



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Daniel Filipe Almeida Alves

dezembro | 2015



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Daniel Filipe Almeida Alves

janeiro | 2016

Ficha Técnica

Nome: Daniel Filipe Almeida Alves

Número de Aluno: 5007385

Estabelecimento de Ensino: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

Curso: Licenciatura em Animação Sociocultural

Docente Orientador: Professora Adjunta Fátima Bento

Organização Facultadora do Estágio: Associação dos amigos da Lajeosa- IPSS

Morada: Quinta Pombal Lajeosa, Lajeosa, Coimbra, 3405

Telefone: 238 604 846

Coordenador de Estágio: Mara Figueiredo (licenciatura)

Data de Início: 14 de julho de 2014

Data de conclusão: 14 de Outubro de 2014

“O que realmente conta na vida não é apenas o facto de termos vivido; é a diferença que fizemos nas vidas dos outros que determina a importância da nossa própria vida”

**(Nelson Mandela By Himself: The Authorised Book of Quotations", 2010,
Nelson R. Mandela and The Nelson Mandela Foundation.)**

AGRADECIMENTOS

Agora que estou prestes a concluir um dos desafios mais importantes da minha vida, quero agradecer a todos aqueles que contribuíram para a minha formação a todos os níveis, ao Instituto Politécnico da Guarda e à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, a todos os docentes que me acompanharam e, particularmente, à Professora Fátima Bento pela sua orientação.

Agradeço à Associação dos Amigos da Lajeosa o acolhimento que me proporcionou e a disponibilidade das “ferramentas” necessárias para a concretização do estágio, bem como todo o apoio dado pela minha tutora Mara Figueiredo e pelos colegas de trabalho.

Um enorme agradecimento à minha família, principalmente aos meus pais, e aos meus avós pela força e motivação que me deram para que pudesse ultrapassar todas as dificuldades encontradas ao longo do meu percurso académico.

À minha namorada que me acompanhou durante toda esta caminhada, e aos meus amigos em geral, todo o apoio que me prestaram e por todas as alegrias partilhadas nesta vida académica.

A todos muito obrigado.

Resumo

O presente relatório é relativo ao estágio realizado na Associação dos Amigos da Lajeosa- IPSS, no âmbito da licenciatura em Animação Sociocultural, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

Decorreu ao longo de três meses, de 14 de julho a 14 de outubro de 2014. O estágio permitiu desenvolver e aplicar conhecimentos na área da animação de idosos.

A observação e participação nas diferentes fases do trabalho de animação, desde o conhecimento, à recolha de informação e ao planeamento e execução das atividades, forçou a realização de pesquisas sobre conteúdos teóricos e técnicos, essenciais à perceção dos processos.

A estrutura deste relatório comporta três capítulos: o primeiro capítulo é constituído por uma breve apresentação da instituição. No segundo capítulo é de extrema importância para compreender alguns aspetos inerentes ao envelhecimento e ao papel fundamental que a Animação Sociocultural desempenha na terceira idade. O terceiro e último capítulo aborda o estágio e as atividades nele desenvolvidas, começando por expor os objetivos do estágio e as estratégias para conseguir atingir os mesmos.

Este trabalho termina com uma reflexão crítica que será um resumo de todos os conhecimentos que me foram transmitidos a experiência adquirida nestes três meses em que se realizou o estágio.

Palavras – Chave: Animação Sociocultural; Idosos; Dinamismo; Necessidades educativas.

Índice

Introdução.....	1
Capítulo I Associação dos Amigos da Lajeosa-IPSS	1
1.1. Contextualização.....	3
1.2. Localização	3
1.3. Associação dos Amigos da Lajeosa-IPSS	3
1.4. Missão e Valores.....	4
Capítulo II Animação Sociocultural.....	3
2. Animação Sociocultural	6
2.1. O processo de envelhecimento	6
2.2. Aparecimento da Animação Sociocultural	8
2.3.O papel do animador.....	9
2.4.Animação de Idosos.....	10
Capítulo III Estágio	6
3.O Estágio.....	13
3.1.Caraterização do público-alvo	13
3.3.Objetivos e recursos	14
3.4.Atividades desenvolvidas	15
3.5.Pontos positivos e menos positivos	17
Reflexão Final	19
Bibliografia.....	20
WebGrafia	20
Anexos	

Índice de Figuras

Figura 1: Evolução da População Idosa.....15

Figura 2: Quadro semanal de atividades.....26

Introdução

O estágio curricular é o culminar de uma fase de aprendizagem, que para muitos é o primeiro contacto com mundo de trabalho. É neste momento que temos de conciliar os conhecimentos adquiridos durante a formação. A partir daqui iremos ganhar confiança em nós próprios e utilizar técnicas e métodos de trabalho para cada área da Animação Sociocultural nas suas diversas valências.

Dos diversos âmbitos que a Animação Sociocultural abrange, a que eu escolhi para realizar o meu estágio foi a animação de idosos. Deste modo, a Associação dos Amigos da Lajeosa – IPSS, deu-me a oportunidade de trabalhar com os idosos do Centro de Dia e também com as crianças do pré-escolar. Consistiu num estágio bastante enriquecedor devido à interação diária com públicos com idades muito distantes umas das outras, daí ser um desafio ainda maior. Sendo Portugal um dos países com maior taxa de envelhecimento da Europa, considerei importante desenvolver o meu estágio principalmente em torno do público idoso.

O estágio teve duração de 3 meses, desde o dia 14 de julho até ao dia 14 de outubro.

Decidi dividir este relatório em três capítulos. O primeiro com uma caracterização da Associação dos Amigos da Lajeosa-Instituição Particular de Solidariedade Social (AAL-IPSS), retratando esta instituição, como as suas valências, as suas instalações, a sua localização e as suas principais funções na comunidade.

O segundo capítulo incide na parte de investigação que me levou a perceber como tratar o envelhecimento e a importância da ASC neste campo.

O último capítulo relata o estágio propriamente dito, a aplicação dos conhecimentos teóricos aprendidos especificamente na parte de pesquisa e com maior abrangência ao longo do curso. É neste capítulo que irei caracterizar o público alvo, a descrição das atividades, as dificuldades que senti e também os pontos positivos e negativos desta fase de formação.

Apesar do contacto que já tinha obtido durante alguns trabalhos feitos ao longo da licenciatura, com este tipo de público, esta foi uma fase nova, com bastantes alegrias e um dos maiores momentos de aprendizagem da minha vida.

Capítulo I

Associação dos

Amigos da Lageosa-

IPSS



1.1. Contextualização

Neste capítulo vou caracterizar a localização e meio envolvente da Associação dos Amigos da Lajeosa-IPSS, visto que muito do campo de ação desta associação centra-se nesta zona.

1.2. Localização

Lajeosa é uma freguesia portuguesa do concelho de Oliveira do Hospital, com 5,00 km² de área e 553 habitantes (2011). Densidade: 110,6 hab/km².

Lajeosa terá mesmo beneficiado de estatuto Municipal, não se conhecendo, porém, com precisão a data e o período da atribuição dessa qualidade. Confirma-se, todavia, pelo Cadastro da População do Reino de 1527, que chegou a ser sede de concelho, embora durante pouco tempo. A referência mais antiga que se conhece de Lajeosa consta das Inquirições - inquéritos ordenados por alguns reis de Portugal, para averiguar a legitimidade das terras possuídas pela nobreza. Nas Inquirições de 1258 consta que esta freguesia pertencia, por honra, à ordem de Avis ou Calatrava. Chegou também a ser um curado da apresentação do prior de Lagos. Ainda no século XVI a freguesia de Lajeosa surge integrada no concelho de Vila do Casal, onde se manteve até à sua extinção a 6 de Novembro de 1836, data em que transita para o concelho de Oliveira do Hospital.

A união das freguesias de Lagos da Beira e Lajeosa -foi constituída em 2013, no âmbito da Reorganização administrativa do território das freguesias (Lei n.º 11-A/2013 de 28 de janeiro), pela agregação das antigas freguesias de Lagos da Beira e Lajeosa.¹

1.3. Associação dos Amigos da Lajeosa-IPSS

A Associação dos Amigos da Lajeosa é uma associação com a valência de apoio domiciliário, centro de dia, jardim-de-infância, creche e departamento social cultural e desportivo.

¹ http://www.cm-oliveiradohospital.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=101&Itemid=39

Esta associação prima pela qualidade, conforto que proporciona aos seus utentes. Pretende dar uma resposta individualizada e com o tratamento adequado a cada utente Oferece um serviço que pretende dar uma resposta adequada e individualizada à situação vivida e sentida por cada utente num ambiente familiar. Esta associação está em funcionamento desde 1949 mas como IPSS existe apenas desde 2002 com as valências de centro de dia, jardim-de-infância e creche. Implantada em ambiente rural, numa zona calma da localidade, rodeada por espaços verdes e harmoniosos, contando também com uma quinta onde se faz o cultivo de alimentos para consumo na instituição.

1.4. Missão e Valores

De acordo com a documentação institucional, a Associação dos Amigos da Lajeosa-IPSS procura o melhor para os seus utentes, dada a realidade atual inerente ao processo de envelhecimento, principalmente a nível físico cognitivo e sensorial.

A integração social do idoso para potenciar as condições que lhe permitam ter autonomia nas suas atividades diárias, na sua capacidade de escolha, valorizando o idoso, sendo isso o veículo de aprendizagem e conhecimento da nossa história e identidade. A Missão da Associação dos Amigos da Lajeosa-IPSS é prestar um serviço de apoio à terceira idade e às crianças bem como a toda a população da localidade que prime pela excelência na qualidade, garantindo na prestação dos cuidados básicos, o respeito e a dignidade por cada pessoa. Esta Associação pretende ser reconhecida a nível local e nacional, enquanto I.P.S.S. de apoio às várias valências que nela estão inseridas.²

² Documento institucional- informação recolhida e/ou adaptada

Capítulo II

Animação

Sociocultural

2. Animação Sociocultural

Neste capítulo apresento alguns elementos históricos relativamente à animação sociocultural, os seus conceitos, os âmbitos e o papel e perfil do animador sociocultural. Por fim, abordarei a animação sociocultural para os idosos, porque foi neste âmbito que desenvolvi o meu estágio.

2.1. O processo de envelhecimento

O envelhecimento é um dos maiores desafios para a humanidade nos dias de hoje, em especial no nosso país. Portugal é cada vez mais um país envelhecido. A taxa de idosos na nossa estrutura populacional, tem vindo a aumentar de forma significativa, devido à baixa taxa de natalidade, e por outro lado, pelo aumento da esperança média de vida. Assim podemos visualizar (figura1) o relativo aumento da população envelhecida até aos dias de hoje e a sua previsão nos próximos anos.

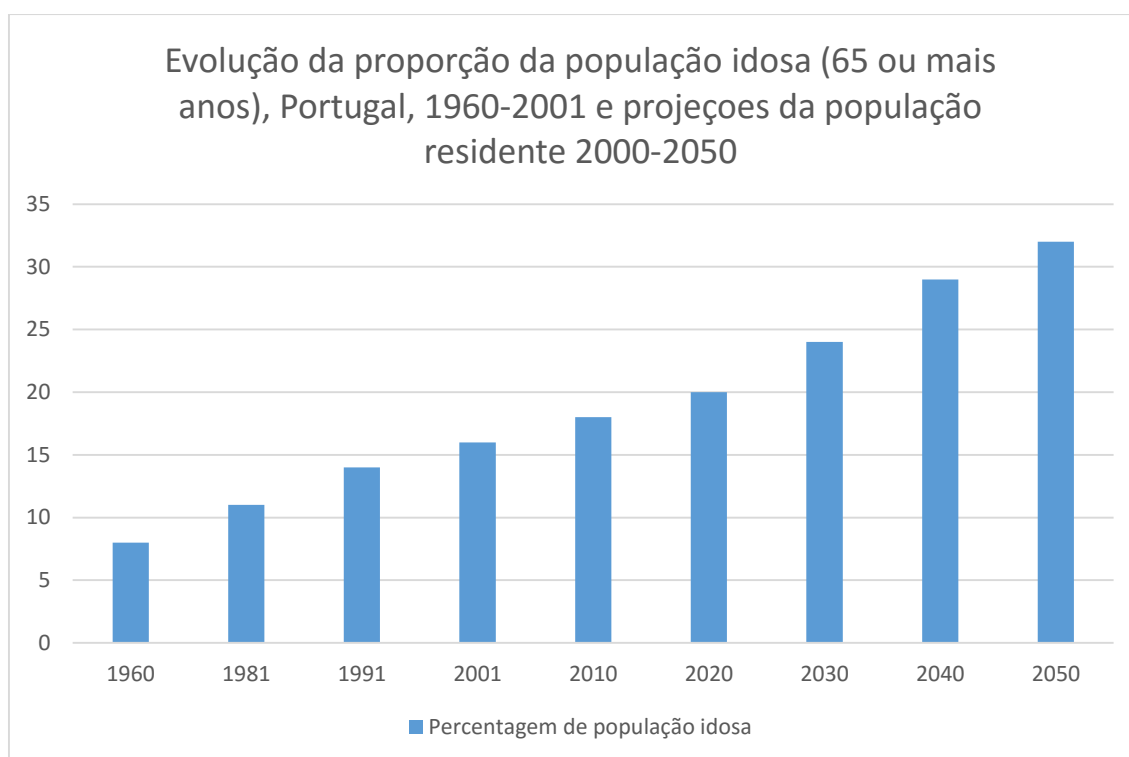


Figura 2: Evolução da População Idosa

Fonte: INE, recenseamentos gerais da população, 1960 a 2001 e projeções de população residente, 2000 – 2050

O número de pessoas idosas, com idade superior ou igual a 65, duplicou em 40 anos, passou de 8%, em 1960, para 16% em 2001. Segundo as estatísticas realizadas pelo Instituto Nacional de Estatística, estima-se que o número volte a duplicar, ou seja, que em 2050 seja de 32% da população portuguesa. Esta questão ultrapassa o campo da demografia, sendo então um fenómeno que tem consequências económicas, culturais, psicológicas e sociais.

Com este avanço do envelhecimento existe a necessidade de criar projetos de prestação de serviços de acolhimento, apoio social, acompanhamento médico, de modo a valorizar e acompanhar o idoso, valorizando-o e dando-lhe qualidade de vida.

Este processo deve ser encarado como “um processo natural de desenvolvimento humano, que começa no início da vida e que prossegue ao longo da trajetória vital” (Bicudo, 2009, p.56). Com o envelhecimento as capacidades do ser humano tendem a diminuir, tornando-o assim mais frágil as características do meio que o rodeiam. Com esta perda de capacidades a pessoa começa a alterar a sua rotina e os seus hábitos levando-o à progressiva falta de atividade podendo levar até à sua inatividade se não tiver nenhum estímulo. Com isto, as suas capacidades como a de reação, de concentração, e de coordenação, iram influenciar a sua própria personalidade e o seu estilo de vida será alterado.

De pessoa para pessoa são desenvolvidas diversas formas de envelhecimento – fisiológico, biológico e social. Daí concordar com Maria José Bicudo (2009, p. 58) quando afirma “Há que aceitar que o envelhecimento implica, nas pessoas, uma série de alterações naturais e gradativas que se manifestam em idade mais precoce ou mais avançada e com diferente intensidade, consoante as características genéticas, a avançada e com diferente intensidade, consoante as características genéticas, a história pessoal, os estilos de vida adotados e a atitude de cada indivíduo, perante a vida”

“Com o passar dos anos, as árvores tornam-se mais fortes e os rios mais largos. De igual modo, com a idade, os seres humanos adquirem uma profundidade e amplitude incomensurável de experiência e sabedoria. É por isso que os idosos deveriam ser não só respeitados, mas também utilizados como o rico recurso que constituem para a sociedade.”

(Kofi Annan, Secretário-Geral das Nações Unidas)

2.2. Aparecimento da Animação Sociocultural

O aparecimento da animação sociocultural relaciona-se diretamente com a Revolução Industrial e com as transformações que daí derivaram. A rapidez com que se deram todas as mudanças dificultou a adaptação da sociedade às novas exigências, realidades e problemas, pelo que se criaram as condições necessárias para o aparecimento e implementação da animação sociocultural.

Assim, a animação sociocultural abarca diferentes públicos-alvo, está presente em áreas de atividades muito diversas e conta com um conjunto de instituições especializadas com técnicos em acelerado processo de profissionalização. Não existe uma, mas sim várias definições de animação sociocultural, pelo que se torna compreensível o carácter fluido deste campo.

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

Como já foi referido anteriormente a ASC está presente em áreas de atividade diferente, isto é, tem três grandes dimensões: a cultural, a social e a educativa.

A cultura é um dos conceitos fundamentais subjacentes ao de Animação Sociocultural. A ideia de cultura expressa por Tyler (in Quintas e Sanchez, 1995: 14) é a que interessa à animação sociocultural. Para o mesmo autor à cultura corresponde "aquele conjunto complexo que abarca os conhecimentos, as crenças, a arte, o direito, a moral, os costumes e os demais hábitos e aptidões que o homem adquire enquanto membro da sociedade". A cultura é tudo aquilo que se transmite socialmente.

A dimensão social da animação sociocultural revela-se sempre que esta se centra num coletivo, grupo ou comunidade. Surgiu para ajudar os indivíduos a adaptarem-se à nova comunidade e prevenir fenómenos de inadaptação excessiva, trabalhando sempre com o objetivo de desenvolver a comunidade a partir da sua participação ativa.

Este desenvolvimento comunitário potencia a estabilidade e igualdade de oportunidades para todos os elementos da comunidade a nível económico, social, educativo, cultural e político.

Na dimensão educativa é pertinente olhar para este processo educativo a três níveis: formal, não formal e informal.

A educação formal trata-se de uma atividade organizada e sistemática que ocorre frequentemente em instituições educativas formais como as escolas e as universidades.

A educação não formal refere-se às atividades organizadas, sistemáticas mas que ocorrem fora do sistema formal.

A educação informal corresponde a um processo educativo não organizado que decorre ao longo da vida dos indivíduos.

Segundo Canário (2000), a animação sociocultural situa-se a um nível informal. No entanto, Bernet (2004) situa normalmente a animação no nível não formal. De facto, a animação pode englobar contextos potencialmente educativos e criar momentos educativos não intencionais, mas o trabalho dos animadores é geralmente organizado e intencional, sobretudo nos projetos de intervenção.

2.3.O papel do animador

O animador sociocultural é caracterizado sem dúvida pela relação que estabelece com o meio sobre o qual pretende atuar. Ser animador é saber compreender, ser curioso, ter persistência e humildade. O animador tem de se relacionar com os outros, pois tem que trabalhar em equipa, tem como função criar condições que permitam a ação, a decisão e a reflexão, sem impor qualquer poder para a resolução do problema, não deve usar a manipulação para chegar à solução, tendo apenas em mente os seus interesses.

O animador deve trabalhar no sentido de desenvolver a formação do espírito de grupo, para isso deve conhecer todos os elementos que estão inseridos no grupo, valorizando-os, ter capacidade de observar as pessoas tendo em atenção os seus gestos e dispor-se para um acompanhamento na realização das atividades.

Entre outras competências, deve ter ideias claras, ser uma referência para os membros da equipa, potenciar a sua própria capacidade educativa, saber escutar, assumir as limitações e potencialidades reais do grupo, não desanimar se surgirem problemas, pelo contrário deve esforçar-se para superá-los e valorizar o avanço dos indivíduos ou do grupo.

Ao desenvolver o seu trabalho com eficácia deverá preocupar-se em entender a comunidade, a cultura e observar e estudar os problemas existentes nesta. O animador tem que estar a par da realidade que o rodeia, tendo em conta que para animar deve intervir.

O perfil do animador profissional mais completo é o do animador polivalente, que tem de dominar técnicas de organização, de liderança de grupos e de atividades em que é especialista.

O animador tem de ter em conta que trabalhar com as pessoas implica gerir emoções, e para que as atividades resultem, não se pode esquecer que a sua entrega terá de ser total. Deverá estar seguro dos métodos que utiliza, conhecendo muito bem as estratégias que vai utilizar com os indivíduos de modo a que estas se sintam confiantes.

2.4.Animação de Idosos

Segundo Elizasu, citado por Marcelino e Nunes (2008, pp. 331-332), a animação na terceira idade “surge em resposta a uma ausência ou diminuição da sua atividade e das suas relações sociais (...). A animação sociocultural trata de favorecer uma vida centrada à volta do indivíduo ou do grupo, (...) concebe a ideia de progresso das pessoas idosas através da sua integração e participação voluntária em tarefas coletivas”.

A animação na terceira idade tem como principal objetivo melhorar a qualidade de vida dessa população, promovendo o estímulo mental, físico e efetivo do idoso.

Implica a inserção e participação deste público no meio que os rodeia, fazendo com que desempenhe um papel ativo nesse meio nas suas diversas vertentes. Segundo Luís Jacob (2007, p.32) a animação na terceira idade “representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida ativa e mais criativa, à melhoria das relações e na comunicação com os outros, para melhor participação na vida em comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a autonomia pessoal”.

De forma mais explícita acompanhar o idoso nas suas atividades com os seguintes objetivos:

- Despertar novos gostos e novas ambições;
- Desenvolver a autoestima e autoconfiança, valorizando os seus conhecimentos, capacidades e competências;
- Valorizar todo o seu percurso de vida;
- Criar um ambiente dinâmico e atrativo em torno do idoso;
- Reintegrar o idoso na sociedade como membro ativo;
- Incrementar a ocupação adequada do tempo, tornando-o mais ativo e interventivo.

Quando os idosos se encontram em instituições a animação assume um papel mais ativo, importante e relevante. Por vezes as instituições não são vistas, por este público, como uma situação favorável, visto terem de sair da sua zona de conforto, ou seja, da sua casa, podendo por vezes perder a autoestima, podendo-se isolar com a separação ou ausência da família, ficando então desmotivados e com falta de interesse. Na fase da institucionalização o idoso terá de se mentalizar que perderá um pouco da sua vida independente para adquirir um pouco da dependência da instituição. Terá então de se adaptar ao novo espaço, mudar a sua rotina e cumprir algumas regras que por vezes não são muito bem recebidas. É nesta fase que a família terá um papel importante, aqui a família terá de acompanhar todo o processo para que o idoso consiga adaptar-se melhor ao seu novo modo de vida.

Depois de interiorizados alguns aspetos deste difícil processo, percebe-se então a importância de um programa de ASC. Assim afirma Jacob (2007, p. 36) “ A instituição deve responder às necessidades mais proeminentes do idoso, mas estas não são só alimentação, a higiene, os cuidados médicos e de enfermagem e a guarda, é igualmente importante a participação, a ocupação e a vida social dos utentes. Afinal se retirarmos as tarefas básicas (sono, higiene e alimentação) sobram em média oito horas diárias. Estes tempos não devem ser de ocupação, o que por vezes tem conotação negativa, mas de tempos de lazer.”

Capítulo III Estágio

3.0 Estágio

O estágio curricular é o momento que permite conjugar toda aprendizagem feita ao longo de três anos de curso, ou seja, mobilizar os conhecimentos e competências aplicando-os em contexto laboral de forma a lidar com as diversas situações com que nos podemos deparar na profissão futura. O estágio na AAL-IPSS surge como complemento da formação académica já adquirida ao longo do curso e proporciona um confronto com a verdadeira realidade institucional.

No início desta etapa não me pude restringir apenas ao que tinha aprendido ao longo do curso, tive de efetuar uma pesquisa para melhor lidar com o público idoso, uma realidade que até então desconhecia. A instituição não possuía na altura nenhum animador, por isso foi um desafio fazer com que os utentes se sentissem realizados e com melhor qualidade de vida, adequando as atividades a cada utente.

3.1. Caracterização do público-alvo

Na instituição estavam 11 idosos que acompanhava diariamente, com idades compreendidas entre os 59 e os 92 anos de idade.

Não eram elementos com grau de escolaridade elevado, eram pessoas que estavam habituadas a trabalhar no campo, o que não impossibilitou o elevado grau de sabedoria dos mesmos. Todos os dias aprendia coisas novas com eles, novas histórias, novas músicas, novos ditados e uma vasta experiência de vida.

Como eu já esperava encontrei um grupo de idosos bastante heterogéneo, devido aos seus diferentes percursos de vida, mas não foi isso que os tornou mais distantes uns dos outros, muito pelo contrário, tentei que trocassem experiências de vida.

A maior parte dos idosos tinha autonomia, mas não eram estimulados nem a nível físico nem mental, visto que o seu dia-a-dia passava por estarem sentados no sofá a ver televisão.

Tinha apenas uma idosa que não conseguia fazer grandes atividades físicas devido a uma paralisia infantil. No entanto, no fim do estágio consegui que ela tivesse melhorado alguns dos seus movimentos. O resto dos utentes tinham um dia a dia muito pouco

ativo, à exceção de 3 idosos do sexo masculino que faziam questão de ir ajudar na “quintinha”.

3.3. Objetivos e recursos

Os objetivos são o principal guia para a coordenação de um grupo e para o planeamento das atividades consoante as suas necessidades.

Numa primeira fase, durante a minha adaptação ao grupo e à instituição, planeei as atividades de forma a atingir os seguintes objetivos (anexo I):

- Conhecer o público-alvo em vários aspetos (psicológico, físico e emocional);
- Reconhecer e averiguar as dificuldades e limitações de cada utente, bem como os seus pontos fortes e de interesse;
- Estabelecer uma relação de proximidade entre o Animador Sociocultural e o público-alvo

Na fase seguinte, depois de analisado o público-alvo, planeei as atividades consoante as dificuldades e as mais-valias dos utentes.

- Quebrar as rotinas diárias criando dinamismo;
- Fazer sentir aos idosos a necessidade de atividade física e mental;
- Fortalecer o espírito de grupo e entreajuda;
- Incentivar as capacidades dos idosos;
- Proporcionar momentos de dinamismo;
- Aplicar o conhecimento dos idosos para que se sintam incentivados e valorizados nas atividades que fazem.
- Estimular a expressão verbal e não-verbal;
- Estimular as funções cognitivas;
- Libertar emoções;
- Disponibilizar experiências de lazer escolhidas pelos próprios idosos; conseguir a participação do maior número de idosos nas atividades.

Pretendia essencialmente oferecer momentos de lazer fazendo com que os idosos estejam o mais tempo possível ocupados sem tempos mortos, estando num ambiente descontraído e lúdico em contacto uns com os outros. Na planificação das atividades tive de ter sempre em conta todos os recursos necessários, quer sejam eles económicos, materiais ou humanos. A nível de recursos humanos tive o apoio de todos os colaboradores do centro de dia, em especial à minha tutora na instituição. A nível de recursos económicos e materiais foi criada uma articulação entre mim a instituição e as diversas pessoas que trabalhavam na instituição, fazendo com que não fosse necessário grandes gastos económicos. Tentei sempre realizar atividades com os equipamentos e materiais disponíveis na instituição e agilizar e improvisar outros recursos para adequar aos diversos tipos de atividade. Por vezes as instituições ainda não estão consciencializadas para a importância de um animador na instituição, o que não acontece nesta. Desde início percebi que esta instituição sabia a importância de um animador, devido ao à-vontade e disponibilidade por parte da mesma para com as minhas atividades.

3.4. Atividades desenvolvidas

Até à minha chegada não existiam atividades de animação. Encarei então este estágio como uma oportunidade e um grande desafio: uma oportunidade, porque podia desenvolver novas atividades na instituição a que os idosos não estavam habituados, criando rotinas ativas; um desafio, porque os idosos não estavam habituados a fazer este tipo de atividades e ao início não estariam muito predispostos a realizá-las. Depois de uma semana de análise dos idosos e dos seus hábitos, tentei criar uma rotina semanal, ou seja, cada dia da semana tinha um determinado tema, repetindo-se assim todas as semanas. Com isto os idosos já sabiam que a cada dia da semana correspondia um determinado tema e tipo de atividade (Figura 2).

As atividades desenvolvidas eram pensadas para desenvolver e proporcionar aos idosos liberdade para se exprimirem, concentrarem, agilidade, desenvolver a criatividade com atividades motoras e cognitivas.

Não consegui uma adesão e uma vontade em participar nas atividades logo na primeira semana, não foi nada que não estivesse à espera devido à falta de atividades que estavam habituados na instituição. Pouco a pouco notei mais interesse na participação dos idosos nas atividades, começaram a perceber que seria benéfico para eles participar nas mesmas e quebrar a falta de movimentação física e o estímulo cognitivo.

As atividades contempladas eram: estimulação mental, ginástica e relaxamento, expressão dramática, audiovisuais e informática.

O estímulo mental consistia em estimular o cérebro com atividades intelectuais e sensoriais, que visam manter o cérebro e o sistema nervoso do idoso ativo.

A ginástica e relaxamento baseava-se em exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade de forma a melhorar ou manter os índices de independência do idoso.

A expressão dramática engloba atividades para estimular o corpo principalmente no que respeita às sensações e representação corporal.

Os audiovisuais, essencialmente o visionamento de filmes antigos que os idosos sugeriam, principalmente ligados à sua adolescência, destinavam-se a permitir aos mesmos recordar tempos vividos.

A atividade relacionada com informática tinha como principal objetivo a aprendizagem das novas tecnologias de informação e comunicação.

Embora estas atividades estivessem planeadas semanalmente poderia haver alguma alteração dependendo de fatores pontuais, como por exemplo a higiene dos utentes que por vezes demoraria mais ou menos tempo. A pedido dos idosos, todos os dias fazíamos uma caminhada matinal antes de qualquer atividade. No anexo 2 apresentam-se de forma detalhada as atividades desenvolvidas.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Estímulo Mental	Ginástica e relaxamento	Expressão Dramática	Áudio Visuais	Informática

Figura 2: Quadro semanal de atividades

3.5.Pontos positivos e menos positivos

Durante o período de estágio encontrei dificuldades principalmente ao início com a ambientação e a habituação ao meio em que me estava a inserir. Nunca tinha trabalhado com idosos durante o meu processo académico por isso não sabia bem como lidar, tornei os meus receios e incertezas em desafios a superar.

Não consegui que todos os idosos conseguissem realizar as atividades sempre juntos devido às suas rotinas fora do centro de dia como a “quintinha”. Inicialmente preocupava-me porque gostava que estivessem todos juntos, mas depois apercebi-me que não conseguiria trazê-los para junto dos outros. Posteriormente verifiquei que as atividades que eles desempenhavam os ajudava bastante a todos os níveis, porque eram trabalhos que os faziam ter atividade física e mental e também na interação uns com os outros.

Estes pontos menos positivos rapidamente se transformaram em obstáculos ultrapassados, ou seja, consegui que os utentes que estavam mais parados conseguissem criar rotinas. A meio do estágio eram os próprios utentes a pedir a execução diária das

caminhadas. Tentei que os idosos cumprissem os objetivos e atividades, para isso tive também de criar a minha rotina de atividades para com eles, como foi o caso da caminhada e o processo de medição da tensão arterial que fazia diariamente a pedido deles. Senti que o principal motivo de cooperação entre o animador e os idosos, foi a minha entrega e confiança que depus em neles e eles em mim. Aos poucos criou-se uma enorme ligação com os utentes e com todos os auxiliares da instituição. Era isto que me motivava todos os dias para tentar fazer o melhor pelos idosos.

Desde o início que a instituição me apoiou, nunca colocou entraves e sempre esteve receptiva a receber ideias e propostas de atividades, fazendo assim um intercâmbio de ideias tendo sempre uma relação aberta com o principal objetivo de proporcionar a resposta mais ajustada às necessidades, interesses, expectativas e motivações dos utentes.

Reflexão Final

Ao longo da licenciatura de Animação Sociocultural, adquiri inúmeros conhecimentos, que de algum modo pus em prática durante o estágio curricular, como por exemplo, trabalhar com idosos e estar tanto tempo a interagir com eles.

Este foi o primeiro contacto com o mundo do trabalho, mas, mais que uma oportunidade de aplicar os conhecimentos obtidos, este estágio foi uma oportunidade para os aprofundar.

Todos os projetos desenvolvidos, a variedade de atividades praticadas permitiram-me assim comprovar quais as áreas que me suscitam um maior interesse e as que revelam maior dificuldade.

Durante os três meses de estágio tive a oportunidade de explorar o mundo da terceira idade, mas principalmente a relação interpessoal, e sendo este um mundo tão vasto há sempre a necessidade de nos mantermos informados, pois a pesquisa é uma ferramenta importantíssima para não criarmos uma monotonia.

O contacto com a minha tutora e com os resto dos elementos da instituição foi bastante bom, pois foram sempre simpáticos e disponibilizaram-se para me ensinar, ajudar e corrigir, sempre me deram liberdade de questionar e de trocar ideias.

Verifiquei que são pessoas apaixonadas pelo trabalho que realizam, e isso notava-se bem, quando lidavam com os seus utentes diariamente. fiquei ciente de todo o trabalho e dedicação que é necessário para dignificar os utentes, sendo eles o principal objetivo.

Apercebi-me que ganhei mais experiência a nível profissional e pessoal, preparando-me melhor para o mundo do trabalho.

Resumo estes três meses numa experiência muito enriquecedora e sinto-me satisfeito com tudo o que pude ver, realizar e aprender.

Por fim, fazendo uma observação à minha formação académica, é de mencionar a importância de todos os conteúdos lecionados na licenciatura de Animação Sociocultural, e de evidenciar o profissionalismo de todos os docentes que lecionam todas as unidades curriculares da licenciatura.

Bibliografia

- Bicudo, Maria José (2009) Envelhecer com qualidade!... 2 uma questão de atitudes!... *Geriatrics*. Vol.5, nº27, pp.55-60
- Campos, B. P. (1991). *Educação e desenvolvimento pessoal e social*. Porto: Afrontamento.
- Correia, P. (2008) Perfil do animador/investigador. Revista práticas de animação, nº1 PP. 15
- Jacob, Luís (2007). *Animação de Idosos*. Porto: Ambar
- Lopes, Marcelino, Nunes, Américo Peres (2007), *Animação Sociocultural: Novos Desafios*. Amarante: Intervenção- Associação para a Promoção e Divulgação Cultural
- Lopes, Marcelino, Pereira, José (2009), *Animação Sociocultural: Na terceira idade*. Amarante: Intervenção- Associação para a Promoção e Divulgação Cultural

Webgrafia

- http://www.cmoliveiradohospital.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=101&Itemid=39

ANEXOS

Lista de Anexos


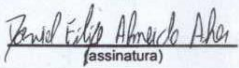
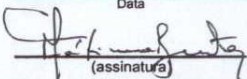
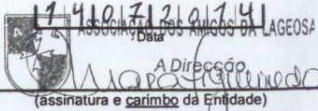
Anexo I – Plano de estágio

Anexo II – Atividades Diárias

Anexo III - Fotografias

ANEXO I

Plano de estágio

 Politécnico da Guarda <small>Polytechnic of Guarda</small>	Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.004.02
Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.		
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 <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante: <u>Daniel Filipe Almeida Alves</u> N.º <u>5007385</u> Docente orientador: _____ Supervisor: <u>Mara Lina Paulina Figueiredo</u>		
2. PLANO DE ESTÁGIO		
<p><i>Para o meu estágio, que está previsto para o dia 14 de junho de 2014 e com o seu fim, 3 meses depois, no dia 14 de outubro do mesmo ano.</i></p> <p><i>Como previsão deliniei previamente um conjunto de atividades, principalmente para a parte do Centro de dia, relacionado com os idosos, visto ser onde irei passar a maior parte do tempo.</i></p> <p><i>Com isto, não quer dizer que não haja algumas atividades previstas para a valência do Jardim de infância devido ao reduzido número de horas com esta valência.</i></p> <p><i>As atividades terão mais direcionadas para a mobilidade ou falta dela por parte dos idosos, e o objetivo será criar dinâmicas e rotinas de grupo para que os idosos se movimentem, consoante as suas limitações, haverá também atividades relacionadas com o estímulo mental.</i></p>		
3. ASSINATURAS		
O Estudante <u>11/4/07/2014</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura)</small>	O Docente Orientador <u>14/07/2014</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura)</small>	O Supervisor <u>17/4/07/2014</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>

Plano de atividades

14/7

Conhecimento das instalações, com os utentes e com os restantes colaboradores

15/7

Local: Sala de convívio

Conversa com os utentes para ter melhor conhecimento dos mesmos e começar a planificar as atividades

16/7

Local: Pátio exterior

Atividade	Recursos materiais	Objetivos
Atividade físico-motora	<ul style="list-style-type: none"> Bola 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar o autodomínio; Desenvolver capacidades físicas; Aumentar a autoestima Divertir as pessoas e o grupo; Promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes.

Jogos de apresentação:

- Jogo da bola

Colocar os idosos em forma de círculo

Dar a bola a um dos elementos do círculo, depois esse elemento tem de atirar a bola para outro utente e dizer e ao mesmo tempo terá de dizer o seu nome.

O segundo jogo é igual, mas em vez do utente dizer o seu nome, terá de dizer o nome para quem irá atirar a bola.

- Ritmo

O jogo divide-se em duas partes, na primeira parte os idosos devem bater palmas nas pernas duas vezes, de seguida batem palmas também duas vezes consecutivas e por fim estalar os dedos das duas mãos, começando pela mão esquerda e terminando na mão direita.

A segunda parte processa-se da mesma maneira, mas quando estalam os dedos da mão esquerda dizem o nome da pessoa que está do lado esquerdo, e quando estalarem os dedos da mão direita terão de dizer o seu nome.

17/7

Local: Sala de convívio

Realização de filmagens com os idosos para um vídeo de despedida da Assistente Social, Dr. Raquel Gomes

Trabalhos em plasticina

18/7

Execução do vídeo para a feira anual de exposições EXPOH

21/7

Local: Sala de convívio

Estímulo mental- Recolha de provérbios

- Barco parado, não faz viagem
- Barriga cheia, companhia desfeita
- Burro velho, não aprende línguas.
- Cada cabeça sua sentença
- Comer laranjas em Janeiro,
- é dar que fazer ao coveiro
- Dá Deus nozes, a quem não tem dentes
- Em terra de cegos, quem tem um olho é Rei
- Fala-se no diabo e aparece-lhe o rabo
- Grandes discursos não provam grande sabedoria
- Haja fartura, que a fome ninguém a atura
- Imita a formiga e viverás sem fadiga
- Janeiro quente, traz o Diabo no ventre
- Lua nova trovejada, trinta dias é molhada
- Mais vale um gosto na vida, que três reis na algibeira
- Mulher e sardinha querem-se da pequenina
- Nevoeiro na serra, chuva na terra

22/7

Local: Sala de convívio

Ginástica e relaxamento

Execução de pequenos exercício físicos adaptados a cada utente, visto alguns terem dificuldades motoras.

23/7

Local: Instituição

Realização de filmagens com os idosos para um vídeo de despedida da Assistente Social Dr. Raquel Gomes.

24/7

Local: Sala de convívio

Visionamento de um filme “O miúdo da Bica”

Filmagens e edição para o vídeo sobre a instituição para poder ser exibido na feira anual EXPOH

25/7

Local: Sala de convívio

Escolinha- Provérbios e adivinhas

- Filmagens e edição para o vídeo sobre a instituição para poder ser exibido na feira anual EXPOH

28/7

Conversa com os idosos sobre a sua deslocação no dia seguinte ao programa de televisão a realizar em Oliveira do Hospital e o restante dia com lanche no parque de merendas.

Filmagens e edição para o vídeo sobre a instituição para poder ser exibido na feira anual EXPOH

29/7

Ida ao programa da RTP que se realizou em Oliveira do Hospital

Almoço convívio no parque de merendas

Atividades conjuntas com os idosos e as crianças da creche

30/7

Visualização do programa do dia anterior onde os idosos aparecem.

Conversa com os idosos sobre os cuidados a ter com o sal e a importância de se hidratarem no tempo mais quente.

31/7

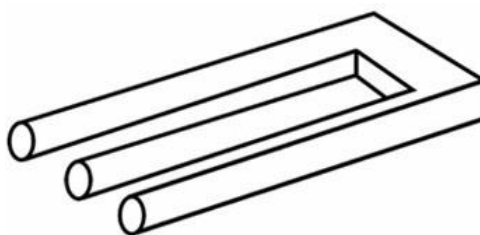
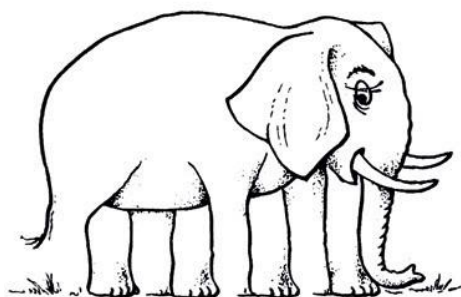
Visita à biblioteca de Lagares da beira para visualizar peças de teatro realizadas por crianças.

1/8

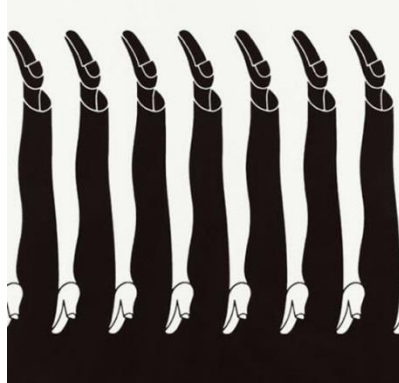
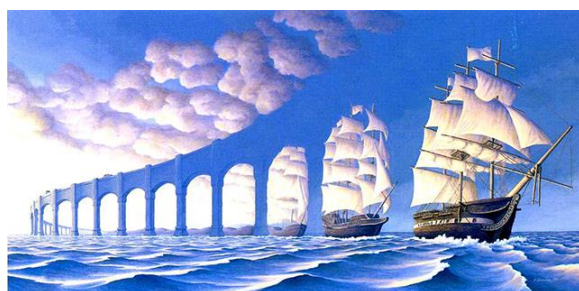
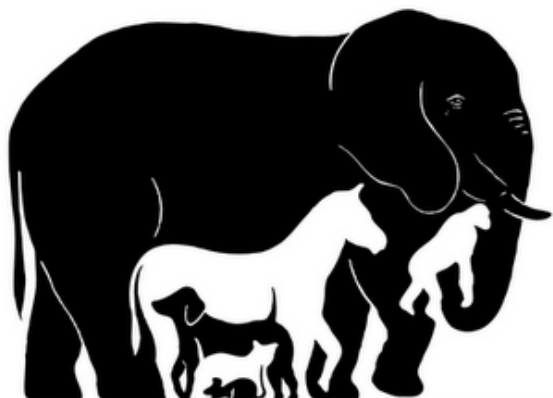
Escolinha- análise de imagens com ilusão de ótica .

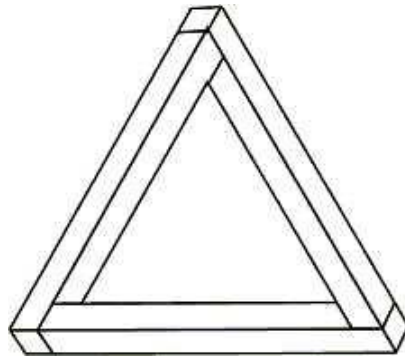
Local: Sala de convívio

Atividade	Recursos materiais	Objetivos
Análise de imagens com ilusão de ótica	<ul style="list-style-type: none">imagens	<ul style="list-style-type: none">Desenvolver o raciocínio abstrato;Desenvolver a criatividade;Aumentar a criatividade cerebral;Retardar os efeitos de perda de memória e da acuidade e velocidade de perspectiva



www.HypeScience.com





4/08

Local: Sala de convívio

Visualização do filme “Bom Português”

5/7

Jogo com arcos e bolas

Local: Pátio exterior

Atividade	Recursos materiais	Objetivos
Atividade físico-motora	<ul style="list-style-type: none">• Bola e arcos	<ul style="list-style-type: none">• Aumentar o autodomínio;• Desenvolver capacidades físicas;• Aumentar a autoestima• Divertir as pessoas e o grupo;• Desenvolver a precisão manual;• Combater o sedentarismo e o stress.

06/8

Expressão dramática

Local: Pátio exterior

Atividade	Recursos materiais	Objetivos
Expressão dramática		<ul style="list-style-type: none"> • Retardar os efeitos de perda de memória; • Permitir a troca de ideias, opiniões e emoções; • Reviver experiências; • Aumentar o autodomínio

Atividade de expressão dramática

- Gestos
Organizar os idosos em fila, o animador ensina ao primeiro idoso da fila, sem que os outros vejam, uma sequência de gestos, (por exemplo esfregar o nariz, bater palmas...). O idoso aprende os gestos e vai buscar o colega seguinte, da fila, a quem ensina os gestos, que aquele ensinará, por sua vez, a outro colega. O jogo segue até que o último idoso da fila conheça a sequência de gestos, altura em que este é comparado com a sequência que o primeiro idoso aprendeu. No segundo jogo, a sequência é invertida por um dos utentes.
- Com os idosos em roda, sentados, o animador escolhe um utente para começar a fazer gestos, desta vez terá de imitar uma tarefa, e cada idoso acrescenta um gesto a esse tipo de tarefa. O jogo só acaba quando a tarefa estiver concluída.

07/8

Visualização do filme “Aldeia da roupa branca”

08/8

Exercício de expressão cognitiva

Atividade	Recursos materiais	Objetivos
Expressão cognitiva		<ul style="list-style-type: none"> • Retardar os efeitos da perda de memória, • Permitir a troca de ideias,

		opiniões e emoções; <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a criatividade • Desenvolver o raciocínio abstrato; • Aumentar a atividade cerebral.
--	--	--

Jogo de memória com cartas

Coloca-se as cartas do avesso numa mesa em diversas filas sempre na horizontal. Os utentes colocados em círculo terão de virar uma carta e encontrar esse mesmo número ou figura nas restantes cartas colocadas em cima da mesa, tendo apenas uma hipótese de acertar. Quando o idoso não consegue encontrar a imagem pretendida vira de novo as cartas e passa a vez ao utente da direita. Quando acerta são mantidas as cartas nessa mesma posição. O jogo termina quando todos os conjuntos de cartas forem encontrados.

12/8

Expressão físico motora. Objetivo de trabalhar a flexibilidade da coluna

Atividade	Recursos materiais	Objetivos
Atividade físico-motora		<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar o autodomínio; • Desenvolver capacidades físicas; • Aumentar a autoestima • Divertir as pessoas e o grupo; • Desenvolver a precisão manual; • Combater o sedentarismo e o stress.

Sentados com a coluna reta e as mãos apoiadas nas coxas. Concentrar-se na coluna vertebral, visualizando-a e começando pelas cervicais, deixando cair a cabeça, depois o peito, a cintura e os quadris. Descer as mãos pela parte lateral e exterior das pernas.

Elevar as mãos para a frente até acima, inspirando, e voltar a baixa-las, expirando.

Projeção para a frente, com coluna reta. Exercício muito útil para levantar-se e sentar da cadeira. Sentados com os pés bem apoiados no chão, elevar os braços para a frente até acima, inspirando ao mesmo tempo em que se inclina as costas para a frente e para

baixo, conforme o impulso dos braços. Apoiar-se bem com pés e, com os joelhos bem alinhados, ficar de pé.

13/8

Expressão dramática

Atividade	Recursos materiais	Objetivos
Expressão dramática	<ul style="list-style-type: none"> Fita ou lenço 	<ul style="list-style-type: none"> Retardar os efeitos de perda de memória; permitir a troca de ideias, opiniões e emoções; Reviver experiências.

Dois idosos, um gato e um rato, de olhos vendados ocupam os extremos da sala. O objetivo do jogo consiste em o gato tocar no rato. A atenção de ambos deve concentrar-se em se ouvirem um ao outro

Sons e emoções

Com os utentes sentados numa roda, o animador pede a cada um, na sua vez, para fazer um som (por exemplo: porta a ranger, automóvel a arrancar ou travar.

14/8

Local: Sala de convívio

Visualização do filme Pátio das Cantigas

15/8

Local: Sala de convívio

Jogos de cartas

18/08

Local: Sala de convívio

Atividade de expressão e comunicação: Jogo: “Eu conheço...”

Os idosos formam uma roda dando as mãos uns aos outros e as costas voltadas para o centro da roda. O jogo tem início com os idosos, tirando à sorte, a dizer: “Eu sou amigo de um senhor/senhora que é... (descreve fisicamente) e gosta de...”

Daniel Filipe Almeida Alves

O jogador que está a ser indicado terá de dizer: “sou eu, a/o (nome de mãos dadas) ”.

Em seguida, é este idoso que vai falar a outro e assim sucessivamente. O jogo termina com todos os idosos virados para o centro da roda.

19/08

Expressão físico-motora

- Enchimento do balão

Sopro: Com os utentes agrupados dois a dois, um dos elementos deve emitir um sopro, e o outro vai-se moldar como se fosse um balão, consoante o sopro do seu colega, até rebentar.

Bomba: Igual à última fase, mas em vez de soprar deve com o pé fingir que está a encher o balão com uma bomba de ar.

Estátua: colocar os utentes dois a dois. Um elemento fica com papel de escultor e o outro é a estátua. O utente que ficou com o papel de escultor deve moldar o outro colega à sua vontade. Por fim invertem-se os papéis.

20/08

Atividade de expressão e comunicação

- Imitar o chefe

Organizam-se os idosos numa roda (sentados em cadeiras) e escolhe-se um utente para ser o primeiro a começar o jogo. Este é o chefe e propõe uma ação (bater palmas, tocar num pé, baixar o tronco, etc)

- O sério

Na mesma organização que o anterior, escolhe-se um utente para ser o primeiro a começar o jogo. Este é o sério, os outros utentes à vez têm de tentar que ele se ria fazendo-lhe caretas, marcadas, contando anedotas, dizendo palavras engraçadas, etc.

- O que está a fazer?

Com os idosos colocados em círculo, o animador começa o jogo, frente aos utentes mimando uma ação, por exemplo, varrer o chão. O utente do seu lado direito terá de lhe perguntar: “O que estás a fazer?”, ao que ele deve responder, por exemplo, estou a lavar pratos!, a resposta não pode coincidir com a ação que está a fazer.

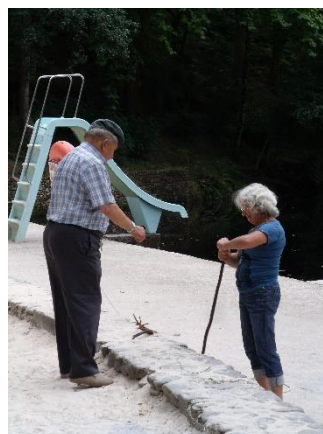
28/08

Passeio e almoço convívio no rio de São Gião



Daniel F





01/09

Atividade de expressão físico-motora: trabalhar flexibilidade da coluna

- Sentados com a coluna reta e as mãos apoiadas nas coxas. Concentrar-se na coluna vertebral, visualizando-a e começando pelas cervicais, deixando cair a cabeça, depois o peito, a cintura e os quadris. Descer as mãos pela parte lateral e exterior das pernas. Concentrar-se, sentindo como vai sendo colocada a vertebra atrás da outra; elevar os quadris, as lombares, as dorsais, e as cervicais, como se fosse uma escada com degraus, enquanto as mãos sobem pelas pernas até chegar à vertical.
- Elevar as mãos para a frente até acima, inspirando, e voltar a baixa-las, expirando.
- Projeção para a frente, com a coluna reta. Exercício muito útil para sentar-se e levantar-se da cadeira. Sentados, com os pés bem apoiados no chão, elevar os braços para a frente até a cima, inspirando ao mesmo tempo em que se inclina as costas para a frente e para baixo, conforme o impulso dos braços. Apoiar-se bem com os pés e com os joelhos, e ampliando a pélvis para trás.

- Descer, flexionando os joelhos e ampliando a pélvis para trás.
- Realizar este exercício como se estivesse a mexer. Começar a direcionar o peso para a frente a fim de retomar ao centro num movimento de vaivém até que se tenha o impulso suficiente; como se fosse inspirar o ar, colocar-se de pé e, ao expirar, baixar-se, sentando-se comodamente e facilmente.

02/09

Local: sala de convívio

Jogo do dominó

03/09

Expressão dramática

Local: Pátio exterior

Atividade	Recursos materiais	Objetivos
Expressão dramática		<ul style="list-style-type: none"> • Retardar os efeitos de perda de memória; • Permitir a troca de ideias, opiniões e emoções; • Reviver experiências; • Aumentar o autodomínio

Atividade de expressão dramática

- Gestos
Organizar os idosos em fila, o animador ensina ao primeiro idoso da fila, sem que os outros vejam, uma sequencia de gestos, (por exemplo esfregar o nariz, bater palmas...). O idoso aprende os gestos e vai buscar o colega seguinte, da fila, a quem ensina os gestos, que aquele ensinará, por sua vez, a outro colega. O jogo segue até que o ultimo idoso da fila conheça a sequencia de gestos, altura em que este é comparado com a sequencia que o primeiro idoso aprendeu. No segundo jogo, a sequencia é invertida por um dos utentes.
- Com os idosos em roda, sentados, o animador escolhe um utente para começar a fazer gestos, desta vez terá de imitar uma tarefa, e cada idoso acrescenta um gesto a esse tipo de tarefa. O jogo so acaba quando a tarefa estiver concluída.

04/09

Daniel Filipe Almeida Alves

Audiovisuais

Local: sala de convívio

Visualização do filme “jangada de Pedra”7

08/09

Estimulo mental

Local: Pátio exterior

Recordar tradições

15/09

Estimulo mental: sopa de letras com nomes dos utentes e funcionários da instituição

Local: Sala convívio

e	v	e	r	a	l	e	u	q	a	r	n	
r	m	a	e	o	r	a	m	m	n	n	m	
f	l	í	i	i	s	a	u	r	a	l	l	
r	i	i	l	l	r	f	m	t	b	l	a	
n	r	e	n	i	s	e	é	r	e	p	r	
n	i	n	a	g	a	r	i	u	l	a	d	
t	c	r	r	r	c	n	n	e	a	i	n	
p	a	l	m	i	r	a	i	d	i	n	a	
s	r	a	a	v	m	n	a	r	r	ó	s	
a	d	v	n	v	a	d	r	e	ó	s	n	
v	o	a	d	d	e	o	s	c	l	r	c	
l	r	r	o	m	r	a	c	a	g	l	i	

Isaura
Manuel
Virgílio
Glória
Emília
Natércia
Maria
Palmira
Fernando
Armando
Ricardo
Daniel
Sara
Raquel
Carmo
Anabela
Sónia
Sandra
Mara
Vera

16/09

Expressão físico-motora

Movimentos com instrumentos musicais.

18/09

Local: Sala de convívio

Audiovisuais:

Filme: João Ratão

Daniel Filipe Almeida Alves

19/09

Partir avelãs

Local: Pátio exterior

23/09

Visita de elementos da biblioteca municipal para entregar livros

25/09

Estímulo mental

Local: sala de convívio

Recolha de adivinhas

Adivinhas

1-Alto está e alto mora, todos o vêm ninguém o adora.

R: O sino

2-Peludo por dentro, alça a perna e mete-lho dentro.

R:Sapato

3-Dois redondos e um comprido, entre as pernas é metido.

R:Bicicleta

4-O que faz uma hortaliça surda?

R: Finge couve

5-O que se chama a uma loira que tem o cabelo pintado de preto?

R: Inteligência artificial

6-Como se tira o leite a uma vaca?

R: Branco

7-O que diz o 6 para o 9?

R: Estás sempre de cabeça para baixo

8-Qual a semelhança entre um iogurte e um homem?

R:Ambos têm prazos de validade.

9-Qual a semelhança entre um martelo e um padre?

R: Ambos pregam

10- Porque é que o boi muge quando a vaca passa?

R: Porque não sabe assobiar

11- Porque é que os homens são como o multibanco?

R: Porque nem sempre há levantamentos

12- Porque é que as rodas de comboio são de ferro e não de plástico?

R: Para não apagar as linhas

13- O que é que faz o mês de maio ficar maior?

R: A letra R

14: Minha dama é fidalguinha e ama o seu comer, mastigar e deitar fora, que engolir não pode ser?

R: A Mó

15- O que é que vai deitado e vem de pé?

R: O cântaro

16- O que fazem os vegetarianos quando querem a comida picante?

R: Juntam urtigas

17- Quantas mulheres é que são precisas para mudar uma lâmpada?

R: uma, mas demora 9 meses a dar à luz

18- Quem são os melhores cozinheiros?

R: Os homens. Com dois ovos, uma salsicha e um bocadinho de leite enchem a barriga da mulher 9 meses.

19- Qual a semelhança entre um avião e um penico?

R: O avião vê a floresta de cima para baixo, o penico vê a floresta de baixo para cima.

20- Porque é que os gases das pessoas têm cheiro?

R: para que os surdos também possam apreciar.

21- O que diz o pires para a chávena?

R: Tens o cu quente

26/09

Preparação para apresentação das adivinhas na biblioteca municipal num encontro de idosos a realizar no dia 29/09

Daniel Filipe Almeida Alves

29/09

Visita à biblioteca municipal para encontro de idosos.

30/09

Estimulo mental

Local: sala de convívio

Jogo do stop

Na folha faz-se uma tabela a dizer: nomes, países, cores, animais, vestuário, marcas, objetos e total. Depois um jogador diz o abecedário (o A diz-se em voz alta e as outras letras dizem-se em voz baixa) e outra pessoa tem de dizer stop, quando essa pessoa disser stop o jogador que estava contar tem de parar de contar, têm de fazer o que está escrito na tabela com a letra que calhou. O primeiro a acabar a tabela diz e os outros têm de parar de escrever e dizer as suas palavras.

1/10

Celebração do dia do idoso

Visita do grupo de concertinas de Oliveira do Hospital, e convívio com alguns idosos da aldeia.

2/10

Audiovisuais: Filme-Amália

Local: Sala de convívio

6/10

Estímulo mental

Local: Sala de convívio

Atividade	Recursos materiais	Objetivos
Atividade de expressão cognitiva		<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver o raciocínio abstrato; • Desenvolver a criatividade; • Aumentar a atividade cerebral; • Retardar os efeitos de perda de memória e da acuidade e velocidade perspetiva;

7/10

Estimulo Mental

Caminhada com alguns idosos da aldeia e almoço convívio.

8/10

Local: Sala de convívio

Atividade de expressão físico motora: exercício sem deslocamento posição de pé

- Rotação de braços. De pé e com as costas retas, realizar rotações com braços. Primeiro alternadamente para a frente e para trás; a seguir simultaneamente com os dois braços, também para a frente e para trás. Fazer o exercício suave e lentamente.
- De pé, costas retas e mãos cruzadas sobre o abdómen. Elevar os braços sobre a cabeça e balançar-los para trás três vezes. A seguir, baixa-los e colocar as mãos na cintura.
- De pé e com as costas retas. Com os braços estendidos, balançar-los para a frente e para trás.
- De pé costas retas. Com os braços para a frente e para trás.
- De pé, com as costas retas e os braços fletidos na altura do peito. Levar as mãos a cabeça sem mover os cotovelos do lugar. A seguir, cruzar os braços e retomar à posição inicial, inspirar e expirar.

9/10

Local: Sala de convívio

Audiovisuais: Filme- Alentejo sem lei

Anexo:III – Fotografias





