



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Olga Marisa Duarte Fernandes Fonseca

dezembro | 2016



# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Licenciatura em Animação Sociocultural

Olga Marisa Duarte Fernandes Fonseca

dezembro, 2016



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

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Licenciatura em Animação Sociocultural

Santa Casa da Misericórdia de Alfaiates – Lar Rainha Santa Isabel

Olga Marisa Duarte Fernandes Fonseca

dezembro, 2016

## FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

**Nome:** Olga Marisa Duarte Fernandes Fonseca

**Número de aluno:** 5006624

**Estabelecimento de ensino:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto  
– Instituto Politécnico da Guarda

**Docente Orientador:** Prof. Doutora Carla Helena Henriques Candeias de Teles  
Ravasco Nobre

**Local de Estágio:** Santa Casa da Misericórdia de Alfaiates (Lar Rainha Santa Isabel)

Largo das Eiras

6320 – 081 Alfaiates

Tel.: 271647111

**Correio eletrónico:** [scm-alfaiates@sapo.pt](mailto:scm-alfaiates@sapo.pt)

**Supervisor na Instituição:** Dra. Carolina Neves

Licenciada em Serviço Social e pós graduada em Reabilitação Psicossocial em Saúde  
mental/ Diretora Técnica

**Duração de Estágio:** Três meses

6 de abril – 6 de julho

**Ano Letivo:** 2015/2016

## **RESUMO**

Uma das alterações mais importantes da sociedade contemporânea consiste no envelhecimento da população sendo que a zona do interior é a prova viva desta realidade.

A evolução demográfica da população envelhecida em Portugal explica-se pelo aumento da esperança média de vida e pelo índice de longevidade, pela emigração da população jovem e sobretudo pela diminuição da taxa de natalidade.

Esta situação está a provocar mudanças importantes sob os pontos de vista demográfico, social, educativo e cultural.

Na fase em que a nossa sociedade se encontra, marcada pelo alargamento do número de idosos e pela multiplicação de instituições de apoio a esta faixa etária, a Animação de idosos surge como uma disciplina que visa melhorar a sua qualidade de vida, de forma a marcar a diferença do tradicional processo de envelhecimento.

Pretende-se retardar, assim, o processo de envelhecimento melhorando as rotinas diárias a nível emocional e social, quebrando o isolamento, a depressão e uma mais rápida decadência.

O presente relatório surge no âmbito do estágio curricular integrado na Licenciatura em ASC da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico da Guarda. Tem como objetivo relatar a forma como as atividades por mim concebidas e desenvolvidas com os utentes do lar S.C.M de Alfaiates incrementou a sua qualidade de vida, alterando a sua rotina da espera do passar dos dias, sentindo-se pessoas mais úteis, realizadas e felizes.

**Palavras-chave:** Envelhecimento ativo, Idosos e Animação Sociocultural.

## **GLOSSÁRIO**

**ASC** – Animação Sociocultural

**Animador Social** – é alguém possuidor de uma formação adequada, capaz de elaborar e executar um plano de intervenção, numa comunidade ou instituição utilizando técnicas culturais, sociais, educativas, desportivas, recreativas e lúdicas.

**Forcão** – instrumento utilizado e manobrado por 30 homens, numa capeia arreiana a fim de se protegerem da investida do touro. Este engenho tem uma forma triangular, feito em madeira.

**Geriatría** – Ciência que estuda o tratamento de saúde dos idosos.

**Gerontologia** – Ciência que estuda o envelhecimento. Procura soluções para melhorar a vida diária dos idosos.

**INE** – Instituto Nacional de Estatística

**IPSS** – Instituições Particulares de Solidariedade Social

**OMS** – Organização Mundial de Saúde

**Jogos Cooperativos** – são jogos onde os objetivos são comuns, as ações são compartilhadas e os resultados são benéficos a todos.

**Lazer e Ócio** – são atividades que se realizam à parte das obrigações do trabalho, família e sociedade para as quais o indivíduo se vira para a sua descontração e diversão.

**m** – Minutos.

**Qualidade de Vida** – é o nível ótimo de funcionamento físico, mental, social e de desempenho, incluindo as relações sociais, percepções de saúde e satisfação com a vida e bem-estar.

**SAD** – Sistema de Apoio ao Domicilio

**S.C.M de Alfaiates – Santa Casa Da Misericórdia de Alfaiates**

**UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura**

## **AGRADECIMENTOS**

Sirvo-me desta página para agradecer a todos aqueles que de uma forma ou de outra contribuíram para que este trabalho deixasse de ser um sonho e passasse a ser uma realidade. Por isso, é altura de agradecer:

À Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e a todos os docentes do curso de Animação Sociocultural, pelos conhecimentos que me concederam ao longo do percurso académico.

À docente orientadora e professora, Carla Ravasco, pela orientação, interesse, empenhamento, disponibilidade e profissionalismo que sempre me transmitiu. Pelo permanente estímulo ao trabalho e motivação que imprimiu em mim, o meu muito obrigado.

Ao meu marido e filho, para quem todas as palavras são naturalmente poucas. Por estarem sempre a meu lado nos bons e maus momentos, por me incentivarem a continuar nas horas menos boas e por todo o amor e carinho que nos une.

Também tenho um pedido de desculpa a fazer-vos, por neste tempo todo não vos ter prestado a devida atenção merecida e por tudo isso é a vocês os dois que eu dedico este trabalho. Meu querido filho obrigado pela tua companhia e motivação, foste e continuas a ser a minha inspiração.

Aos meus pais por fazerem de mim a pessoa que sou hoje, por todos os ensinamentos e valores transmitidos ao longo da vida. Pelo carinho e dedicação para com o genro e o neto. Simplesmente por acreditarem e confiarem em mim, são o meu orgulho.

Aos meus sogros, às minhas cunhadas e cunhados pelo carinho e dedicação.

Às minhas queridas irmãs pela nossa amizade, partilha de saberes e vivências de uma vida, pelo carinho, dedicação e voto de confiança.

À minha querida sobrinha por fazer parte da minha vida, pelo apoio e carinho prestado ao longo desta minha caminhada. Foste uma ajuda preciosa.

Aos meus colegas de turma pelo companheirismo e contributo na recolha de informação.

À Ana Clara e ao Ricardo, que para além de terem sido colegas de turma, são verdadeiros amigos. Obrigado pela vossa ajuda e pelo apoio prestado ao longo deste percurso académico. O meu bem-haja Ana Clara pela nossa amizade, pelo apoio que me deu e continua a dar, pela bibliografia fornecida e principalmente pelo seu voto de confiança.

À Direção da Santa Casa da Misericórdia de Alfaiates pela simpatia com que me acolheram e pela confiança que depositaram em mim. Não eram todos que aceitavam



uma estagiária em lista de espera para fazer uma Neurocirurgia (por me ter sido diagnosticado um tumor na cabeça), a qualquer momento.

À Diretora Técnica, Dra. Carolina Neves, pela forma excepcional em como me acolheu.

À forma como sempre se disponibilizou a cooperar com este trabalho de final de curso.

À Equipa Técnica da Santa Casa da Misericórdia de Alfaiates, que me recebeu de braços abertos e que muito me ajudaram a ultrapassar algumas dificuldades sentidas durante o percurso de estágio.

Aos idosos, que fizeram parte do meu estágio e desde o primeiro momento que colaboraram para que este trabalho fosse concluído. O meu maior agradecimento pelos momentos passados juntos, pelas conversas, pela partilha de saberes e pela aprendizagem que me transmitiram durante o tempo que frequentei a sua instituição.

Novamente agradeço à Direção da instituição, à Diretora Técnica Administrativa e principalmente aos idosos com quem tive o privilégio de partilhar este meu início de experiência profissional, com um *feedback* muito positivo, tive a honra e o prazer de ser convidada para ficar a trabalhar com eles na categoria de Animadora Sociocultural. Não tenho palavras. O meu muito obrigado a todos vocês e darei o meu melhor para que tudo corra bem como correu até agora.

Por último, mas não menos importante, agradeço a Deus pela força, confiança que sempre me acompanha em tudo o que faço e principalmente neste estágio que realizei numa altura tão difícil da minha vida. Obrigado por esta oportunidade de trabalho.

# Índice Geral

<b>FICHA DE IDENTIFICAÇÃO</b> .....	I
<b>RESUMO</b> .....	II
<b>GLOSSÁRIO</b> .....	III
<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	V
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I</b> .....	3
<b>Do Envelhecimento à Terceira Idade na Sociedade Atual</b> .....	3
1.1- A importância do envelhecimento demográfico em Portugal .....	3
1.2 – Envelhecimento e Qualidade de Vida nos Idosos .....	5
1.3 - Os Idosos, a Família e as suas Relações Sociais .....	9
1.4 - Respostas Sociais e Instituições de Apoio aos Idosos .....	11
<b>CAPÍTULO II</b> .....	13
<b>A Animação Sociocultural como Modelo de Intervenção</b> .....	13
2.1 – Conceito de Animação Sociocultural .....	14
2.2 - O Perfil do Animador Sociocultural .....	15
2.3 – Âmbitos de Intervenção da Animação Sociocultural .....	16
<b>CAPÍTULO III</b> .....	19
<b>Contexto Institucional</b> .....	19
3.1 – Breve historial da localidade de Alfaiates .....	19
3.2.1 – Valências .....	23
3.3 – Estágio Curricular .....	25
3.3.1 - Objetivos .....	27
3.3.2 – Metodologia .....	30
3.3.3 – Caracterização do público-alvo .....	30
3.4 – Atividades desenvolvidas durante o Estágio .....	36
3.4.1 – Atividades Físico-Motoras .....	37
3.4.2 – Atividades Cognitivas ou Mentais .....	38
3.4.3 – Atividades de Expressão Oral e Corporal .....	38
3.4.4 - Atividades de Expressão Plástica .....	39
3.4.5 – Atividades Lúdicas e Culturais .....	39
3.4.6 – Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social .....	40
<b>CONCLUSÃO</b> .....	41
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	43
<b>WEBGRAFIA</b> .....	44

## **Índice de Gráficos**

<b>Gráfico 1</b> - Sexo dos utentes.....	31
<b>Gráfico 2</b> - Idades dos utentes .....	31
<b>Gráfico 3</b> - Naturalidade dos utentes.....	32
<b>Gráfico 4</b> - Profissão dos utentes pré-reforma.....	32
<b>Gráfico 5</b> - Grau de literacia dos utentes.....	33
<b>Gráfico 6</b> - Incapacidade dos utentes.....	34
<b>Gráfico 7</b> - Atividades preferidas pelos utentes .....	35
<b>Gráfico 8</b> - Participação dos utentes nas atividades da Instituição .....	35

## Índice de Tabelas

**Tabela 1** - População da freguesia de Alfaiates desde 1864 a 2011 ..... 19

**Tabela 2** - Recursos Humanos ..... 24

**Tabela 3** - Objetivos Gerais ..... 27

**Tabela 4** - Objetivos Específicos ..... 29

## INTRODUÇÃO

Este relatório de estágio visa terminar um processo de formação académica, iniciado em 2007 tendo feito todas as disciplinas até 2010, faltando apenas o estágio para concluir a Licenciatura na área de Animação Sociocultural que por motivos de força maior tive de suspender. Em 2016 voltei novamente para realizar o meu estágio a fim de finalizar esta licenciatura e dar início a uma nova carreira profissional.

O estágio curricular permitiu-me exercer tarefas e funções numa instituição e assim adquirir competências profissionais num contexto real de trabalho.

Apesar de haver vários âmbitos de intervenção nos quais os Animadores Socioculturais podem trabalhar, optei por realizar o estágio curricular numa IPSS junto dos residentes do lar S.C.M de Alfaiates. A minha escolha por esta instituição deve-se ao facto de ter surgido aqui uma oportunidade, numa fase em que me sentia bastante vulnerável por motivos de saúde. Esta oportunidade surgiu como uma terapia para enfrentar os meus problemas e medos, fortalecendo assim a minha autoestima e o gosto pela vida. Senti que a experiência seria proveitosa para ambas as partes pois trata-se de um público bastante fragilizado, com limitações quer a nível físico quer a nível psicológico e carente de atividades socioculturais, contexto que permitiu estimular as suas competências e reabilitar outras.

O estágio decorreu durante três meses: entre o dia 06 de abril de 2016 a 06 de julho de 2016.

Depois de fazer uma análise preliminar que me permitiu conhecer o público-alvo, o estágio desenvolveu-se a partir de diversas atividades: atividades físico-motoras, atividades cognitivas ou mentais, atividades de expressão oral e corporal, atividades de expressão plástica, atividades lúdicas e culturais e atividades de desenvolvimento pessoal e social. A cada tipologia de atividades correspondem vários objetivos, com o intuito de promover a saúde e o bem-estar; aumentar a atividade cerebral e retardar a perda de memória; desenvolver a destreza manual; divertir os residentes; estimular a autonomia e aprofundar a fé. Foi importante, combater o sedentarismo, divertir o grupo e monitorizar a felicidade.

O objetivo deste documento visa contextualizar o estágio e expor as atividades desenvolvidas na instituição e a forma como as estruturei. Dividi o trabalho em três capítulos. O primeiro vai desde o envelhecimento à terceira Idade na sociedade atual. Segundo Conde (1995: p,21) “o envelhecimento é certamente, o fenómeno biológico mais partilhado pelo reino animal e vegetal, visto que alguns seres vivos envelheçam muito depressa, enquanto outros de uma forma muito mais lenta e outros parece nem

## Estágio Curricular em Animação Sociocultural

Santa Casa da Misericórdia de Alfaiates – Lar Rainha Santa Isabel



envelhecer”. Isto para dizer que é um processo natural ao qual todos temos de passar. A nossa sociedade tem uma população bastante envelhecida e com inúmeras respostas sociais para estas faixas etárias. E é neste contexto que surge a Animação.

Segundo o dicionário Porto Editora (2012: p,60), animação significa “animar, dar vida, vitalização, dar movimento ao que está parado, motivar”.

Neste sentido a animação é dar vida ou movimento a algo que está parado.

O jogo está associado à animação, segundo Serra (2001: p,13) “O jogo é um fenómeno universal, presente em todas as épocas e civilizações. A permanência do lúdico, ao longo do percurso histórico e civilizacional, no mundo das crianças, jovens e adultos (...)”. Reflete-se nos traços característicos da cultura, às relações sociais e às atividades em que se encerem.

No segundo capítulo é apresentada Animação Sociocultural como modelo de intervenção, face à problemática apresentada no capítulo anterior.

No terceiro capítulo é apresentado o contexto Institucional, onde realizei o estágio curricular, a metodologia utilizada, a tipologia de atividades, os objetivos, a caracterização do público-alvo, o meu dia-a-dia na instituição e as atividades que desenvolvi com os idosos (ver anexo I plano de estágio).

Pude concluir que a grande maioria das atividades apresentadas ao grupo durante o período de estágio foram colocadas em prática, com um *feedback* bastante positivo.

O grupo foi manifestando bastante agrado e satisfação no decorrer do tempo, sendo possível de verificar tal facto pelos laços de empatia que estabeleci com todos os utentes e equipa técnica. Continuo a ir três vezes por semana à instituição cuja Direção pretende regularizar a minha situação após a conclusão do curso.

## **CAPÍTULO I**

### **Do Envelhecimento à Terceira Idade na Sociedade Atual**

Segundo Reis (1996: p, 21) “o ciclo vital do homem compreende três fases consecutivas, o crescimento, a maturidade e a velhice”.

Pode considerar-se o envelhecimento como um processo universal e lento que ocorre em diferentes ritmos para diferentes pessoas e a velhice como uma etapa da vida que se atinge numa determinada idade ou seja um momento específico marcado por diferentes mudanças, sejam elas físicas, funcionais ou psicossociais e o idoso é o resultado simultâneo destes.

A Terceira Idade é um momento em que a pessoa se encontra aposentada e pensa ter no envelhecimento maior qualidade de vida, cuida da saúde de uma forma mais ampla e dispõe de inúmeras escolhas para ocuparem o seu tempo livre.

Pode dizer-se que a Terceira Idade é o momento mais alto da maturidade, pois os idosos têm uma grande experiência e sabedoria.

Segundo Fontaine (2000: p,24) “as pessoas envelhecem de formas muito diversas e, a este respeito pode falar-se de idade biológica, de idade social e de idade psicológica que podem ser muito diferentes da idade cronológica”.

Na Sociedade atual o número de pessoas com idade superior a 65 anos está a aumentar de forma significativa e isso faz com que cada vez mais a nossa sociedade sinta necessidade de se especializar nesta área e de criar novas estratégias para que todos os cidadãos tenham um envelhecimento ativo e saudável e como tal para além da Animação também surge a disciplina de Gerontologia.

#### **1.1- A importância do envelhecimento demográfico em Portugal**

De acordo com Jacob, citado por Machado (1993: p,118) o envelhecimento demográfico “é um processo caracterizado pelo crescimento ténue da população, pela concentração humana nos espaços urbanos, e pelo baixo nível de mortalidade natalidade”.

Segundo este autor, o envelhecimento demográfico refere-se ao aumento da quantidade de idosos face ao número de jovens de uma determinada população, num determinado período de tempo.

Este fenómeno tem-se vindo a registar nas últimas décadas, com um impacto bastante claro, com importantes consequências sociais, económicas e culturais.

Segundo Jacob (2013: p,11) “o envelhecimento da população é um dos maiores êxitos da humanidade (...)”, isto porque o número de população envelhecida aumentou. É importante verificar que a esperança média de vida dos cidadãos aumentou, devido aos apoios prestados e existentes para os idosos. Mas não deixa de ser preocupante o elevado número reduzido de jovens existentes em proporção aos idosos. Tais factos podem verificar-se pelos dados registados nos censos.

A evolução demográfica em Portugal caracterizou-se por uma estrutura etária da população com um aumento gradual de pessoas idosas e uma grande diminuição de pessoas jovens.

De acordo com os dados do INE<sup>1</sup>, revelam que o envelhecimento da população se agravou na última década. Portugal em 1960 apresentava um índice de envelhecimento de 27,3%, o que corresponde a um total de 27 idosos por cada 100 jovens. Em 2011 Portugal apresentava um índice de envelhecimento de 127,8%, o que corresponde a um total de 127 idosos por cada 100 jovens.

A esperança média de vida a partir dos 65 anos em 1970 era de 13,5% e em 2014 era de 19,2%.

Segundo os cálculos do Eurostat para Portugal, citado por Jacob (2013: p,11) presume-se que em “2020 a percentagem de idosos será de 20,6% e a de jovens 12,6%”.

Estes estudos revelam-nos que o progressivo envelhecimento é o fenómeno mais marcante no século XX até aos dias de hoje.

Este aumento deve-se, principalmente, à diminuição da mortalidade infantil, baixa taxa de natalidade, ao aumento da esperança média de vida, devido à melhoria da qualidade de vida e aos avanços na área da saúde e os movimentos migratórios, que fazem com que a população mais ativa abandone o seu país para procurar melhores condições de vida.

---

<sup>1</sup> [www.censos.ine.pt](http://www.censos.ine.pt) retirado em setembro de 2016.



As políticas de educação, sociais, económicas e de saúde devem ter em conta as necessidades da população, em relação aos serviços sociais e de saúde, sendo necessário um olhar atento para as projeções demográficas para Portugal, de acordo com a intensidade do movimento populacional e das suas estruturas etárias no médio e longo prazo, assim como no plano das profundas alterações nas estruturas familiares no nosso país.

Perante o envelhecimento progressivo da população, a sociedade civil e o Estado têm vindo a organizar-se e a criar condições para acolher um número crescente de idosos. Daí a emergência das respostas, sociais institucionalizadas.

Também é importante equacionar o papel das famílias e dos poderes públicos locais, regionais e nacionais, numa perspetiva de conciliação e de identificação das necessidades de cada idoso. Estas instituições são locais privilegiados e apropriados para a animação de idosos.

### **1.2 – Envelhecimento e Qualidade de Vida nos Idosos**

O envelhecimento é certamente, o fenómeno biológico mais partilhado pelo reino animal e vegetal.

A OMS afirma que a idade dos 65 anos é aceite como sendo a idade a partir da qual se assume a pessoa idosa, independentemente do sexo e estado de saúde.

Segundo Cancela (2007: p,1), “todo o organismo multicelular possui um tempo limitado de vida e sofre mudanças fisiológicas com o passar do tempo”. Considera que os indivíduos envelhecem de formas muito diversas e em ritmos diferentes, não envelhecendo todos ao mesmo tempo. Segundo Fontaine (2000: p,25), a este respeito pode falar-se de “Idade Biológica, Idade Social e Idade Psicológica”:

#### **1 – Idade Biológica**

A idade está mais determinada pela fisiologia do que pela cronologia.

O envelhecimento biológico ou idade biológica consiste num conjunto de alterações na estrutura física do corpo, bem como nas capacidades motoras e na perceção sensorial.

Este declínio funcional afeta os diferentes órgãos e sistemas, debilitando o organismo. É um processo normal e universal que resulta de fatores internos e externos.

Para Cancela (2007: p,2), a idade biológica “está ligada ao envelhecimento orgânico. Cada órgão sofre modificações que diminuem o seu funcionamento durante a vida e a capacidade de autorregulação torna-se também menos eficaz”.

As alterações fisiológicas que caracterizam o envelhecimento levam a uma progressiva deterioração quer estrutural quer funcional em todos os órgãos. Porém, o que é mais observável são as típicas alterações na aparência.

Uma das situações mais dramáticas que o ser humano enfrenta é o facto de poder vir a ter uma doença crónica, mas nos dias de hoje, devido aos avanços médicos, é possível acreditar-se cada vez mais num envelhecimento biológico sem doenças graves e problemáticas, que condicione a autonomia de cada ser humano.

### 2– Idade social

Para Cancela (2007: p,2), “ idade social refere-se ao papel, aos estatutos e aos hábitos da pessoa, relativamente aos outros membros da sociedade. Esta idade é fortemente determinada pela cultura e pela história de um país”.

Comporta duas mudanças importantes na vida social do idoso: fim do emprego e consequente aumento do tempo livre. As relações sociais contribuem para a saúde e bem-estar dos idosos permitindo-lhes um envelhecimento bastante mais positivo, ativo e feliz.

### 3– Idade Psicológica

Para Cancela (2007: p,3), a idade psicológica “relaciona-se com as competências que a pessoa pode mobilizar em resposta às mudanças do ambiente; inclui a inteligência, memória e motivação”.

De facto, com o avançar da idade a inteligência, a linguagem, as funções de execução, a velocidade, a coordenação e mesmo o raciocínio sofrem declínios mais ou menos significativos com reflexos óbvios no comportamento.

Particularmente importantes são as alterações da memória que atingem sobretudo a memória imediata de curto prazo, podem ter efeitos marcantes na vida diária. O avançar sistemático da esperança de vida pode mesmo conduzir a desarranjos estruturais da

memória, como na doença de *Alzheimer*, com consequências devastadoras na estrutura psíquica do doente e dos familiares.

O importante são as atitudes e crenças que os idosos têm acerca do seu próprio envelhecimento o que reflete a forma como cada um envelhece.

De acordo como as três idades diferentes citadas anteriormente, pode concluir-se que o envelhecimento também é um fenómeno que ocorre a vários níveis e é variável de pessoa para pessoa.

Muitas vezes uma pessoa de 65 anos encontra-se em plena saúde e no entanto é afastada da vida ativa, ao passo que outras pessoas mais novas e com problemas de saúde graves, porque não têm idade para a reforma são consideradas aptas para trabalhar.

A sociedade impõe os 67 anos como o fim de uma vida ativa, laboral e útil.

Por vezes, no início da reforma as pessoas precisam de algum apoio para esta nova fase da vida.

Assim sendo, é necessário que o país garanta uma boa qualidade de vida à sua população, sem discriminar nem os mais novos nem os que têm mais idade.

A forma como a sociedade encara a velhice afeta o juízo que os idosos fazem de si mesmos.

Esta atitude da sociedade faz com que os idosos desenvolvam uma visão negativa acerca da velhice e assumam o papel de dependentes. Apoderam-se de um papel de inutilidade, de abandono e de solidão, que pode conduzir a depressões.

Nós enquanto sociedade devemos compreender que a integração social do idoso é o caminho para lhes minimizar a dependência, preservar a auto- confiança e contribuir de forma positiva para uma velhice bem-sucedida.

É fundamental que o idoso mantenha a mente ocupada para disfrutar da reforma.

No domínio sociocultural entende-se que o idoso necessita de uma educação para a velhice, para o descanso e para aproveitar e disfrutar do tempo livre de que dispõe, como também proporcionar-lhe distrações, manter amigos, viver em família e viver acompanhado.

O objetivo de um envelhecimento bem-sucedido é aumentar a expectativa de uma vida saudável e de qualidade de vida. Jacob, citado por Donald (1997: p,16) formulou cinco categorias para uma boa qualidade de vida nos idosos:

- A primeira categoria está relacionada com o “bem-estar físico”, cujos elementos são: a comodidade em termos, materiais, saúde, higiene e segurança.
- A segunda categoria está relacionada com “as relações interpessoais”, que inclui as relações com familiares, amigos e participação na comunidade.
- A terceira categoria está relacionada com “o desenvolvimento pessoal”, que representa as oportunidades de desenvolvimento intelectual e auto-expressão.
- A quarta categoria está relacionada com “as atividades recreativas”, que se subdivide em três partes: socialização, entretenimento passivo e ativo.
- A quinta categoria está relacionada com “as atividades espirituais e transcendentais”, que envolvem a atividade simbólica, religiosa e o autoconhecimento.

Cada pessoa deve respeitar a idade que tem e viver ativamente consoante essa mesma idade e acima de tudo, aceitá-la.

É hoje perfeitamente claro para a sociedade e as instituições, que o conceito de qualidade de vida no idoso se tornou um fator fundamental na criação de programas assistenciais e de apoio na idade avançada, principalmente na área do lazer e na ocupação do seu tempo livre.

Envelhecer com qualidade de vida significa ter objetivos e permanecer interessado no quotidiano, nas questões sociais, no estreitar das relações humanas e cuidar da saúde física e mental. Todos temos direitos e deveres como cidadãos, logo é estritamente fundamental que o idoso e nomeadamente os seus cuidadores os conheçam, para que não seja posta em causa a dignidade da pessoa humana em circunstância alguma. (Anexo II).

Jacob, citado pela Direção Geral de Saúde (2004: p,117), refere envelhecimento ativo como “o processo de maximização das oportunidades que surgem para a saúde, educação, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”.

Saber escolher o caminho certo para uma nova etapa da vida, face à Terceira idade é primordial para um envelhecimento saudável.

São inúmeros os casos de pessoas reformadas que estabeleceram excelentes objetivos de vida e ainda têm um papel importante na sua comunidade, quer como dirigentes de associações, pais e avós, voluntários, guias, entre outras coisas.

Uma boa abordagem à reforma implica uma continuidade de vida, daí uma oportunidade para partilhar as suas experiências, de continuar a ter um papel ativo na sociedade e de viver as suas vidas de uma maneira saudável, independente e preenchida.

Os aspetos psicológicos que se vão adquirindo ao longo do curso de vida têm uma influência bastante acentuada, no modo como as pessoas envelhecem, ou seja, se a pessoa foi ativa e otimista em jovem vai ser igual na velhice.

Pessoas que se preparam para a velhice e que se adaptam à mudança facilmente fazem uma vida melhor depois dos 65 anos, e conseguem desta forma atingir uma qualidade de vida saudável e confortável.

Com a chegada da velhice é importante que os idosos não se fechem no mundo e não se deixem vencer pelos problemas e pelas preocupações.

Neste contexto o Animador Sociocultural tem um papel importante, no sentido de planejar atividades que vão ao encontro das necessidades de cada um, estando desta forma a contribuir para melhorar a qualidade de vida nos idosos.

### **1.3 - Os Idosos, a Família e as suas Relações Sociais**

Para Jacob (2006: p,118), idoso é “pessoa com mais de 65 anos. Igual a velho, terceira idade ou geronte”.

Entra-se numa fase em que devido à idade o organismo vai-se cada vez mais deteriorando e o ser humano fica mais suscetível a doenças.

Nesta etapa da vida verifica-se por vezes a necessidade de um maior apoio por parte das famílias.

Alguns idosos ficam debilitados a vários níveis e já não conseguem realizar sozinhos algumas tarefas do dia-a-dia.

Num passado não muito antigo, tomar conta das pessoas mais idosas competia às famílias, principalmente às mulheres, mais concretamente às filhas.

Mesmo nos tempos que correm, ainda se ouve muitas pessoas com esse discurso e algumas ficam preocupadas pois só têm rapazes e têm esperança que as noras as aceitem.

Sentem que os filhos têm obrigação de tomar conta deles porque também foi o que eles fizeram até os seus filhos chegarem à idade adulta.

Estes discursos são baseados no pensamento influente da sociedade e no que esta considera uma obrigação familiar para com os mais velhos, como uma espécie de troca de papéis.

A família continua e sempre terá um papel importante para a manutenção da qualidade de vida dos idosos. No entanto, com as pressões crescentes da vida quotidiana, muitas famílias não têm tempo ou condições para se ocuparem das pessoas mais idosas e sobretudo com demências. Cabe ao Estado juntamente com outras entidades assumir as suas responsabilidades, em conjunto com as famílias, implementando diferentes soluções (como lares, centros de dia, entre outras) que assegurem a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos, bem como a manutenção das relações e interligações sociais com os mais variados grupos etários.

Estas interligações podem partir das famílias, pois é onde se encontra um grande grupo das mais variadas idades.

A relação entre avós e netos pode ser muito importante para que existam mútuas aprendizagens, que vão passando de geração em geração e que se vão alternando conforme os contextos históricos e culturais.

Esta relação entre mais velhos e mais novos permite um olhar mais sério e verdadeiro entre os dois, sem pensarem nos preconceitos que a sociedade impõe ou nos olhares externos de outras pessoas próximas. O que acontece muitas das vezes é que este preconceito parte da própria família e não das outras pessoas (o idoso é visto como um estorvo e um incómodo).

Por mais programas inovadores que existam a este respeito a verdade é que continua a existir um grande distanciamento entre os idosos e a comunidade local.

Envelhecer não é grave e faz parte do desenvolvimento humano, o que se pode tornar grave são as consequências que essa nova fase pode trazer.

A inatividade e a solidão levam as pessoas ao desânimo e ao desinteresse pela vida.

Nunca a esperança média de vida esteve tão alta como nos tempos atuais, o que lava a que cada vez mais pessoas idosas precisem de assistência e de encontrarem algumas ocupações para o seu tempo livre, surgindo, como respostas possíveis os centros de dia ou os lares de acolhimento.

Contudo, os idosos não podem ser colocados de parte perante a sociedade e esse trabalho tem que começar nas instituições de acolhimento.

É importante promoverem uma qualidade de vida em idosos, tanto ao nível da saúde como a nível pessoal.

Para combater estes problemas são necessárias atividades de animação e lazer, motivar os idosos para que sejam mais ativos e mostrar-lhes que ainda são úteis.

Todo esse processo pressupõe e implica a presença e a dinâmica de um Animador Sociocultural, que vise a promoção e o desenvolvimento dessas atividades, organizando e dinamizando o tempo livre dos idosos.

É importante que as instituições de acolhimento reúnam as condições necessárias para que o idoso disfrute de um envelhecimento ativo, saudável e feliz.

### **1.4 - Respostas Sociais e Instituições de Apoio aos Idosos**

Devido ao facto de haver um grande aumento de população idosa, tem havido uma preocupação constante em criar, ao longo dos últimos séculos, respostas sociais para os idosos.

Estas respostas são apoiadas pelo Instituto da Segurança Social, para favorecer a autonomia e a participação das pessoas idosas.

As respostas sociais são desenvolvidas por Instituições Privadas com fins lucrativos ou por Instituições Particulares de Solidariedade Social, ou equiparadas, como Santas Casas da Misericórdia, Centros Sociais e Paroquiais, Cooperativas, Casa do Povo, entre outras.

Para responderem às necessidades sociais dos idosos, surgiram dois tipos de respostas sociais institucionalizadas e diferenciadas nos serviços prestados: o Serviço ao Domicílio (alimentação, higiene, saúde, tratamento de roupa e outros) e as Instituições

(lares, hospitais, residências, centros de dia, centros de convívio e universidades seniores).

No século XV, surgiram os primeiros equipamentos destinados a apoiar os idosos designados por “asilos ou albergues”. Estes equipamentos acolhiam as pessoas e viviam completamente afastados do resto da sociedade, fechadas e à espera que o fim da sua vida chegasse.

No século XX a sociedade e o Estado acharam por bem melhorar estes equipamentos, tendo, desta forma surgido os lares de idosos.

Mais tarde surgiram as primeiras valências de centros de dia e centros de convívio.

A partir de 1976, começaram a surgir serviços de apoio ao domicílio.

Nos finais dos anos 90, a SAD começa a acolher o domínio da saúde. Ainda nos finais destes anos surgiram os centros de noites e as universidades seniores (Jacob, 2013: p,13).

A cessão da atividade profissional, a ausência de familiares e a perda ou diminuição das relações sociais, conduzem as pessoas idosas ao isolamento social, solidão, pessimismo, tédio e revolta, por não fazerem nada e acharem que já não são úteis, provocando a exclusão social.

O facto de muitas vezes não quererem ir para uma instituição é aquela ideia antiga que ainda têm dos asilos, ou seja vão para uma instituição é para morrer.

A ideia de uma instituição e a forma como funciona ainda é vista para muitas pessoas como o fim da vida. Pelo contrário, pode ser encarada como começo de uma nova vida.

A animação de idosos, realizada nestas instituições contribuem muito para o seu bem-estar e satisfação.

A escolha de uma instituição deve ser feita de acordo com a personalidade e as necessidades de cada idoso para que desta forma se sinta confortável.

A opinião do idoso é muito importante nestas escolhas, (quando se encontram com capacidades para tal) porque é ele que vai usufruir dos espaços, das comodidades e das companhias, que na maior parte das vezes são desconhecidas.

Como instituições de apoio aos idosos temos: Serviço de Apoio Domiciliário (equipa de profissionais que vão a casa das pessoas e ajudam a limpar a casa, levam comida pronta, tratam das roupas, cuidam da higiene pessoal e prestam serviços de saúde),



Centros de Dia (Locais que funcionam durante o dia e que prestam serviços que satisfazem as necessidades básicas, promovem a animação e ajudam a manter as pessoas idosas no seu meio social e familiar), Centros de Convívio (Locais onde se organizam atividades recreativas e culturais), Centros de Noite (Centros de acolhimento noturno, prioritário para pessoas idosas e autónomas, que estejam sozinhas), Centros de Férias e Lazer (Centros onde as pessoas idosas e as suas famílias podem passar algum tempo e quebrar a rotina), Acolhimento Familiar para Pessoas Idosas (Alojamento temporário ou permanente de pessoas idosas em casa de famílias capazes de lhes proporcionar um ambiente estável e seguro), Residências (Apartamentos, com alojamento temporário ou permanente e com espaços e/ou serviços de utilização comum, para pessoas idosas com autonomia, com vista a garantir uma vida confortável) e Lar de Idosos (Alojamento coletivo, temporário ou permanente, para pessoas idosas em situação de risco de perda da sua independência ou autonomia).

Antes de se tomar uma decisão na escolha de uma instituição deve-se ter em conta quais os serviços que lhe vão ser prestados (alimentação, higiene e saúde) e se existem participações do Estado.

Também se deve ter em atenção quando se vai visitar uma instituição, a organização, as instalações e o funcionamento.

É importante saber a rotina diária, saber quais as atividades de animação e lazer, para que o idoso ocupe o seu tempo livre de uma forma saudável, enriquecedora e feliz.

## CAPÍTULO II

### **A Animação Sociocultural como Modelo de Intervenção**

Devido às mudanças que surgem na vida dos cidadãos quando se chega à terceira idade, o idoso tem demasiado tempo livre e é importante que não se isolem e não se deixem vencer pelos problemas e preocupações. A ASC surge como modelo de intervenção para dar respostas a todos estes problemas vocacionados com o excesso de tempo livre e as suas consequências.

Há pessoas que por iniciativa própria optam por participar em atividades direcionadas para eles, enquanto outros necessitam muito de apoio e motivação para participarem

em atividades, que vão ao encontro das necessidades de cada um, para poderem continuar a ter uma participação ativa na sociedade e a interagir com outras gerações.

A Animação de idosos tem funções culturais, psicossociais, socioeducativas, entre outras, com o intuito de proporcionar uma velhice mais digna, valorativa e com qualidade de vida. Estes fatores vão contribuir para a prevenção de doenças, maior mobilidade do idoso, sensação de bem-estar físico e mental.

### 2.1 – Conceito de Animação Sociocultural

O dicionário Porto Editora (2012: p,14) define animação como “animar, dar vida, vitalização, dar movimento ao que está parado, motivar”. Neste sentido a animação é dar vida ou movimento a algo que está parado.

A UNESCO, citada por Lopes (2007: 95) define a ASC como um “conjunto de práticas sociais que têm como objetivo estimular a iniciativa e a participação dos habitantes no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica que estão integrados”.

Segundo Ander-Egg (1992: p,21) ASC é “ como uma tecnologia social, que baseada numa pedagogia comunicativa, tem por destino atuar em diferentes sentidos da qualidade de vida, mediante a participação das pessoas no seu próprio desenvolvimento sociocultural”.

Trilla (1997: p,1) refere que “a animação sociocultural é um tipo de ação comunitária que tem por propósito principal a promoção nas pessoas e nos grupos de uma atitude de participação ativa no processo do seu próprio desenvolvimento. Abrange uma gama muito ampla e diversa de intervenções, programas e instituições.”

O Conceito de ASC surge nos anos 60, na Europa, como um meio de intervenção que visa melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, tendo o seu auge de ação, em Portugal, ocorrido depois de 25 de Abril de 1974.

A ASC oferece à sociedade a possibilidade de se conhecer e de usar todos os seus recursos e meios para uma participação ativa e capaz de mudança, ou de melhoramento.

Assim, o Animador Sociocultural é suposto intervir perante uma comunidade/grupo de pessoas de forma a impulsionar o seu crescimento/desenvolvimento através da comunicação, da interajuda e sobretudo de uma tomada consciência pelos indivíduos da importância da participação de todos com vista à autonomia da comunidade.

### 2.2 - O Perfil do Animador Sociocultural

Para Trilla (1997: p,123) “a profissão de animador (...), situa-se entre a do educador e a do agente social puro”. “ (...) a sua formação transformou-se numa especialização da educação social ou da pedagogia social”. Para este autor o animador é um educador visto que pretende provocar uma mudança de atitudes, da passividade à atividade.

Pode também ser visto como um agente social visto que exerce esta animação com grupos, nos quais tenta envolver numa ação conjunta. Um animador também é visto como um relacionador capaz de estabelecer uma comunicação positiva entre pessoas, grupos e comunidades.

Segundo Jacob (2013: p,21) “um animador não pode ser um homem só, ele trabalha em e para o grupo”. Isto porque ele é um mediador, intermediário, um companheiro, um agente de ligação e sobretudo um amigo.

Os animadores são agentes que intervêm na animação e têm a função de “catalisador” e de “promotor”. Catalisador porque modifica a velocidade das ações e relações das pessoas. Promotor porque tenta promover e melhorar a organização do grupo.

Ao animador compete criar movimento, vida e atividade independentemente do âmbito e das faixas etárias em que se insere.

Para que o animador possa desempenhar as funções que lhe estão associadas deve ter em conta os métodos que vai utilizar, as atividades que vai desenvolver. É muito importante, para além do conhecimento das diferentes técnicas de animação possuir vontade de aprender, de animar, de agir, ser persistente e sobretudo de não ter medo de mudanças.

São necessários meios humanos, condições materiais e financeiras para poder exercer as suas funções, promovendo o bem-estar e qualidade de vida do público-alvo.

O perfil concreto de um animador depende também do seu carácter, personalidade e temperamento e o seu estilo pessoal vai-se afirmando com a prática, como pessoa, com virtudes e defeitos que deverá ir procurando ultrapassar. O animador deve esforçar-se em mostrar uma forte dose de empatia com os outros. Deve ser organizado, atento ao grupo, justo, confiante, compreensivo, paciente e socorrista, dinâmico e principalmente ter uma personalidade afirmativa, ou seja tomar decisões quando necessário (ter autoridade sem se ser autoritário).

O Animador Sociocultural é essencialmente um agente de desenvolvimento, devendo ser capaz de identificar carências e potencialidades sociais, grupais, comunitárias e institucionais na sociedade em que está inserido, programar um conjunto de atividades de caráter educativo, cultural, desportivo e social, no âmbito do serviço onde está integrado e das necessidades dos grupos ou comunidades.

Em suma, podemos dizer que não existe um perfil definido para os animadores, visto ser uma área muito complexa e abrangente, contudo, é de salientar que o animador é o pilar central de toda a atividade da animação, uma vez que é ele que assume a responsabilidade de promover a vida do grupo e fazê-lo progredir no relacionamento social e domínio cultural.

### 2.3 – Âmbitos de Intervenção da Animação Sociocultural

As estratégias de intervenção têm de possuir uma dimensão social, cultural, educativa e políticas interligadas entre si, independentemente do âmbito em que estão inseridas.

Falar em âmbitos de ASC significa ter as suas estratégias de intervenção:

- Dimensão etária: infantil, juvenil, adultos, terceira idade;
- Espaço de intervenção: animação urbana, animação rural;
- Pluralidades de âmbitos ligados a setores de áreas temáticas, como por exemplo: a educação, o teatro os tempos livres, a saúde, o ambiente, o turismo, a comunidade, o comércio, o trabalho, entre outros. Todos estes âmbitos estão agrupados nas seguintes áreas:

Animação Socioeducativa, Animação Cultural, Animação Teatral, Animação Comunitária, Animação Turística, Animação Infantil, Animação de Idosos, Animação Desportiva, Animação Juvenil, Animação de Museus, entre outros (Jacob, 2013: p,19).

No âmbito de intervenção da Animação sociocultural realizei o meu estágio com idosos institucionalizados, numa comunidade rural. Foi com muito orgulho e satisfação que escolhi este caminho inicial, para adquirir a minha primeira experiência profissional nesta área e por isso é neste contexto que me vou debruçar.

### **2.4 – A Animação de Idosos**

A animação sociocultural, no âmbito do trabalho com idosos, deve ser bem pensada e bem estruturada, uma vez que esta população tem características muito específicas. Numa primeira etapa, é importante conhecer o grupo com que se vai interagir e com base no diagnóstico inicial programar atividades e avaliar o seu impacto no grupo.

Jacob (2013: p,115) define animação de idosos “como a forma de atuar em todos os áreas de desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um incentivo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa”.

A inatividade nesta faixa etária por vezes acarreta sérias consequências, tais como redução da capacidade de concentração, coordenação e reação, que por sua vez levam à diminuição da autoestima, desmotivação, solidão, isolamento social e depressão.

É neste sentido que as instituições destinadas à terceira idade devem ser impulsionadoras do trabalho do animador sociocultural com idosos. Vão desta forma ajudá-los a tornarem-se mais autónomos e menos dependentes de outros, contribuindo para colmatar o isolamento social.

A maioria das instituições dirigem os seus recursos humanos, materiais e financeiros principalmente para a higiene, saúde e alimentação. Colocam a animação para segundo plano não a valorizando.

Contudo, o dinamismo da estrutura de acolhimento/desenvolvimento, qualidade de vida e o bem-estar dos residentes, são três objetivos importantíssimos que dominam a animação das pessoas idosas dentro de uma instituição. Se for encarada de igual modo ao nível dos outros serviços, a animação pode contribuir, para o cuidado do idoso e para a melhoria da sua qualidade de vida.

Por vezes, nas instituições, surgem conflitos entre idosos, talvez pela rotina do dia-a-dia ser sempre igual. As atividades de animação ajudam no sentido de planear atividades para quebrar a rotina e melhorar a convivência das pessoas.

A imobilidade também é outro fator preocupante. Quando os utentes se tornam dependentes e deixam de andar as funcionárias preferem empurrar a cadeira de rodas porque é muito mais cómodo ou porque estão condicionadas pelo tempo, do que incentivar e ajudar o idoso a caminhar lentamente. Animação está aliada à motricidade e às artes, no sentido de melhorar e manter a sua autonomia, capacidade de movimento e autoestima.

O ideal seria que em cada instituição ou lar existisse um animador a trabalhar e colaborar com toda a equipa multidisciplinar, no sentido de proporcionar uma vivência digna e de qualidade a todos os seus utentes, naquela que será, muito provavelmente, a última morada na sua passagem por esta vida.

Jacob (2013: p,27) refere que “a experiência na animação de idosos mostra muito mais do que vem escrito nos livros”. De facto, só quem trabalha todos os dias com idosos se apercebe que ao animador lhe é muito mais exigido do que atividades”.

Com o decorrer do tempo, adquirem confiança e criam uma certa empatia com o animador de tal forma que o veem como confidente, conselheiro, amigo e alguém muito próximo deles.

É importante os animadores terem uma grande estabilidade afetiva e emocional para conseguirem desempenhar estas funções.

Por vezes as pessoas que estão mais disponíveis e presentes na vida do idoso e que lhes dão atenção e afeto são mesmo os animadores.

Na animação em geral, fala-se muito em animação de grupo. Ao longo do meu estágio curricular e no contexto da animação de idosos, trabalhar em grupo foi importante, mas também foi muito saudável trabalhar com cada idoso em si, de uma forma individual, assim se sentiam mais confiantes e confortáveis.

Cabe ao animador identificar o melhor método de trabalho, tendo em conta o grupo e o indivíduo com quem trabalha, nunca esquecendo as necessidades de cada um para uma melhor qualidade de vida, proporcionar uma velhice mais bem-disposta, mais ativa e menos depressiva.

## CAPÍTULO III

### Contexto Institucional

De todas as respostas sociais que vão ao encontro das necessidades de idosos, as instituições por vezes são a última opção das famílias e mesmo dos próprios utentes. Isto porque ainda existe muito o preconceito de ir para um lar, a ideia de que se vai para “um lar é para morrer”.

As instituições são provavelmente a última morada na sua passagem por esta vida, mas estas surgem e funcionam com o intuito de proporcionar uma vivência digna com qualidade e com todas as comodidades, serviços e bens essenciais a que todo o idoso tem direito. Disponibilizam de meios e técnicos que os ajudam e motivam a colmatar a solidão, por forma a proporcionar-lhes uma velhice com qualidade, mais bem-disposta e mais ativa.

### 3.1 – Breve historial da localidade de Alfaiates

A história de Alfaiates vai desde os primórdios da nacionalidade, até às invasões francesas, passando pelo Tratado de Alcanizes<sup>2</sup> e as lutas pela Restauração da Independência. Já foi vila e sede do concelho (que constituem hoje o concelho do Sabugal), entre 1297 e 1836.

Foi um dos territórios que passou para a soberania portuguesa pelo Tratado de Alcanizes em 1297. Era constituído pelas freguesias de Aldeia da Ponte, Forcalhos e Rebolosa. Aquando da extinção as suas freguesias foram integradas nos concelhos do Sabugal.

1864	1878	1890	1900	1911	1920	1930	1940	1950	1960	1970	1981	1991	2001	2011
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

---

<sup>2</sup> O tratado de Alcanizes foi assinado entre os soberanos de Leão e Castela, Fernando IV (1295-1312), e de Portugal, D.Dinis (1279-1325), a 12 de setembro de 1297 na povoação leonesa-castelhana de Alcanizes. O tratado fazia parte de uma estratégia defensiva do rei D. Dinis. Por ele se restabelecia a paz, fixando-se os limites fronteiriços entre os dois reinos. Em troca de direitos portugueses nos termos raianos de Aroche e de Aracena passavam para a posse definitiva de Portugal-as terras de Ribacôa.

1 012	1 189	1 258	1 370	1 429	1 368	1 426	1 792	1 754	1 543	685	519	499	419	331
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-----	-----	-----	-----

**Tabela 1 - População da freguesia de Alfaiates desde 1864 a 2011**

Fonte: [www.censos.ine.pt](http://www.censos.ine.pt)

Como podemos verificar na Tabela 1, em 1864 possuía 1012 habitantes.

Alfaiates, assim como todas as outras freguesias, viu a sua população reduzir na segunda metade do século vinte.

De acordo com os censos a freguesia de Alfaiates em 2011 possuía 331 habitantes.

Hoje tem por volta de 400 habitantes<sup>3</sup>, tendo algumas pessoas regressado para a sua terra natal após a reforma.

Esta freguesia tem uma área de 27,97 Km<sup>2</sup>, situa-se na margem direita de uma ribeira que corre durante quase todo o ano, colocada sobre uma colina elevada, em meio rural.

Limita-se com as freguesias de Aldeia da Ponte, Aldeia Velha, Soito, Nave e Rebolosa. Dista da sede do concelho cerca de 19 Km, é servida pela estrada nacional 233, fica a 30 Km de Vilar Formoso (concelho de Almeida), e a 49 Km da cidade da Guarda.

Pertence ao distrito e Diocese da Guarda.

Do seu património cultural e edificado, destaca-se a Igreja Matriz, a Igreja de Nossa Senhora da Misericórdia, o Pelourinho, o Castelo, o Convento de Sacaparte.

Outro lugar de interesse é o miradouro dos Torreões (ponto mais alto da freguesia, com uma vista maravilhosa).

Este património está relacionado com a arte Sacra<sup>4</sup>.

Uma fonte de riqueza desta freguesia é a barragem que permite tirar partido das famosas veigas.

<sup>3</sup> Fonte cedida pelo S. Francisco Baltazar (Presidente da Junta de Freguesia de Alfaiates).

<sup>4</sup> A "arte sacra" é aquela arte religiosa que tem um destino de liturgia, isto é, aquela que se ordena a fomentar a vida litúrgica nos fiéis e que por isso não só deve conduzir a uma atitude religiosa genérica, mas ade ser apta a desencadear a atitude religiosa exigida pela liturgia ou seja para o culto divino.



Para além de se produzir um pouco de tudo, a sua atividade económica também passa pela criação de gado, pecuária, pastorícia e o comércio.

Também tem o mercado mensal que se realiza na segunda quinta-feira de cada mês. A gastronomia local é baseada sobretudo nos enchidos, no borrego assado, no bolo dos santos e nas castanhas.

Para além das festividades religiosas que se celebram ao longo do ano, também se realiza a 17 de agosto no largo do Pelourinho a capeia arreiana, famosa tradição da raia.

Como o São Tiago é o padroeiro da freguesia, faz parte da tradição os mordomos irem até à Igreja Matriz pedir ao padroeiro da Aldeia para que tudo corra bem durante a capeia arreiana (uma corrida de touros característica da raia, na qual o touro é enfrentado por 20 ou 30 homens, que sustentam as suas investidas com um enorme forcão).

### 3.2 – Caracterização da Instituição<sup>5</sup>

A IPSS da S.C.M de Alfaiates, Lar Rainha Santa Isabel iniciou funções como Centro de Dia em 1991. Foi construído o edifício, pelas mãos dos homens de Alfaiates, com materiais cedidos por todos. Não tardou muito a surgirem os primeiros pedidos de apoio para alojamento.

A instituição começou por acolher aqueles cujo estado de saúde requeria cuidados, que não tinham condições habitacionais, viviam em isolamento, ou viviam sem apoio familiar. É assim que no lugar de arrumos surgem duas camaratas, uma para homens e outra para mulheres, com dez camas cada e passa desta forma a ter a valência de Lar de Idosos.

Em 2010 dava resposta a 44 internos e 10 em Serviço de apoio Domiciliário. Os utentes distribuíam-se por 18 quartos.

---

<sup>5</sup> Informação cedida pela Diretora Técnica, Dra. Carolina Neves

## Estágio Curricular em Animação Sociocultural

Santa Casa da Misericórdia de Alfaiates – Lar Rainha Santa Isabel



Nesse mesmo ano iniciou-se um projeto de ampliação das infraestruturas para melhorar as condições de alojamento dos utentes. As obras ficaram concluídas em 2014 e realizaram-se com fundos próprios, adquiridos desde a formação da IPSS.

Hoje a instituição tem uma capacidade para 48 utentes, distribuídos por 21 quartos duplos e 6 individuais com casa de banho privada. Dispõe de mais 10 WC e um banho assistido. Dispõe de uma sala de estar com 5 WC, 2TVS, 1 DVD e 1 leitor de CD'S. As imagens das instalações em anexo VII.

Tem uma outra sala adaptável a várias situações, (sala de relaxamento) como por exemplo, para pessoas com demências e por vezes acamadas.

Dispõe de uma cozinha com dispensa e refeitório.

Tem uma sala de enfermagem, um escritório e uma sala de reuniões. Possui uma lavandaria e uma garagem. Tem uma Capela, onde se celebram eucaristias regularmente e disponível para toda a população. Para além destes espaços possui corredores com bastante luminosidade, onde estão algumas cadeiras, que por vezes servem de espaço de leitura e lazer para alguns utentes.

Dispõe ainda de uma carrinha com capacidade para 8 utentes.

O Lar destina-se a pessoas com mais de 65 anos, concebido como um espaço que prima pelo conforto e bem-estar e que proporciona no seu enquadramento paisagístico um quotidiano ameno e saudável, oferecendo exigentes requisitos como a funcionalidade e segurança, apresentando qualidade e conforto para os residentes.

### **Missão**

A S.C.M de Alfaiates é uma instituição de solidariedade social que tem a missão de satisfazer as necessidades da comunidade idosa, segundo os princípios da doutrina moral cristã, promovendo a qualidade de vida das pessoas, em particular daquelas que se encontram em situações de maior risco social.

### **Valores**

Tendo em conta a melhoria das suas práticas e a elevação da qualidade dos serviços prestados os valores principais desta instituição são:

- Promover e estimular o relacionamento utente/família;
- Promover as necessidades básicas e sociais dos utentes;
- Prioridade aos mais vulneráveis e excluídos;

- Integrar o utente na instituição;
- Qualidade nos serviços prestados;
- Compromisso com a comunidade no contexto social e local, na resposta às necessidades sociais da população;
- Identidade própria, no sentido de valorizar o património histórico, a cooperação com a União das Misericórdias Portuguesas e com a Diocese da Guarda.

### 3.2.1 – Valências

Atualmente esta instituição visa dar respostas sociais no âmbito da terceira idade, sobre duas valências:

**SAD** – É uma resposta social, que consiste na prestação de cuidados e serviços individualizados e personalizados no domicílio das pessoas quando, por motivo de doença, deficiência, idade, ou outro impedimento, não possam assegurar a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades da vida diária.

Nesta valência são assegurados os seguintes serviços:

- Fornecimento e apoio nas refeições;
- Tratamento de roupa pessoal e de cama;
- Higiene habitacional;
- Cuidados primários de saúde no que diz respeito há preparação da medicação diária, acompanhamento pelo médico da instituição e serviços de enfermagem;
- Transporte e acompanhamento nas deslocações ao médico e a consultas previamente marcadas ou exames;
- Animação/Ocupação/lazer, atividades de socialização;
- Apoio psicossocial.

Neste momento a presente instituição presta apoio nesta valência a 8 pessoas da localidade de Alfaiates.

**Lar de Idosos** - É uma resposta social em que se trata de um alojamento coletivo, temporário ou permanente, para pessoas idosas em situação de risco de perda da sua independência ou autonomia, com o intuito de satisfazer as suas necessidades básicas. Esta instituição tem um ambiente familiar e uma equipa de colaboradores competitivos, dinâmica, dedicada e multidisciplinar dotada de competência técnica imprescindível para responder às necessidades individuais de cada residente.

Dispõe de cuidados médicos regulares, enfermagem permanente, reabilitação psicossocial, animação e passeios programados.

A presente instituição tem capacidade para 48 utentes e neste momento acolhe 48 idosos, portanto encontra-se no seu expoente máximo.

### 3.2.2 – Recursos Humanos

Esta instituição para poder prestar um serviço de excelência e assegurar os cuidados necessários dos residentes, conta com uma equipa multidisciplinar, que tem por base contribuir para uma melhor qualidade de vida e bem-estar dos residentes, conceitos que estão na base do envelhecimento ativo.

O atendimento personalizado, a empatia, o carinho, a boa disposição, a criatividade e o dinamismo são os pilares de trabalho desta equipa.

De acordo com uma estrutura organizacional a instituição, como podemos verificar na Tabela 2, conta com os seguintes Recursos Humanos:

**Tabela 2 - Recursos Humanos**

Diretora Técnica	1
Médico	1
Enfermeira	1
Escriturária	1
Encarregada de Serviços Gerais	1
Cozinheiras	2
Ajudante de Cozinha	1
Ajudantes de Ação Direta	9
Trabalhadoras Auxiliares	3

Fonte: Própria

A instituição conta no total com uma equipa técnica de vinte pessoas.

Para além destes recursos humanos contam ainda com o apoio dos órgãos diretivos e representativos da instituição de uma forma voluntária, por forma a garantir a sustentabilidade económica e financeira desta.

### 3.3 – Estágio Curricular

O meu estágio realizou-se numa instituição do concelho do Sabugal e distrito da Guarda, portanto localizada em meio rural.

Esta instituição carece de alguns Recursos Humanos, nomeadamente trabalhadoras auxiliares (uma vez que algumas se encontram de baixa) e principalmente um técnico na área de Animação Sociocultural.

Um Animador numa instituição tem um papel muito importante, no sentido de planear atividades, para quebrar a rotina do dia-a-dia, melhorar a convivência e as relações interpessoais, também ajuda a motivar e a melhorar a motricidade dos utentes, assim desta forma contribui para que estes mantenham as suas mentes ocupadas de forma a não caírem na depressão e na solidão. Por tudo isto e muito mais, senti que a realização deste estágio na presente instituição foi muito importante para mim e para os utentes.

Sem a minha presença os idosos viam o seu dia-a-dia reduzido a um sofá e uma televisão, sem terem um momento de atenção, de distração, alegria e movimento.

Não porque as funcionárias e toda a equipa técnica assim o queiram, mas porque o trabalho é muito não lhes permitindo dedicar mais carinho e atenção aos utentes.

Confesso que no início senti algumas dificuldades, uma vez que a instituição não tinha um técnico a trabalhar nesta área, se bem que a Diretora Técnica tenha alguma formação na área de intervenção, mas não tem tempo para exercer esta função.

Optei por criar o meu próprio método de trabalho indo ao encontro das necessidades de cada um e de acordo com o meio em que estava inserida.

Para conhecer o público-alvo, optei por fazer um questionário (Anexo III) a todos os utentes, com o intuito de caracterizar e de conhecer o grupo, com que iria trabalhar durante os três meses de estágio.

O questionário permitiu-me recolher os dados pessoais e indispensáveis para poder ter algum conhecimento mais aprofundado sobre os utentes.

Permitiu-me também conversar com eles, um por um, estabelecendo assim uma interação e visualização das suas necessidades.

## Estágio Curricular em Animação Sociocultural

Santa Casa da Misericórdia de Alfaiates – Lar Rainha Santa Isabel



Claro que algumas informações tiveram de ser fornecidas pela Diretora e pela enfermeira, uma vez que nem todos os utentes reúnem condições a nível de saúde para poderem por si só responder a um questionário.

Depois de ter toda esta informação recolhida centrei-me no Plano de Estágio (anexo I), que elaborei juntamente com a minha supervisora.

Este plano está vocacionado para a Terceira Idade, apresentando um conjunto de atividades diversas, sendo elas: atividade físico-motora, atividade cognitiva ou mental, atividade de expressão plástica e atividades lúdicas e culturais.

Para além de me basear no plano de estágio, também tentei sempre adaptar as atividades de acordo com as suas necessidades, hábitos, experiências, vivências e demências dos utentes.

Durante o período de estágio foi-me estabelecido pela Diretora um horário de Segunda a Sexta -Feira com 7 horas de serviço diário (Anexo IV). Tendo como horário de trabalho das 9.30h às 17.30h com uma hora de intervalo para o almoço.

Para além da minha função enquanto estagiária, a dinamização, a animação dos residentes, auxiliei sempre os idosos e as funcionárias na hora das refeições, na distribuição da alimentação, na recolha da loiça suja, ajudar a deitar e levantar os idosos e quando necessário ajudá-los a ir à casa de banho. Pedido pelos utentes também prestei alguns cuidados de higiene, como cortar as unhas por exemplo.

Entretanto fui chamada para a minha intervenção cirúrgica e estive ausente por algum tempo, assim que pude e me senti com alguma energia voltei para terminar o meu estágio.

Solicitado pelos utentes e pela própria instituição continuo a ir três vezes por semana a trabalhar na área de animação, até defender o meu relatório de estágio, para assim regularizarem a minha situação e ficar a trabalhar como Animadora nesta instituição.

Organizei alguns dias festivos e eventos com a ajuda da Diretora como por exemplo, as Marchas de S.to António, Passeios, Dia do Idoso, Dia da alimentação, Sº Martinho entre outras atividades.

Criei na instituição um espaço para colocar todos os trabalhos manuais feitos pelos utentes, a fim de serem vendidos ao público interessado (funcionárias, visitantes entre

outros), com o intuito de se realizar dinheiro para comprar materiais necessários ligados à área de animação para a instituição.

Uma vez que eu sou sócia de algumas associações que promovem e organizam feiras artesanais, sempre que posso levo os artigos do Lar para expor e vender a fim de divulgar o trabalho que desenvolvemos na instituição, ajudar de alguma forma a melhorar os equipamentos e materiais de animação e contribuir para a sustentabilidade desta.

### 3.3.1 - Objetivos

Para se definir os objetivos, nesta área de intervenção é essencial conhecer o público-alvo e as suas necessidades, por forma a delinear os objetivos gerais (Tabela 3) desejados ao longo deste estágio curricular.

**Tabela 3 - Objetivos Gerais**

Atividade Físico-Motora	<ul style="list-style-type: none"><li>-Desenvolver as capacidades físicas;</li><li>-Melhorar a ocupação dos tempos livres;</li><li>-Promover a saúde e o bem-estar.</li></ul>
Atividade Cognitiva ou Mental	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aumentar a atividade cerebral;</li><li>-Retardar os efeitos de perda de memória;</li><li>-Promover o relaxamento e as emoções positivas.</li></ul>
Atividade de Expressão Plástica	<ul style="list-style-type: none"><li>-Estimular e desenvolver a imaginação e a criatividade;</li><li>-Desenvolver a precisão manual;</li><li>-Aumentar a autoestima.</li></ul>
Atividades Lúdicas e Culturais	<ul style="list-style-type: none"><li>-Divertir os utentes;</li><li>-Promover o convívio e a interação;</li><li>-Troca de saberes.</li></ul>

Fonte: Própria

## **Estágio Curricular em Animação Sociocultural**

Santa Casa da Misericórdia de Alfaiates – Lar Rainha Santa Isabel



O plano e a tipologia das atividades têm como objetivo contribuir para o aumento da qualidade de vida dos utentes, implementando atividades que estimulem o domínio cognitivo, psico-motor, sócio emocional e comunicacional, promovendo benefícios a nível da saúde (um idoso ativo é um idoso mais saudável), benefícios a nível social (devido ao convívio e partilha de experiências, vivências comuns), benefícios psicológicos (o aumento do bem-estar físico e social levam a que o idoso se sinta bem consigo próprio e com a vida, redescobrando o prazer de viver).



### Tabela 4 - Objetivos Específicos

Atividades Físico-Motoras	<ul style="list-style-type: none"><li>-Desenvolver as capacidades físicas;</li><li>-Melhorar a ocupação dos tempos livres;</li><li>-Promover a saúde e o bem-estar;</li><li>-Contribuir para o colmatar do sedentarismo.</li></ul>
Atividades Cognitivas ou Mentais	<ul style="list-style-type: none"><li>-Aumentar a atividade cerebral;</li><li>-Retardar os efeitos de perda de memória;</li><li>-Promover o relaxamento e as emoções positivas;</li><li>-Prevenir o aparecimento de doenças degenerativas;</li><li>-Estimular o poder de concentração e criatividade.</li></ul>
Atividades de Expressão Oral e Corporal	<ul style="list-style-type: none"><li>-Estimular a memória;</li><li>-Partilha de saberes, experiências e vivências;</li><li>-Valorizar os seus conhecimentos;</li><li>-Incentivar os relacionamentos grupais;</li><li>-Valorizar a importância do seu contributo para a sociedade;</li><li>-Expressar sentimentos e emoções.</li></ul>
Atividades de Expressão Plástica	<ul style="list-style-type: none"><li>-Estimular e desenvolver a criatividade e imaginação;</li><li>-Aumentar a autoestima;</li><li>-Desenvolver a motricidade fina e a precisão manual.</li></ul>
Atividades Lúdicas e Culturais	<ul style="list-style-type: none"><li>-Divertir os utentes;</li><li>-Promover o convívio e a interação;</li><li>-Partilha e troca de saberes;</li><li>-Promover o lazer e o entretenimento;</li><li>-Proporcionar momentos e dias diferentes.</li></ul>
Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social	<ul style="list-style-type: none"><li>-Desenvolver as competências pessoais e sociais;</li><li>-Estimular o autoconhecimento;</li><li>-Aprofundar a fé;</li><li>-Promover o convívio institucional e Social</li></ul>

Fonte: Própria

Em função destes objetivos gerais (Tabela 3) elaborei um plano de atividades que lhes desse resposta.

Com o decorrer do tempo e com a adaptação das atividades e dos gostos de cada um, surgiram objetivos mais concretos e específicos (Tabela 4).

### 3.3.2 – Metodologia

Como referi anteriormente, a metodologia que utilizei para a realização deste estágio foi partir de um diagnóstico (questionário) que me permitiu conhecer os utentes enquanto grupo e recolher os dados pessoais, por forma a compreender as suas necessidades.

Este questionário para além de incluir as características biográficas de cada idoso incluí também perguntas sobre as suas capacidades funcionais e os seus problemas de saúde, assim como os seus gostos pessoais nas atividades em que participam na instituição e quais as que mais lhes agradavam.

A instituição acolhe 48 residentes. Não foi possível inquirir todos porque alguns não conseguem responder às perguntas. Tive de pedir ajuda à Diretora e Enfermeira, para assim poder dar resposta às necessidades de todos os residentes.

Por uma questão de organização e metodologia, utilizei e desenvolvi planificações diárias das atividades realizadas e de acordo com os seus âmbitos de intervenção.

Para dar resposta aos objetivos implementos de acordo com a tipologia das atividades, foi fundamental a metodologia que utilizei.

Todas as atividades que realizei foram a pensar nas necessidades sentidas por cada um, se bem que há sempre quem fique mais e menos satisfeito.

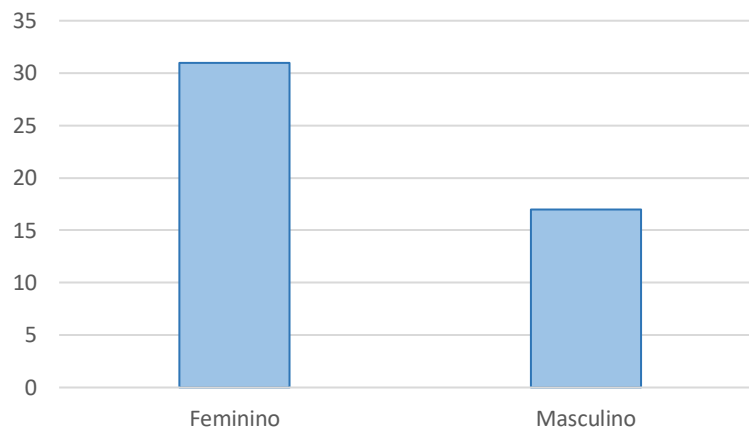
Para além desta metodologia utilizada e de acordo com as atividades desenvolvidas, procurei sempre promover a inclusão social, combater o sedentarismo e promover a participação, por forma a melhorar a autoestima e o relacionamento interpessoal.

.

### 3.3.3 – Caracterização do público-alvo

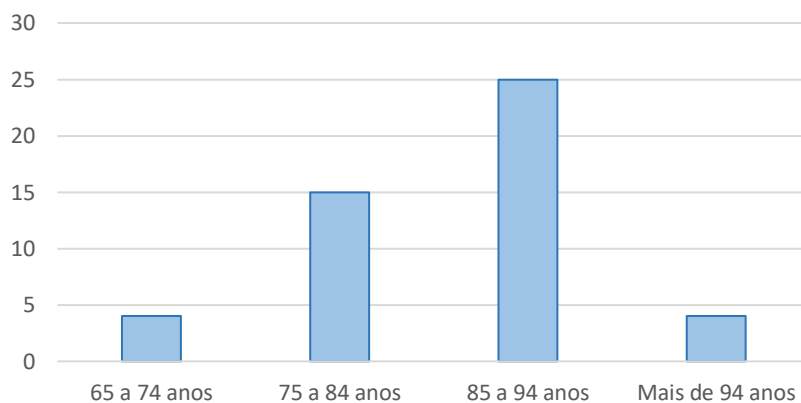
Uma vez que realizei estágio na área de ASC no âmbito da Terceira Idade, este vai ser o meu público-alvo com faixa etária a partir dos 65 anos.

**Gráfico 1 - Sexo dos utentes**



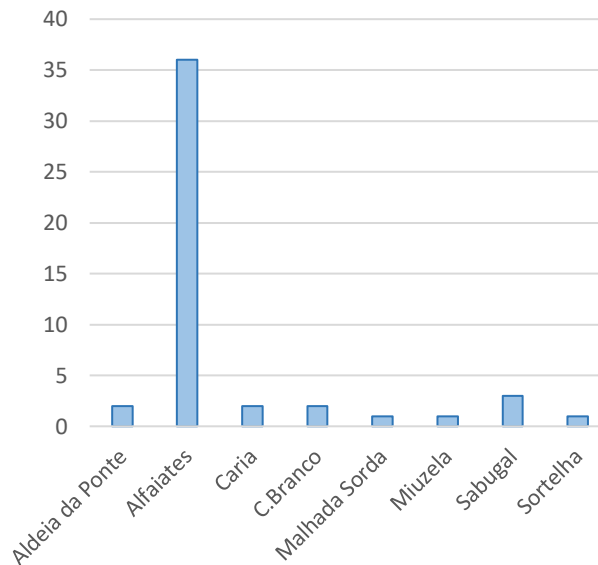
Esta instituição acolhe 48 utentes, dos quais 31 são do sexo feminino e 17 do sexo masculino (gráfico 1). Podemos observar através do gráfico que a maior parte dos utentes são mulheres.

**Gráfico 2 - Idades dos utentes**



De acordo com a faixa etária predominante, podemos observar (gráfico 2) que nesta instituição os idosos apresentam em grande maioria, idades compreendidas entre os 85 a 94 anos, refletindo um índice de longevidade elevado. Esta instituição acolhe um senhor com 100 anos e uma senhora com 102 anos.

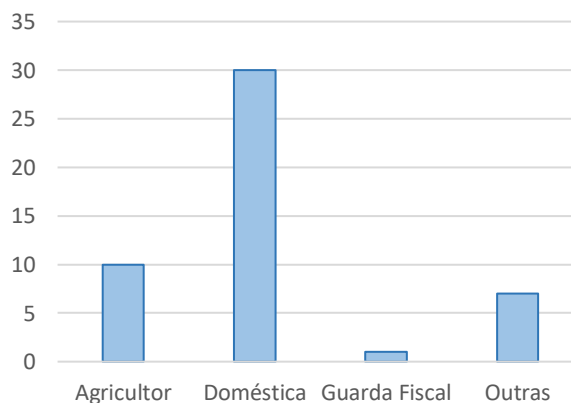
**Gráfico 3 - Naturalidade dos utentes**



Relativamente à naturalidade dos residentes (gráfico 3) podemos observar que 36 dos idosos provêm da própria localidade de Alfaiates.

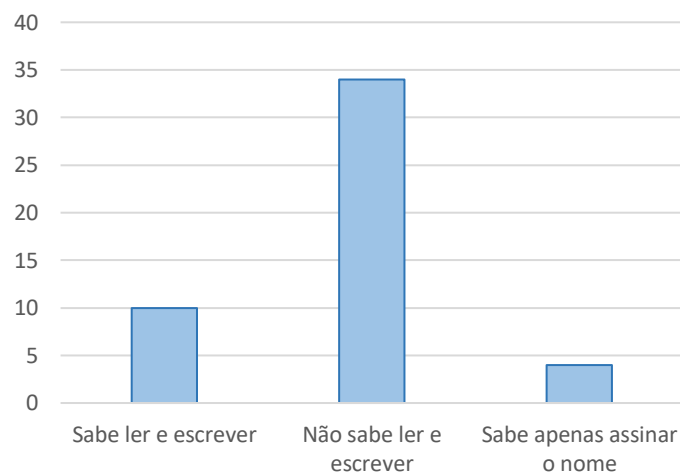
Pode observar-se que fazem parte do concelho e cidade do Sabugal 42 utentes, do concelho de Almeida 4 utentes e os restantes do concelho de Belmonte e cidade de Castelo Branco. Apesar de haver residentes oriundos do Distrito da Guarda e do Distrito de Castelo Branco, podemos observar que as localidades a que os idosos pertencem são relativamente próximas da localidade de Alfaiates.

**Gráfico 4 - Profissão dos utentes pré-reforma**



Quanto à profissão que os utentes desempenhavam antes de se reformarem, podemos observar (gráfico 4) que quase todas as senhoras eram domésticas, apenas uma senhora trabalhou em uma fábrica de confeções. A maioria dos senhores trabalharam na agricultura, um foi guarda-fiscal e os restantes trabalharam em França na construção civil e em fábricas.

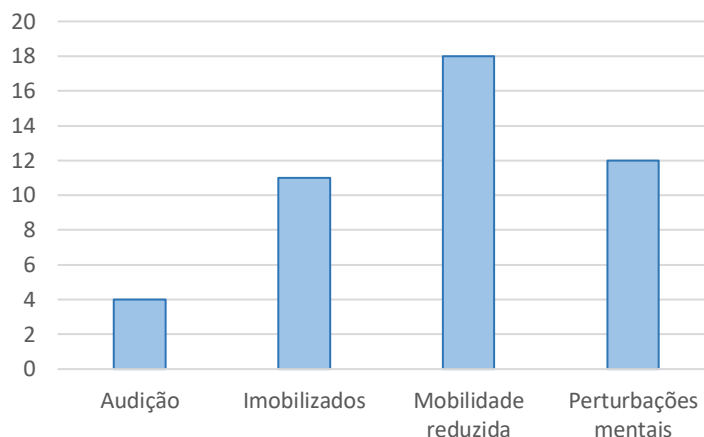
**Gráfico 5 - Grau de literacia dos utentes**



Como é do conhecimento geral, a maioria dos indivíduos desta faixa etária não frequentaram a escola porque tinham de trabalhar para ajudar nas tarefas do dia-a-dia como forma de sustentabilidade de famílias numerosas e por vezes cuidar dos irmãos.

Dos residentes que inquiri verificou-se perfeitamente esta realidade (gráfico 5). De todos os residentes desta instituição, 10 frequentaram a escola e sabem ler e escrever (apenas 4 utentes o praticam, devido aos problemas de saúde), 4 utentes apenas sabem assinar o nome e os restantes não sabem ler nem escrever. Podemos verificar que nesta faixa etária existe um grande número de analfabetismo.

**Gráfico 6 - Incapacidade dos utentes**



Todos os utentes apresentam limitações, embora umas mais graves que outras. Das limitações variadas estas são as que se destacam com mais relevância (gráfico 6). Alguns utentes apresentam problemas de visão, mas apenas 4 são mais graves, com problemas de audição também se encontram bastantes, havendo 4 utentes em situação mais grave. Na instituição encontram-se 11 utentes imobilizados em cadeiras articuladas e 1 acamada com deficiências motoras, dos quais alguns apresentam perturbações mentais.

Para além destes encontram-se 12 utentes com problemas mentais bastante acentuados como por exemplo transtornos bipolares (humor), demências (alterações na memória, na linguagem e principalmente na capacidade de orientar-se – *Alzheimer* e *Parkinson*) e transtornos depressivos.

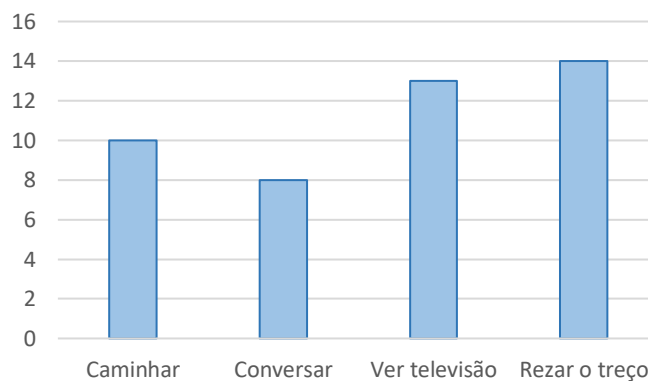
A maioria dos utentes institucionalizados apresentam mobilidade reduzida, alguns conseguem ser autónomos e outros já precisam de ajuda nas deslocações.

As atividades realizadas na instituição não são muito diversificadas e dinâmicas, uma vez que a Diretora Técnica não tem tempo livre para tal e como já referi anteriormente, a instituição não tem um técnico a trabalhar na área de animação.

Dos 48 utentes institucionalizados, apenas responderam a esta questão 30 visto os outros não apresentarem capacidade para tal. Segundos eles, as atividades realizadas na instituição resumem-se a ver televisão, cartas, dominó, celebração das datas festivas e atividades da vida diária para quem seja autónomo.

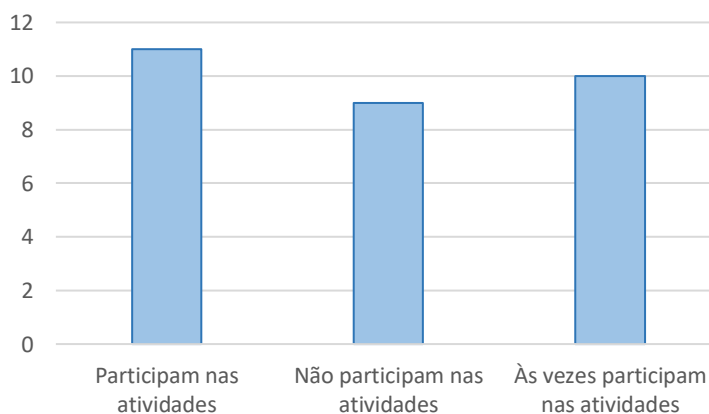
Por forma a saber e ir ao encontro das suas necessidades inquiri os mesmos para saber que tipo de atividades mais apreciam (gráfico 7).

**Gráfico 7 - Atividades preferidas pelos utentes**



Muitos dos utentes inquiridos gostam de vários tipos de atividades. A maior parte deles gostam mais de rezar o terço e de ver televisão (gráfico 7).

**Gráfico 8 - Participação dos utentes nas atividades da Instituição**



Dos 30 idosos inquiridos, costumam participar nas atividades implementadas pela instituição (gráfico 8) 11 residentes, 9 não participam e 10 só participam às vezes.

Perguntei se se sentiam confortáveis na instituição. Alguns responderam que sim, outros dizem que não têm outro sítio para ir e outras pessoas começaram logo a chorar. A esta pergunta obtive várias respostas das quais senti alguma pena porque há pessoas que só lá estão devido ao estado de saúde dos seus conjugues.

Isto prova que eles necessitam de alguém que os motive a participar, quer nas atividades já implementadas ou noutras propostas. Necessitam de muito apoio e de alguém que os escute e os valorize nas suas competências e saberes.

### 3.4 – Atividades desenvolvidas durante o Estágio

As atividades desenvolvidas, na instituição durante o estágio curricular centram-se em seis tipologias: atividades físico-motoras, atividades cognitivas ou mentais, atividades de expressão oral e corporal, atividades de expressão plástica, atividades lúdicas e culturais, atividades de desenvolvimento pessoal e social.

A instituição realiza algumas destas atividades (como já referi anteriormente), eu apenas acrescentei algumas e melhorei as já existentes.

Planeei diariamente atividades relacionadas com as devidas tipologias, relacionadas e enquadradas nos gostos e limitações de cada um, fazendo a avaliação final dos utentes/participantes (Anexo V). O plano desenvolvido foi integrado no quotidiano da instituição, respeitando os horários das refeições e do descanso de alguns utentes após o almoço.

As atividades ocorreram sempre em dois períodos: durante o período da manhã entre as 10 horas e as 11.30 (hora em que começa a ser servido o almoço) e durante o período da tarde, entre as 14 horas e as 15.30 (hora em que começa a ser servido o lanche). Retomo as atividades entre as 16.30 e as 17.30 (hora de saída).

Programei atividades partindo do conhecimento de que na animação, o jogo tem um papel primordial no desenvolvimento intelectual, social e motor.

Segundo Gil, citado por Crespo (1990: p,51) “O jogo é um fenómeno social presente em todas as épocas e culturas”.



O jogo gera um ambiente de alegria que permite estabelecer uma dinâmica rica em sentimentos, atitudes e comportamentos. A diferença entre jogo e dinâmica para grupos é que o jogo procura como fim a diversão e nas dinâmicas procura-se a aprendizagem através do jogo. Estes em conjunto estimulam a criatividade e a socialização.

O jogo quer em crianças, em adultos ou em idosos é das melhores formas de transmitirmos uma mensagem, aprendermos e de nos divertirmos.

Com a diversidade dos jogos realizados no meu estágio, nas mais diversas tipologias pude constatar essa realidade. De todas as atividades desenvolvidas, as que tiveram mais impacto foram as físico-motoras, de expressão plástica e de desenvolvimento pessoal e social. Aceitaram sempre de bom agrado as atividades que propus na instituição e fiquei satisfeita com os resultados obtidos.

O plano das atividades, assim como a descrição de cada atividade que desenvolvi e realizei encontram-se em anexo VI e as respetivas imagens também em anexo VII.

### 3.4.1 – Atividades Físico-Motoras

A animação através de atividades físico-motoras ajudam as pessoas a melhorar a motricidade global. Com o processo de envelhecimento, por vezes os idosos vão perdendo as suas capacidades funcionais e de locomoção, chegando por vezes a perder “o esquema corporal”. Através da realização de atividades físicas, os idosos podem “readquirir estas competências e prevenir o seu declínio” (Jacob, 2013: p,50).

O exercício físico regular permite ajudar o idoso a sentir-se mais forte e apto; a locomover-se sem cair; aumentar a força e resistência muscular; aumentar a flexibilidade; aumentar o fluxo sanguíneo; diminuir lesões musculares; melhorar a coordenação, a digestão e a excreção e ainda promover o convívio.

A ginástica geriátrica ou terapêutica e a marcha por exemplo ajuda muito a promover a saúde e assegurar as condições de bem-estar, por forma a combater o sedentarismo. As doenças mais comuns na velhice podem ser retardadas e melhoradas com exercícios físicos.

O cansaço, as dores e a idade em si são algumas das desculpas dadas pelos idosos para a não realização das sessões, sendo necessário motivá-los e consciencializá-los que uma vida mais ativa nesta etapa pode trazer-lhes muitos benefícios.

As atividades que desenvolvi com exercícios físicos tiveram como objetivo desenvolver a motricidade global, por forma a ganhar resistência, melhorando a locomoção e os movimentos.

Realizei exercícios de aquecimento e relaxamento com bolas, elásticos, bastão, roda de trapilho, pedaleira e banco de madeira ou sem qualquer tipo de material. Caminhadas e idas ao parque de *fitness*. Os jogos que realizei (jogo do acertar, do *bowling* e do vai e vem) nesta vertente têm como objetivo primordial desenvolver a coordenação, a concentração, a flexibilidade, o equilíbrio e o convívio a fim de colmatar o sedentarismo. O plano e as imagens encontram-se em anexo V e VI.

### 3.4.2 – Atividades Cognitivas ou Mentais

A animação através de atividades cognitivas ou mentais visam ir ao encontro das necessidades de muitos idosos. Pois com o avançar do tempo e com o processo de envelhecimento, existem perdas de capacidade que podem ser bastante atenuados se o idoso mantiver uma boa atividade cognitiva e contactos sociais regulares.

O exercício regular mental pode aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e prevenir o surgimento de doenças degenerativas.

Jacob (2013: p,67) refere que “a animação cerebral tem por objetivo manter a mente ativa, desenvolver algumas atividades cognitivas e prevenir algumas das consequências do sedentarismo mental”.

Por haver bastantes utentes com doenças degenerativas, desenvolvi algumas atividades nesta vertente com o objetivo de atenuar estes problemas, desenvolver os sentidos e aumentar a atividade cerebral.

Os jogos que propus (jogo do bingo, das molas, da memória, puzzle, do stop e dos frutos). Alguns materiais foram construídos pelos idosos o que os motivou ainda mais na sua realização. O plano e as imagens encontram-se em anexo VI e VII.

### 3.4.3 – Atividades de Expressão Oral e Corporal

A animação através da atividade de expressão oral e corporal é uma das principais formas de dar movimento e sentido às necessidades de ocupação dos idosos, pois

através destas atividades eles transmitem os seus sentimentos e emoções pela voz, comportamento, postura e movimento.

As atividades que desenvolvi nesta vertente têm como objetivo principal, valorizar os seus conhecimentos na partilha de saberes, incentivar o relacionamento entre eles e expressar os sentimentos e emoções por forma a melhorar o convívio e a autoestima de cada um.

Os jogos que pratiquei foram a dança livre (leitor de CD'S), jogos de confiança e oralidade (contar as suas histórias de vida e recolha de poemas e provérbios) e de expressão dramática (jogo do imitar para adivinhar). O plano e as imagens encontra-se em anexo VI e VII.

### **3.4.4 - Atividades de Expressão Plástica**

Para Jacob (2013: p,84) “a animação expressiva plástica visa proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais”.

A arte, particularmente a Expressão Plástica, possui efeitos terapêuticos, daí ser um excelente meio para atenuar e resolver determinados problemas de comportamento e comunicação que alguns idosos apresentam.

Com este tipo de animação pretende-se que os idosos estimulem a sua imaginação e criatividade, através das várias formas de expressão (pintura, escultura, desenho entre outros).

As atividades que desenvolvi nesta vertente tiveram como objetivo principal, desenvolver a motricidade fina, promover a criatividade e a imaginação e sobretudo aumentar a autoestima.

Desenvolvi atividades de pintura (pintar desenhos), trabalhos manuais (renda, madeira e costura) e recortes e colagens (jogos de memória, stop, frutos, trabalhos com recortes de jornal e preparativos das marchas). O plano e as imagens encontram-se em anexo VI e VII.

### **3.4.5 – Atividades Lúdicas e Culturais**

A animação através de atividades lúdicas e culturais têm por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo e promover o convívio, sendo que as lúdicas estão mais

vocacionadas para o ócio/lazer, o entretenimento e as brincadeiras enquanto as culturais estão mais vocacionadas para a promoção do conhecimento e a prática nas várias áreas de cultura.

A atividade praticada nesta vertente foi proposta com o intuito de divertir o grupo e monitorizar a felicidade. Realizei atividades de entretenimento e atratividades (jogo do dominó, cartas, galo, da pandeireta, do lençol, da pesca, tarde musical, anedotas, adivinhas, visualização de filmes, passeios culturais, visitas a locais de interesse, Marchas Populares e comemoração de aniversários e datas festivas). O plano e as imagens encontram-se em anexo VI e VII.

### **3.4.6 – Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social**

A animação através de atividades de desenvolvimento pessoal e social assim como todas as tipologias de atividades vão ao encontro das necessidades diárias dos utentes institucionalizados.

Para Jacob (2013: p,93) “esta animação tem por objetivo desenvolver as competências pessoais e sociais da pessoa e da pessoa como elemento de um grupo”. Estas atividades têm por objetivo estimular o autoconhecimento e as relações de grupo.

Nesta vertente realizei atividades de apresentação (jogo dos nomes, jogo do novelo e identificação pessoal), confiança (jogo do pensamento positivo), de cuidar da imagem (arranjar o cabelo e pintar as unhas) e de desenvolvimento espiritual e religioso (rezar o terço, cerimónias religiosas ao vivo e pela televisão). O plano e as imagens encontram-se em anexo VI e VII.

### CONCLUSÃO

Posso concluir que este relatório é fundamentado no trabalho desenvolvido durante o período de três meses de estágio.

Com o aumento da esperança média de vida e o índice de longevidade, o processo de envelhecimento está bastante presente na nossa sociedade, daí haver um grande aumento de instituições de apoio a esta faixa etária.

Surge então neste contexto institucional a disciplina de ASC, por forma a melhorar a qualidade de vida, para assim marcar a diferença do tradicional processo de envelhecimento, ou seja quebrar a rotina do dia-dia.

Estas rotinas podem ser melhoradas com atividades diversas, de acordo com as várias tipologias a que pertencem.

Desde o início que me foi dada a total autonomia para planear e desenvolver as atividades na instituição, por forma a cumprir os objetivos predefinidos.

Considero que, em termos gerais, os objetivos que me propus concretizar com a realização deste estágio foram atingidos, pois foi possível constatar nos utentes o desejo de querer melhorar a sua qualidade de vida, assumindo um papel ativo, participando nas atividades, dando a sua opinião e gerando um melhor ambiente. A Animação para idosos ajuda a promover a saúde e o bem-estar, combatendo o sedentarismo e a solidão.

O trabalho que realizei foi engrandecedor, na medida em que não só foram visíveis e comprovadas marcas de evolução individual, quer a nível psicológico quer a nível físico, como também é visível uma evolução ao nível da ligação grupal.

O impacto causado pelo meu trabalho enquanto Animadora foi de tal forma satisfatório, que para além de receber elogios por parte de todos, tive o prazer de ser solicitada para continuar a trabalhar na instituição com contrato.

Os três meses de estágio são de elevada importância como forma de preparação na entrada do mercado de trabalho.

Como já concluí o período de estágio e continuo a trabalhar com eles, consigo compreender e concluir que este período de tempo é insuficiente, pois não é logo que se ganham laços de empatia para se poder facilitar o trabalho de animação.

Agora já consigo orientar melhor os grupos porque cada vez conheço melhor o público-alvo. Para que se consiga alcançar bons resultados é imprescindível dar continuidade ao trabalho, ser-se empenhada e ter gosto pelo que se faz.

Como em tudo na vida vão sempre surgindo obstáculos, aos quais com a aquisição de experiência se resolvem cada vez melhor, com mais calma e tranquilidade.

## **Estágio Curricular em Animação Sociocultural**

Santa Casa da Misericórdia de Alfaiates – Lar Rainha Santa Isabel



No seguimento do que foi referido anteriormente, fica a questão para as entidades superiores e com responsabilidades neste assunto refletirem:

O curso de ASC deveria ter no seu currículo curtos períodos de estágio com os diferentes públicos a que a animação se destina, em parceria com instituições, associações, Câmaras municipais e outros, para que os alunos durante a sua formação, tenham a possibilidade de adquirir um conhecimento prático das possíveis saídas profissionais e descubram as vertentes para que estão mais vocacionados.

## **BIBLIOGRAFIA**

ANDER-EGG, E. (2000). *Metodología de la Animación Sociocultural*. s/e. Madrid: San Pablo.

BRANDES, D., et al. (2006). *Manual de Jogos Educativos*. 1ª Edição. Lisboa: Padrões Culturais editora.

CANCELA, D. (2007). *O Processo de envelhecimento*. Trabalho realizado no Estágio de Complemento ao Diploma de Licenciatura em Psicologia. s/e. Porto: Universidade Lusíada do Porto.

DEMARTIN, L. (2006). *Compêndio de Sociologia*. s/e. Lisboa: Edições 70, LDA.

DICIONÁRIOS DA LINGUA PORTUGUESA, (2012). *Dicionários Académicos*. Ed-s./e. Porto: Porto Editora.

GIL, J. (2005). *Práticas e memórias lúdicas/corporais, numa aldeia da Serra da Estrela*. 1ª Edição. Videmonte: Junta de Freguesia de Videmonte.

JACOB, L. (2013). *Animação de Idosos*. 2ª Edição. Porto: Ambar.

LOPES, M. (2007). *A Animação Sociocultural em Portugal*. Revista Ibero-americana, Volume 1, Outubro/Fevereiro, 2007.

PISSARRA, A., et al. (2003). *Terras do Forcão*. 1º Edição. Salamanca: Artes Gráficas.

SERRA, Cameira Mário. (2001). *O Jogo e o Trabalho – Episódios lúdico-festivos das antigas ocupações agrícolas e pastoris coletivas*. s/e. Lisboa: Edições Colibri.

TRILLA, J. (1997). *Concepto, Discurso Y Universo De La Animación Sociocultural - Animación Sociocultural Teorías, programas y ámbitos*. s/e. Barcelona: Ariel Educación

## **WEBGRAFIA**

CONDE. (1995). *Qualidade de Vida no Processo de envelhecimento e a integração nos centros de dia: uma perspetiva do utente*,recil.grupolusofona.pt/handle/, retirado em outubro de 2016.

FONTEINE. (2000). *Qualidade de vida do idoso*. b digital.ufp.pt, retirado em setembro de 2016.

REIS. (1996). *Qualidade de Vida no Processo de envelhecimento e a integração nos centros de dia: uma perspetiva do utente*,recil.grupolusofona.pt/handle/, retirado em outubro de 2016

SILVA, M. (1998). *A psicógerontologia no comportamento e na afetividade do idoso: uma reflexão*. Nº11. Geriatria, in www.psicologia.pe, retirado em setembro de 2016.

SETEVENS. (1976). *Qualidade de Vida no Processo de envelhecimento e a integração nos centros de dia: uma perspetiva do utente*,recil.grupolusofona.pt/handle/, retirado em outubro de 2016.

VICENTE, M. (2007). *Envelhecimento Demográfico e alargamento do tempo de trabalho - O debate inacabado. Implicações socioeconómicas e busca de novos paradigmas*, in www.forumsociologico.fcsh.unl.pt, retirado em setembro de 2016.

[pt.wikipedia.org/wiki/Alfaiates?uselang](http://pt.wikipedia.org/wiki/Alfaiates?uselang), retirado em setembro de 2016.

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Arte\\_sacra](https://pt.wikipedia.org/wiki/Arte_sacra), retirado em outubro de 2016.

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Gereontologia>, retirado em outubro de 2016.

Www.censos. ine.pt retirado em setembro de 2016.

[https://pt.wikipedia.org/wiki/tratado de Alcanizes](https://pt.wikipedia.org/wiki/tratado_de_Alcanizes), retirado em outubro de 2016.



# LISTA DE ANEXOS

I – Plano de estágio

II – Direito dos Idosos

III – Questionário

IV – Horário de trabalho

V – Planificação diária das atividades

VI – Planificação das atividades desenvolvidas na  
Instituição

VII – Imagens das instalações e das atividades  
desenvolvidas na instituição

# Anexo I

Plano de Estágio

**PLANO DE ESTÁGIO**

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)  
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)  
Licenciaturas  
Mestrados

MODELO

GESP.004.03

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola:  ESECO  ESS  ESTG  ESTH

Tipologia do Estágio:  
 Curricular  Extracurricular  Outro: \_\_\_\_\_

Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?  Sim. Qual? \_\_\_\_\_

**1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO**

Estudante: Olga Mariana Duarte Fernandes Fonseca N.º 5006624  
 Docente orientador: Carla Ravasco Nobre  
 Supervisor: Paulina Neves

**2. PLANO DE ESTÁGIO**

Este estágio terá como objetivo permitir cobrir em prática os ensinamentos adquiridos ao longo do curso; desenvolvendo atividades de ocupação dos Residentes, estimulando o uso das suas capacidades e competências cognitivas incentivando a autonomia pessoal e promovendo um envelhecimento ativo, tendo em consideração as suas reais necessidades ao nível bio-psico-social e os seus hábitos, experiências, vivências e expectativas.

As atividades a desenvolver serão voluntariamente a nível de atividades físicas autuadoras, atividades cognitivas e mentais, atividades através da expressão plástica; atividades lúdicas e atividades da vida diária.

**3. ASSINATURAS**

O Estudante

O Docente Orientador

O Supervisor

11/04/2016  
Data

11/04/2016  
Data

11/04/2016  
Data

Olga Mariana Duarte Fernandes  
(assinatura)

Carla Ravasco Nobre  
(assinatura)

Paulina Neves  
(assinatura e carimbo da Entidade)

# Anexo II

Direito dos Idosos

# Direitos dos Idosos

Princípio das Nações Unidas para o Idoso

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

16/12/1991

## INDEPENDÊNCIA

1. Ter acesso à alimentação, à água, à habitação, ao vestuário, à saúde, a ter apoio familiar e comunitário.
2. Ter oportunidade de trabalhar ou ter acesso a outras formas de geração de rendimentos.
3. Poder determinar em que momento se deve afastar do mercado de trabalho.
4. Ter acesso à educação permanente de qualificação e requalificação profissional.
5. Poder viver em ambientes seguros adaptáveis à sua preferência pessoal, que sejam possíveis de mudanças.
6. Poder viver em sua casa pelo tempo que for viável.

## PARTICIPAÇÃO

7. 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.
8. Aproveitar as oportunidades para prestar serviços à comunidade, trabalhando como voluntário, de acordo com seus interesses e capacidades.
9. Poder formar movimentos ou associações de idosos.

## ASSISTÊNCIA

10. Beneficiar da assistência e proteção da família e da comunidade, de acordo com os seus valores culturais.
11. Ter acesso à assistência médica para manter e adquirir o bem-estar físico, mental e emocional, prevenindo a incidência de doenças.
12. Ter acesso a meios apropriados de atenção institucional que lhe proporcionem proteção, reabilitação, estimulação mental e desenvolvimento social, num ambiente humano e seguro.

13. Ter acesso a serviços sociais e jurídicos que lhe assegurem melhores níveis de autonomia, proteção e assistência.
14. 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 da sua vida.

#### AUTO-REALIZAÇÃO

15. Aproveitar as oportunidades para o total desenvolvimento de suas potencialidades.
16. Ter acesso aos recursos educacionais, culturais, espirituais e de lazer da sociedade.

#### DIGNIDADE

17. Poder viver com dignidade e segurança, sem ser objeto de exploração e maus-tratos físicos e/ou mentais.
18. Ser tratado com justiça, independentemente da idade, sexo, raça, etnia, deficiências, condições económicas ou outros fatores.

# Anexo III

Questionário

## Questionário – “Conhecer o utente”

O meu estágio curricular a realizar no período de três meses, na presente instituição, desenvolve-se no âmbito da Animação Sociocultural na Terceira Idade. Numa fase inicial deve ser feito o diagnóstico sobre o público – alvo por forma a conhecer melhor o seu perfil. Serve para isso, o presente questionário como metodologia na recolha de informação.

**Nome** \_\_\_\_\_

**Naturalidade** \_\_\_\_\_

**Profissão pré – reforma** \_\_\_\_\_

**Idade** \_\_\_\_\_

### Grau de literacia

1- Sabe ler?

Sim\_\_\_\_ Não\_\_\_\_

2- Sabe escrever?

Sim\_\_\_\_ Não\_\_\_\_

- Se respondeu não sabe escrever o nome?

\_\_\_\_\_

### Capacidades Funcionais

#### Dificuldades

1- Tem mobilidade reduzida?

Sim\_\_\_\_ Não\_\_\_\_

2- Tem dificuldades de audição?

Sim\_\_\_\_ Não\_\_\_\_

3- Tem dificuldade de visão?

Sim\_\_\_\_ Não\_\_\_\_

4- Tem problemas de saúde?

Sim\_\_\_\_ Não\_\_\_\_



Quais? \_\_\_\_\_

**Quais os motivos que o levaram à instituição?**

1- Solidão?

Sim\_\_\_\_ Não\_\_\_\_

2- Situação financeira?

Sim\_\_\_\_ Não\_\_\_\_

3- Doença?

Sim\_\_\_\_ Não\_\_\_\_

4- Abandono familiar?

Sim\_\_\_\_ Não\_\_\_\_

5- Outros motivos?

Sim\_\_\_\_ Não\_\_\_\_

Quais \_\_\_\_\_

**Quais são as atividades em que participa nesta instituição?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Quais as atividade preferidas?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Sente-se confortável nesta Instituição? Porquê?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Costuma participar nas atividades implementadas pela Instituição?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Anexo IV

Horário de trabalho



*Lar Rainha Santa Isabel  
Santa Casa Misericórdia de Alfaiates*

## DECLARAÇÃO

Para os devidos se declara que Olga Marisa Duarte Fernandes Fonseca, estudante nº 5006624, fez o seu estágio curricular do curso de Animação Sociocultural na Sta Casa da Misericórdia de Alfaiates de 06 de abril a 06 de julho, com o seguinte horário: 9h30 às 13h e das 14h às 17h30.

Mais se declara que se mantem até á presente data nesta Instituição como voluntaria, posteriormente á defesa do seu relatório final, iremos fazer-lhe um contrato de trabalho.

A Diretora Técnica

Santa Casa da Misericórdia de Alfaiates  
Lar e Centro de Dia  
Rua do Carmo, 501-351-175  
Tel. 271 647 111 e 6420 001 Alfaiates

Carolina Neves, Dra

# Anexo V

Planificação diária das atividades



SANTA CASA DA MISERICORDIA DE ALFAIATES

Lar Rainha Santa Isabel

Plano de atividades diárias de Animação Sociocultural

Dias da Semana				Segunda-feira – 16-05-2016		
Horas	Tipologia	Atividades	Objetivos	Material	Número de participantes	Avaliação Global
9:30 às 10:10	Atividade Físico - Motora	Exercícios sem deslocamento	Desenvolver as capacidades físicas	1 Bola para cada participante	20	Esta atividade foi apreciada e bem aceite por todos os participantes
10:40 às 12:00	Atividade de Desenvolvimento Pessoal e Social	Nossa s <sup>a</sup> da Póvoa (Sacaparte)	Aprofundar a fé e promover o convívio	Carrinha da instituição	14	É sempre com alegria e que assistem a celebrações religiosas
14:00 às 15:00	Atividade Físico - Motora ou de desenvolvimento Pessoal e Social	Caminhar individualmente e praticar jogos de confiança com os residentes	Estimular e melhorar a locomoção, a autoestima e as emoções	X	4	Gostam muito de passear pela instituição e conversar
15:00 às 16:00	Atividades de Expressão Plástica	Trabalhos manuais – costura (portachaves)	Estimular a criatividade e a imaginação	Molde, tecidos, tesoura, agulhas, linhas, fita, argola, botão e cola	3	É uma das atividades que as senhoras gostam muito de fazer
16:00 às 17:00	Atividades Lúdicas e Culturais	Jogo do Dominó	Promover o lazer, o convívio e divertir os residentes	Dominó	4	Dos que participaram, gostaram e divertiram-se
17:00 às 17:30	Atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social	Rezar o terço	Aprofundar a fé	Leitor de CDS e cassete	44	A pedido dos residentes faz parte da rotina diária rezar o terço
Público-alvo	Para todos os residentes que possam e tenham vontade de participar.					
Observações	Hoje os residentes manifestaram uma grande alegria e satisfação por terem assistido à missa da Sacaparte. Passaram o dia a cantarolar as canções da Nossa S <sup>a</sup> da Póvoa.					

Fonte: Própria

# Anexo VI

Planificações das atividades desenvolvidas  
na Instituição

## Planificação de atividades Físico-Motoras

Duração	Público-alvo	Atividade	Objetivos	Material
30 a 40 m	Para todos os residentes com vontade de participar.	- Exercícios sem deslocamento.	- Desenvolver as capacidades físicas; - Promover a saúde e o bem-estar.	- Elásticos; - Bolas; - Bastão, - Roda de trapilho.
10 a 15 m por cada utente	Para todos os residentes com vontade de participar.	- Exercícios sem deslocamento.	- Melhorar a locomoção e os movimentos; - Aumentar a força e a resistência.	- Pedaleira; - Banco de madeira - Bola antistress.
30 a 40 m	Para todos os residentes com vontade de participar.	- Caminhadas dentro e fora da instituição; - Ir ao parque de <i>fitness</i> .	- Melhorar a motricidade global; - Promover o convívio.	X
30 a 40 m	Para todos os residentes que possam e tenham vontade em participar.	Jogos: Acertar; <i>bowling</i> e vai e vem	-Desenvolver a coordenação, a flexibilidade, o equilíbrio e o convívio, -Contribuir para colmatar o sedentarismo.	-Balde e bola; -Bola e pinocos; -Engenho do vai e vem

Fonte: Própria

### Descrição:

Exercícios sem deslocamento posição sentados<sup>6</sup>: para cada sessão de exercícios utiliza-se uma bola, elásticos, bastão e por vezes sem usar qualquer tipo de material.

Temos como exemplo: Exercício sem deslocamento com uma bola.

Colocar os utentes/participantes sentados em roda e distribuir uma bola para cada um.

- Bola na mão direita e com a esquerda dobar o novelo 10 vezes;
- Bola na mão esquerda e com a direita desenrolar o novelo 10 vezes;
- Bola nas duas mãos, esticar os braços para a frente e bater no peito 10 vezes;
- Bola nas duas mãos e fazer o movimento de pedalar 10 vezes;
- Bola nas duas mãos, elevar os braços acima da cabeça, tocar na testa e depois nas pernas 12 vezes;

<sup>6</sup> Em anexo VII nas figuras: 16, 17,18,e 19.

- Bola nas duas mãos, encosta no peito e levanta o cotovelo direito depois o cotovelo esquerdo, sucessivamente 10 vezes;
- Bola nas duas mãos e rodar para a direita e para a esquerda sucessivamente 10 vezes;
- Bola na mão direita e bate no ombro esquerdo 10 vezes, depois troca;
- Esticar os braços para a frente e esfregar as mãos com a bola 10 vezes;
- Bola na mão direita, esticar o braço para baixo e levar à cova do braço 10 vezes e depois troca;
- Bola na mão direita e tocar no pé direito 10 vezes e depois troca;
- Bola na mão direita e desliza no joelho direito 10 vezes e depois troca;
- Levantar a perna direita e passar a bola por baixo 10 vezes e depois troca.

Sem bola no final fazer alongamentos e exercícios de relaxamento:

- Pedalar com os pés 10 vezes;
- Marchar com os pés e ao mesmo tempo cruzar os braços nos ombros e descruza nos joelhos;
- Movimentar o pé direito para a frente ao meio e para trás 10 vezes e depois troca;
- Elevar os braços acima da cabeça e rodar para a direita e para a esquerda 10 vezes;
- Fechar os olhos e girar a cabeça 5 vezes;
- Virar a cabeça para a direita e tocar no ombro 5 vezes e depois troca.

Terminado o exercício batemos todas palmas. Nestes exercícios podem utilizar-se outros materiais.

Também foi executada uma atividade com uma roda enorme feita com vários fios de trapilho.

Inicialmente esta atividade foi feita com trapilho depois é que elaborei a roda em tecido e elástico. Colocar os utentes/participantes em círculo e eles pegam na roda de tecido/trapilho e fazer vários movimentos, em círculo, elevar os braços baixar, simular puxar uma corda, movimentos em onda entre outros.

Pratiquei também individualmente exercícios com a pedaleira e um banquinho em madeira para não se tornar repetitivos os exercícios físicos.



Caminhadas<sup>7</sup>: sempre que eles quiseram e o tempo o permitiu fazemos caminhadas pela localidade de Alfaiates. Dado que na sua maioria os residentes apresentam uma mobilidade reduzida, formavam-se dois grupos com os interessados em participar, por forma a auxiliar melhor cada idoso, sempre que seja necessário.

Pedido pelos utentes por vezes fomos até ao parque de *fitness*, praticar exercícios de acordo com as limitações de cada um.

Dentro da instituição fiz caminhadas com as pessoas semiautónomas, que já não conseguem caminhar sozinhas devido às suas limitações.

Jogo do acertar<sup>8</sup>: trata-se de um jogo que, consiste em acertar com uma bola no cesto/balde. Cada participante tem três tentativas para o fazer, quando encesta ganha 5 pontos. O balde é colocado num sítio fixo e do outro lado coloca-se um sinal para ser sempre o ponto de partida para lançar a bola. Quem tiver mais pontos ganha. Termina o jogo quando os utentes assim o solicitarem.

Jogo do *Bowling*<sup>9</sup>: este tem o objetivo de derrubar o maior número de pinocos de uma só vez com o auxílio de uma bola. Cada pinoco encontra-se numerados: 1ª fila com 1 ponto, 2ª fila com 2 pontos, 3ª fila com 3 pontos e 4ª fila com 4 pontos. Consoante os pinocos que caírem somam-se os respetivos pontos. Ganha quem tiver mais pontuação. Termina o jogo quando eles assim o entenderem.

Jogo do vai e vem<sup>10</sup>: formam-se grupos de dois a dois, dá-se um jogo a cada grupo e o jogo inicia. Os restantes elementos que não estão a jogar contam até 15, ganha o grupo que coordenar melhor o jogo e que nunca se enganou. Um elemento do grupo tem as mãos fechadas enquanto o outro as tem de abrir, para que o objeto do jogo vá para um lado e para o outro corretamente sem enganar. Termina quando assim o entenderem.

### **Avaliação:**

Pude avaliar esta tipologia de atividades apreciada e aceite por todos, através dos comentários feitos pelos idosos no fim de cada sessão, bem como pelas suas

---

<sup>7</sup> Em anexo VII nas figuras: 20 e 21.

<sup>8</sup> Em anexo VII na figura 22.

<sup>9</sup> Em anexo VII na figura 23.

<sup>10</sup> Em anexo VII na figura 24.

expressões. Pode-se afirmar que todos os jogos e os exercícios agradaram a todos os elementos do grupo.

Pelo facto de poder ser realizado por todos os idosos independentemente das suas limitações, adaptando os exercícios e a forma de jogar a cada um, esta tipologia de atividades é a mais apreciada pelos idosos, uma vez que os retira do sedentarismo físico habitual, promovendo também tempo de convívio em que o grupo se encontra todo reunido.

### Planificação de atividades Cognitivas ou Mentais

Duração	Público-alvo	Atividades	Objetivos	Material
30 a 40 m	Todos os utentes que querem participar (grupos).	Jogo do bingo	- Aumentar a atividade cerebral; - Estimular a leitura e a memória.	-Jogo do Bingo
30 a 40 m	Todos os utentes que querem participar (grupos).	Jogo da memória	- Retardar a perda de memória; - Previne doenças degenerativas.	- Cartões feitos em cartolina com imagens em feltro
30 m	Principalmente para utentes com demências	Jogo das molas	- Mantem a mente ativa; - Promove a concentração.	- Molas de várias cores e rolos de papel higiénico
30 a 40 m	Para todos os utentes que querem participar (grupos).	Puzzle	- Agilidade mental.	- Puzzle
30 m	Principalmente para utentes com demências	Jogo do stop	- Desenvolve o vocabulário. - Promove o convívio.	- Cartões com letras e palavras
30 m	Todos os utentes que querem participar (grupos).	Jogo dos frutos	- Estimula a memória	- Cartões com imagens de frutos

Fonte: Própria

#### Descrição:

Jogo do bingo<sup>11</sup>: igual ao tradicional jogo do loto ou bingo. Cada participante escolhe um cartão com números, e dentro de um saco encontram-se os números, que o orientador

<sup>11</sup> Em anexo VII na figura 25.

vai tirando aleatoriamente. No centro da mesa fica uma caixinha com círculos feitos em goma eva.

Há medida que os números vão saindo os utentes vão preenchendo os cartões com círculos redondos. Quem preencher primeiro o cartão ganha. O jogo termina quando os utentes assim o desejem.

Jogo da memória<sup>12</sup>: formam-se grupos de três ou quatro elementos, os cartões são colocados na mesa com as imagens escondidas. O primeiro a jogar abre duas cartas, se acertar nas duas imagens iguais volta a jogar, se não acertar joga o seguinte jogador. Ganha quem acertar mais pares.

Jogo das molas<sup>13</sup>: este jogo consiste em colocar o máximo de molas no rolo do cartão sem que nenhuma mola caia. Pode dizer que se faça de várias cores ou só de uma cor. Este é um jogo de cooperação trabalham todos com o mesmo objetivo. O importante aqui é trabalhar a mente.

Jogo do stop<sup>14</sup>: dentro de um saco estão as letras do alfabeto e os nomes eu coloco na mesa virados para baixo. Um utente escolhe uma letra e um cartão com os nomes. Para aqueles que não sabem ler não utilizo letra apenas o cartão com o nome. Tenho cartões com nomes de homens, mulheres, cidades, animais, profissões, transportes, cores, objetos e frutos. Também é um jogo de cooperação, para treinar a memória e o vocabulário dos utentes com demências.

Puzzle: outro jogo de cooperação que consiste em treinar a agilidade mental dos utentes com demências. Normalmente os outros utentes não gostam muito de fazer.

Jogo dos frutos: colocar três cartões com imagens de frutos em cima da mesa e perguntar a um utente/participante que frutos ali estão, depois de responder esconder um e perguntar qual foi o fruto escondido. Para este jogo fazer grupos de quatro elementos e ganha quem acerta. Fui aumentando o grau de dificuldade, colocando quatro ou cinco cartões e escondendo dois. Termina quando os utentes assim o entenderem.

---

<sup>12</sup> Em anexo VII na figura 26.

<sup>13</sup> Em anexo VII na 27.

<sup>14</sup> Em anexo VII na 28.

### **Avaliação:**

Nesta tipologia de atividades, através das suas expressões e opiniões compreendi que quem mais gosta de jogar são os utentes com demências e alguns dos que não sabem ler. No geral estas não são das tipologias mais apreciadas pelos idosos.

### **Planificação das atividades de Expressão Oral e Corporal**

<b>Duração</b>	<b>Público-alvo</b>	<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
30 a 40 m	Todos os utentes que querem e podem participar	Dança livre	- Expressar os sentimentos e emoções; - Promover o convívio.	- Leitor de CD'S; - CD'S; - Acordeonista.
30 a 40 m	Todos os utentes que desejam participar	Jogos de imitar	- Concentração; - Cooperação; -Partilha de saberes.	X
30 a 40 m	Todos os utentes que desejam participar	Jogos de confiança	- Valorizar os seus conhecimentos.	X
30 a 40 m	Todos os que podem e querem colaborar	Recolha de poemas e provérbios	_ Partilha de saberes.	Caneta e papel

Fonte: Própria

### **Descrição:**

Dança livre<sup>15</sup>: colocar um CD no leitor de CD's e cada utente dança como quer, sozinhos em roda, a dois. Por vezes peço ao meu sogro para lá ir tocar acordeão. Pretende-se que libertem as emoções e os sentimentos. Que disfrutem do momento em convívio para quebrar a rotina e a solidão.

Jogo do imitar: um elemento faz um gesto (bater um pé, bater palmas entre outros) e os outros têm de imitar, têm de estar atentos e concentrados para que não se enganem.

---

<sup>15</sup> Em anexo VII nas figuras: 29, 30 e 31.

Os gestos não devem ser repetidos, termina o jogo quando todos os elementos tenham feito um gesto.

Jogos de confiança: todos os elementos que querem participar colocam-se em roda e um elemento conta as suas histórias e experiências (contrabando, ida para França de assalto), etc.

Recolha de poemas e provérbios: inicialmente eu perguntava quem sabia poemas ou provérbios, agora são eles que por vezes me perguntam se eu quero escrever um poema. Eles relatam e eu escrevo. A recolha destes provérbios vai servir para um trabalho que pretendo desenvolver, a história de vida de cada utente na instituição para partilharem com as famílias.

### **Avaliação:**

Nesta tipologia de atividades mostram-se bastante cooperativos e com vontade de participar. Alguns gostam de participar em grupo, outros preferem partilhar as suas experiências, sentimentos e emoções de uma forma individual.

Uns preferem a dança, enquanto outros preferem partilhar as suas memórias e sabedorias.

## **Planificação de atividades de Expressão Plástica**

<b>Duração</b>	<b>Público-alvo</b>	<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
30 a 40 m	Todos os utentes que podem e gostam	Trabalhos de pintura	- Estimular a motricidade fina; -desenvolver a concentração - promover o convívio.	- Desenhos, lápis e canetas de feltro
30 a 40 m	Todos os utentes que podem e gostam	Trabalhos manuais	- Estimular a criatividade e imaginação.	- Agulhas, linhas, feltro, lã, argolas, colas, círculos em cartão, entre outros...
30 a 40 m	Todos os utentes que podem e gostam	Recortes e colagens	- Desenvolver a precisão manual; - Aumenta a autoestima	- Tesoura, colas, papéis, jornal, sacos de lixo, cartolinas, entre outros...

Fonte: Própria

## **Descrição:**

Trabalhos de pintura<sup>16</sup>: é trabalho em grupos ou individualmente com todos os utentes que de livre vontade querem participar, era dada uma imagem para colorir à escolha e pintada a gosto de cada um.

Trabalhos manuais<sup>17</sup>: inicialmente perguntei quem sabia fazer trabalhos manuais e se gostavam, então por grupos, fazemos em conjunto alguns trabalhos como por exemplo:

- Em crochet - as senhoras que gostam e sabem, fizeram porta rolo de papel higiénico em forma de chapéu, porta sabonetes, porta-moedas e sacos de cheirinho com alfazema.
- Em costura – as senhoras que gostam e sabem, fazem flores em tecido que utilizamos para porta-chaves. Desenha-se um círculo num pedaço de cartão com um diâmetro de 3cm e este é o molde das pétalas. Com o molde faz-se 5 círculos no tecido, depois de recortadas, costuram-se e unem-se as pétalas todas. No final colamos com cola quente um botão também feito em tecido e coloca-se a fita e a argola para o porta-chaves. Também fizemos uma almofada.
- Em madeira – para os senhores que sabem e gostam de trabalhar com a madeira. Nestes trabalhos ajudei a fazer a base em molas, as cadeiras é um senhor que faz sozinho.
- Recortes e colagens – com vários materiais construimos alguns jogos.

Fizemos trabalhos com recortes de jornais, portanto em vez de se pintar imagens com lápis ou canetas, colaram-se pedacinhos de jornal. Fizemos a prenda para o dia da mãe e para o dia do pai. A prenda do dia do pai foi a pedido dos senhores, porque o dia em questão já tinha passado e eles não receberam uma lembrança. Fizemos também os preparativos para as Marchas.

## **Avaliação:**

Nesta tipologia de atividades participam maioritariamente as senhoras, apenas três senhores gostam deste tipo de atividades. Aderem imenso a este tipo de atividades,

---

<sup>16</sup> Em anexo VII nas figuras 32 e 33.

<sup>17</sup> Em anexo VII nas figuras: 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41 e 42.

mostram-se sempre muito interessados e com vontade de fazer coisas novas e diferentes.

Atrevo-me a dizer que dentro da instituição é do tipo de atividades que mais gostam, isto porque elas próprias me pedem para fazer este tipo de atividades constantemente. Estou satisfeita com o resultado final, porque estamos a conseguir vender muito bem os nossos produtos.

### Planificação de atividades Lúdicas e Culturais

Duração	Público-alvo	Atividades	Objetivos	Material
30 a 40 m	Todos os utentes que querem participar (grupos).	Jogos de mesa	-Divertir os residentes, -Promover o convívio.	Dominó, cartas, jogo do galo e jogo da pesca.
30 a 40m	Todos os utentes que podem e gostam.	Jogo do lençol	-Promover a dinâmica de grupo, lazer e entretenimento.	Um lençol e um balão.
30 a 40 m	Todos os utentes que podem e gostam.	Momento musical	-Promover o convívio; -Divulgar saberes.	Instrumentos musicais.
30 a 40 m	Todos os utentes que podem e gostam.	Visualização de filmes	-Oferecer momentos diferentes; -Estimular o poder de concentração.	Televisão, leitor de DVDs e DVDs.
Depende do percurso e local a visitar	Todos os utentes que podem e gostam.	Passeios culturais e visitas a locais de interesse	-Monitorizar a felicidade, -Proporcionar um dia diferente.	Carrinha da instituição e a pé.
Variável	Para todos os utentes.	Comemoração de aniversários e datas festivas	-Promover o convívio social e institucional; -Aprofundar a fé.	Carrinha da instituição.

Fonte: própria

## **Descrição:**

Jogos de mesa<sup>18</sup>: por grupos, dos utentes que querem participar, joga-se o jogo do dominó, do galo, das cartas e o jogo da pesca. Por vezes dou-lhes a escolher qual o que querem jogar. Os homens preferem o dominó que consiste em colocar as peças de acordo com os pontinhos cores ou imagens que têm. O que conseguir colocar as peças todas na mesa ganha. As cartas também são os senhores e normalmente joga-se a sueca (de conhecimento geral). Quando há grupos mais pequenos joga-se o jogo do galo (de conhecimento geral). As senhoras gostam mais de jogar o jogo da pesca, é um tabuleiro giratório com peixinhos lá dentro, cada jogador tem uma cana de pesca, quem conseguir pescar mais peixes ganha. Os jogos terminam quando os utentes assim o desejarem.

Jogo do lençol<sup>19</sup>: para os utentes que gostam e querem participar, cada elemento pega numa ponta do lençol e coloco um balão dentro, o objetivo é não deixarem que os outros elementos retirem o balão do lençol com os vários movimentos que vão fazendo debaixo deste. Termina quando assim o entenderem.

Momento musical<sup>20</sup>: cada idoso canta músicas do seu agrado e os restantes acompanham com um “bater de palmas”. Dado que, as músicas que os idosos cantam são do conhecimento geral, todos os idosos podem cantar em grupo. A canção “põe tua mão na mão do meu senhor” cantamos todos com instrumentos musicais e coreografia simples (movimento de braços, pernas e bater de palmas).

Visualização de filmes: com o objetivo de comemorar o dia de Nossa Senhora de Fátima, os utentes assistem à missa transmitida pela televisão. Posteriormente visualizam o filme da aparição de Nossa Senhora de Fátima. Por vezes visualizam filmes das capeias arraianas, para lhes proporcionar momentos diferentes.

Passeios culturais e visitas a locais de interesse<sup>21</sup>: os idosos que podem mostram com muito agrado os locais de interesse da sua localidade como: Torreão, Pelourinho, Igreja matriz e o castelo. Quando é mercado mensal passeamos e por vezes vamos às compras.

Fizemos um passeio até Fátima e visitámos o museu do queijo a Peraboa.

---

<sup>18</sup> Em anexo VII nas figuras: 43, 44 e 45.

<sup>19</sup> Em anexo VII na figura 46.

<sup>20</sup> Em anexo VII nas figuras 47 e 48.

<sup>21</sup> Em anexo VII nas figuras: 49, 50 51, 52 e 53.



Comemoração de aniversários e datas festivas<sup>22</sup>: Quando os utentes fazem anos comemora-se sempre essa data importante. Festejámos o dia da mãe e participámos nas Marchas de Sto. António.

### **Avaliação:**

Avaliando agora de uma forma geral o impacto das atividades propostas no meu estágio ao público-alvo com que trabalhei concluo que os idosos estão sempre dispostos a participar nos jogos e mostram com isso uma grande satisfação. Quanto à visualização dos filmes escolhidos adoraram pois lembraram a sua juventude e reconheceram alguns dos “atores” em momentos tão típicos da tradição arraiana. As cantigas que cantaram eram do conhecimento geral de todos e enquanto uns cantavam outros acompanhavam com palmas o que deu origem a momentos únicos de felicidade e boa disposição.

Os passeios e visitas a locais de interesse foram também momentos inesquecíveis de partilha de conhecimentos e saberes sobre as atratividades dos locais. No início quando foi proposta a visita ao museu do queijo houve algum descontentamento, talvez porque sentem alguma insegurança fora do seu espaço habitual. Afinal, ultrapassados os medos do desconhecido, adoraram e correu tudo muito bem. Quando foi para participarem nas Marchas de S.to António achei que estavam mais soltos, já existia mais empatia, dinâmica de grupo e confiança. Foi o 1º ano que a instituição participou nesta atividade realizada no Sabugal e os residentes gostaram tanto que vão novamente participar pela 1ª vez em mais uma atividade realizada pela Câmara do Sabugal. Estamos a preparar a árvore de Natal construída com garrafas de plástico para ser colocada em exposição e os resultados estão já a ser bastantes satisfatórios.

Adoram as novas propostas de atividades mas os passeios para locais distantes como por exemplo no passeio a Fátima, ficaram cansados e não mostram grande interesse em ir para locais muito distantes.

---

<sup>22</sup> Em anexo VII nas figuras: 54, 55 e 56.

## Planificação de atividades de Desenvolvimento Pessoal e Social

Duração	Público-alvo	Atividades	Objetivos	Material
30 a 40 m	Todos os utentes que querem e gostam	Jogos de apresentação e identificação pessoal	-Desenvolver as competências pessoais e sociais; quebrar o gelo e gerir a interação emocional.	Bola e novelo de lã
30 a 40m	Todos os utentes que precisam e querem	Jogo de confiança	-Estimular o pensamento positivo.	X
30 a 40m	Todos os utentes interessados	Cuidar da imagem	-Incentivar a importância de cuidar da imagem	Acessórios de estética e beleza
30 a 40 m	Todos os utentes que podem e gostam	Desenvolvimento espiritual e religioso	-Promover o convívio; -Aprofundar a fé	Televisão, rádio carrinha da instituição e autocarro.

Fonte: própria

### Descrição:

Jogos de apresentação e de identificação pessoal<sup>23</sup>: inicialmente para eu conhecer os nomes dos residentes e eles o meu, para quebrar o gelo jogámos o jogo da bola, em que cada residente que tinha a bola na mão dizia o seu nome e depois passava para o colega do lado. Depois de todos terem participado mandam a bola para um colega e dizem o nome dele. Termina quando os residentes assim o entenderem. Repete-se esta atividade sempre que entra um elemento novo para a instituição.

Também jogámos o jogo do novelo, em que cada elemento que tem o novelo na mão responde a perguntas feitas por mim e vai passando para o colega do lado. As perguntas são basicamente, o nome a idade de onde são, se fossem um animal o que gostariam de ser e porquê, quais as brincadeiras de infância e se têm medo de alguma coisa. No final pergunto o que parece aquilo e claro que as respostas são: uma teia, uma rede de pesca e as mulheres a tecer o linho. Das perguntas que fiz a que me impressionou mais foi o revelar os medos. Como se sentem pessoas mais fragilizadas têm medo que lhes batam, que os maltratem, do escuro, da solidão, da morte e de sofrer.

No final tento comparar-lhes as voltas do novelo com as voltas e as histórias de vida de cada um, vindo de lugares diferentes, com opiniões diferentes, mas com o objetivo de

---

<sup>23</sup> Em anexo VII na figura 57.

nos conhecermos melhor e de nos proporcionar uma melhor relação e assim haver mais confiança grupal, estimulando o autoconhecimento.

Jogos de confiança<sup>24</sup>: uma vez que não conseguia falar com todas as pessoas em grupo, porque nem todas se sentem bem a falar dos seus problemas em frente dos outros, realizei o jogo de confiança de forma individual, o utente fala sobre o seu problema e eu procuro que ele veja aspetos positivos e encontre soluções para os resolver. Resultou muito bem com duas senhoras que são bastante depressivas.

Cuidar da imagem<sup>25</sup>: nesta etapa da vida não se pode deixar de cuidar da imagem por isso para os utentes que gostam, proporciono momentos de relaxamento e embelezamento, como: como pintar as unhas, arranjar o cabelo e fazer as sobrancelhas. Não deixa de ser uma prova de confiança e no final sentiram-se bem consigo mesmas.

Desenvolvimento espiritual e religioso<sup>26</sup>: a pedido dos utentes, passei a rezar o terço diariamente com a ajuda de uma cassete, assistíamos a cerimónias religiosas na televisão como por exemplo às eucaristias em direto de Fátima ou de outros locais.

Fomos até há Sacaparte (Senhora da Póvoa) em Alfaiates assistir à missa e levar às confissões para os utentes que assim o quiseram.

### **Avaliação:**

Nesta tipologia de atividades verifiquei que os jogos de apresentação resultaram muito bem e divertiram-se imenso, passaram a ter mais confiança uns nos outros e começaram a ter mais integração no grupo. Com os jogos de confiança trabalhei com três a quatro pessoas e elas estão a melhorar a sua capacidade de confiança e de integração na própria instituição. Pelas suas expressões e sorrisos noto que se sentem mais felizes.

As senhoras adoram cuidar da imagem e quando não sou eu a sugerir esta atividade são elas próprias que pedem.

Na parte do desenvolvimento espiritual e religioso todos os utentes gostam e participam. Faz parte da rotina diária rezar o terço às 5 horas, por isso esta atividade é do agrado de todos assim como assistir a missas e celebrações religiosas.

---

<sup>24</sup> Em anexo VII na figura 58.

<sup>25</sup> Em anexo VII na figura 59.

<sup>26</sup> Em anexo VII na Figura 60.

# Anexo VII

Imagens das Instalações e das atividades  
desenvolvidas na Instituição

## Imagens das Instalações

Figura 1 – S.C.M de Alfaiates



Fonte: Própria

Figura 2 – Jardim



Fonte: Própria

Figura 3 – Quarto duplo rosa



Fonte: Própria

Figura 4 – Quarto duplo azul



Fonte: Própria

Figura 5 – Quarto individual rosa



Fonte: Própria

Figura 6 – quarto individual azul



Fonte: Própria

Figura 7 – WC dos quartos



Fonte: Própria

Figura 8 – Sala de convívio



Fonte: Própria

Figura 9 – Sala de relaxamento



Fonte: Própria

Figura 10 - Refeitório



Fonte: Própria

Figura 11- Hall de entrada



Fonte: Própria

Figura 12 – Corredores com corrimão



Fonte: Própria



Figura 13 – Refeitório



Fonte: Própria

Figura 14 - Refeitório



Fonte: Própria

Figura – 15 Móvel com os trabalhos expostos



Fonte: Própria



## Imagens das atividades desenvolvidas na Instituição

### Atividades Físico – Motoras

Figura 16 – Exercícios com uma bola



Fonte: Própria

Figura 17 – Roda de trapilho



Fonte: Própria

Figura 18 – Pedaleira



Fonte: Própria

Figura 19 - Banquinho



Fonte: Própria

Figura 20 – Caminhar pelas ruas de Alfaiates



Fonte: Própria

Figura 21 – Parque de *fitness*



Fonte: Própria

Figura 22 – Jogo do acertar



Fonte: Própria

Figura 23 – Jogo do *bowling*



Fonte: Própria

Figura 24 – Jogo do vai e vem



Fonte: Própria

### Atividades Cognitivas ou Mentais

Figura 25 – Jogo do bingo



Fonte: Própria

Figura 26 – Jogo da memória



Fonte: Própria

Figura 27 – jogo das molas



Fonte: Própria

Figura 28 – Jogo do stop



Fonte Própria



## Atividades de Expressão Oral e Corporal

Figura 29 – Dança livre



Fonte: Própria

Figura 30 – Dança livre



Fonte: Própria

Figura 31 – Acordeonista



Fonte: Própria

## Atividades de Expressão Plástica

Figura 32 – Trabalhos de pintura



Fonte: Própria

Figura 33 – Trabalhos de pintura



Fonte: Própria

Figura 34 – Porta-moedas



Fonte: Própria

Figura 35 – Porta chaves



Fonte: Própria

Figura: 36 – Trabalhos em madeira



Fonte: Própria

Figura 37 – trabalhos com pedaços de jornal



Fonte: Própria

Figura 38 – flores para o dia da mãe



Fonte: Própria

Figura 39 – Lembrança do dia do pai



Fonte: Própria

Figura 40 – Preparativos das Marchas



Fonte: própria



Figura 41 – Preparativos das Marchas



Fonte: Própria

Figura 42 – Preparativos das Marchas



Fonte: Própria

### Atividades Lúdicas e Culturais

Figura 43 – Jogo do Dominó



Fonte: Própria

Figura 44 – Jogo das carta



Fonte: Própria

Figura 45 – Jogo da pesca



Fonte: Própria

Figura 46 – Jogo do lençol



Fonte: Própria

Figura 47 – Momento musical



Fonte: Própria

Figura 48 – Momento musical



Fonte: Própria

Figura 49 – Passeio até ao torreão



Fonte: Própria

Figura 50 – Passeio até ao pelourinho



Fonte: Própria



Figura 51 - Passeio até ao castelo



Fonte: Própria

Figura 52 – Passeio até à igreja



Fonte: própria

Figura 53 – Visita ao museu do queijo em Peraboa



Fonte: Própria



Fonte: Própria

Figura 54 – Dia da mãe



Fonte: Própria

Figura 55 – Aniversário



Fonte: Própria

Figura 56 – Participação das Marchas de Stº António



Fonte: Própria



Fonte: Própria

### Atividades de Desenvolvimento Pessoal e social

Figura 57 Jogo de apresentação com o novelo de lã



Fonte: Própria



Fonte: Própria



Figura 58 Jogo de confiança



Fonte: Própria



Fonte: Própria

Figura 59 - Cuidar da imagem



Fonte: Própria



Fonte: Própria

Figura 60 – Eucaristia da s<sup>a</sup> da Póvoa na Sacaparte



Fonte: Própria

Fonte: Própria

Figura 61 – Eucaristia do dia do Idoso



Fonte: Própria



Fonte: Própria