



IPG

**Politécnico
da Guarda**

**Polytechnic
of Guarda**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Ana Isabel Almeida dos Santos

dezembro| 2016





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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Ana Isabel Almeida dos Santos

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM ANIMAÇÃO
SOCIOCULTURAL

dezembro 2016



Ficha de Identificação

Nome da Aluna: Ana Isabel Almeida dos Santos

Número da Aluna: 5007860

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

Docente Orientador: Ana Isabel Ventura Lopes Ferreira

Entidade Acolhedora: Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento – Lar Santa Clara

Endereço: Rua Soeiro Viegas nº 2-B 6300-759 Guarda

Telefone: 271 214 166

Supervisor da Entidade: Dr.^a Maria Regina Gonçalves Freire Falcão

Grau Académico do Supervisor: Licenciada

Período do Estágio: 05 de julho de 2016 a de 06 outubro de 2016

Ano Letivo: 2015/2016



Agradecimentos

Chegou ao fim, uma das etapas mais bonitas da minha vida, a conclusão da minha formação na área da Animação Sociocultural. Foram três anos de muita dedicação e empenho e, por vezes muita luta contra todos os ventos e marés que encontrei durante este percurso. Foram lutas, quedas, sabores e dissabores que me trouxeram até aqui, até ao fim, até à conclusão da minha licenciatura e, é graças a tudo isto que se torna mais saborosa esta vitória alcançada. Após terminado com sucesso este percurso, chega o momento dos agradecimentos e, sem exceções, pois todos os que se cruzaram comigo ao longo destes três anos deixaram a sua marca, de uma forma ou de outra.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda, mais especificamente à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, onde tive a oportunidade de me formar e, de crescer pessoalmente, a todos os docentes que contribuíram para a aquisição de conhecimentos teórico-práticos. Com especial carinho à professora Ana Lopes pelos conselhos, orientações, bem como toda a disponibilidade, confiança, simpatia, paciência e interesse mostrado em todos os momentos de dúvidas, tendo sido uma excelente orientadora. Estou também profundamente agradecida, aos docentes que mais me marcaram a nível académico, como a nível pessoal, como é o caso da Professora Ana Lopes, Doutora Rosário Santana, Professora Filipa Teixeira e, à Professora Simone dos Prazeres, que sem elas esta caminhada não teria sido possível, agradeço profundamente todos os conselhos e, toda a força transmitida.

Um agradecimento emotivo ao Lar Santa Clara onde tive a oportunidade de estagiar e, em especial a toda a equipa e aos queridos utentes com quem tive o privilégio de trabalhar ao longo dos três meses de estágio. Um especial obrigado, à Doutora Regina e à Vânia Selene por todo o apoio prestado.

Quero também agradecer a todos os elementos de turma que me acompanharam durante os três anos, sem exceção, mas com um especial agradecimento às minhas comparsas Ana Figueiro e Verónica Duarte.

Agradeço também aos meus amigos que nunca deixaram de acreditar em mim e, que sempre me deram força e me acompanharam nesta jornada, especialmente ao Vítor Fernandes, à Fernanda Português e, à minha querida amiga Anabela Tavares.

E, por último e, sem querer definir hierarquias, aos meus heroicos pais, que com muito trabalho e dedicação, permitiram toda esta caminhada e, em momento algum me deixaram



desistir de concretizar este sonho. Sem eles, esta caminhada não seria possível e, sei que o foi graças à confiança que depositaram em mim e, que os deixará orgulhosos com certeza. À minha irmã Catarina, que sem se dar conta, contribuiu para aquilo que sou hoje. Quero também deixar um agradecimento à minha avó Maria por me ter aguçado esta vontade de trabalhar com idosos e, ao meu Padrinho que sempre me soube dar os conselhos certos, nos momentos certos.



Resumo

O presente relatório surge no âmbito do estágio curricular integrado na Licenciatura em Animação Sociocultural, do Instituto Politécnico da Guarda, tendo como principal finalidade refletir sobre a minha prática enquanto futura animadora e as atividades desenvolvidas ao longo do estágio curricular realizado no Lar Santa Clara. O estágio curricular teve como principais objetivos aplicar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos ao longo da licenciatura; desenvolver e aperfeiçoar as competências adquiridas na área da Animação Sociocultural; empregar técnicas e estratégias adequadas aos grupos de trabalho; participar e desenvolver atividades, integrando-me na equipa já existente na Instituição.

Ao longo do estágio curricular auxiliiei-me de um conjunto de atividades ajustadas ao público em questão, e que são posteriormente apresentadas neste relatório de estágio.

Palavras – chave: Animação Sociocultural; Animador Sociocultural; Animação de Idosos.



Abstract

This report is part of the curricular internship integrated in the Degree in Sociocultural Animation of the Polytechnic Institute of Guarda, whose main purpose is to reflect on the activities developed during the curricular internship held at Lar Santa Clara. The main objective of the curricular internship was to apply the theoretical and practical knowledge acquired during the undergraduate course; Develop and improve the skills acquired in the area of Sociocultural Animation; Employ appropriate techniques and strategies for working groups; Participate and develop activities, integrating me in the team already existing in the Institution.

Throughout the curriculum internship I have been assisted by a set of activities adjusted to the public in question, which are presented later in this internship report.

Keywords: Sociocultural Animation; Sociocultural Animator; Animation of the Elderly.



Índice Geral

Introdução	1
1. O Envelhecimento na sociedade atual.....	3
1.1. A problemática do envelhecimento demográfico.....	3
1.2. Contexto institucional	7
1.3. Respostas sociais dirigidas à população idosa	8
1.3.1. Valências.....	8
2. O papel da Animação Sociocultural.....	15
2.1. Conceito de Animação Sociocultural.....	15
2.2. Animação de Idosos	17
2.3. O papel do Animador Sociocultural na Animação de Idosos	20
3. Estágio.....	23
3.1. Conhecimento do Público Alvo	23
3.2. Objetivos gerais e específicos	26
3.3. Atividades Realizadas	29
3.3.1. Atividades Físico Motoras	29
3.3.2. Atividades Cognitivas.....	32
3.3.3. Atividades Musicais.....	35
3.3.5. Atividades no Exterior.....	38
3.3.6. Atividades Lúdicas	42
3.3.7. Atividades de Motricidade.....	45
Reflexão Final.....	49
Bibliografia	51
Anexos.....	I
Listagem de Anexos	II
Anexo I – Plano de Estágio	III
Anexo II – Entrevista	III
Anexo III - Equipamentos/Instalações.....	II



Anexo IV – Planificações	V
Anexo V – Atividades realizadas	XII
Anexo VI – Atividades não realizadas	XII



Índice de Figuras

Figura 1 – Total de população residente em Portugal segundo os Censos	5
Figura 2 – Total de população residente no município da Guarda segundo os Censos ...	6
Figura 3 – Âmbitos da Animação Sociocultural.....	16
Figura 4 – Objetivos da Animação Sociocultural.....	21
Figura 5 – Idade dos utentes	24
Figura 6 – Profissão dos utentes antes da reforma	24
Figura 7 – Dependência do idoso	25
Figura 8 – Tipo de deficiência	25
Figura 9 – Atividades preferidas dos utentes.....	26
Figura 10 – Jogo do Bowling	30
Figura 11 – Classes do Movimento	31
Figura 13 – Jogo do Bingo.....	33
Figura 12 – Jogo do Bingo.....	33
Figura 14 – Materiais do jogo “Quem sabe, sabe!”.....	33
Figura 15 – Jogo da Memória.....	34
Figura 16 – Jogo da Memória.....	35
Figura 17 – Viagem Sonora – TMG	36
Figura 18 – Viagem Sonora – TMG	37
Figura 20 – Expressão musical com exploração de instrumentos	38
Figura 19 – Expressão musical com exploração de instrumentos	38
Figura 21 – Ida ao rio de Aldeia Viçosa	39
Figura 22 – Caminhada até à Sé da Guarda.....	40
Figura 23 – Dia do Idoso – Nossa Senhora dos Remédios – Lamego.....	41
Figura 24 – Dia do Idoso – Nossa Senhora dos Remédios – Lamego.....	42
Figura 25 – Visualização do filme “O Pátio das Cantigas.....	43
Figura 26 – Jogo dos Provérbios	44
Fonte – Própria	44
Figura 27 – Participantes no jogo dos provérbios	44
Figura 28 – Trabalhos Manuais – Recorte, colagem e construção	46
Figura 29 – Jogo dos Copos.....	47



Figura 30 – Quarto Duplo	VI
Figura 31 – Quarto Individual	VI
Figura 32 – WC	VI
Figura 34 – Refeitório do 4º andar	VII
Figura 33 – Refeitório do 3º piso	VII
Figura 35 – Copa do 4º andar	VII
Figura 37 – Gabinete Médico	VIII
Figura 36 – Sala de convívio do 4º andar	VIII
Figura 38 – Hall de entrada do 5º andar	VIII
Figura 39 – Estimulação Cognitiva – pintura, formas e contagem.....	XVIII
Figura 40 – Jogo da Forca	XIX
Figura 41 – Jogo do Pictionary	XX
Figura 42 – Estimulação Cognitiva – Localização Temporal	XXII
Figura 43 – Atividades de Cálculo	XXIII
Figura 45 – VII Encontro de Avós e Netos – Pólis	XXIV
Figura 44 – VII Encontro de Avós e Netos – Pólis	XXIV
Figura 47 – Passeio – ida ao Bule.....	XXV
Figura 46 – Passeio – ida ao Bule.....	XXV
Figura 48 – Jogos Tradicionais – Pólis	XXVI
Figura 49 – Jogos de Cartas – Sueca	XXIX
Figura 50 – Jogo do Dominó	XXIX

Índice de Quadros

Quadro 1 – Objetivos Gerais	27
Quadro 2 – Objetivos Específicos	27



Glossário de siglas

INE – Instituto Nacional de Estatística

CFAD – Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento

PAII – Programa de Apoio Integrado ao Idoso

ATL – Atividades de Tempos Livres

IPSS – Institutos Particulares de Solidariedade Social

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

C.R.S.S. – Centro Regional de Segurança Social

C.E.R.C.I.G. – Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda

CNO – Centro de Novas Oportunidades

RVCC – Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências

TMG – Teatro Municipal Da Guarda

EAPN – European Anti Poverty Network



Introdução

O presente relatório enquadra-se no âmbito do estágio curricular, do 3º ano do curso de Animação Sociocultural, lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda. O estágio permitiu-me, enquanto aluna, aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos, contribuindo assim, para a aquisição de algumas competências e conhecimentos num contexto real de trabalho.

O estágio curricular realizou-se no Lar Santa Clara e decorreu entre os dias 5 de julho de 2016 e o dia 6 de outubro de 2016, com o horário de segunda a quinta das 10h às 19h e, às sextas das 10h às 12h30.

A escolha da realização do estágio curricular no Lar Santa Clara, recaiu sobretudo sobre a minha enorme vontade de trabalhar com o público alvo em questão, os idosos e, devido ao facto de ter um conhecimento prévio do funcionamento e de alguns trabalhos desenvolvidos nesta instituição, nomeadamente na valência de lar.

O estágio curricular desenvolveu-se a partir das seguintes tipologias de atividades: atividades físico motoras, cognitivas, de expressão plástica, musicais, atividades no exterior, lúdicas e de motricidade. A cada tipologia de atividades, referidas anteriormente, correspondem objetivos gerais dos quais: promover o autodomínio, estimular aptidões ao nível da memória, aumentar a atividade cerebral, desenvolver a imaginação, promover a criatividade, restabelecer o ritmo de marcha, diminuir os sintomas de depressão, diminuir a incapacidade física, combater o sedentarismo, estimular a motricidade fina, desenvolver a psicomotricidade, estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento.

O presente documento retrata as atividades desenvolvidas durante o estágio curricular e, encontra-se estruturado em três capítulos. Numa primeira parte encontra-se o enquadramento teórico – o envelhecimento na sociedade atual, onde é tratado a problemática do envelhecimento demográfico, o contexto institucional, as respostas sociais dirigidas à população idosa, e as valências existentes na instituição CFAD. Na segunda parte é desenvolvido o papel da Animação Sociocultural, o conceito de Animação Sociocultural, a Animação de Idosos e, o papel do Animador na terceira idade. E, na última parte deste relatório irá constar o conhecimento do público-alvo,



serão mencionados os objetivos gerais e específicos das atividades programadas e, serão descritas as atividades realizadas durante o estágio curricular.

Por último, será apresentada a reflexão final destes três meses vividos no Lar Santa Clara, onde será relatada toda a experiência vivenciada com a comunidade idosa e, com toda a equipa envolvente desta valência do CFAD.



1. O Envelhecimento na sociedade atual

As pessoas com idade superior a sessenta e cinco anos estão a aumentar de forma significativa, o que faz com que o envelhecimento da sociedade seja uma das mais importantes alterações ocorridas no século XX até aos dias de hoje. Segundo Osório (2007), o século XX pode ser definido como o século do envelhecimento.

1.1. A problemática do envelhecimento demográfico

O envelhecimento da população representa um dos fenómenos demográficos mais preocupantes das sociedades modernas dos séculos XX e XXI. Este fenómeno tem marcadamente reflexos de âmbito socioeconómico, com impacto no desenho das políticas sociais e de sustentabilidade, bem como alterações de índole individual através da adoção de novos estilos de vida.

A população idosa ocupa cada vez mais um papel fundamental na estrutura da nossa sociedade: a diminuição da taxa de mortalidade, o aumento da esperança média de vida e o declínio da fecundidade que, conseqüentemente, provocam uma alteração e inversão da pirâmide etária: redução relativa na base e aumento da importância relativa dos mais idosos.

Consideram-se pessoas idosas os homens e as mulheres com idade igual ou superior a 65 anos, idade que em Portugal está associada à idade de reforma. Quanto às designações, são utilizadas indiferentemente, pessoas idosas ou com 65 e mais anos, dado não existir nenhuma norma específica a nível nacional. O envelhecimento pode ser analisado sob duas grandes perspetivas: individualmente, o envelhecimento assenta na maior longevidade dos indivíduos, ou seja, o aumento da esperança média de vida. O envelhecimento demográfico, por seu turno, define-se pelo aumento da proporção das pessoas idosas na população total. Esse aumento consegue-se em detrimento da população jovem, e/ou em detrimento da população em idade ativa.

A evolução demográfica em Portugal tem-se revelado pouco dinâmica, predominando uma estrutura etária progressivamente envelhecida. Este fenómeno de



envelhecimento é sustentado, essencialmente, pelos efeitos conjugados do aumento da esperança média de vida e pela diminuição da taxa de natalidade.¹

Tal como é importante ter consciência da evolução demográfica em Portugal, neste caso, também é importante ressaltar os números dessa mesma evolução no município da Guarda. Assim sendo, há que ter presente as definições, para a compreensão deste fenómeno. Por assim ser, é importante ter presente a definição do índice de envelhecimento, que é definido como a relação existente entre o número de idosos (população com 65 e mais anos) e o de jovens (população com menos de 15 anos), por cada 100 indivíduos.

Para Gorman,

o processo de envelhecimento é, naturalmente, uma realidade biológica que tem a sua dinâmica própria, em grande parte fora do controle humano. No entanto, ele também está sujeito às construções pelas quais em cada sociedade faz sentido a velhice. No mundo desenvolvido, o tempo cronológico desempenha um papel essencial em que a idade de 60 ou 65 anos, está legislada ser a idade de reforma e ser assim o início da velhice. Mas em muitas regiões do mundo em desenvolvimento, o tempo cronológico tem pouca ou nenhuma importância no sentido da velhice (2000:7).

¹ Adaptado de Serafim, F. M. (s.d.). *Envelhecimento Demográfico*. www.sapientia.ualg.pt. Consultado em dezembro de 2016



Perante esta preocupação crescente, no que toca ao envelhecimento demográfico em Portugal, é possível fazer uma breve análise desta problemática eminente no nosso país.

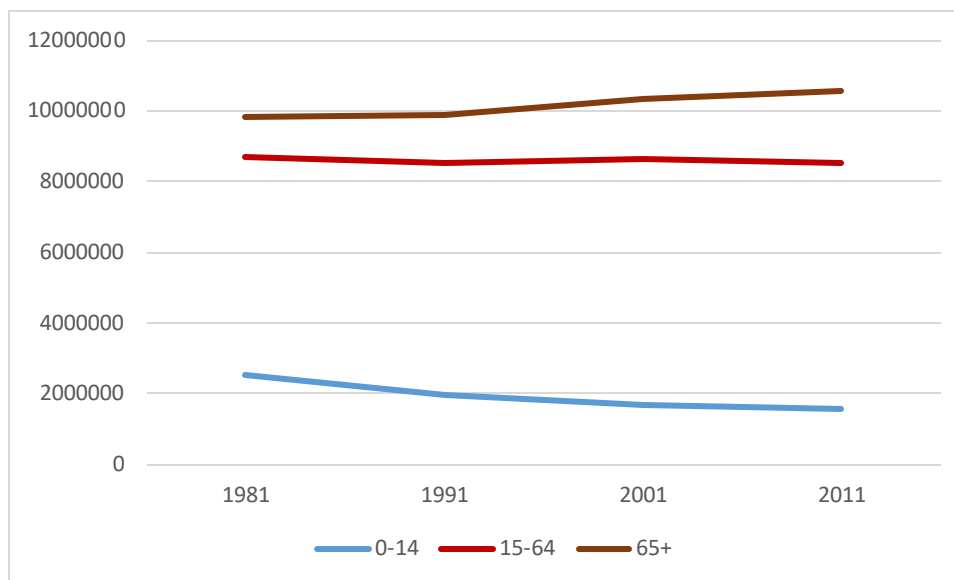


Figura 1 – Total de população residente em Portugal segundo os Censos

Fontes de Dados – INE - X, XI, XII, XIII, XIV e XV Recenseamentos Gerais da População

Fonte – PORDATA

Tal como é possível observar através da Figura 1, no período compreendido entre 1981 e 2011, a população respeitante à faixa etária dos 0 aos 14 anos, sofreu um decréscimo considerável, ao longo dos anos. No que respeita à faixa etária dos 15 aos 64 anos, ao longo dos anos em análise, pode observar-se um aumento considerável da população, sendo que entre o ano de 2001 e 2011 é possível observar uma estagnação da população em questão. E, por fim, a faixa etária dos 65 e mais anos, sofreu um notório aumento ao longo dos anos. Perante a análise da Figura 1, é possível afirmar, sem margem para dúvidas que a população residente é maioritariamente envelhecida, o que confirma a preocupação de uma população cada vez mais envelhecida, referida anteriormente.

O fenómeno do envelhecimento demográfico, que afeta os países mais desenvolvidos, tem também uma repercussão local, a nível do município da Guarda. Segundo dados do INE, este município tem como principal característica demográfica o crescente envelhecimento populacional. Deste modo, é importante ter consciência dos números do índice de envelhecimento no município da Guarda, entre os anos de 1981 e 2011, representados na seguinte figura:

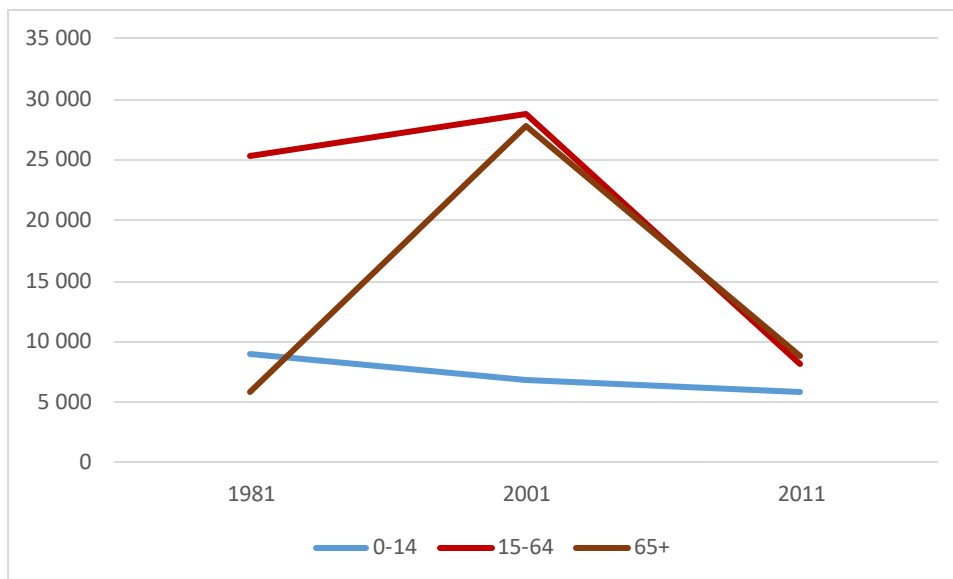


Figura 2 – Total de população residente no município da Guarda segundo os Censos

Fontes de Dados – INE - X, XII, XIV e XV Recenseamentos Gerais da População

Fonte – PORDATA

Na Figura 2, é possível observar a evolução da população residente no município da Guarda, entre os anos de 1981 e 2011, por faixas etárias.

Por assim ser, é possível afirmar que, a população respeitante à faixa etária dos 0 aos 14 anos sofreu um declínio acentuado entre o ano de 1981 e o ano de 2001, sendo que entre o ano de 2001 e 2011 este mesmo declínio não é tão acentuado, como até então.

A população da faixa etária dos 15 aos 64 anos, apresenta um aumento considerável até ao ano de 2011, sendo que, do ano de 2001 a 2011 sofre um enorme decréscimo. E, por fim, a faixa etária dos 65 anos e mais, apresenta um aumento acentuado de população até ao ano de 2001, sendo que, após o ano de 2001 a população respeitante sofre um declínio acentuado.

Tal como na figura 1, também na figura 2, é evidente a problemática aqui tratada, o envelhecimento da população. Neste sentido é possível concluir que, uma sociedade envelhecida exige a definição de medidas políticas específicas, no contexto de uma política socialmente global, permitindo que os mais idosos possam continuar a ser parte integrante da mesma.

Torna-se assim importante refletir sobre a problemática dos idosos, identificar precocemente os problemas potenciais de saúde e sociais, adquirindo uma nova atitude



face ao envelhecimento, no sentido de, definir soluções para uma melhor qualidade de vida.

É neste contexto que o animador como elemento privilegiado de ligação entre a família, os idosos e a comunidade, assume um papel preponderante na promoção da autonomia do idoso, ao enfatizar as suas capacidades e potencialidades.

1.2. Contexto institucional

O Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento (CFAD) é uma instituição particular de solidariedade social, constituída por Escritura Pública a 14 de dezembro de 1988 e registada na Direção Geral de Segurança Social sob o nº 24/91 em 27 de maio de 1991.

Assume-se como uma instituição ativa, dinâmica e sistémica, sempre atenta, aos problemas sociais que afetam uma sociedade em mudança. A sua ação foi-se diversificando conforme as problemáticas imergentes na cidade e concelho da Guarda.

Iniciou a sua atividade nos anos 80 com formação profissional para jovens e desempregados de longa duração, a que se seguiu em 1992 a criação de um Centro de Atividade de Tempos Livres. Em 1998 e na sequência de uma candidatura ao PAII (Programa de Apoio Integrado a Idosos), é celebrado um acordo de cooperação com a segurança social para o desenvolvimento do Apoio Domiciliário e 2 anos mais tarde para a criação de um Centro de Dia. O apoio a deficientes surge em finais de 1997 com uma candidatura ao programa “Ser Criança” e em janeiro de 2005 inicia-se o Centro de Novas Oportunidades com certificação escolar do 9º ano e posteriormente 12º ano.

O lar de idosos foi inaugurado a 04 de setembro de 2009, sendo esta a última resposta social implementada pelo CFAD.

O CFAD tem como missão dar apoio à família e a grupos desfavorecidos da comunidade através de atividades de formação escolar e profissional e do desenvolvimento de respostas sociais dirigidas a crianças/jovens, população adulta e idosos.

“A Associação tem como objetivo geral a formação integral do ser humano pelo desenvolvimento e segurança social”.

Para alcançar tais objetivos a instituição propõe-se entre outros:

- Implementar formas de apoio à comunidade;



- Criar e manter respostas sociais de apoio à infância, à juventude e aos adultos, incluindo pessoas portadoras de deficiência;
- Criar e manter respostas de apoio à terceira idade, designadamente, centros de dia, centros de noite, lares e apoio domiciliário;
- Fomentar a defesa e promoção dos direitos humanos e a igualdade de direitos entre homens e mulheres;
- Promover a certificação escolar e cursos de formação profissional e especialização;
- Organizar atividades de ordem cultural e recreativa;
- Implementar a comunicação social.²

1.3. Respostas sociais dirigidas à população idosa

A Segurança Social tem ao seu dispor, com a ajuda de iniciativas particulares como as Misericórdias, Institutos Particulares de Solidariedade Social (IPSS), várias respostas sociais que visam responder às necessidades da população idosa.

Para Apelles (2011) são várias as estruturas com missões que visam o apoio da pessoa idosa sob vários formatos, com o objetivo de promover a sua autonomia, favorecendo a sua permanência no seu domicílio e no seu meio sociocultural.

Para Pimentel (2001) dada a cronicidade das doenças e a necessidade de cuidados de longa duração, torna-se indispensável a existência de uma rede social de apoio. Dessas estruturas, em Portugal existem: Lares, Centros de Dia, Centros de Noite e o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), entre outros.

Assim sendo, no seguinte ponto serão apresentadas as diversas valências que constituem o CFAD.

1.3.1. Valências

A Instituição CFAD, tal como muitas instituições, é composta por diversas valências, das quais:

² Consultado em <http://www.cfad.pt/CFAD.aspx> em outubro de 2016



- **A.T.L. “O Recreio”** que iniciou a sua atividade em dezembro de 1992, através de um acordo com o C.R.S.S. - Guarda. Destina-se a crianças dos 6 aos 12 anos que frequentem a Escola Primária e Secundária, o A.T.L. é frequentado por 82 crianças.

O A.T.L. tem como principais objetivos: proporcionar a realização pessoal da criança através de atividades livres, do seu agrado, fomentar o espírito de iniciativa, desenvolver a capacidade criativa e cultural, desenvolver o sentido de responsabilidade, planificação e organização, estabelecer a ligação entre a Família, Escola e Comunidade, contribuir para o desenvolvimento local através de atividades culturais e sociais com o aproveitamento dos recursos locais, contribuir para a prevenção da marginalidade e delinquência juvenil, oferecendo às crianças alternativas imediatas.

A concretização destes objetivos exige uma metodologia aberta e dinâmica, adaptada a cada criança. Para isso, existem uma diversidade de atividades desenvolvidas, como por exemplo: atividades Ludo-Expressivas (música; teatro; dança; jogos), Expressão Plástica (pintura; trabalhos manuais), Passeios (convívios).

O A.T.L. “O Recreio” possui ainda outros serviços como refeições (almoço e lanche) e transporte para a escola.

O Horário de funcionamento desta instituição é de Segunda a Sexta-feira das 08h30m às 18h30m.³

- **Ludoteca “Branca de Neve”** que se situa no Parque Municipal da Guarda, espaço amplo e natural de fácil acesso. A Ludoteca da Guarda é da responsabilidade do Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento, Instituição Privada de Solidariedade Social, em colaboração com o Centro Regional de Segurança Social e Câmara Municipal da Guarda.

O seu horário de funcionamento é de 2ª a 6ª feira (Abertura: 8.30H/Encerramento: 18H) e ao sábado (Manhã: 10H - 12.30H/Tarde: 14H-17.30H).

A Ludoteca “Branca de Neve” tem como principais objetivos favorecer o desenvolvimento da personalidade da criança despertando a criatividade, a imaginação e a fantasia e ser um local de encontro, de animação sociocultural, de documentação e de reflexão.

³ Consultado em <http://www.cfad.pt/ATL/ATLORecreio.aspx> em outubro de 2016



Como atividades disponíveis tem: jogos livres e os ateliers (Expressão musical; Expressão dramática e corporal; Expressão plástica; Desporto; Modelismo e Barro; Oficina de Fantoques.

O público alvo a que se destina, são a crianças e jovens da Guarda e do Distrito da Guarda com idades compreendidas entre os 6 e os 30 anos, crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico, jovens do Ensino Secundário, C.E.R.C.I.G., Ensino Público e Privado e A.T.L's.

A Ludoteca é ainda um espaço de informação/ formação/ investigação/ observação/ ação e estágios para os alunos que frequentam os Cursos Superiores de Educadores de Infância e Animadores Socioculturais de Escolas Superiores de Educação.

Para além de tudo o que foi mencionado anteriormente, existem inúmeras solicitações para a realização de Festas de Aniversário Infantis e Juvenis. Face a tanto interesse, entusiasmo e envolvimento, podemos concluir que o jogo é um paradigma e essa é uma das suas características essenciais.⁴

- **O Centro de Dia** é uma resposta social, que contribuiu para a valorização pessoal, partilha de conhecimentos e experiências pessoais, proporcionando ainda durante o dia a resolução de necessidades básicas pessoais, terapêuticas e sócio - culturais às pessoas afetadas por diferentes graus de dependência, contribuindo para a manutenção da pessoa no seu meio familiar.

O Centro de Dia tem como principais objetivos: melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas e possibilitar a manutenção dos seus utentes, nos seus próprios domicílios, e potencializar um conjunto de ações destinadas a promover a convivência, participação e integração dos indivíduos na vida social.

Os serviços prestados pelo Centro de Dia, são o apoio social e burocrático, quando necessário, alimentação, de Segunda-Feira a Sábado, higiene pessoal, de Segunda-Feira a Sexta-Feira, higiene habitacional, de Segunda-Feira a Sexta-Feira, tratamento de roupas, de Segunda-Feira a Sexta-Feira, cuidados de saúde a nível de enfermagem, de Segunda-Feira a Sexta-Feira, acompanhamento ao exterior / médico, quando solicitado e convívio, passeios e visitas guiadas.

O Centro de Dia conta com uma atividade designada por Classes de Movimento, que tem como objetivo manter ou melhorar as capacidades físicas e intelectuais dos idosos,

⁴ Consultado em <http://www.cfad.pt/Ludoteca.aspx> em outubro de 2016



prevenindo possíveis atrofias e lesões, como também reabilita alguma lesão já existente. Os praticantes devem sentir-se bem e ter uma sensação agradável no final da classe, de modo a trazer-lhes um bem-estar físico e mental. E, ainda, conta com as Classes de Comunicação em que constam o apoio em terapia da fala que consiste na avaliação, prevenção e estimulação oral (linguagem oral, fala, voz e audição). Num ambiente de descontração e convívio o objetivo consiste em aperfeiçoar e valorizar a comunicação oral para uma melhor qualidade de vida.

O Centro de Dia conta ainda com atividades de animação que tem como finalidade criar um conjunto de atividades que vá de encontro às necessidades, interesses e capacidades do idoso proporcionando-lhes ocupação dos tempos livres de uma forma lúdica e dinâmica através de momentos de convívio/confraternização e alegria.

Dentro destas atividades de animação constam ainda os *ateliers* intergeracionais (que têm como finalidade promover o intercâmbio geracional e partilha de saberes com os mais novos; meninos do ATL, pertencentes à instituição. Dentro desta atividade destacam-se os ateliers: trabalhos manuais, expressão plástica e dança tradicional), as ações de sensibilização/informação (que têm como principal objetivo proporcionar um envelhecimento saudável, como também uma fonte de informação para os utentes sobre as alterações que podem surgir com o envelhecimento, tanto a nível físico, psicológico, social e sobre o modo como devem enfrentá-las. Permite ainda que, os idosos tenham momentos próprios onde as suas dúvidas em matéria de saúde sejam dissipadas), aquisição de bens em grandes superfícies (que possibilita a aquisição de alimentos e outros bens por parte dos utentes, promovendo a autonomia e contacto com espaços completamente diferentes daqueles que habitualmente estão habituados),

O encontro da 7ª arte (que de acordo com a programação dos filmes na cidade da Guarda, os utentes terão a possibilidade de assistirem a sessões de filmes, numa sala de cinema), passeios/visitas (que têm como finalidade proporcionar aos idosos momentos de convívio, distração e lazer entre eles, como passear e visitar locais que muitas vezes desconhecem), sessões de teatro (que de acordo com a programação do Teatro Municipal da Guarda, os utentes terão a possibilidade de assistirem a peças de teatro, bailados e outros espetáculos e /ou eventos), um dia no cabeleireiro (que possibilita o acesso a um cabeleireiro, diminuindo assim as dificuldades sentidas por eles em se deslocarem, aumentando ao mesmo tempo a autoestima), Parabéns, ou seja celebra-se a data de nascimento de todos os utentes, no respetivo dia. No entanto, é no final do mês



que se realiza a festa dos aniversariantes, com a oferta de um bolo por parte da instituição. Pretende-se que este dia seja um espaço onde a festa, em honra, se celebrará num ambiente de grande alegria e afeto, e por último, o chá dançante (que de acordo com a programação do Teatro Municipal da Guarda, tentamos proporcionar uma tarde onde a música e a dança estão patentes, como também o convívio com outras pessoas).⁵

- **O Serviço de Apoio ao Domicílio** é uma resposta social, que consiste em prestar cuidados individualizados e personalizados no domicílio, de carácter doméstico, psicológico, reabilitador, social, pessoal e educativo a indivíduos e famílias quando, por um motivo de doença, deficiência, ou outro impedimento, não possam assegurar temporariamente, a satisfação das suas necessidades e/ou atividades da vida diária.

O Serviço de Apoio ao Domicílio tem como principais objetivos: melhorar a qualidade de vida e a autonomia pessoal dos indivíduos e famílias, garantir as condições pessoais e sociais necessárias para a convivência, participação e integração dos indivíduos na vida social, realizar este serviço desde o âmbito assistencial, preventivo, reabilitador e educativo segundo as necessidades do utilizador.

Os serviços prestados pelo Apoio ao Domicílio, são o apoio social e burocrático, quando necessário, alimentação, de Segunda-Feira a Sábado, higiene pessoal, de Segunda-Feira a Sexta-Feira, higiene habitacional, de Segunda-Feira a Sexta-Feira, tratamento de roupas, de Segunda-Feira a Sexta-Feira., cuidados de saúde a nível de enfermagem, de Segunda-Feira a Sexta-Feira, acompanhamento ao exterior, quando solicitado, convívio, passeios e visitas guiadas, terapia da fala e fisioterapia.⁶

- **“O Cantinho das Terapias”** que tem como público-alvo crianças/jovens e respetivas famílias. Como serviços disponíveis tem apoio psicológico, fisioterapia, terapia da fala e apoio social.

“O Cantinho das Terapias” tem como principais objetivos avaliar, diagnosticar e encaminhar crianças, proceder à estimulação precoce da criança, com vista a maximizar

⁵ Consultado em <http://www.cfad.pt/CentrodeDia/CentrodeDia.aspx> em outubro de 2016

⁶ Consultado em <http://www.cfad.pt/ApoioaoDomic%C3%ADlio/Servi%C3%A7odeApoioaoDomic%C3%ADlio.aspx> em outubro de 2016



as suas capacidades, sempre que necessário apoiar sob o ponto de vista social e psicológico, as famílias das crianças.

É possível usufruir ainda de apoio psicológico que se destina a crianças e adolescentes e visa promover a autonomia, o autoconhecimento e as competências de resolução de problemas. Comporta o serviço de avaliação psicológica, que procura a deteção de vários tipos de perturbações, que possam estar a afetar a vida emocional e o bem-estar da criança (nomeadamente, perturbação de comportamento, insucesso escolar/dificuldades de aprendizagem, perturbação emocional, etc.), fisioterapia pediátrica, na área da neurologia, consiste na terapêutica que se baseia em exercícios que promovam a restauração de funções motoras, de forma a minimizar deficiências motrizes e aperfeiçoar padrões motores, Terapia da Fala consiste na avaliação, prevenção e intervenção terapêutica dos processos relacionados à aquisição e desenvolvimento da linguagem oral e escrita, alterações e aperfeiçoamento da fala (fluência e articulação), voz, às funções auditivas e à aprendizagem para maximizar o potencial comunicativo do indivíduo, Apoio Social, tem como função primordial a avaliação do diagnóstico da situação, ou seja detetar as necessidades da família pertencente à criança sinalizada. Incentivando os diversos elementos da família a resolverem os seus problemas, tanto quanto possível através dos seus próprios meios, encaminhando-os para as diversas entidades públicas e privadas.

Os horários de funcionamento são: Apoio Psicológico – Terça, Quarta, Quinta e Sexta-feira; Apoio Social – Segunda a Sexta-feira, quando solicitado previamente; Terapia da Fala – Segunda a Sexta-feira: 14:00-18:00; Fisioterapia – Segunda a Quinta-feira: 15:00-18:00.⁷

- A instituição CFAD usufruiu ainda do **CNO** (Centro de Novas Oportunidades) em que, o reconhecimento de saberes adquiridos que decorrem da experiência, qualquer que ela seja, pretende contribuir para reforçar a autoestima e valorização do adulto, aumentando a sua capacidade de adaptação à mudança e empregabilidade, tornando-os adultos conscientes e intervenientes na sociedade onde estão inseridos. Com base nestes princípios, o Centro Novas Oportunidades, acredita: poder melhorar os níveis de certificação escolar e profissional da população adulta, assegurando a todos os cidadãos, maiores de 18 anos, uma oportunidade de qualificação e de certificação, de nível básico

⁷ Consultado em <http://www.cfad.pt/Terapias/OCantinhodasTerapias.aspx> em outubro de 2016



e secundário adequada ao seu perfil e necessidades; poder contribuir para uma melhoria da autoestima e da realização pessoal, respeitando e valorizando o perfil, as motivações e expectativas de cada adulto; poder preparar a população adulta para que esta esteja apta a competir em igualdade de oportunidades no mercado de trabalho europeu e do resto do mundo; poder contribuir para a progressão na carreira profissional dos adultos, desenvolvendo e adaptando competências para que estes possam fazer face às transformações socioeconómicas e tecnológicas da região; poder proporcionar um equilíbrio e homogeneidade na formação científica de base dos adultos, sem pôr em causa a diversidade dos seus percursos individuais, estimulando a sua inclusão social e profissional; garantir a transparência, rigor, exigência e eficiência do processo de RVCC, assegurando a máxima confidencialidade no tratamento da informação prestada pelos adultos.⁸

- **Lar de Idosos** é uma resposta social desenvolvida em alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, destinada a idosos a partir dos 65 anos cuja situação/problema não lhe permita permanecer no seu meio habitual de vida. Excecionalmente pode admitir outras idades.

Os objetivos do lar de idosos, são: proporcionar serviços permanentes e adequados à satisfação das necessidades dos residentes tendo em consideração a problemática biopsicossocial das pessoas idosas; contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento; criar condições que permitam preservar e incentivar a relação inter familiar; potenciar a integração social.

Para a prossecução dos seus objetivos o Lar proporciona um conjunto diversificado de serviços, tendo em vista a manutenção da autonomia e independência do idoso: uma alimentação adequada que na medida do possível respeite os hábitos alimentares e gostos pessoais cumprindo as prescrições médicas; os serviços domésticos necessários ao bem-estar dos idosos nomeadamente, cuidados de higiene pessoal e de conforto e tratamento de roupa; realização de atividades de animação sociocultural, recreativa e ocupacional; e, cuidados de saúde (médicos, enfermagem e reabilitação).

O Lar Santa Clara pertence ao Centro de Formação, Assistência e Desenvolvimento que se localiza na Rua Soeiro Viegas nº 2-B 6300-759, e trata-se de uma instituição particular de solidariedade social. O Lar tem capacidade para 49 utentes divididos em

⁸ Consultado em <http://www.cfad.pt/CNO/CNO.aspx> em outubro de 2016



três pisos o 3º, 4º e 5º andares com a totalidade de 9 quartos individuais e 20 duplos, todos com casa de banho integrada, 4 copas, 2 refeitórios, 4 salas de convívio, 3 casas de banhos, um gabinete médico e um gabinete de enfermagem.

Para se entrar no Lar como utente é necessário que tenha idade igual ou superior a 65 anos. O pedido de admissão deve ser feito por alguém que o represente no CFAD sendo que, a entrada depende da decisão final por parte do utente caso ainda se encontre mental e fisicamente capaz de tomar as suas próprias decisões. O pedido de adesão passará pelo preenchimento de uma ficha de candidatura.⁹

2. O papel da Animação Sociocultural

A ASC é um processo de intervenção social, cultural e educativa que pretende despertar nos indivíduos o movimento e, sobretudo a motivação para participarem e tomarem consciência das mudanças pessoais e estruturais da sociedade. Deste modo, a animação deve criar ações para que o indivíduo seja o agente do seu próprio desenvolvimento, contribuindo também para a aprendizagem e desenvolvimento individual e coletivo, uma vez que, muitas das ações desencadeadas pela animação visam o trabalho em grupo.

2.1. Conceito de Animação Sociocultural

A Animação Sociocultural apresenta uma origem etimológica que provém de uma dupla raiz latina, como podemos constatar, *anima* significa vida, sentido, alento; *animus* significa motivação, movimento, dinamismo, tal como cita Badesa (1995). Animar é dar alma ou animo, é sinónimo de alegria, divertimento, ausência de constrangimento, entusiasmo, movimentação, contrário de apatia, vivacidade na voz, é um estado de espírito.

O conceito de Animação Sociocultural tem um significado muito amplo, daí existir uma grande dificuldade em encontrar uma definição consistente para este termo. Podemos então analisar a definição de Animação Sociocultural, segundo diferentes perspetivas, como é o caso da definição apresentada pela UNESCO (1997), que define

⁹ Consultado em <http://www.cfad.pt/Lar/LardeSantaClara.aspx> em outubro de 2016



Animação Sociocultural, como um conjunto de práticas sociais, culturais e educativas que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados. Ander-Egg (2000) igualmente valida esta definição, ao afirmar que a Animação Sociocultural tem como intenção a promoção da participação da comunidade no seu próprio desenvolvimento cultural, resultando numa melhor qualidade de vida.

Lopes (2008), defende ainda que a Animação Sociocultural não pode ser encarada num carácter unívoco, mas sim plural e extensivo a diferentes âmbitos que emergem da evolução histórica da vida. Para este autor, ao se referir aos âmbitos da Animação Sociocultural, refere-se à forma relacional de certas áreas com base em técnicas que necessitam de ter uma dimensão social, cultural, educativa e política.

Porém, há um núcleo base que gira em torno dos âmbitos: social, cultural e educativo, como Calvo (2002), confirma, ao assegurar que a Animação Sociocultural articula a cultura, a sociedade e a educação em todas as suas actuações.

Assim sendo, é importante termos sempre em mente os três âmbitos da ASC:

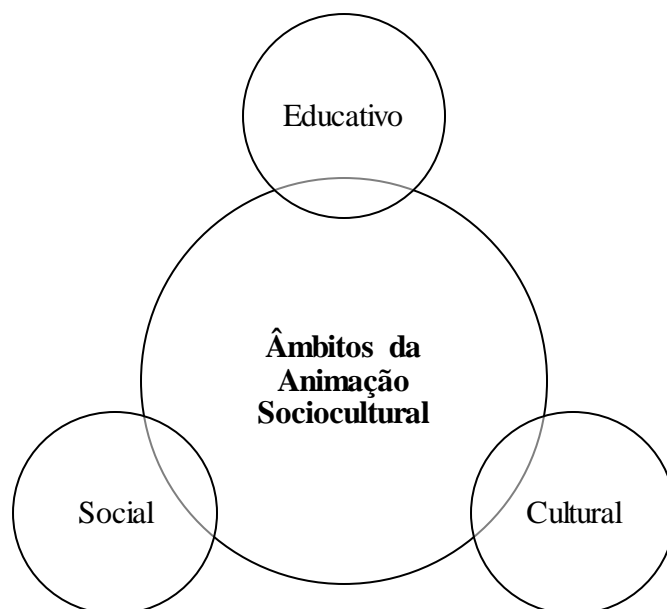


Figura 3 – Âmbitos da Animação Sociocultural

Fonte – Costa, C. A. (2010)



Contudo, é fundamental referir que, segundo Lopes (2007) e citado por Pereira (2008: 224):

falar em âmbitos de animação sociocultural significa observar a perspectiva tridimensional que devem ser respeitadas nas estratégias de intervenção profissionais: dimensão etária (infantil, juvenil, adultos e terceira idade), espaço de intervenção (animação urbana, animação rural) e pluralidade de âmbitos ligados a sectores de áreas temáticas (educação, teatro, tempo livre, saúde, ambiente, turismo, comunidade).

Deste modo, os âmbitos social, cultural e educativo, são mais do que um estado de espírito, que se referem a processos de interação com grupos centrados em atividades de âmbito cultural e, à atividade profissional das pessoas e instituições que dirigem esses centros destinados para a ocupação do lazer, com o objetivo de dar respostas às necessidades e aspirações das pessoas como: exercitação física, afiliação, recuperação psicossomática das situações de *stress* surgidas na vida profissional, aspiração de desenvolver conhecimentos e participar em atividades culturalmente significativas.

Para além dos âmbitos referidos anteriormente, a ASC também possui diversas modalidades que, entre muitas outras, está inserida a Animação de Idosos, que será tratada no ponto seguinte.

2.2. Animação de Idosos

Uma das características mais positivas da Animação Sociocultural, quando utilizada com idosos, prende-se com o facto de possibilitar ao idoso que as suas qualidades interiores se revelem e lhe deem sustentação, equilibrando-o e sobrepondo-se às perdas que no geral o atingem nesta etapa da vida. Neste âmbito a ASC representa, aliás, um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso do idoso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria das relações e comunicação com os outros, a uma melhor participação na vida da comunidade de que faz parte e, o desenvolvimento da sua personalidade e autonomia.



Sabe-se que o envelhecer diminui as capacidades de adaptação do ser humano, tornando-o cada vez mais sensível ao meio ambiente que, consoante as restrições implícitas ao funcionamento do idoso, podem converter-se num elemento facilitador ou num obstáculo para a sua vida.

Com o declínio progressivo dessas capacidades, principalmente a nível físico e cognitivo, e também devido ao impacto do envelhecimento, o idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-as por ocupações e atividades que determinem um menor grau de atividade. Este é o cenário que ocorre nos centros de dia e nos lares. Esta diminuição da atividade, ou mesmo a inatividade, pode acarretar sérias consequências, tais como a redução da capacidade de concentração, coordenação e reação, que por sua vez, levam ao surgimento de processos de auto desvalorização pessoal, diminuição da autoestima, aumento da apatia, desmotivação, solidão, isolamento social e depressão.

Assim, “a prática da Animação Sociocultural tem a missão de criar uma nova imagem cultural alternativa à visão negativa do envelhecimento” (Osório, 1997: 274). O autor defende que as principais funções da Animação Sociocultural na Animação de Idosos são: estimular os processos de desenvolvimento social e cultural, gerar processos de participação, criar espaços para a comunicação entre os indivíduos e incentivar os idosos a serem autores do seu próprio desenvolvimento.

Realmente, muitos gerentes vêem-se obrigados a mudar de espaço, por falta de alternativa, optando pela entrada num lar. Relativamente a esta situação, Osório (1997) afirma que de acordo com diversos estudos (...) optar por um lar não parece ser a solução mais desejada. A este respeito, Oliveira (2008) recorda que apesar da importância da família, muitas vezes torna-se imperioso colocar o idoso numa instituição (lar) ou porque a família não existe ou porque não consegue lidar mais com a situação. No entanto, o mesmo autor conclui em vários estudos que frequentemente os idosos, particularmente os solteiros, divorciados e viúvos sentem-se melhor e mais satisfeitos na presença dos amigos do que na companhia dos próprios familiares.



Para Osório (1997:280),

principais objetivos socioeducativos dos lares são: desenvolver programas de animação sociocultural dirigidos e supervisionados por profissionais; favorecer boas relações sociais entre todos os intervenientes do processo; impulsionar contatos das pessoas idosas com o exterior; estimular, com reforços positivos, o exercício dos conhecimentos e experiências dos residentes; favorecer a criatividade e a expressão corporal, através de exercícios físicos.

Desta forma, os lares devem ser espaços criadores de participação e integração dos idosos e os programas desenvolvidos devem ter em conta o idoso como um ser biopsicossocial. Nesta faixa etária a Animação Sociocultural emerge da urgência de se planearem atividades para os idosos, originando uma procura cada vez maior de profissionais ligados a esta área que estejam preparados para enfrentar os desafios da população idosa.

É possível afirmar que, o envelhecimento e a velhice são inerentes à vida humana e não podemos fugir disso. No entanto, as sociedades não conseguem, muitas vezes, aceitar a vida como um ciclo vital e tentam evitá-lo a todo o custo pois vivemos numa “sociedade fortemente hedonista que cultiva a imagem e a vivência de um corpo saudável e belo a qualquer preço” (Carvalho, 2002: 7). No entanto, a velhice não tem de ser, obrigatoriamente, a separação entre o novo e o velho, isto é, não podemos dizer a uma pessoa de mais idade para se comportar como um jovem como também não podemos dizer a um jovem para se comportar como um idoso. Cada pessoa deve respeitar a idade que tem e viver ativamente consoante essa mesma idade e, acima de tudo, aceitá-la. Atualmente, a velhice tornou-se numa questão social a que tem de se dar diferentes respostas o mais depressa possível, tentando manter os idosos ativos e ocupados. Nas últimas décadas têm sido feitos muitos estudos e investigações com base nas questões do envelhecimento, essencialmente a nível físico e mental. A nível social, os estudos realizados têm em vista a preocupação com o aumento da população envelhecida e as questões sociais a que tentam dar resposta, como as reformas, o isolamento ou as atividades diárias de cada um. Socialmente, ser idoso é entrar na idade



da reforma, mas algumas pessoas ainda podem contribuir, e muito, para a sociedade e para o seu desenvolvimento individual, não se justificando a sua exclusão.

Em suma, a Animação Sociocultural na terceira idade tem de ir para além da dimensão ocupacional, relacionada com atividades manuais ou de *bricolage* para anular a monotonia. Tem de ter objetivos precisos, tem de dar significado e sentido à vida do indivíduo, principalmente nos lares e centros de dia criando um clima, um dinamismo no seio do estabelecimento, visando assim, o aumento e melhoramento da qualidade de vida das pessoas idosas, facilitando a sua adaptação a uma vida comunitária imposta (Jacob, 2008).

2.3. O papel do Animador Sociocultural na Animação de Idosos

Para que exista Animação Sociocultural é fundamental e, de extrema importância que exista a ajuda e, a intervenção de um agente sociocultural, para a concretização das atividades de Animação Sociocultural. Assim sendo, este agente cultural denomina-se por Animador Sociocultural.

Por conseguinte, o animador atua como um catalisador, um mediador, um provocador, um gestor, um companheiro e um agente de ligação entre um objetivo e um grupo alvo (Jacob, 2007).

O Animador Sociocultural tem uma grande diversidade de funções, de tarefas e de conhecimentos. Na teoria, todos estes conhecimentos e funções devem fazer parte do profissional de Animação, mas a sua intervenção depende, também, dos locais e dos grupos com quem trabalha, o que justifica as tarefas que possa fazer. Assim, as características de um Animador podem passar por ser um educador, um agente social ou um relacionador. Larrazábal (2004: 124-125) diz-nos que o Animador pode ser visto como um educador porque “estimula a ação, o que supõe uma mudança de atitudes”; pode ser considerado um agente social pois trabalha com um conjunto de pessoas que fazem parte de uma comunidade; por fim, o Animador pode ser um mediador, na medida em que cria “uma comunicação positiva entre pessoas, grupos e comunidades e de todos eles com as instituições sociais e com os organismos públicos”.

A prática da Animação Sociocultural é muito ampla e abrangente e, as suas funções dependem do público e dos locais com quem trabalha, designadamente “promover e orientar grupos de ação e de reflexão”, “suscitar e propor iniciativas que possam



transformar a situação social e cultural”, “assegurar um relacionamento dinâmico entre as pessoas e os grupos e as atuações comunitárias” e “controlar e avaliar resultados” Larrazábal (2004: 125). No entanto, não se pode confundir as funções do Animador com as suas tarefas. As primeiras dizem respeito ao que se espera que um Animador Sociocultural faça e, as segundas referem-se ao que o animador faz durante o seu dia-a-dia na sua profissão.

É possível, então, afirmar que um bom Animador fundamenta a sua intervenção numa formação sólida, pois é necessário adquirir um conjunto de conhecimentos, desenvolver certos comportamentos e realizar algumas opções metodológicas.

Por isso, e tendo em conta a função e o papel do Animador Sociocultural pode-se definir, os seguintes objetivos da Animação Sociocultural:

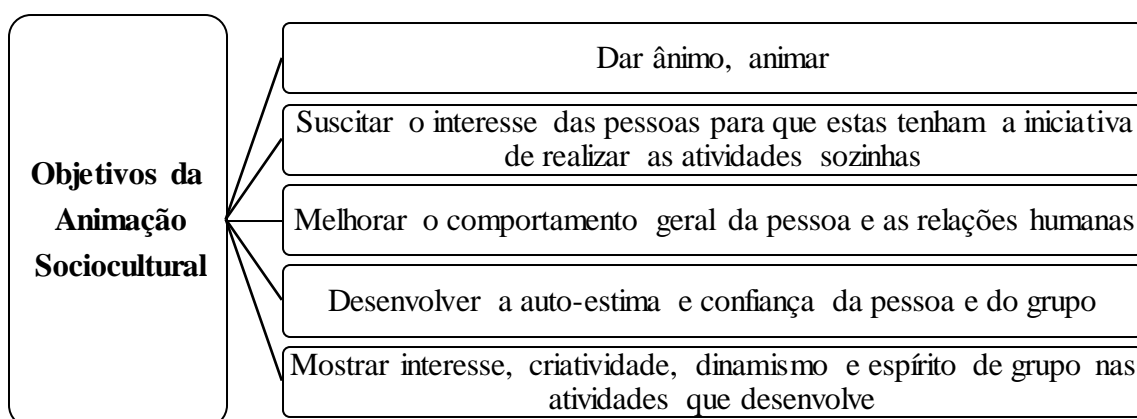


Figura 4 – Objetivos da Animação Sociocultural

Fonte – Costa, C. A. (2010).

O animador deve, como refere Ander-Egg (2000: 81), “promover, alentar, animar a la gente, despertar inquietudes, incitar la acción..., en fin, hacer brotar potencialidades latentes en individuos, grupos y comunidades”. E, independentemente do âmbito de atuação em que intervém, o seu desenvolvimento deve enquadrar-se em quatro aspetos principais:

- **Catalisador, dinamizador, facilitador**, este suscita, excita, ínsita, sensibiliza, motiva, interessa o indivíduo, promovendo a participação ativa em programas ou atividades socioculturais;



- **Assistente Técnico** no sentido em que proporciona aos elementos, conhecimentos e associaria a técnica para que “aprendam fazendo”. O animador vive e convive com os problemas dos indivíduos, mas não com a função de os resolver, mas sim de os analisar e procurar caminhos alternativos para os resolver;

- **Mediador Social**, este tem um duplo alcance. Primeiro ajuda a recuperar, sistematizar, avaliar e programar as práticas sociais. Segundo procura mediar entre os polos de conflito e a partir daí encontrar zonas de acordo mínimas, elaborando assim soluções;

- **Transmissor**, no sentido de proporcionar certas informações, conhecimentos, técnicas sociais, habilidades e aprendizagem de novas destrezas.

Assim sendo, é possível concluir que o animador sociocultural é encarado como um agente social, pois pratica a ASC não com sujeitos isolados, mas com grupos com os quais implementa uma atuação unida. Por fim, o animador sociocultural é visto como um mediador, capaz de constituir uma comunicação positiva entre vários indivíduos, grupos, comunidades, instituições sociais e com os organismos públicos. Ander-Egg, (2006).

A Animação Sociocultural tem por base na sua intervenção o objetivo fundamental e global de ajudar a desbloquear o mundo interno do idoso, a promover relações humanas, pessoais e a descobrir dimensões novas da sua personalidade. Daí ter em conta que a Animação de Idosos, de acordo com Jacob (2007: 32) tem por objetivo:

definir um modo de organização entre os diferentes atores de animação para dar dinamismo à Instituição; criar um estado de espírito, clima, dinâmica, na Instituição que permita a cada utente e pessoal associarem-se numa caminhada global de animação; centrar-se nas necessidades, desejos e problemas vividos por cada utente; favorecer a adesão de todos os objetivos de animação elaborados livremente; suscitar o interesse direcionado a outras pessoas com o intuito de viver em harmonia aceitando e respeitando os valores, as crenças, o meio e a vivência de cada um; promover ou fazer renascer gostos e desejos dando a cada um a oportunidade de se redescobrir, de se situar no seio da Instituição, e de participar na vida do grupo, favorecendo as relações e promovendo as trocas, criando uma nova arte de viver baseada na



relação/interação; permitir aos idosos reintegrarem-se na sociedade como membros ativos, favorecendo os contactos e as trocas com o exterior da Instituição; preservar ao máximo a autonomia dos utentes assim como manter as relações dentro de uma animação lúdica.

3. Estágio

Para Buriola (1995) o estágio pré-profissional é comparado a um “espaço” privilegiado de aprendizagem do fazer concreto da Animação Sociocultural, onde a diversidade de situações e atividades se manifestam, de modo a proporcionar ao estagiário a continuação da sua formação.

Perante a visão da autora, o estagiário adquire e constrói a própria identidade profissional no âmbito do local de estágio, devendo este desenvolver uma visão baseada em ações reflexivas e críticas.

3.1. Conhecimento do Público Alvo

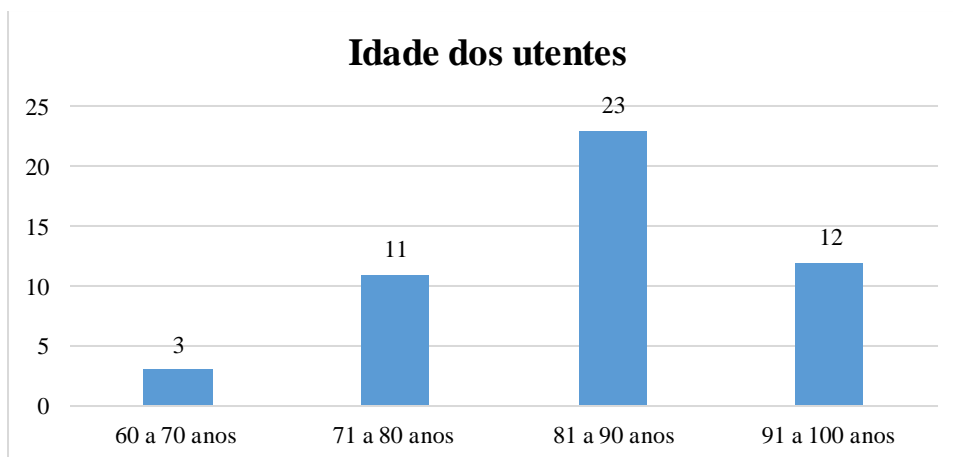
Este ponto será o culminar do método utilizado para o conhecimento do público-alvo e, a obtenção dos resultados finais. Como tal, para a obtenção destes dados utilizei como metodologia de trabalho uma entrevista (Anexo II) para me inteirar do público-alvo com a qual iria trabalhar, permitindo-me assim conhecer o grupo de idosos.

Para além das características biográficas de cada idoso, como é o caso do nome, idade, sexo, incluí também na entrevista questões sobre as dificuldades individuais ao nível da saúde (mobilidade, audição, visão e problemas generalizados).

A realização desta entrevista permitiu ainda que qualquer atividade planeada, fosse ao encontro das necessidades de todos os idosos da instituição.

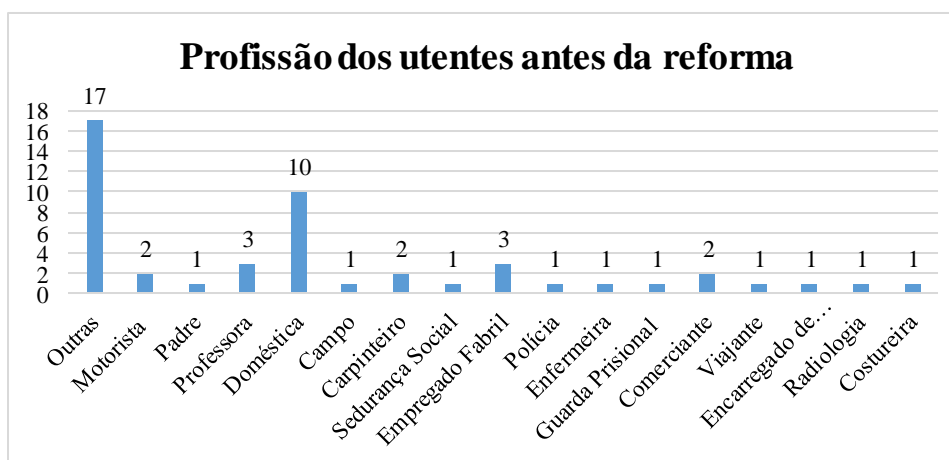
O Lar de Santa Clara alberga 49 utentes, o grupo de idosos com quem trabalhei era composto por 18 pessoas do sexo masculino e 31 pessoas do sexo feminino.

Quanto à faixa etária predominante, os idosos apresentam, em grande maioria, idade superior a 81 anos (figura 5), refletindo um índice de longevidade elevado.

**Figura 5** – Idade dos utentes

Fonte – Própria

Quanto à profissão que os utentes desempenhavam antes de ficar na condição de reformados, estas variam entre doméstica, empregados fabris, comerciantes, carpinteiros, motoristas... entre outras, representadas na figura 6.

**Figura 6** – Profissão dos utentes antes da reforma

Fonte – Própria

No que diz respeito ao grau de literacia, apenas quatro utentes não sabem ler e escrever, porém duas delas reconhecem algumas letras e os números até nove.

A maioria dos utentes apresenta limitações nas mais diversas formas. Tal como se pode verificar na figura 7: dos 49 utentes com os quais trabalhei, 14 são dependentes, somente necessitam de pequenos apoios na vida quotidiana e no apoio à mobilidade, 12 são independentes, necessitam de apoio na higiene pessoal, tarefas da vida quotidiana e



na mobilidade, 7 utentes são totalmente dependentes, no que diz respeito à satisfação das necessidades básicas (alimentação, higiene ...) e, 16 utentes são totalmente independentes, autónomos, não necessitam de apoio.

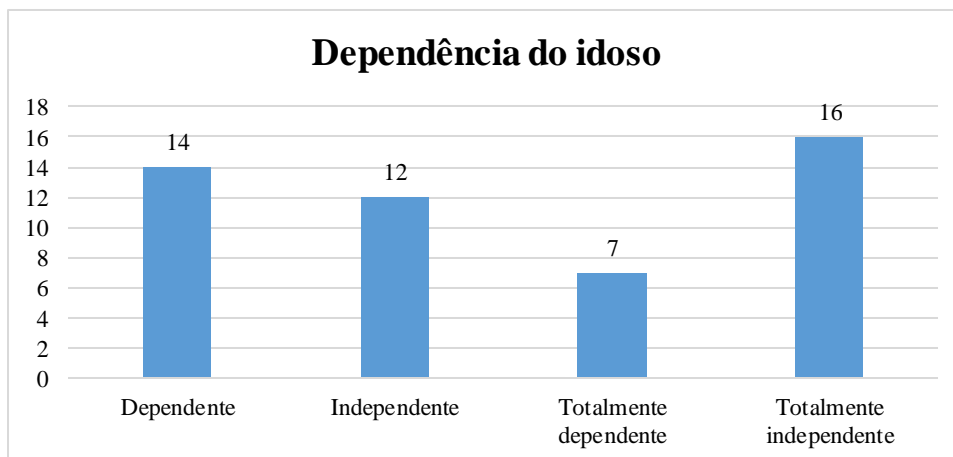


Figura 7 – Dependência do idoso

Fonte – Própria

É importante ter conhecimento do tipo de deficiências que cada utente é portador, assim na figura 8 é possível observar que, 10 pessoas são portadoras de deficiência mental, 18 são portadoras de deficiência visual, 22 utentes sofrem de deficiência motora e, 4 utentes têm deficiência auditiva.

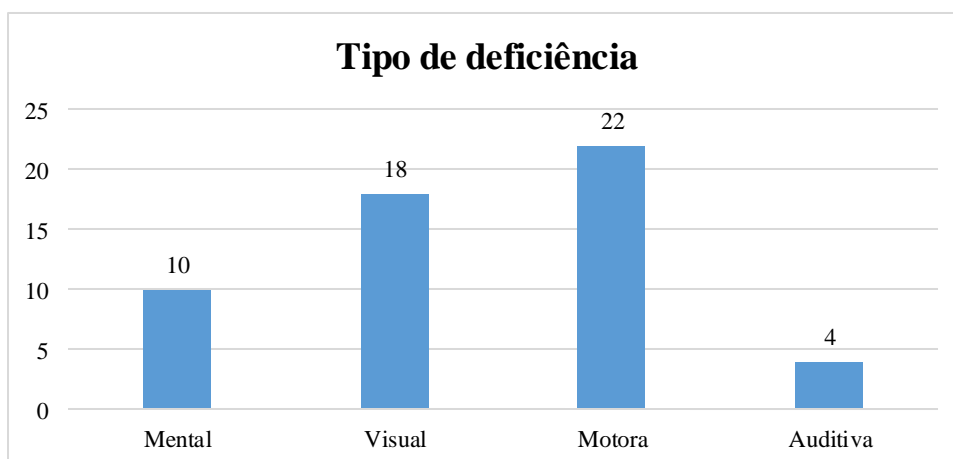


Figura 8 – Tipo de deficiência

Fonte – Própria



Na figura 9, estão representadas as atividades preferidas dos utentes, deste modo a categoria de cantar foi escolhida por 6 utentes, a categoria de dançar conta com a preferência de 25 utentes, a maioria dos utentes, mais precisamente 40 utentes, preferem conversar, 25 utentes preferem passear, 15 utentes preferem desenhar/pintar e, 10 utentes têm preferência pela leitura.

Há que referenciar que dentro das seis categorias apresentadas, os utentes tiveram a possibilidade de escolher duas ou mais opções de preferência nas atividades.

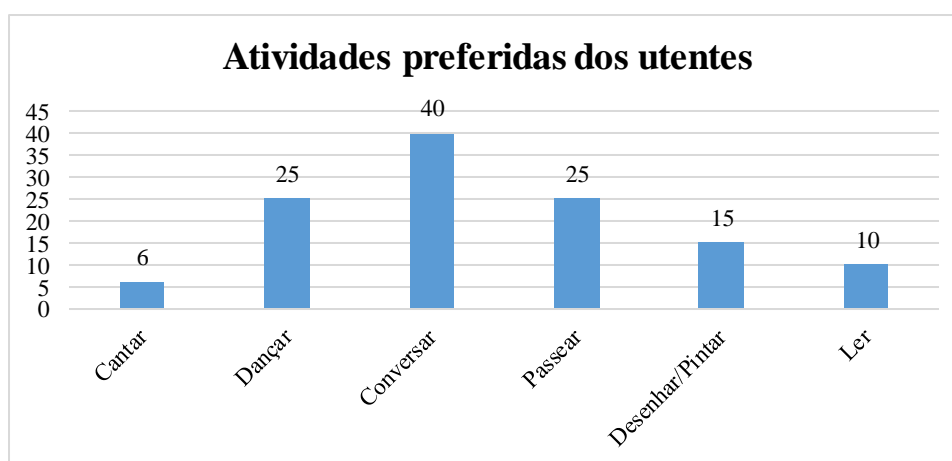


Figura 9 – Atividades preferidas dos utentes

Fonte – Própria

3.2. Objetivos gerais e específicos

A principal finalidade do meu estágio curricular foi, antes de mais, proporcionar aos idosos uma nova visão da vida, mais dinâmica, participativa e criativa, para que consequentemente fosse possível desfazer a ideia de que os idosos, devido à sua condição, são inúteis e inativos. Para que tal fosse possível tentei estimular o desenvolvimento intelectual, cultural e emocional, ao mesmo tempo que se valorizava a formação e a educação ao longo da vida.

Na realização do meu estágio, os objetivos primordiais foram o desenvolvimento pessoal e social do idoso através de várias áreas, nomeadamente as expressões. Os objetivos foram traçados desde o início do período de estágio e, isto porque, a Animação Sociocultural não é composta por atos pontuais, tudo o que é realizado tem um propósito, e deve conter objetivos para que os resultados obtidos de cada ação, sejam positivos. Ao longo dos três meses as atividades propostas foram variadas, tendo em conta os objetivos primordiais na sua base, sendo eles:



Quadro 1 – Objetivos Gerais

Objetivos Gerais

- Promover um envelhecimento saudável e ativo
- Retardar o declínio cognitivo e físico

Fonte – Própria

Quadro 2 – Objetivos Específicos

Objetivos Específicos

Atividades Físico Motoras

- Assegurar as condições de bem-estar dos utentes
- Promover a sua saúde
- Combater o sedentarismo
- Desenvolver as suas capacidades físicas e intelectuais
- Aumentar o autodomínio
- Melhorar a ocupação dos tempos livres
- Desenvolver as capacidades físicas
- Combater o sedentarismo e o stress
- Prevenir as depressões
- Aumentar a autoestima

Atividades Cognitivas

- Promover a orientação
- Reconhecer o esquema corporal
- Estimular a memória
- Reabilitar as funções executivas
- Desenvolver a capacidade aritmética
- Estimular as capacidades de linguagem
- Trabalhar a atenção e concentração



Objetivos Específicos (continuação)

Atividades Musicais

- Ajudar no relacionamento entre pessoas
- Atuar no desenvolvimento da inteligência espacial, melhorando as habilidades matemáticas
- Aumentar a concentração e raciocínio lógico
- Ajudar no tratamento de problemas respiratórios
- Reduzir a fadiga no dia a dia
- Aumentar as atividades psicomotoras
- Prevenir doenças cardiovasculares

Atividades do Exterior

- Promover o contato com o exterior
- Contrariar o desenraizamento social dos idosos
- Incrementar a participação ativa dos idosos
- Promover o convívio

Atividades Lúdicas

- Divertir as pessoas e o grupo
- Ocupar o tempo livre
- Promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes

Atividades de Motricidade

- Estimular a motricidade fina
- Desenvolver a psicomotricidade
- Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento

Fonte – Própria

A definição dos objetivos gerais e específicos de um estágio, dependem muito do público-alvo em questão, daí que só após um conhecimento geral deste mesmo público, é que nos é possível delimitá-los a fim de proceder à interação com os idosos.



3.3. Atividades Realizadas

No primeiro dia de estágio conversei com os utentes, observei as dinâmicas existentes, conheci o espaço e, ofereci a minha ajuda no que fosse preciso, sempre com o objetivo de me integrar. Neste mesmo dia realizei alguns exercícios de apresentação, com o intuito de os conhecer melhor e de me apresentar.

Após estes jogos de apresentação, preenchi individualmente com cada utente uma entrevista (anexo II), com o intuito de aprofundar o meu conhecimento sobre as particularidades de cada utente. No dia seguinte, após feita a devida análise dos resultados obtidos, em conjunto com a Dr.^a Regina e com a animadora Vânia, reunimo-nos para que ouvissem e, aprovassem, ou não, as minhas propostas de atividades. Depois desta reunião, comecei a planear as atividades que iria desenvolver com os utentes.

As atividades desenvolvidas dividiram-se nas diferentes áreas: atividades físico motoras, atividades cognitivas, atividades de expressão plástica, atividades musicais, atividades no exterior, atividades lúdicas e atividades de motricidade.

3.3.1. Atividades Físico Motoras

Em diversos casos, a perda da capacidade funcional deve-se à falta de motivação para a ação, uma vez que o idoso vai-se adaptando a um estilo de vida sedentário, que mais tarde lhe trará problemas como a rigidez torácica, maior acumulação de massa gorda, vícios posturais acentuados, problemas cardiovasculares e doenças resultantes do envelhecimento (Llano, 2006).

Através da elaboração de vários exercícios ajustados às capacidades e necessidades dos idosos a animação físico motora pretende melhorar o potencial motor, fortalecer a agilidade física e motora, a coordenação de movimentos, no sentido de ajudar o idoso a combater a invalidez, dependência e a perda de autocontrolo. A fim de, melhorar a sua qualidade de vida, através de uma maior interação grupal e da estimulação do convívio e da boa-disposição. As atividades físicas inspiram os idosos a autodescobrirem-se, a atualizarem as suas capacidades perante as infinitas possibilidades.

Durante o período de estágio, e de acordo com as limitações dos utentes, desenvolvi um conjunto de atividades que passo a descrever.



- *Bowling*

Materiais _ Latas de refrigerantes; bolas.

Descrição – O *Bowling* (figura 10) realizado nesta atividade é uma adaptação do verdadeiro *bowling*, ou seja, com algumas latas de refrigerantes construímos um “obstáculo” para que os utentes, com a ajuda de bolas o possam derrubar. Os utentes tinham três tentativas para derrubar todas as latas.

Objetivos – Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento; combater o sedentarismo; desenvolver as suas capacidades físicas.

Resultados obtidos – A atividade contou com a participação ativa dos utentes, que se mostraram bastante disponíveis e agradados. Esta atividade foi realizada mesmo por aqueles utentes que diziam não ter pontaria para este jogo. Este jogo foi realizado de forma contínua, pois o jogo foi realizado com algumas rondas onde os utentes tinham oportunidade de realizar a atividade mais do que uma vez.



Figura 10 – Jogo do *Bowling*

Fonte – Própria



- Classes do Movimento

Materiais – Maioritariamente não é necessário nenhum tipo de material, sendo que, por vezes foram utilizadas bolas.

Descrição – Esta atividade (figura 11) é uma das atividades fixas no lar, sendo esta coordenada e orientada pela fisioterapeuta da instituição. O meu papel enquanto estagiária, foi auxiliar a fisioterapeuta no que me era solicitado, como por exemplo ajudar os utentes com menos mobilidade ou com maiores dificuldades na execução dos exercícios praticados.

Objetivos – Promover o autodomínio; estimular as capacidades físicas de cada utente.

Resultados obtidos – Ao longo das sessões que tive oportunidade de assistir e colaborar, foi-me possível observar a evolução dos utentes e, até mesmo no saudosismo que os utentes tinham relativamente às Classes do Movimento. No período de férias da fisioterapeuta, os utentes ansiaram pelo regresso desta atividade e, na sessão do seu regresso, notou-se claramente ainda mais diversão e esforço por parte de cada um dos participantes. Era ainda notório o esforço dos utentes, que durante o período de interrupção desta atividade continuavam voluntariamente a seguir os exercícios e recomendações deixadas pela fisioterapeuta.



Figura 11 – Classes do Movimento

Fonte – Própria



3.3.2. Atividades Cognitivas

Apesar de existirem perdas de capacidade cognitivas com o envelhecimento, tais efeitos podem ser bastante atenuados se o idoso mantiver uma boa atividade cognitiva e contatos sociais regulares. Segundo Fernandes citado por Jacob (2007), os idosos não diferem muito dos jovens no que se refere à capacidade de solucionar problemas, o declínio das nossas aptidões cognitivas pode ser prevenido com treino frequente e alguns exercícios simples.

Face às necessidades do público-alvo, a tipologia de atividades que mais se desenvolveu, consistiu maioritariamente em atividades que integram o âmbito cognitivo. O grupo apresentava debilidade ao nível cognitivo bem como “sedentarismo mental”.

- Jogo do Bingo

Materiais – Diversos cartões numerados de 1 a 90; 90 peças numeradas; pequenas bolinhas para marcar os números sorteados.

Descrição – No jogo do bingo (figuras 12 e 13) é distribuído um cartão por cada idoso e cerca de 16 pequenas bolinhas, para que estes possam assinalar os números sorteados. De seguida, são ditos os números que saem do saco, números estes de 1 a 90 e, os utentes vão assinalando esses números à medida que estes são ditos por mim e, por vezes pela Animadora da instituição, ou até mesmo por utentes voluntários. O vencedor do jogo é quem completar o cartão em primeiro lugar. Este jogo pode ser repetido as vezes que desejarmos, pois, os idosos aderem imenso.

Objetivos – Estimular o exercício mental; desenvolver a capacidade de atenção; desenvolver a perceção lógica e rapidez; promover a socialização entre os jogadores.

Resultados obtidos – O jogo do bingo era um dos jogos preferidos dos utentes e aquele em que havia mais participantes, numa comunidade de 50 utentes a adesão era de cerca de 15 a 20 participantes (pois há que ter em conta que existe um número elevado de pessoas menos autónomas, que nem sempre estavam predispostas a participar).



Figura 13 – Jogo do Bingo

Fonte – Própria



Figura 12 – Jogo do Bingo

Fonte – Própria

- Jogo: Quem sabe, sabe!



Figura 14 – Materiais do jogo “Quem sabe, sabe!”

Fonte – Própria

Materiais – 1 cubo com faces de cores diferentes; 1 dado; 15 cartões de provérbios; 15 cartões de adivinhas; 15 cartões de curiosidades; 15 cartões de canções tradicionais; 15 cartões de geografia de Portugal; 15 cartões de gastronomia regional (figura 14).

Descrição – Os participantes podem jogar individualmente ou em grupo. A animadora tem a função de “juíza”.

O tempo de duração do jogo é acordado pelos participantes. Um elemento de cada grupo lança o dado e o jogo é iniciado pelo grupo que obtiver a pontuação mais elevada.

Este jogador lança o cubo e o seu grupo vai responder à pergunta colocada pela animadora (juíza) de acordo com a cor da face do cubo voltada para cima. Cada resposta certa (duas tentativas) “vale” o respetivo cartão.



No caso de o grupo não acertar, a animadora deverá dizer a resposta correta, pondo de lado esse cartão.

Na música tradicional o jogador ou o grupo deverá cantar ou trautear a canção.

O jogo prossegue no sentido dos ponteiros do relógio.

O jogo é ganho pela equipa que conseguir acumular o maior número de cartões.

Objetivos – Estimular a memória; avaliar a compreensão verbal, a abstração lógica, concentração e atenção; potenciar as redes de interação social; valorizar a sabedoria popular.

Resultados obtidos – A atividade contou com a participação de grande parte dos utentes, que se mostraram bastante interessados e motivados.

- Jogo da Memória

Materiais – Pares de imagens.

Descrição – Tal como o próprio nome indica o jogo da memória, consiste em memorizar as imagens observadas e encontrar o seu par nas restantes imagens em jogo.

Objetivos – Estimular a memória; exercitar a atenção e concentração.

Resultados obtidos – Neste jogo (figuras 15 e 16) existiram algumas dificuldades, principalmente nos utentes com demências. Ainda assim, estes participaram de forma ativa e empenhada.



Figura 15 – Jogo da Memória

Fonte – Própria



Figura 16 – Jogo da Memória

Fonte – Própria

Para além destas três atividades, foram desenvolvidas outras no âmbito cognitivo que se encontram em anexo (Anexo V).

3.3.3. Atividades Musicais

A música é uma arte terapêutica, que ajuda os idosos no restabelecimento do ritmo da marcha, onde o uso de músicas com os ritmos marcados auxilia os idosos com dificuldade em se locomover e equilibrar.

Ajuda também na estimulação da fala, onde o canto proporciona uma melhora nos problemas de dicção e oratória. A criação de novas músicas aumenta a criatividade e estimula todas as capacidades cognitivas. Aumenta a força e a consciência corporal, pois o ritmo da música estimula movimentos corporais e tonifica a musculatura.

Diminui também os sintomas de depressão, pois o convívio social utilizado na musicoterapia diminui o isolamento, além de ser uma forma de expressar as emoções dos idosos.

- Viagem Sonora – TMG

Materiais – Instrumentos musicais fornecidos pelo TMG.



Descrição – Esta atividade (figuras 17 e 18) foi desenvolvida e organizada pelo Teatro Municipal da Guarda, onde contavam com a nossa colaboração para a participação ativa dos idosos. Esta atividade consistiu no conhecimento e exploração de diversos instrumentos disponibilizados pelo TMG. Esta sessão foi maioritariamente orientada e coordenada por duas representantes do TMG e pelo professor da Instituição Jorge Maia. A mim como estagiária e à animadora da instituição coube-nos a orientação e organização dos utentes para a participação e colaboração nesta iniciativa.

Objetivos – Proporcionar um dia diferente aos utentes; conhecer e explorar instrumentos musicais;

Resultados obtidos – A Viagem Sonora no TMG foi a primeira atividade em que acompanhei os utentes fora da Instituição, foi uma experiência incrível, perceber como uma viagem de autocarro com os utentes pode ser tão divertida e, enriquecedora pelos sorrisos explanados na cara dos utentes. Após a entrada na sala onde decorreu a sessão, muitos deles ficaram logo empolgados ao observarem a variedade de instrumentos existentes. O culminar de toda a felicidade foi após o conhecimento e exploração dos instrumentos apresentados, quando os utentes puderam tocar e cantar à sua vontade diversas músicas, como “As pombinhas da Catrina”, “Pinheirinho”, entre outras.



Figura 17 – Viagem Sonora – TMG

Fonte – Própria



Figura 18 – Viagem Sonora – TMG

Fonte – Própria

- Expressão musical com exploração de instrumentos

Materiais – Xilofones; Metalofones; Pandeiretas;

Descrição – Esta atividade (figuras 19 e 20) surge no âmbito de uma das atividades fixas na Instituição “Expressão Musical”. Em conversa com o coordenador e Professor, chegamos à conclusão que deveríamos em conjunto fortalecer este atelier e proporcionar momentos diferentes e mais divertidos aos utentes. Deste modo, e visto que, haviam disponíveis na instituição outros instrumentos musicais a que os utentes não estavam tão familiarizados, porque não lhes proporcionar esta familiarização e exploração de diferentes instrumentos musicais. Assim, reunimos alguns dos instrumentos dos quais xilofones, metalofones e pandeiretas e, deixamos que cada um dos utentes os explorasse à sua maneira. De seguida, organizamos uma pequena orquestra com a música do “Malhão, Malhão...”.

Objetivos – Proporcionar a exploração de novos instrumentos; fomentar a descoberta; promover a curiosidade;



Resultados obtidos – Esta atividade proporcionou inúmeros sentimentos entre os quais o espanto, a curiosidade e, o divertimento acima de tudo. Muitos dos utentes ali presentes nunca tinham tido qualquer contato com os instrumentos em causa, daí a curiosidade surgida. De seguida surge o espanto perante a exploração destes e, por fim o divertimento ao participarem na miniorquestra a tocar e cantar o “Malhão, Malhão...”.



Figura 20 – Expressão musical com exploração de instrumentos

Fonte – Própria

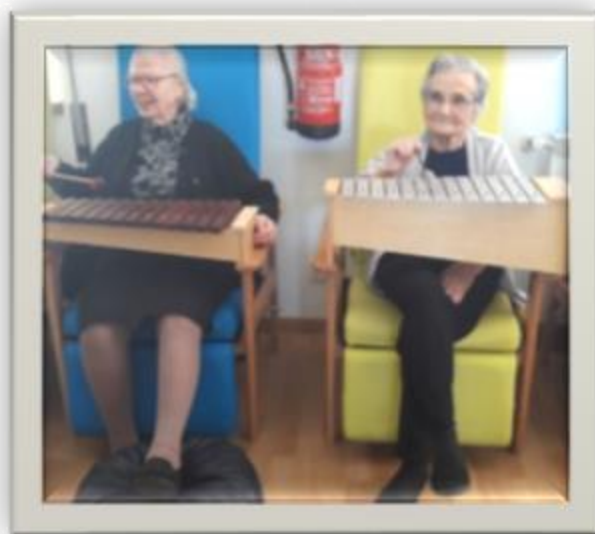


Figura 19 – Expressão musical com exploração de instrumentos

Fonte – Própria

3.3.5. Atividades no Exterior

As atividades no exterior são das atividades mais importantes na vida de um idoso institucionalizado, principalmente quando esta condição se mantém há anos. Para um idoso institucionalizado, o simples facto de sentir o sol, o vento e outros benefícios do ar livre, fora da instituição, é uma mais valia para uma melhor qualidade de vida.

Quando o benefício de uma saída da instituição se alia a atividades diferentes das que estão habituados e, quando estas permitem o convívio intergeracional.



- Ida ao rio de Aldeia Viçosa

Materiais – Almoço; lanche; chapéus.

Descrição – A ida ao rio de Aldeia Viçosa (figura 21) é uma das atividades anuais da Instituição. Assim sendo e, com a total organização por parte da Dr.^a Regina Falcão e da Animadora Vânia Selene, esta saída foi organizada com todo o sucesso. A mim coube-me colaborar em tudo o que fosse necessário.

Objetivos – Combater o sedentarismo; proporcionar momentos de convívio entre os utentes;

Resultados obtidos – Esta ida ao rio de Aldeia Viçosa, foi um dia extremamente divertido e compensador a nível pessoal. Um dia em que a alegria e o divertimento mais reinou durante o meu estágio no Lar Santa Clara.



Figura 21 – Ida ao rio de Aldeia Viçosa

Fonte – Própria

- Caminhada até à Sé da Guarda

Materiais – Bonés.



Descrição – Esta pequena caminhada até à Sé da Guarda (figura 22) realizou-se numa manhã solarenga de sexta feira, em que cinco utentes se encontravam um pouco desanimados devido ao facto de estar bom tempo e estes não saírem da instituição. Assim sendo, e visto que, uma minoria de utentes mais autónomos, realizam os seus passeios matinais, fora da instituição, tomei a liberdade e, após autorização da Dr.^a Regina de acompanhar estes utentes numa pequena caminhada até à Sé da Guarda. Entretanto, esta caminhada foi repetida mais tarde, inclusivamente com utentes de cadeira de rodas.

Objetivos – Promover o contato com o exterior; contrariar o desenraizamento social dos idosos;

Resultados obtidos – Os utentes que participaram nesta atividade demonstraram-se bastante satisfeitos e com vontade de repetir a atividade.



Figura 22 – Caminhada até à Sé da Guarda

Fonte – Própria

- Dia do Idoso – Nossa Senhora dos Remédios – Lamego

Materiais – Almoço; lanche; chapéus;

Descrição – O Dia do Idoso celebra-se no dia 1 de outubro, mas visto que, no corrente ano esta data era num sábado, a atividade foi antecipada para o dia 30 de



setembro. Esta atividade foi organizada pela Câmara Municipal da Guarda, que todos os anos oferece aos idosos de todos os lares, centros de dia e, instituições de acolhimento de idosos, um dia diferente e comemorativo como o Dia dos Avós. Por assim ser, este ano a visita foi à Nossa Senhora dos Remédios na cidade de Lamego (figuras 23 e 24). Este dia contou com um programa ajustado a todas as necessidades de um idoso. Os idosos foram transportados até Lamego com a colaboração de autocarros disponibilizados pela Câmara Municipal da Guarda, onde ocorreu uma paragem numa área de serviço para que estes pudessem ir ao WC e “piquenicar” algo, a viagem continuou e, na chegada a Lamego os idosos puderam assistir à missa, ou para os menos religiosos, aguardar no café, onde aproveitaram para momentos de convívio com outros utentes de outras instituições. Segue-se o almoço, onde se partilharam verdadeiros momentos de convívio, partilha e muito humor. Durante o período da tarde, visitamos o Santuário da Nossa Senhora dos Remédios e, regressamos à Instituição com uma paragem numa estação de serviço.

Objetivos – Proporcionar um dia diferente aos utentes; promover um convívio entre os diversos utentes que participaram na atividade;

Resultados obtidos – Este é um dos dias mais aguardados do ano pelos idosos institucionalizados. Infelizmente só uma pequena comunidade da instituição pode participar neste tipo de iniciativas, pois só os idosos mais autónomos a nível da mobilidade é que têm esta oportunidade. Ainda assim, os utentes que puderam participar fazem-no com bastante entusiasmo e ansiedade.



Figura 23 – Dia do Idoso – Nossa Senhora dos Remédios – Lamego

Fonte – Própria



Figura 24 – Dia do Idoso – Nossa Senhora dos Remédios – Lamego

Fonte – Própria

Para além destas três atividades, foram desenvolvidas outras atividades no exterior que se encontram em anexo (Anexo V).

3.3.6. Atividades Lúdicas

Para além de todas as atividades que contemplam objetivos específicos e que se destinam a dar resposta às necessidades do público em questão, é também importante implementar atividades que cumpram objetivos que deem essas mesmas respostas.

A tipologia de atividades que tem como objetivos principais divertir o grupo e monitorizar a sua felicidade, são denominadas atividades lúdicas.

- Visualização do filme "O Pátio das Cantigas"

Materiais – Película do filme; pipocas; sumos.

Descrição – Este foi um dos filmes visualizados na instituição (figura 25), foi uma tarde de cinema com tudo a que se tem direito: intervalos para que cada um pudesse “esticar as pernas” ou simplesmente ir ao WC, pipocas e sumos e muita gargalhada à mistura. Este filme permitiu aos utentes que assistiram, recordar tempos antigos.



Objetivos – Recordar momentos passados; permitir momentos de convívio; proporcionar uma tarde diferente.

Resultados obtidos – Todos os utentes que participaram nesta atividade mostraram-se bastante satisfeitos com a iniciativa e pediram para que esta atividade se repetisse futuramente.



Figura 25 – Visualização do filme “O Pátio das Cantigas

Fonte – Própria

- Visionamento do filme "As Rugas"

Materiais – Película do filme; pipocas; sumos.

Descrição – Mais uma vez, foi proporcionado aos utentes uma sessão de cinema, mas desta vez, foi decidido que este filme devesse focar demências como a alzheimer, para que posteriormente se organizasse um debate, para conversar sobre esta demência e outras existentes no lar.

Objetivos – Consciencializar os idosos para outras demências; integrar os doentes com as demências assinaladas no filme;



Resultados obtidos – Tal como em todas as outras sessões de cinema proporcionadas na instituição, os utentes aderiram na sua maioria e sempre com grande entusiasmo.

- Jogo de completar provérbios

Materiais – Power Point com os provérbios; computador; televisão.

Descrição – Esta atividade (figura 26) decorreu na sala de convívio do 3º andar e consistiu essencialmente em completar os provérbios que iam sendo projetados através da televisão.

Objetivos – Promover o convívio e divulgar os conhecimentos e saberes.

Resultados obtidos – A atividade em questão, foi muito bem aceite pelos utentes e de extrema participação. Todos os utentes presentes (figura 27) participaram de forma ativa e empenhada.

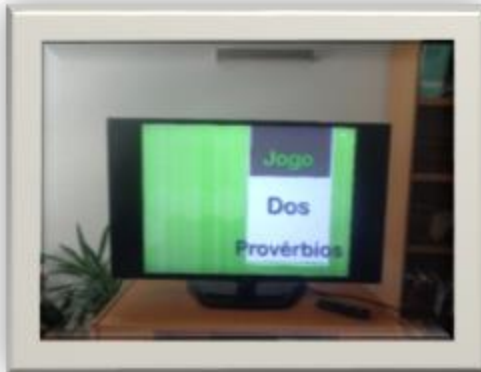


Figura 26 – Jogo dos Provérbios

Fonte – Própria



Figura 27 – Participantes no jogo dos provérbios

Fonte – Própria



Para além destas três atividades, foram desenvolvidas outras atividades lúdicas que se encontram em anexo (Anexo V).

3.3.7. Atividades de Motricidade

As atividades de motricidade, tornam-se de extrema importância principalmente nas idades mais avançadas e nos utentes com maiores dificuldades. São estas atividades que estimulam a motricidade fina, desenvolvem a psicomotricidade e sobretudo estimulam a coordenação motora, flexibilidade e movimento.

- Trabalhos Manuais – Recorte, colagem e construção

Materiais – “Ficha” fornecida pela estagiária; tesouras; cola; lápis de cor.

Descrição – Tal como outras atividades, também esta surgiu em conversas com os utentes. Esta atividade (figura 28) consistiu no recorte das várias partes que constituem o rosto (boca, orelhas e nariz) e, posteriormente na sua construção. E, por fim, os utentes que quisessem podiam colorir o seu trabalho com lápis de cor.

Objetivos – Estimular aptidões ao nível da memória; aumentar a atividade cerebral; estimular a motricidade fina.

Resultados obtidos – Os participantes realizaram esta atividade com bastante empenho e dedicação. Esta atividade pode parecer de cariz infantil, mas perante as limitações dos idosos em causa, esta atividade ajustou-se perfeitamente às suas necessidades. Infelizmente, pude observar que houveram dois utentes bastante confusos na realização da atividade, não pela complexidade desta, pelo facto de que não estavam a conseguir construir o rosto com sucesso. Perante este entrave, vi-me obrigada a intervir, de tal modo, que fui buscar espelhos para que estes utentes se observassem no mesmo e identificassem o que viam, para que posteriormente pudessem construir o boneco, com os respetivos elementos ordenados. E, assim foi, mais uma prova superada com sucesso e, uma atividade que todos gostaram.



Figura 28 – Trabalhos Manuais – Recorte, colagem e construção

Fonte – Própria

- Jogo dos Copos

Materiais – Copos de plástico; um copo de plástico com fita adesiva;

Descrição – Para esta atividade (figura 29) apenas são necessários alguns copos de plástico, neste caso utilizei 12 copos, sendo que, um destes estava assinalado com um pedaço de fita adesiva. Esta atividade consiste em jogar com os copos de todas as formas possíveis: colocados os copos de “boca” para baixo, na mão esquerda, os utentes tinham de retirar os copos do cimo e colocá-los no fundo, o jogo repete com a mão contrária; outra vertente pode ser: segurar os copos com a “boca” para cima, na mão esquerda e, retirar os copos de cima para baixo, o exercício repete com a mão contrária. E, assim sucessivamente até que se explorem todas as posições dos copos e que sejam utilizadas as duas mãos. Uma vertente final e bastante dinâmica foi a corrida de copos, entre os utentes, em que os utentes praticavam os exercícios anteriores a pares provocando assim a competição.

Objetivos – Estimular a motricidade fina; desenvolver a psicomotricidade; estimular a coordenação;



Resultados obtidos – Todos os utentes que participaram mostraram-se curiosos e surpreendidos com a atividade, demonstrando-se bastante empenhados e participativos.



Figura 29 – Jogo dos Copos

Fonte – Própria

- Trabalhos Manuais – Dia do Idoso

Materiais – Folhas de papel eva; marcadores; botões; tecidos; linhas; agulhas; alfinetes;

Descrição – Esta atividade surgiu no âmbito do Dia do Idoso e, como tal há que recordar este dia, assim sendo, eu e a animadora da instituição decidimos fazer uns crachás para cada um dos idosos. Onde as folhas de papel eva foram utilizadas para fazer o formato circular dos crachás, que cada um dos idosos recortou. Os tecidos foram utilizados para fazer pétalas de flores e os botões foram cosidos, pelas utentes, no centro destes pedaços de tecidos para formar as flores. Coube-me a mim e à animadora da instituição escrever uma quadra que identificasse cada um dos idosos. Como por exemplo: O meu nome é João Águas, /Adoro passear pela cidade. /Quando vejo uma cachopa, /Rebento de felicidade!, ou ainda, Chamo-me Antónia, /Adoro ligar aos meus filhos. /Cada vez que pego no telemóvel, /Meto-me sempre em sarilhos!



Objetivos – Proporcionar às utentes o contato perdido com a costura; estimular a motricidade fina;

Resultados obtidos – Esta atividade foi uma das preferidas por parte das utentes, pois foi-lhes permitido voltarem a realizar tarefas que faziam na sua juventude, demonstrando assim muito interesse e motivação na concretização da tarefa.



Reflexão Final

Este relatório foi alicerçado no trabalho desenvolvido ao longo dos três meses de estágio na valência de Lar, na instituição CFAD. Desde logo, o privilégio de poder trabalhar com o público alvo que desejava, tornou-se um enorme desafio para mim enquanto futura animadora, devido ao facto de poder alargar os meus horizontes, testar as minhas limitações e dificuldades em aplicar os conhecimentos teóricos, práticos e metodológicos adquiridos em casos reais que iam surgindo.

Os três meses de estágio são de elevada importância como forma de preparação na entrada no mercado de trabalho. Porém, o facto de concluir este período, permite-me retirar algumas conclusões, nomeadamente, que este período de tempo é insuficiente para aquisição de experiência. Quando se trata de intervenções junto de públicos idosos, vê-se este tempo ainda mais reduzido, uma vez que são pessoas com experiência de vida, maioritariamente desconfiadas e, torna-se essencial para nós profissionais cativarmos o grupo. Ou seja, antes de os idosos nos verem como profissionais devemos nos ver como alguém que os quer ajudar, estabelecendo uma relação de amizade para que se criem laços de confiança. Depois de se criarem estas relações afetivas todo o trabalho de Animação fica mais facilitado, o que me leva a afirmar que uma grande fração do tempo de estágio é sem dúvida para o reconhecimento mútuo dos indivíduos.

Como referido anteriormente, por vezes, o tempo de estágio pode ser visto como insuficiente, para conhecer o grupo e nos darmos a conhecer, mas como animadores, devemos estar ativos desde o momento da apresentação, fazendo um breve diagnóstico e cativar o público logo desde o primeiro contato, deste modo será facilitada toda a transformação que o animador pretende alcançar no grupo.

A adaptação e a integração no local de estágio deram-se de forma natural, pois houve uma boa aceitação, tanto por parte da equipa técnica como dos utentes da instituição.

Graças aos ensinamentos e experiências que me foram transmitidas pelos vários profissionais que comigo contataram foi-me possível perceber muitos pormenores importantes, quer na elaboração das atividades, quer, simplesmente, na observação dos comportamentos a ter em conta para uma melhor intervenção.

O objetivo primordial deste estágio foi adquirir experiência profissional na área da Animação Sociocultural e a implementação de atividades de acordo com as limitações



do público em questão. Este objetivo, foi atingido através da concretização de atividades, sob a coordenação da Dr. Regina e da Animadora Vânia e, também com a orientação de todas as colaboradoras da instituição que gentilmente se disponibilizaram para me ajudar e orientar ao longo do estágio. Por outro lado, é inquestionável que um bom planeamento e uma aproximação sempre atenta ao meio que nos rodeia, proporciona em larga medida um trabalho com resultados positivos.

Todas as intervenções que desenvolvi foram antecipadamente pensadas e estruturadas. Este trabalho foi exigente, mas muito enriquecedor, pelo facto de ter dinamizado atividades de forma criativa e inovadora, exigindo uma postura diferente da minha parte para e com cada um.

Desde o início, foi-me dada total autonomia para explorar e desenvolver as diferentes atividades, tendo por vezes solicitado o auxílio de profissionais de diferentes áreas, para a concretização de atividades que exigiam um trabalho multidisciplinar, como foi o caso do professor de música e da fisioterapeuta da instituição.

O trabalho realizado foi enriquecedor, 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 coesão grupal. Torna-se ainda mais engrandecedor, uma vez que, o impacto causado pelo meu desempenho, enquanto Animadora, foi elogiado e enaltecido por todos os elementos da instituição.

Este estágio, permitiu-me não só a execução de atividades de animação, como ao mesmo tempo ampliar os conhecimentos e técnicas para uma melhor intervenção no que diz respeito ao meu futuro profissional. Tendo sido um trabalho muito gratificante o que desenvolvi ao longo dos três meses de estágio, tive ainda a oportunidade de conhecer pessoas fantásticas e utentes que estiveram sempre disponíveis para a concretização das atividades propostas.



Bibliografia

Ander-Egg, Ezequiel (2000). *Metodologia y Pratica de La Animacion Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS

Ander-Egg, Ezequiel (2006), “*La animación sociocultural en Iberoamérica ante el siglo XXI*”. In: Ventosa, Víctor J. (coord.), *Perspectivas actuales de la animación sociocultural: cultura, tiempo libre y participación social*, Madrid: Editorial CCS, 17-29.

Badesa, S. M. (1995). *Perfil del Animador Sociocultural*. Madrid: Nancea, S.A. de Ediciones

Buriolla, M. A. F. (1995) *O estágio supervisionado*, (pp.176). São Paulo, Cortez

Calvo, A. (2002). *La Animacion Sociocultural. Una estratégia educativa para la participación*. Madrid: Alianza Editorial

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

Carvalho, A. D. (2002). «*Dilemas das Representações Contemporâneas da Velhice*» in *Terceira Idade: Uma questão para a Educação Social*. Porto. Universidade Portucalense, Departamento de Ciências Históricas e da Educação

Costa, C. A. (2010). *Animação Sociocultural - Profissão e Profissionalização dos animadores*. LivPsic.

Fonseca, A. (2004). *O envelhecimento: Uma abordagem psicológica*. N°8. Universidade Católica. Coimbra: Campus do Saber.



Gorman, M. (2000) – *Development and the rights of older people*. In J. Randel, T. German & D. Ewing. The ageing and development report 1999: Poverty, independence and the world's older people. Londres: Earthscan Publications.

Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos*. Cadernos Socialgest nº 4

Jacob, L. (2008). *Animação de Idosos 3ª edição*. Porto: Ambar.

Larrazábal, María Salas (2004). «*A Figura e a Formação do Animador Sociocultural*». In Jaume Trilla, *Animação Sócio-cultural: Teorias, Programas e Âmbitos* (pp. 123-134). Lisboa: Instituto Piaget;

Llano, M. (2006). *Para Envelhecer Saudavelmente*. 3ª Edição. Cacém: A. Manz Produções.

Lopes, M. (2006). *História da ASC em Portugal*. Amarante: Editora AVE.

Lopes, M. (2007). *A animação terapêutica*. In J. D. L. Pereira, M. F. Vieites & M. S. Lopes (Coord.), *A animação, artes e terapias* (pp.77-84). Amarante: Edição Intervenção Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

Lopes, Marcelino de Sousa (2008). *Animação Sociocultural em Portugal* (2.ª ed.) Amarante: Intervenção.

Lopes, M., Galinha, S. A., & Loureiro, M. J. (2010). *Animação e Bem-Estar Psicológico*. Intervenção.

Oliveira, J. H. B. (2008). *Psicologia do Idoso. Temas Complementares*. Coleção Livpsic. Porto: Legis Editora.

Osório, A. R. (1997). *Animação sociocultural na terceira idade*. In TRILLA, Jaume (coord.). *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa. Horizontes Pedagógicos - Instituto Piaget.



Osório, A. (2007), *As Pessoas Idosas – Contexto Social e Intervenção Educativa*, Lisboa: Instituto Piaget.

Pereira, José D. Lima, Vieites, Manuel Francisco, Lopes, Marcelino de Sousa (2008). *A Animação Sociocultural e Os Desafios do Séc. XXI* (1.^a ed.) Ponte de Lima: Intervenção.

Trilla, J. (1997/1998). *Animação Sociocultural - Teorias programas e âmbitos*. Editorial Ariel.

Ventosa, V. (2007). “*Animação Sociocultural na Europa*”, in PERES, Américo Nunes e Lopes M. S. . *Animação Sociocultural - Novos Desafios*. Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia (APAP).

Web grafia

Amador, C. C. (2010). *A Prestação de Cuidados na Velhice - Um estudo a partir da Associação de Pescadores Aposentados de Matosinhos*.

www.estudogeral.sib.uc.pt. Consultado em outubro de 2016

Bolhão, A. F. (2013). *Contribuição do estágio curricular para a formação académica e profissional dos estagiários - Estudo de caso numa instituição de ensino superior*.

www.repositorio.ismt.pt. Consultado em outubro de 2016

Botas, D. C. (2016). *Contributo das Atividades de Animação Sociocultural nos Idosos em Serviço de Apoio Domiciliário*.

www.iconline.ipleiria.pt. Consultado em outubro de 2016

Carneiro, R. (2012). *O Envelhecimento da População: Dependência, Ativação e Qualidade*. www.qren.pt. Consultado em outubro de 2016

Carvalho, E. J. (2013). *A animação Sociocultural em contexto de Centro de Dia: Projeto de Intervenção*. www.comum.rcaap.pt. Consultado em outubro de 2016



Catita, P. A. (2008). *As representações sociais dos enfermeiros do serviço de urgência face ao doente idoso*. www.repositorioaberto.uab.pt. Consultado em novembro de 2016

Chicharro, A. et al (2006), *Respostas Sociais Nomenclatura/conceitos*. www.observatorio-lisboa.eapn.pt. Consultado em dezembro de 2016

Correia, A. R. (2013). *A animação Sociocultural e o trabalho com idosos - uma experiência num Centro de Dia*. www.repositorio-aberto.up.pt. Consultado em novembro de 2016

Correia, F. (2012). *Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. www4.fe.uc.pt. Consultado em novembro de 2016

Envelhecimento português - desafios contemporâneos - Políticas e programas sociais - Estudo de caso. (2010). www.run.unl.pt. Consultado em novembro de 2016

Fundação Francisco Manuel dos Santos . (2014). *Dinâmicas Demográficas e Envelhecimento da População Portuguesa*. www.ffms.pt. Consultado em novembro de 2016

Fundação Francisco Manuel dos Santos. (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal - Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. www.i envelhecimento.ul.pt. Consultado em novembro de 2016

Pinto, D. d. (2012). *Respostas Sociais para Idosos em Portugal*. www.ubibliorum.ubi.pt. Consultado em novembro de 2016

Reis, A. M. (2012). «*A Animação Sociocultural na 3ª idade - Um estudo de caso no lar de Nossa Senhora da Conceição Vidago*». www.repositorio.utad.pt. Consultado em novembro de 2016



Sequeira, S. A. (2013). *'Animar para melhor envelhecer, com satisfação' (Animação Sociocultural em idosos de centros de dia do concelho de Castelo Branco)*. www.repositorio.ipcb.pt. Consultado em dezembro de 2016

Serafim, F. M. (s.d.). *Envelhecimento Demográfico*. www.sapientia.ualg.pt. Consultado em dezembro de 2016

Serapicos, J. C. (2011). *A Animação Musical como Âmbito da Animação Sociocultural: A Importância dos "Encontros de Concertinas e Cantares ao Desafio" para a Participação*. www.repositorio.utad.pt. Consultado em dezembro de 2016



Anexos



Listagem de Anexos

Anexo I – Plano de Estágio

Anexo II – Entrevista

Anexo III – Equipamentos/Instalações

Anexo IV – Planificações

Anexo V – Atividades realizadas

Anexo VI – Atividades não realizadas



Anexo I – Plano de Estágio



O meu plano de estágio contemplou um conjunto de atividades que estão inseridas nos diversos âmbitos da ASC, sendo que, tiveram em consideração as necessidades do público a que se destinaram.

Assim sendo, a nível de atividades físico motoras, que têm como objetivo promover o autodomínio e estimular as capacidades físicas de cada utente, pretendo colaborar e auxiliar a fisioterapeuta nesta atividade, visto que, já existe na instituição as Classes do Movimento, sob a orientação desta; atividades cognitivas, realizadas através de exercícios de estimulação cognitiva, com o objetivo de estimular aptidões ao nível da memória e aumentar a atividade cerebral; atividades de expressão plástica, realizadas através de pequenos trabalhos manuais, com o objetivo de promover a imaginação e criatividade; atividades musicais, realizadas através de pequenos jogos acompanhados musicalmente e pequenos bailes tendo como objetivo restabelecer o ritmo de marcha e diminuir os sintomas de depressão; atividades no exterior, realizadas através de passeios, idas ao rio e caminhadas com o intuito de diminuir a incapacidade física e combater o sedentarismo; atividades lúdicas realizadas através de partilha de conhecimentos com e entre os utentes, com o objetivo de divertir os utentes e promover o convívio entre os mesmos; atividades de gerentromotricidade, a realizar através de pequenos exercícios com bolas e copos com o intuito de estimular a motricidade fina e desenvolver a psicomotricidade e estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento.



Anexo II – Entrevista



O meu estágio curricular na presente instituição, pelo período de tempo de três meses, desenvolve-se no âmbito da Animação Sociocultural na Terceira Idade. Numa fase inicial, deve ser realizado o diagnóstico sobre o público-alvo por forma a conhecer melhor as características individuais dos residentes bem como o seu comportamento enquanto grupo. Serve para isso, a presente entrevista como instrumento de recolha de dados.

1. Dados de Identificação

Nome –

Data de Nascimento –

Profissão (até idade da reforma) –

2. Grau de Literacia

a) Sabe ler?

b) Sabe escrever?

3. Dependência do idoso

a) Dependente – Necessita de pequenos apoios na vida quotidiana e no apoio à mobilidade.

b) Independente – Necessita de apoio na higiene pessoal, tarefas da vida quotidiana e na mobilidade.

c) Totalmente dependente – Totalmente dependente para a satisfação das necessidades básicas (alimentação, higiene ...)

d) Totalmente independente – Autónomo, não necessita de apoio.

4. Tipo de deficiência

a) Mental

b) Visual



- c) Motora
- d) Auditiva

5. Atividades preferidas

- a) Cantar
- b) Dançar
- c) Conversar
- d) Passear
- e) Desenhar/pintar
- f) Ler



Anexo III - Equipamentos/Instalações



Figura 30 – Quarto Duplo

Fonte – Própria



Figura 31 – Quarto Individual

Fonte – Própria



Figura 32 – WC

Fonte – Própria



Figura 34 – Refeitório do 3º piso

Fonte – Própria



Figura 33 – Refeitório do 4º andar

Fonte – Própria



Figura 35 – Copa do 4º andar

Fonte – Própria



Figura 37 – Sala de convívio do 4º andar

Fonte – Própria



Figura 36 – Gabinete Médico

Fonte – Própria



Figura 38 – Hall de entrada do 5º andar

Fonte – Própria



Anexo IV – Planificações



Planificação de Atividades

Semana de 04-07-2016 a 10-07-2016

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 10:30 às 12:00	Espaço Livre	Jogo de Apresentação	Celebração da Palavra	Passeio/ Expressão Musical	Jogo do Bingo	Espaço Livre	Espaço de Oração
Tarde 14:30 às 16:00	Espaço Livre	Classes de Movimento	Espaço Livre	Espaço Livre	Classes de Movimento	Espaço Livre	Espaço Livre

Semana de 11-07-2016 a 17-07-2016

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 10:30 às 12:00	Jogos Séniores	Espaço Musical	Celebração da Palavra	Sessão de Leitura e Debate	Jogo do Bingo	Atelier de Estética e Imagem Pessoal	Espaço de Oração
Tarde 14:30 às 16:00	Dominó	Classes de Movimento	Passeio	Jogos de Cartas	Classes de Movimento	Espaço Livre	Espaço Livre

Nota – Todas estas atividades estão sujeitas a condições para a sua realização, dependendo das condições atmosféricas, da predisposição dos utentes e das atividades pontuais inscritas anualmente na Instituição.

Atividades fixas na Instituição

**Planificação de Atividades***Semana de 18-07-2016 a 24-07-2016*

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 10:30 às 12:00	Jogo das Garrafas	Jogo de Estimulação Cognitiva	Celebração da Palavra	Sessão de Leitura e Debate	Estimulação Cognitiva (desenho, pintura e forma)	Espaço Livre	Espaço de Oração
Tarde 14:30 às 16:00	Jogos de Mesa	Classes de Movimento	Viagem Sonora - TMG	Passeio	Classes de Movimento	Espaço Livre	Espaço Livre

Semana de 25-07-2016 a 31-07-2016

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 10:30 às 12:00	Cartas	Expressão Musical	Celebração da Palavra	Jogos diversos	Jogo do Bingo	Espaço Livre	Espaço de Oração
Tarde 14:30 às 16:00	Jogo de Memória	Comemoração do Dia dos Avós	Continuação da atividade de estimulação cognitiva	Visualização do filme “O Pátio das Cantigas”	Cartas	Espaço Livre	Espaço Livre

Nota – Todas estas atividades estão sujeitas a condições para a sua realização, dependendo das condições atmosféricas, da predisposição dos utentes e das atividades pontuais inscritas anualmente na Instituição.

Atividades fixas na Instituição



Planificação de Atividades

Semana de 01-08-2016 a 07-08-2016

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 10:30 às 12:00	Trabalhos Manuais	Expressão Musical	Jogo de Bowling	Ida à Praia Fluvial de Aldeia Viçosa	Jogo “Quem sabe, Sabe”	Atelier de Estética e Imagem Pessoal	Espaço de Oração
Tarde 14:30 às 16:00	Jogos de Mesa	Classes de Movimento	Sopa de Letras		Classes de Movimento	Espaço Livre	Espaço Livre

Semana de 08-08-2016 a 14-08-2016

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 10:30 às 12:00	Filme do Charlot	Expressão Musical	Estimulação Cognitiva	Jogo dos Copos	Passeio	Espaço Livre	Espaço de Oração
Tarde 14:30 às 16:00	Dominó	Classes de Movimento	Jogos de Memória	Cartas	Classes de Movimento	Espaço Livre	Espaço Livre

Nota – Todas estas atividades estão sujeitas a condições para a sua realização, dependendo das condições atmosféricas, da predisposição dos utentes e das atividades pontuais inscritas anualmente na Instituição.

Atividades fixas na Instituição



Planificação de Atividades

Semana de 15-08-2016 a 21-08-2016

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 10:30 às 12:00	Espaço Livre	Expressão Musical	Celebração da Palavra	Completar Provérbios	Partilha de Conhecimentos	Atelier de Estética e Imagem Pessoal	Espaço de Oração
Tarde 14:30 às 16:00	Espaço Livre	Classes de Movimento	Jogos Diversos	Dominó	Classes de Movimento	Espaço Livre	Espaço Livre

Semana de 22-08-2016 a 28-08-2016

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 10:30 às 12:00	Atividades de Cálculo	Expressão Musical	Celebração da Palavra	Apresentação Teatral	Jogo das Bolas	Espaço Livre	Espaço de Oração
Tarde 14:30 às 16:00	Jogos	Classes de Movimento	Cartas	Dominó	Classes de Movimento	Espaço Livre	Espaço Livre

Nota – Todas estas atividades estão sujeitas a condições para a sua realização, dependendo das condições atmosféricas, da predisposição dos utentes e das atividades pontuais inscritas anualmente na Instituição.

Atividades fixas na Instituição

**Planificação de Atividades***Semana de 29-08-2016 a 04-09-2016*

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 10:30 às 12:00	Jogo do Bingo	Expressão Musical com Danças de Roda	Celebração da Palavra	Visionamento de um Filme "As Rugas"	Exercícios Psicossomáticos	Espaço Livre	Espaço de Oração
Tarde 14:30 às 16:00	Passeio	Classes de Movimento	Estimulação Cognitiva "Sopa de Letras"	Jogos de Mesa	Classes de Movimento	Espaço Livre	Espaço Livre

Semana de 05-09-2016 a 11-09-2016

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 10:30 às 12:00	Jogos de Movimento com Bolas	Apresentação Teatral	Celebração da Palavra	Expressão Musical	Passeio	Espaço Livre	Espaço de Oração
Tarde 14:30 às 16:00	Descobrir as Diferenças	Classes de Movimento	Dominó	Jogos Diversos	Classes de Movimento	Espaço Livre	Espaço Livre

Nota – Todas estas atividades estão sujeitas a condições para a sua realização, dependendo das condições atmosféricas, da predisposição dos utentes e das atividades pontuais inscritas anualmente na Instituição.

Atividades fixas na Instituição



Planificação de Atividades

Semana de 12-09-2016 a 18-09-2016

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 10:30 às 12:00	Laboratório de Ciências	Exercícios de Palavras	Celebração da Palavra	Jogo de Bowling	Estimulação Cognitiva	Atelier de Estética e Imagem Pessoal	Espaço de Oração
Tarde 14:30 às 16:00	Cartas	Classes de Movimento	Jogos da Memória	Dominó	Classes de Movimento	Jogos de Mesa	Convívio Sénior

Semana de 19-09-2016 a 25-09-2016

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 10:30 às 12:00	Jogo do Loto	Expressão Musical	Celebração da Palavra	Expressão Musical	Teste o seu Cérebro	Espaço Livre	Espaço de Oração
Tarde 14:30 às 16:00	Estimulação Cognitiva "Labirintos"	Classes de Movimento	Dominó	Visita dos Utentes da Residência Nossa Sr ^a do Carmo	Classes de Movimento	Espaço Livre	Espaço Livre

Nota – Todas estas atividades estão sujeitas a condições para a sua realização, dependendo das condições atmosféricas, da predisposição dos utentes e das atividades pontuais inscritas anualmente na Instituição.

Atividades fixas na Instituição



Planificação de Atividades

Semana de 26-09-2016 a 02-10-2016

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 10:30 às 12:00	Trabalhos Manuais	Expressão Musical	Celebração da Palavra	Expressão Musical	Viagem a Lamego "Dia do Idoso"	Espaço Livre	Espaço de Oração
Tarde 14:30 às 16:00	Dominó	Classes de Movimento	Jogos de Cartas	Trabalhos Manuais		Espaço Livre	Espaço Livre

Semana de 03-10-2016 a 09-10-2016

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã 10:30 às 12:00	Jogos Diversos	Expressão Musical	Feriado	Expressão Musical	Espaço Livre	Atelier de Estética e Imagem Pessoal	Espaço de Oração
Tarde 14:30 às 16:00	Passeio	Classes de Movimento		Jogos de Cartas	Classes de Movimento	Espaço Livre	Espaço Livre

Nota – Todas estas atividades estão sujeitas a condições para a sua realização, dependendo das condições atmosféricas, da predisposição dos utentes e das atividades pontuais inscritas anualmente na Instituição.

Atividades fixas na Instituição



Anexo V – Atividades realizadas



Atividades Cognitivas:

- Estimulação Cognitiva – desenho, pintura e formas

Materiais – “Ficha” fornecida pela estagiária, lápis de cor, canetas de feltro e lápis de cera.

Descrição – Esta atividade (figura 39) consiste na identificação das formas geométricas (círculo, triângulo, quadrado e retângulo) e das cores que lhes estão associadas (amarelo, vermelho, verde e azul). Após este processo os utentes tinham de colorir as figuras geométricas com as respetivas cores. No final os utentes tinham de contabilizar quantas figuras geométricas de cores diferentes existiam no desenho final.

Objetivos – Promover a orientação; estimulação da memória; reabilitação das funções executivas; desenvolver a capacidade aritmética; estimular as capacidades de linguagem; trabalhar a atenção e concentração.



Resultados obtidos – Com esta atividade pude concluir que nem todos os utentes estavam cientes das formas geométricas e até de algumas das cores utilizadas, pois nem todos os utentes tiveram o mesmo desempenho nesta atividade. Houveram alguns utentes com dificuldades em reconhecer as figuras geométricas e até mesmo as cores.

Figura 39 – Estimulação Cognitiva – pintura, formas e contagem

Fonte – Própria



- Jogo da Forca

Materiais – Quadro branco; caneta de feltro.

Descrição – Esta atividade (figura 40) consiste no tradicional jogo da forca, em que é escolhido um tema aleatoriamente, frutos, animais, objetos e, de seguida é desenhado no quadro uma forca e a palavra que se pretende descobrir, palavra esta que é assinalada com traços, correspondentes a cada letra da palavra e, em que os utentes têm de dizer letras que pensam estar na palavra em questão, até adivinharem a palavra final, isto sempre, sem completar o boneco na forca.

Objetivos – Estimular a criatividade; promover a atenção e concentração; proporcionar a partilha de conhecimentos;

Resultados obtidos – Esta foi uma das atividades mais dinâmica e participativa, no sentido em que até os utentes que menos participam nas atividades desenvolvidas, participaram e mostraram empenho. Houve palavras bastante diversas e com diferentes graus de dificuldade, todas elas sugeridas pelos utentes.

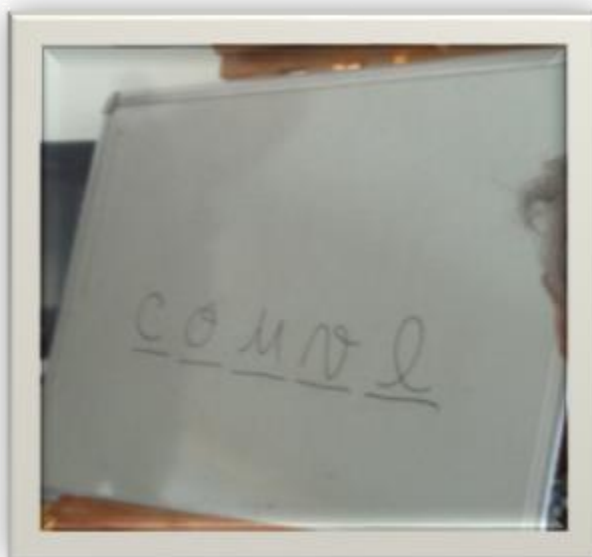


Figura 40 – Jogo da Forca

Fonte – Própria



- Jogo do Pictionary

Materiais – Quadro branco; caneta de feltro.

Descrição – Este jogo (figura 41) consiste essencialmente no desenho de algo que os restantes participantes na atividade terão de adivinhar, o utente que adivinhar é o próximo a desenhar.

Objetivos – Promover a participação; desenvolver a criatividade; desenvolver o raciocínio lógico.

Resultados obtidos – Esta atividade era desconhecida para os utentes e como tudo o que é novo para eles é sempre algo que suscita curiosidade e desperta o melhor que há neles, assim foi esta atividade. Permitiu que todos os utentes se divertissem e ainda, que duas utentes que eram professoras mostrassem as suas habilidades artísticas no que diz respeito ao desenho.



Figura 41 – Jogo do Pictionary

Fonte – Própria



- Sopa de letras/números

Materiais – Tabela da sopa de letras/números.

Descrição – Esta atividade contou com algumas grelhas elaboradas por mim, foram realizadas três grelhas diferentes, duas das quais com sopas de letras com a temática de animais e frutas e uma outra sopa de números. O facto de ter existido uma sopa de números foi pelo motivo de existirem utentes analfabetos, utentes estes que reconhecem os números em separado e, era-lhes mais fácil executarem esta tarefa, mesmo sendo analfabetos.

Objetivos – Estimular aptidões ao nível da memória; aumentar a atividade cerebral;

Resultados obtidos – Esta foi uma atividade muito bem aceite por todos os utentes mesmo pelos utentes analfabetos, que se deliciaram e integraram no grupo dos utentes que realizavam as sopas de letras. Um dos pontos fortes desta atividade foi que alguns utentes conseguiram realizar as três grelhas de sopas de letras/números. O ponto fraco desta atividade foi existir uma utente, sem patologias clinicamente comprovadas, que não conseguiu concretizar a atividade, mesmo após acompanhamento na atividade, esta sentiu inúmeras dificuldades não só em ter de encontrar as palavras escondidas na grelha, como na sua seleção.

- Estimulação Cognitiva – Localização Temporal

Materiais – “Ficha” fornecida pela estagiária; tesouras; cola; folhas brancas.

Descrição – Esta foi uma atividade (figura 42) bastante simples, pelo menos para os utentes mais autónomos a nível da memória, por outro lado foi uma atividade complexa para aqueles utentes que a memória já não lhes permite tudo. Essencialmente organizei uma ficha com os meses do ano, todos desordenados e uma outra com os dias da semana também eles desordenados. Os utentes apenas tinham de recortar os meses do ano e os dias da semana e colá-los pela sua ordem numa folha branca



Objetivos – Promover a orientação; estimular a memória; reabilitar as funções executivas.

Resultados obtidos – Esta foi de facto, uma atividade bastante facilitada para os utentes em perfeitas condições mentais, onde não houve qualquer tipo de dificuldade, nem no recorte e colagem, nem mesmo na ordenação dos respetivos meses e dias da semana. Por outro lado, foi uma atividade um pouco perturbante para aqueles que não sabiam ordenar os meses do ano, nem simplesmente sabiam o mês corrente, o mesmo aconteceu com os dias da semana.



Figura 42 – Estimulação Cognitiva – Localização Temporal

Fonte – Própria

- Atividades de Cálculo

Materiais – “Ficha” fornecida pela estagiária; canetas.

Descrição – Esta atividade (figura 43) baseava-se na concretização de uma ficha fornecida por mim, em que os utentes tinham de completar as somas existentes.

Objetivos – Estimular a memória; desenvolver a capacidade aritmética.

Resultados obtidos – A atividade em questão não tinha um grau de dificuldade elevado, o que permitiu que todos os utentes a realizassem sem grandes dificuldades e com bastante agrado.

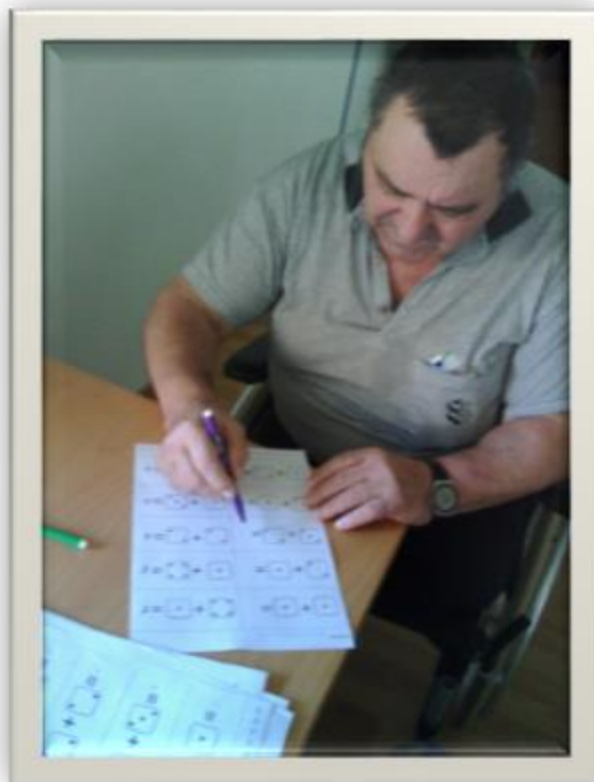


Figura 43 – Atividades de Cálculo

Fonte – Própria

Atividades no Exterior:

- 7º Encontro de Avós e Netos – Pólis

Materiais – Chapéus.

Descrição – O Município da Guarda decidiu assinalar o Dia dos Avós com um encontro intergeracional (figuras 44 e 45) no Parque Urbano do Rio Diz que decorreu na tarde do dia 26 de julho (terça-feira) com várias atividades. Trata-se de uma iniciativa em parceria com a EAPN (European Anti Poverty Network) Portugal/Núcleo Distrital da Guarda, no âmbito do Programa Guarda +65. Este dia contou com a seguinte programação:

14h00 | Receção dos Participantes

14h30 | Atividades culturais | Grupo de Dança “SmileFusion”



Momento Musical | Centro Acolhimento S. João de Deus

Desfile de Moda

15h30 | Jogos Sem Fronteiras Intergeracionais

Dança | Projeto “tu decides+...”

16h30 | Lanche partilhado

Atividades culturais | Grupo de Cantares “A Mensagem”

Grupo de Guitarras “Pitadas de Sorrisos”

17h30 | Encerramento das atividades.

Esta atividade contou com todas as instituições de idosos do Município da Guarda e, com todas as Escolas e ATL's aderentes a esta iniciativa. A entrada era gratuita e a Câmara Municipal da Guarda presenteou-nos com um lanche que foi partilhado entre todos os participantes e acompanhantes.

Objetivos – Promover um encontro intergeracional; proporcionar um dia diferente tanto aos idosos como às crianças;

Resultados obtidos – Este foi um dia bastante agradável e, mais uma vez diferente para os utentes da Instituição. O facto de estes, poderem partilhar momentos com os seus netos presentes neste evento, fez as delícias dos demais.



Figura 45 – VII Encontro de Avós e Netos –
Pólis

Fonte – Própria



Figura 44 – VII Encontro de Avós e Netos –
Pólis

Fonte – Própria



- Passeio – ida ao Bule

Materiais – Bonés.

Descrição – Este passeio (figuras 46 e 47) culminou num chá ou num gelado no Bule. Em que aliado ao passeio e à caminhada, obtivemos um momento de prazer e de convívio.

Objetivos – Promover o contato com o exterior; contrariar o desenraizamento social dos idosos; promover o convívio.

Resultados obtidos – Os utentes que participaram nesta caminhada adoraram imenso esta iniciativa, não só pelo simples facto de saírem da Instituição, como também pelos momentos de convívio proporcionados.



Figura 47 – Passeio – ida ao Bule

Fonte – Própria



Figura 46 – Passeio – ida ao Bule

Fonte – Própria



- Jogos Tradicionais – Pólis

Materiais – Chapéus.

Descrição – Esta iniciativa (figura 48) foi proposta pela Câmara Municipal da Guarda, com o intuito de promover a intergeracionalidade. Esta iniciativa iniciou-se no período da manhã com uma formação acerca da explicação dos jogos tradicionais, com materiais reciclados. Todas as entidades aderentes a esta iniciativa tinham oportunidade de assistir a esta formação, tanto entidades privadas como públicas, tanto para idosos como para crianças. No período da tarde, foram executados os jogos com base nas explicações feitas na formação do período da manhã, em que, havia uma pessoa de cada instituição responsável pela explicação dos jogos, assim como a sua demonstração.

Objetivos – Promover a intergeracionalidade; proporcionar momentos de convívio e diversão.



Resultados obtidos – Foi uma tarde bastante divertida e de muito convívio. Os idosos puderam jogar jogos como o de acertar com um bastão num ovo, acertar com saquinhos de areia em “buracos” de madeira com pontuações diferentes e a sinfonia reciclada, onde se encontravam diversos instrumentos com materiais reciclados.

Figura 48 – Jogos Tradicionais –
Pólis

Fonte – Própria



Atividades Lúdicas:

- Sessão de leitura e debate – Jornal "O Interior"

Materiais – Jornal “O Interior”

Descrição – Esta atividade consiste na leitura e debate de notícias publicadas no Jornal “O Interior”. Esta atividade era desenvolvida com os utentes mais autónomos, onde estes eram ouvintes do relato da notícia escolhida e, no final era debatida essa mesma notícia, onde todos, sem exceção, mesmo os que diziam não ter opinião, tinham oportunidade de se expressar relativamente à notícia escolhida.

Objetivos – Minimizar os efeitos negativos do envelhecimento; estimular o exercício mental; treinar as funções mentais.

Resultados obtidos – Esta atividade já era prática na instituição, mas encontrava-se “adormecida” há alguns meses. Em conversa com os utentes mais autónomos apercebi-me que era uma atividade em que era algo que gostavam para se manterem a par da atualidade. Por assim ser, voltei a pôr em prática esta atividade e o *feedback* obtido não podia ser melhor. Comecei esta atividade por ler apenas a notícia central do jornal e quando dei por mim havia sessões bastante interessantes de debate, onde eram discutidos a veracidade ou não da notícia que foi lida, onde muitos discutiam o que era relatado nos signos e, por outro lado outros descreditavam completamente e gerava-se um debate bastante interessante e produtivo.

- Visualização de filmes do Charlot

Materiais – Película do filme; pipocas; sumos;

Descrição – Sendo esta uma atividade proposta por mim e, com a possibilidade de ser concretizada, infelizmente não pude estar presente na visualização deste filme. Devido a motivos internos, tive de acompanhar uma utente ao exterior.



Objetivos – Permitir momentos de convívio; proporcionar uma tarde diferente.

Resultados obtidos – Mesmo não estando presente na concretização desta atividade, após o meu regresso, recebi um *feedback* bastante positivo. Em que os utentes aguardavam ansiosamente por uma próxima sessão de cinema.

- Jogos de Cartas

Materiais – Vários baralhos de cartas (consoante o número de participantes);

Descrição – Esta atividade (figura 49) foi desenvolvida com alguma frequência na instituição durante o meu estágio curricular, pois era um dos jogos mais requisitados por todos os utentes, desde mulheres a homens, desde autónomos a menos autónomos e, até mesmo quem nunca tinha jogado, passou a fazer parte desta atividade. Enquanto que, as senhoras preferiam o jogo do “peixinho” ou o jogo do “burro”, os senhores adoravam o jogo da sueca.

Objetivos – Promover momentos de convívio; desenvolver o raciocínio; estimular a atenção e concentração

Resultados obtidos – Sendo esta a atividade mais aguardada de parte dos utentes, era uma das mais praticadas na instituição. Pode parecer demasiado monótono e sem qualquer retorno para o utente, a prática desta atividade, mas não é bem assim. Desde a primeira vez, que esta atividade foi realizada até à última, houve sempre alterações, ora no número de participantes, ora na autonomia dos utentes para a concretização destes jogos e, até mesmo na satisfação obtida após o término destes jogos. Tanto que, no dia em que me despedi, recordo o Sr. Almeida dizer-me “*Aninhas venha visitar-nos, que é para ganharmos aos nossos camaradas*”.



Figura 49 – Jogos de Cartas – Sueca

Fonte – Própria

- Jogo do dominó

Materiais – Peças de jogo dominó.

Descrição – Esta atividade consiste na prática do jogo tradicional de dominó.

Objetivos – Estimular a atenção e concentração; desenvolver capacidades de raciocínio.



Figura 50 – Jogo do Dominó

Fonte – Própria

Resultados obtidos – O jogo do dominó (figura 50) é muito praticado na instituição, pois para além de criar momentos de convívio entre os utentes, estimula também as capacidades de raciocínio, mantendo os utentes ativos.



Anexo VI – Atividades não realizadas



Tal como em todas as planificações existem contratempos e, no trabalho de um animador estes contratempos não são exceção.

Felizmente todas as atividades que propus foram logo aceites por parte da Doutora Regina e da Animadora Vânia, contudo houve uma atividade na área do teatro que não foi realizada, devido a problemas internos e alheios à minha vontade.

Contudo, segue-se o guião da peça de teatro, que na impossibilidade de ser apresentada, foi de bom grado aceite pela Instituição.

Peça de Teatro – O Consultório Médico (autora: Ana Santos)

Consultório médico e sala de espera. Os espaços podem ser separados por um biombo, por um jogo de luzes ou pode nem haver qualquer separação. Os diferentes espaços subentendem-se. Entra a Mariana, meia idade, bem vestida. Dá duas voltas e senta-se numa cadeira da sala de espera.

Mariana – Ai. Até que enfim que tenho uma consulta. Marquei esta consulta quando nasceu a minha netinha. Foi mesmo no dia em que ela nasceu. (Pausa) Casou-se na semana passada. Tive que esperar. Nunca esquecerei esse dia. Marquei a consulta e fui ver a minha neta acabada de nascer. Assim que a vi disse logo: tem os olhos da minha filha, mas pelo bigode sai ao pai. A minha filha tem uns lindos olhos azuis. São bem diferentes dos meus. São bem diferentes dos do meu falecido marido. São iguaizinhos aos do padeiro. Dizem que os filhos vão buscar as parecenças das pessoas com quem convivemos. Por exemplo: o meu filho Jaquim tem o nariz igualzinho ao do carteiro... É a natureza... Ai, ai. Tanto tempo à espera de uma consulta e sei lá quanto tempo é que ainda vou esperar pela médica.

Ouve-se cantar desafinadamente. Pouco depois aparece o Zé a cambalear. Malvestido e desarranjado. Corre o palco e para ao pé de Mariana.

Zé – Era o vinho, meu bem era o vinho. Era a coisa que mais adorava.

Mariana – Aí credo!!

Zé – (Abana para trás e para a frente apontando o dedo a Mariana) – Olha, olha. São gémeas!

Mariana – Não há aqui gémeas nenhuma. O senhor é que está bêbado e vê a dobrar.



Lar Santa Clara

Zé – Eu bêbado!? Nunca. Eu só estou no meu estado normal.

Mariana – Ah. Já não consegue ler um jornal? Pois... assim bêbado, até as letras fogem.

Zé – Olha... a mulher é surda! Ou é surda ou é lerdá.

Mariana – Vá você seu mal-educado.

Zé – (levanta-se e fala ao ouvido de Mariana) – Você ouviu bem?

Mariana – Ouço mal ao perto.

Zé – É que está aqui um trabalho!

Mariana – Ó homem... não diga asneiras.

Zé – Nem digo mais nada.

Mariana – Vá lá para Almada, mas não me incomode mais.

Ficam sentados em silêncio. Olham-se de vez em quando e viram rapidamente a cara. Gestos ao critério dos atores.

Mariana – O senhor vem para a médica nesse estado?

Zé – Então... venho no estado sólido por fora e estado líquido por dentro.

Mariana – Só lhe falta o estado gasoso.

Zé – Ó senhora... nunca queira conhecer os meus gases.

Mariana – Pois. Todos temos as nossas fases. O que vem fazer á médica?

Zé – À médica não venho fazer nada. Espero que ela me faça a mim ou que mande fazer.

Mariana – Vai fazer análises?

Zé – Bruxa.

Mariana – Não me chame bruxa seu bêbado.

Zé – Olhe senhora. Eu estou bêbado, mas amanhã passa-me. A senhora é feia e isso nunca passa.

Mariana – Fique sabendo que era a rapariga mais bonita do meu bairro.

Zé – Não morava lá mais nenhuma.

Mariana – Que homem antipático. Coitada da sua mulher. Tem filhos?

Zé – Tenho um rapaz. Quando ele nasceu, estava eu em França e há cinco anos que não vinha a Portugal.

Mariana – Ah. Está bem. Entendi perfeitamente.

Zé – Eu não vim a Portugal, mas a minha mulher foi á França.



Mariana – Pois. É preciso ter esperança.

Zé – Já agora de que é que sofre.

Mariana – Imensa sede.

Zé – Isso também eu. Olhe tenho mais sede que um camelo. Eles só bebem de oito em oito dias e eu é a toda a hora.

Mariana – Sofro da gota.

Zé – E eu sofro da pinga...

Mariana – Até já tive uma barriga de água.

Zé – Pausa com ar aflito e admirado – credo. Não me faltava mais nada.

Mariana – Pois. A doutora está atrasada.

Zé – Você não ouve nada bem.

Mariana – Ó homem. Não me diga que já não vem. Tenho consulta marcada há mais de vinte anos.

Entra a médica apressada com várias coisas debaixo do braço. Deixa cair tudo. Resmunga baixo.

Mariana – Ó senhor... ajude a senhora doutora.

Zé – Um homem nunca se abaixa, porque quanto mais se baixa, mais se vê...

Mariana – Tenha termos.

Zé – Mais se veem os suspensórios.

Mariana – Supositórios? Deus me livre.

Zé – (Aproximando-se de Mariana) A senhora não me diga que nunca...

Mariana – (Levanta-se rapidamente e aproxima-se da médica que apanha coisas do chão) A Sra. Doutora quer ajuda?

Médica – Deixe lá. (recompõe-se). Esperem um momento que já os chamo. (vendo o zé a abanar) O senhor está lindo, está!!

Zé – A Sra. Doutora, agora parecia a minha mulher. Só me chama lindo quando estou com os copos.

Médica – Aguardem um momento que eu já vos chamo, (Entra para o consultório e senta-se. Pega no telefone e faz uma chamada)



Médica – Está? É do laboratório MIXÓRDIA? Queria falar com Dr. Comprimido? Ai foi de férias? Então posso falar com a Dra. Cápsula? Ok. Eu aguardo. (pausa). Sim. É a Dra. Cápsula? Como está a senhora? Daqui a fala a doutora XXXX, médica de clinica geral com especialidade em autópsia. (Pausa). Não, minha senhora. Não faço autópsias ao domicílio nem mando os relatórios aos clientes. (pausa). O que pretendo é o seguinte: os vossos medicamentos são muito bons. Não fazem mal a nada... nem bem. Ainda assim estou disposta a receitar tudo o que fabricam se me pagarem umas férias no Brasil. (pausa – médica vai ficando com ar furioso). Ai não alinham em esquemas? Então a senhora sabe onde é que há de meter os seus comprimidos, cápsulas, pomadas e injeções? Se não sabe, siga as instruções dos supositórios. (Desliga, pequena pausa, levanta a voz) – mas que grande vaca!

Mariana – (levanta-se de imediato) – Chamou, doutora??

Zé – (Em grandes gargalhadas) – é mesmo estúpida a mulher.

Médica – (irritada) – Quero pouco barulho. Assim não me consigo concentrar no trabalho

Ambos – Desculpe doutora.

Médica – (Volta ao telefone. Marca um número) – Estou? É da Agência Funerária JAFOSTE? Queria fala com o senhor Urnas. Ai é o próprio? Olá, como está? Fala a doutora XXXX, médica de clinica geral com especialidade em autópsia. (pausa). Os médicos só lhe estragam o negócio!?! Pois é por isso mesmo que estou a ligar. Não é difícil empurrar alguns clientes meus para si. Olhe tenho ali dois na sala de espera que os avio em três tempos. É trigo limpo, farinha amparo.

Zé – Não ouvi bem, mas não gostei da conversa. A senhora ouviu ela a dizer que com nós é trigo limpo, farinha amparo?

Mariana – Aí vem lá o Padre Amaro? Já vi o filme. É um bom sacana.

Zé – É melhor ser bêbado que ser surdo. Com tanta coisa já a curei e ainda estou a tempo de apanhar outra.

Médica – O que é que o senhor Urnas diz de lhe arranjar uns clientes? (pausa) – em troca basta pagar-me umas férias no Brasil. Coisa pouca. (pausa) – Ai não alinha. Então há de



Lar Santa Clara

enterrar pedras. (pausa) – Vá você. (pausa) – isso é a senhora sua mãe. (desliga, pausa) – Urso, chimpanzé!

Zé – (de imediato) – Chamou Doutora?

Mariana – Ri ás gargalhadas enquanto Zé observa.

Gestos, mímica ao critério dos atores. (1 minuto)

Zé – Veja lá se precisa de mudar a fralda.

Médica – Entre o primeiro.

Entra o Zé e Mariana protesta.

Mariana – Eu estava primeiro.

Zé – Passei-lhe a perna.

Mariana – Ah! Vai para taberna? Pensei que ia para a consulta. (senta-se) – tenho a sensação que fui enganada.

Médica – Sente-se...

Zé – Sinto-me mal Sra. Doutora.

Médica – Só lhe disse para se sentar. As queixas vêm depois.

Zé – (senta-se enquanto a médica escreve. Ele vai espreitando a escrita e cantarolando) – Era o vinho, meu bem era o vinho. era a coisa que mais adorava.

Médica – Quer um coro para a sua canção?

Zé – Dava jeito.

Médica – Tente com o público

Zé – (Desafia o publico) –

Era o vinho meu bem era o vinho

Era a coisa que eu mais adorava

Só por morte meu deus só por morte

Só por morte o vinho deixava

Médica – (quando assim entender) – acabou a cantoria e vamos ao trabalho.

Zé – Estava tão divertido que até me deu a sede.



Lar Santa Clara

Médica – Já percebi que lhe dá muito a sede. Não tem vergonha de andar todos os dias bêbado?

Zé – A Sra. Doutora também tem vergonha de ser todos os dias médica? Cada um faz o que sabe.

Médica – Vamos fazer a sua ficha. Nome?

Zé – José Dornas da Videira Rosê

Médica – E a sua esposa?

Zé – Não veio, mas está bem, graças a Deus.

Médica – Não é isso. O nome dela?

Zé – Maria Pipa da Torneira Branco.

Médica – Tem filhos? Nomes?

Zé – Tenho um filho. Chama-se António Cachaça Branco Rosê

Médica – Será possível??

Zé – Então, não é? É Branco da Mãe e Rosê do pai. Por acaso o rapaz é mais tinto. Aquilo tem umas cores!! Anda sempre bem corado.

Médica – Aí sim?

Zé – Imagine a Sra. Doutora que quando o rapaz está à beira de uma estrada assim tão coradinho, os carros param todos.

Médica – Essa agora!! Porquê?

Zé – Os condutores pensam que é um semáforo.

Médica – Já agora. Só por curiosidade, como se chamavam os seus pais?

Zé – João Cacho tinto e Ana Cuba Parreira

Médica – Irra que a sua família parece uma adegas cooperativa.

Zé – Obrigado pela simpatia Sra. Doutora.

Médica – Diga-me só a data de nascimento.

Zé – Na minha família fazemos todos anos no mesmo dia. Assim é só uma festa. 11 de novembro, dia de São Martinho

Médica – Já calculava. De que se queixa?

Zé – Tenho sede Sra. Doutora.

Médica – Isso é crónico. E mais?

Zé – Na verdade foi a minha mulher que me cá mandou para fazer umas análises.



Médica – Muito bem. Vamos fazer vários exames. Para começar temos que fazer recolha de urina. Vá à casa de banho e use uns recipientes que lá estão. Enquanto faz isso, atendo a outra senhora.

Zé – Então com licença Sra. Doutora (sai desconfiado)

Médica – (levanta-se e chama Mariana) – Entre senhora. Vou-a consultar.

Mariana – Está a nevar? Não está frio para isso.

Médica – Desculpe ter feito a outra consulta primeiro.

Mariana – Pois. Ainda não estamos em janeiro.

Mariana entra e senta-se enquanto a médica remexe papéis.

Médica – Já tenho aqui os seus dados e suponho que está tudo certo

Mariana – Realmente ouço mal ao perto.

Médica – Mas para nos entendermos melhor, vou-lhe emprestar um instrumento.

Mariana – Realmente é um tormento.

A médica dá um funil a Mariana. Ela mete no ouvido.

Médica – Está melhor assim?

Mariana – Milagre, milagre. Até consigo ouvir o bater do coração daquele mosquito no teto.

Médica – E agora diga lá. Qual é o seu problema?

Mariana – (Com o funil no ouvido) – Ouvi perfeitamente. Era só para fazer umas análises de rotina.

Médica – Faz muito bem vigiar a sua saúde.

Mariana – Ouvi perfeitamente.

Médica – Temos que fazer recolha de urina. Vá à casa de banho e use uns recipientes que lá estão.

Mariana – Ouvi perfeitamente.

Médica – Então vá lá.

Mariana – Sra. Doutora... e se eu não tiver vontade?

Médica – Molhe as mãos, beba água, desenrasque-se.

Mariana – Até já Sra. Doutora.

Sai Mariana com o funil no ouvido. Chegando à sala de espera vira-se para o público.



Mariana – Batam lá umas palmas para testar isto. (palmas) – Ouvi perfeitamente.

Sai de cena. Alguns segundos regressa o Zé com um balde na mão. Vem derreado para mostrar o peso do balde. Na sala de espera muda de mão e entra no consultório.

Zé – Dá licença Sra. Doutora?

Médica – Entre. Mas o que é isso!?

Zé – Urina Sra. Doutora.

Médica – Isso tudo para quê?

Zé – Então... quem muito bebe, muito... muito...

Médica – (Atalha) muito bem. Ponha aí e volte daqui a um mês. Se houver algum problema, mando-lhe a receita por correio.

Zé – Obrigado Sra. Doutora. Até daqui a um mês.

Vai para sair, mas dá de frente com Mariana que vem com um balde maior (poceiro) e funil no ouvido

Zé – É lá!! A surda ainda bebe mais que eu!?

Mariana – Olhe que ouvi perfeitamente.

Médica – (Aproxima-se) – Olha. Outra. Eu já não tenho paciência para isto. Ó senhora. Ponha ali o poceiro ao lado do balde. Volte daqui a um mês. Se houver alguma doença, mando receita pelo correio.

Mariana – Ouvi perfeitamente.

Zé – Vou, mas é beber um copo.

Saem os dois. A médica olha para o balde e o poceiro na dúvida.

Médica – E agora? Qual é do bêbado e qual é da surda? Nem quero saber. Fica o poceiro para o bêbado e o balde para a surda. No fim deve bater tudo certo.

Sai a médica de cena. Ouve-se uma voz off



Voz off – Com as urinas trocadas foram feitas análises. Foram detetadas mais de trezentas doenças a cada um. A doutora mandou um caixote de receitas a cada um. Assim passou um mês.

Entra a médica e senta-se.

Médica – Já faz um mês que aqui estiveram aqueles trastes. Se tomaram bem a medicação, devem estar curados de todas as mazelas. Espero que não demorem, até porque tenho mais que fazer. (mais alguma conversa)

Entra o Zé bem vestido e a andar bem. Dirige-se ao consultório. Já não fala com voz de bêbado

Zé – A sra. Doutora dá licença que entre?

Médica – Entre e sente-se.

Zé – (sentando-se) – Obrigado Sra. doutora.

Médica – O senhor deixou de beber?

Zé – Se está a chover? Não senhora. Está um belo dia.

Médica – Perdeu a audição?

Zé – Um dia de verão também não. De primavera talvez.

Médica – (pegando num funil) – use isto para nos podermos entender.

Zé – Um funil senhora doutora? Pois fique sabendo que já não bebo álcool.

Médica – Use isso no ouvido.

Zé – Pois... realmente... ultimamente ouço mal ao perto. (coloca o funil)

Médica – Está melhor?

Zé – Milagre, milagre. Ouço perfeitamente.

Médica – Então que novidade é essa de deixar de beber?

Zé – É verdade senhora doutora. Apanhei um ódio ao vinho que até o cheiro me dá vômitos. Olhe que até mudei de nome.

Médica – Já não é José Dornas da Videira Rosê?

Zé – Agora sou José Fontes de Águas Puras



Médica – Muito bem. Parabéns.

Zé – Se não fosse uma certa surdez a fazer lembrar aquela fulana da outra vez, podia dizer que era um homem saudável.

Médica – Por falar nisso, ela já cá devia estar. Vou telefonar-lhe. (telefonando) Está? É a dona Mariana? (pausa) Ainda demora? (pausa) Está a chegar? Então veja de mexe os pés.

Zé – Ela é estranha.

Médica – Por acaso estava com uma voz estranha. Vamos esperar por ela.

Levantam-se e colocam-se de pé a meio do palco.

Zé – (melado) – Senhora doutora. Tenho que lhe confessar uma coisa.

Médica – (melada) – Diga José.

Zé – Tenho andado a sonhar consigo... tenho um fraquinho... melhor: tenho um fortzinho... muito melhor: estou loucamente apaixonado pela doutora.

Médica – Ó José... que felicidade. Apaixonei-me à primeira vista. Mesmo bêbado ficou no meu coração. Agora que já não bebe, mais o amo.

Zé – Posso dar-lhe um beijinho?

Médica – Claro José.

Aproximam-se lentamente. Dão as mãos. Aproximam as bocas, mas ouve-se um barulho. Afastam-se. Entra a Mariana malvestida aos ziguezagues cantando.

Mariana –

Era o vinho meu bem era o vinho

Era a coisa que eu mais adorava

Só por morte meu deus só por morte

Só por morte o vinho deixava

(Desafia o público)

Todos:

Era o vinho meu bem era o vinho



Era a coisa que eu mais adorava
Só por morte meu deus só por morte
Só por morte o vinho deixava

Fecha o pano
Abre o pano e agradecem
Fecha o pano.