raciocínio

**Tipo de Animação:**

Animação

Socioeducativa

<b>Objetivos:</b>	Promover a atividade cerebral, concentração, atenção e conhecimentos adquiridos anteriormente.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente fazia a sua ficha alusiva ao nome, nome dos pais, número de irmãos entre outras perguntas.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Lápis ou caneta, folhas com exercícios.
<b>Avaliação:</b>	Atividade realizada com alento pelos utentes, uma vez que alguns já há muito tempo que não tinham atividade no que diz respeito à escrita.

### **Molas Criativas**

**Tipo de Animação:**

Expressão Plástica

<b>Objetivos:</b>	Promover a criatividade, concentração e a motricidade fina.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente desmontou as molas da roupa, de seguida foi-lhes dado um objeto redondo para que estes pudessem colar molas em toda a volta, dando o efeito procurado.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Molas, cola branca e pinceis.
<b>Avaliação:</b>	Atividade recebida com entusiasmo visto que alguns dos utentes não imaginavam o que se podia fazer com este tipo de material.

### Jogos de Equilíbrio

**Tipo de Animação:**

Animação Lúdica

<b>Objetivos:</b>	Promover o equilíbrio, bem como a concentração.
<b>Conteúdos:</b>	Cada utente tentava colocar á cabeça o máximo de rodinhas possível, mantendo ainda assim o equilíbrio.
<b>Metodologias:</b>	Atividade de grupo.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Rodilhas.
<b>Avaliação:</b>	Atividade aceite por todos, visto que era uma volta ao passado onde a maioria deles havia trabalhado.

### Estrelas de Natal

**Tipo de Animação:**

Expressão Plástica

<b>Objetivos:</b>	Promover a criatividade, a motricidade fina, assim como o espírito crítico.
<b>Conteúdos:</b>	Todos os utentes tiraram as palhinhas da embalagem, selecionando depois algumas para que fossem juntas e apertadas.
<b>Metodologias:</b>	Atividade individual.
<b>Equipamentos/ Recursos</b>	Palhas do sumo, braçadeiras de aperto rápido, tintas em <i>spray</i> .
<b>Avaliação:</b>	Atividade realizada com entusiasmo, tendo em conta a possibilidade de enfeitar o espaço onde habitam no natal.

## **Anexo II**

### **Direitos dos Idosos**

#### **Princípios das Nações Unidas para o Idoso**

Resolução 46/91 – Aprovada na Assembleia Geral das Nações Unidas 16/12/1991

#### **Independência**

Ter acesso à alimentação, à água, à habitação, ao vestuário, à saúde, a ter apoio familiar e comunitário.

Ter oportunidade de trabalhar ou ter acesso a outras formas de geração de rendimentos.

Poder determinar em que momento se deve afastar do mercado de trabalho.

Ter acesso à educação permanente e a programas de qualificação e requalificação profissional.

Poder viver em ambientes seguros adaptáveis à sua preferência pessoal, que sejam passíveis de mudança.

Poder viver em sua casa pelo tempo que for viável.

#### **Participação**

Permanecer integrado na sociedade, participar ativamente na formulação e implementação de políticas que afetam diretamente o seu bem-estar e transmitir aos mais jovens conhecimentos e habilidades.

Aproveitar as oportunidades para prestar serviços à comunidade, trabalhando como voluntário, de acordo com os seus interesses e capacidades.

Poder formar movimentos ou associações de idosos.

## **Assistência**

Beneficiar da assistência e proteção da família e da comunidade, de acordo com os seus valores culturais.

Ter acesso à assistência médica para manter ou adquirir o bem-estar físico, mental e emocional, prevenindo a incidência de doenças.

Ter acesso a meios apropriados de atenção institucional que lhe proporcionem proteção, reabilitação, estimulação mental e desenvolvimento social, num ambiente humano e seguro.

Ter acesso a serviços sociais e jurídicos que lhe assegurem melhores níveis de autonomia, proteção e assistência.

Desfrutar os direitos e liberdades fundamentais, quando residente em instituições que lhe proporcionem os cuidados necessários, respeitando-o na sua dignidade, crença e intimidade. Deve desfrutar ainda do direito de tomar decisões quanto à assistência prestada pela instituição e à qualidade de vida.

## **Dignidade**

Poder viver com dignidade e segurança, sem ser objeto de exploração e maus-tratos físicos e/ou mentais.

Ser tratado com justiça, independentemente da idade, sexo, raça, etnia, deficiências, condições económicas ou outros fatores.

## Anexo III

### Triste Viuvinha (Canção Popular)

Olha triste viuvinha que anda na roda a chorar

Anda a ver se arranja par

Para com ela casar.

Anda a ver se arranja par

Para com ela casar.

Olha triste viuvinha que anda na roda a chorar

Anda a ver se arranja par

Para com ela casar.

Anda a ver se arranja par

Para com ela casar.

- Queres casar comigo?

Se sim:

Ainda bem que encontras-te

Um noivo para casar

Ainda bem que encontras-te

Um noivo para casar

Dá meia volta com ele

E depois deixo ficar

Dá meia volta com ele

E depois deixo ficar

Se não:

Já lá levas um cabaço

Dois ou três as de levar

Já lá levas um cabaço

Dois ou três há-de levar

É bem-feita é bem-feita

Já não tens com quem casar

É bem-feita é bem-feita

Já não tens com quem casar

Pede par a outra pessoa

Já lá levas dois cabaços

Três ou quatro as de levar

Já lá levas um cabaço

Dois ou três há-de levar

É bem-feita é bem-feita

Já não tens com quem casar

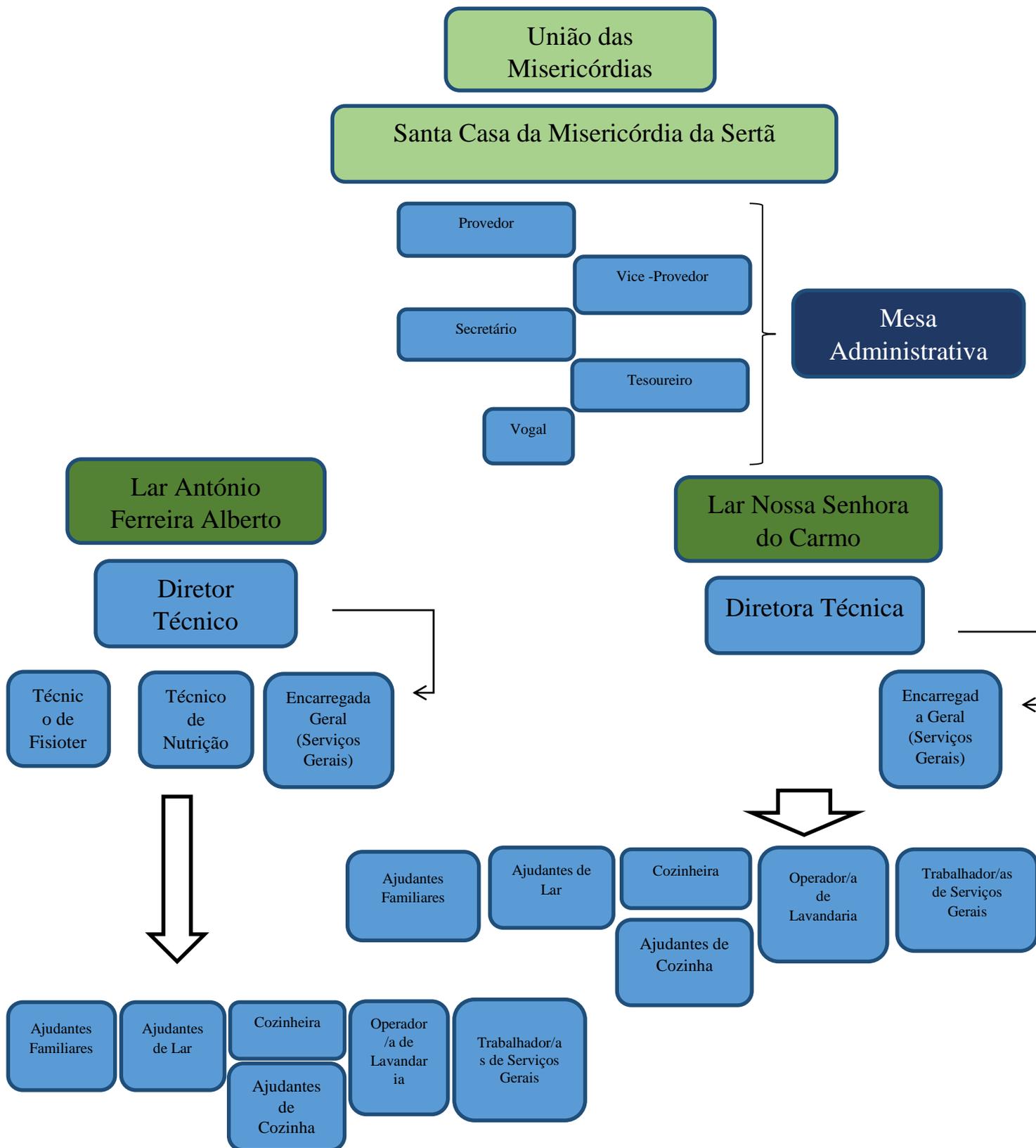
É bem-feita é bem-feita

Já não tens com quem casar

(Até ser aceite por alguém, voltando a música ao início)

## Anexo IV

Organograma da Santa Casa da Misericórdia da Sertã



# Anexo V

 <b>Politécnico da Guarda</b> Polytechnic of Guarda	<b>PLANO DE ESTÁGIO</b> Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	<b>MODELO</b> GESP.004.02															
Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.																	
<table style="width: 100%; border: 1px solid black;"> <tr> <td style="width: 25%;">Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia do Estágio:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Curricular</td> <td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td> <td colspan="2">Outro: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	Outro: _____		Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?			<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____	
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH													
Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	Outro: _____														
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?			<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____														
<b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</b>																	
Estudante: <u>António Manuel Nogueira e garças</u>		N.º <u>15007299</u>															
Docente orientador: <u>Estima Bento</u>																	
Supervisor: <u>Cristina Alexandre</u>																	
<b>2. PLANO DE ESTÁGIO</b>																	
<p>No âmbito do estágio curricular de Animação SocioCultural da escola superior de Educação Comunicação e Desporto vou propor as seguintes áreas de interesse de Animação SocioCultural com o intuito de desenvolver atividades na instituição a que me propus (Santa Casa da Misericórdia da Sertã, com o intuito de melhorar a qualidade de vida das pessoas que integram esta instituição.</p> <p>Numa primeira fase existirá um período de integração e observação por parte do Estagiário, seguindo-se depois a implementação de atividades nas seguintes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• expressão física motora</li> <li>• expressão dramática</li> <li>• expressão plástica</li> <li>• jogos tradicionais</li> <li>• atividades lúdicas</li> <li>• Área Cognitiva e mental</li> </ul> <p>O público alvo são pessoas com idade a partir dos 60 anos.</p> <p>Objetivos / Competências a desenvolver:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar a sua responsabilidade mental para competências físicas, pessoais relacionais e cognitivas</li> <li>• Manter ou melhorar os níveis de contacto e atenção</li> <li>• Manter ou melhorar a maturidade fina</li> <li>• Contribuir para a harmonia grupal e institucional</li> <li>• Desenvolver a criatividade</li> <li>• Fomentar a ajuda entre os participantes.</li> </ul>																	
<b>3. ASSINATURAS</b>																	
<b>O Estudante</b> <u>26/06/2014</u> <small>Data</small> <u>António garças</u> <small>(assinatura)</small>	<b>O Docente Orientador</b> _____ <small>Data</small> _____ <small>(assinatura)</small>	<b>O Supervisor</b> <u>26/06/2014</u> <small>Data</small> <u>Cristina Alexandre</u> <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>															

