

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Verónica Alexandra Almeida Duarte

dezembro | 2016



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

Relatório de Estágio

Licenciatura em Animação Sociocultural

Verónica Alexandra Almeida Duarte

Dezembro/2016

Ficha de identificação

Nome: Verónica Alexandra Almeida Duarte

Número de aluno: 5007967

Estabelecimento de ensino: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto – Instituto

Politécnico da Guarda

Docente orientador: Dr. Mário Meleiro

Local de estágio: Lar S. Silvestre e CAO Vale de Estrela

Rua do Ribeiro 6300-230 Guarda

Supervisor na instituição: Sónia Duarte Barata

Duração do estágio: Três meses (24 de junho a 24 de setembro 2016)

Ano letivo: 2015/2016

Dedicatória

Dedico este trabalho a todos aqueles que acreditaram em mim, de um modo muito especial, ao meu filho Pedro Alexandre e à minha Mãe Anabela Duarte.

Dedico também a toda a comunidade idosa com quem tive o privilégio de trabalhar, e que este trabalho seja um passo para valorizar as suas experiências de vida.

Agradecimentos

Com a devida vénia, gostaria de agradecer a todos os que sempre me apoiaram e contribuíram para a realização e concretização desta etapa final da minha formação, licenciatura em Animação Sociocultural.

Deste modo agradeço:

À Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e a todos os docentes do curso de Animação Sociocultural, pelos saberes que me cederam ao longo dos três anos de licenciatura.

Ao docente orientador Mário Meleiro, um bem-haja pela disponibilidade, compreensão e profissionalismo que transmitiu. Obrigado por contribuir de forma inextinguível para o meu crescimento enquanto pessoa e profissional.

Tenho também que manifestar a minha palavra e estima à instituição ADM Estrela e aos seus colaboradores, pois cooperaram diretamente com este trabalho final de curso, com destaque para a Dr.^a Sónia Duarte Barata e para a Dr.^a Belmira Nóbrega, pela forma excecional como me acolheram e me ajudaram na execução de atividades e, acima de tudo, pela confiança que depositaram em mim.

Este é um agradecimento especial, pois é dedicado à minha família. Obrigado pai, mãe, avó Ilda, avô Carlos, principalmente um obrigado muito especial à minha mãe, pois tudo foi possível graças ao esforço e dedicação que sempre teve, e a todos as valores transmitidos ao longo da vida.

Agradeço a todos os meus amigos que me acompanharam ao longo deste percurso. Um agradecimento especial à minha colega e amiga Ana Santos. Obrigado pelos maravilhosos anos de companheirismo e dedicação, amizade e incentivo.

E, por fim, não menos importante, agradeço a todos os idosos e meninos com quem tive a oportunidade e o privilégio de partilhar esta experiência profissional. Obrigada pela cooperação no decorrer das atividades e também pela transmissão de conhecimentos.

Resumo:

O presente relatório pretende descrever as atividades que foram realizadas ao longo dos três meses de estágio no âmbito do estágio curricular, integrado na licenciatura de Animação Sociocultural, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

O meu estágio decorreu na Associação de Desenvolvimento e Melhoramento da Estrela (ADM Estrela). Esta instituição permitiu que realizasse vários desafios, dirigidos para a animação de idosos.

Ao longo do relatório, estão descritas todas as atividades socioculturais de caráter não formal, conjuntamente com as atividades de caráter formal que a instituição possibilitou, dinamizadas na valência onde decorreu o meu estágio.

O meu estágio teve como principais objetivos melhorar a qualidade de vida, criar ligações de empatia entre os elementos do grupo, assim como também valorizar a autoestima e promover, principalmente, a participação ativa nas atividades.

Palavras – chave: ADM Estrela; Estágio; Animação Sociocultural; Animação de idosos; Envelhecimento ativo.

Abstract

This report intends to describe the activities that were carried out during the three months of

internship within the curriculum internship, integrated in the degree of Sociocultural

Animation, of the School of Education, Communication and Sports (ESECD) of the

Polytechnic Institute of Guarda (IPG).

My internship took place at the ADM Estrela. This institution allowed him to perform several

challenges, aimed at the animation of the elderly.

Throughout the report, all the socio-cultural activities of a non-formal character are described,

together with the formal activities that the institution made possible, dynamized in the valence

where my internship took place.

The main objectives of my internship were to improve the quality of life, create bonds of

empathy among the members of the group, as well as enhance self-esteem and promote active

participation in activities.

Keywords: ADM Star; Internship; Sociocultural animation; Animation elderly; Active aging.

VI

Índice

Ficha de identificação II			
Ded	licatóri	a III	
Agr	adecin	nentosIV	
Res	umo	V	
Abs	tract .	VI	
Intr	odução	o1	
Cap	ítulo I:	O envelhecimento na sociedade atual	
1.	O cond	ceito do envelhecimento ativo	
	1.1	Fatores determinantes do envelhecimento ativo	
	1.2	Conceito de Animação Sociocultural	
	1.3	O perfil do animador sociocultural e suas funções	
	1.4	Capacidade de infundir a vida	
	1.4.1	A animação sociocultural na terceira idade	
Cap	ítulo II	: Instituição ADM Estrela	
1. Ir	nstituiçã	ão ADM Estrela20	
	1.1. Ca	aracterização Histórica, Geográfica de Vale de Estrela20	
	1.2.	Valências	
	1.3.	Caracterização da estrutura residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Apoio Domiciliário	
	1.4.	Caracterização das respostas Sociais	
Cap	ítulo II	I: Estágio Curricular	
1.	Estágio	o Curricular39	
	1.1	Objetivos	
	1.2.	Caracterização do público-alvo	
	1.3.	Atividades desenvolvidas	
	1.3.1.	Atividades Desportivas (atividade física-motora)	
	1.3.2.	Atividades de estimulação cognitiva	
	1.3.3.	Expressão plástica	
	1.3.4.	Atividades lúdicas	
Dof	lavãa fi	inal 6/	

Bibliografia	65
Web grafia	66
Anexos	
Listagem de Anexos	
Índice de Figuras	
Figura 1 – Placa de identificação do lar;	31
Figura 2 – Entrada do lar de São Silvestre.	
Figura 3 – Sala de Estar	
Figura 4 – Sala de Estar.	
Figura 5 – Sala de Estar numa perspetiva diferente.	
Figura 6 – Sala de visitas.	31
Figura 7 – Refeitório	31
Figura 8 – Quarto Duplo.	31
Figura 9 – Sala de Reabilitação.	32
Figura 10 – Corredor.	32
Figura 11 – Gabinete de saúde e bem-estar.	32
Figura 12 – Exterior do Lar.	32
Figura 13 – Jogo do Arco.	45
Figura 14 – Jogo do Arco.	45
Figura 15 – Jogo da Malha.	46
Figura 16 – Jogo da Malha (Noutra perspetiva).	46
Figura 17 – Caminhada Matinal.	47
Figura 18 – Caminhada Matinal pela aldeia.	47
Figura 19 – Lança o Balão	47
Figura 20 – Lança o Balão	47
Figura 21 – Jogo do Tangram.	49
Figura 22 – Jogo cognitivo do tangram.	49
Figura 23 – Peças do jogo do tangram.	49
Figura 24 – Interação com o jogo do tangram.	49
Figura 25 – Jogo cognitivo "Caixa das cores e tamanhos".	50

Figura 26 – Jogo cognitivo "Caixa das cores e tamanhos".	50
Figura 27 – Jogo Cognitivo "Caixa das cores e tamanhos".	50
Figura 28 – Jogo de Precisão.	51
Figura 29 – Jogo de Precisão com material pretendido	51
Figura 30 – Jogo do cognitivo do contorno da figura	51
Figura 31 – Jogo da bola escondida	52
Figura 32 – Jogo do Cognitivo Bingo das figuras.	53
Figura 33 – Pintura com técnica da esponja.	54
Figura 34 – Pintura com paus de madeira	54
Figura 35 – Pintura com esponja.	54
Figura 36 – Pintura.	54
Figura 37 – Dobar a lã.	55
Figura 38 – Estender a lã.	55
Figura 39 – Dobar a lã.	55
Figura 40 – Pintura do placar do dia do idoso,	55
Figura 41 – Pintura do placar do dia dos avós e colagem.	55
Figura 42 – Material utilizado para picotar.	56
Figura 43 – Picotagem.	56
Figura 44 – Picotagem.	56
Figura 45- Pintura em tecido	57
Figura 46 – Pintura em tecido	57
Figura 47 – Tecido inicial	57
Figura 48 – Terços finalizados	57
Figura 49 – Materiais utilizados	57
Figura 50 – Criação de Terços	57
Figura 51 – Desenhos ilustrativos do mês da Nossa Senhora de Fátima	58
Figura 52 – Cortar trapilho	58
Figura 53 – Sacos terapêuticos finalizados	59
Figura 54 – Almoço de São João.	60
Figura 55 – Ditados populares.	60
Figura 56 – Decoração do São João.	60
Figura 57 – Espaço para a Romaria de São João	60

Figura 58 – Convívio de São João.	60			
Figura 59 – Almoço de convívio.	61			
Figura 60 – Entrada ao Rio,	61			
Figura 61 – Decoração de dia dos Avós.	62			
Figura 62 – Mensagens escritas por familiares.	62			
Figura 63 – Foto dia dos avós com moldura.	62			
Figura 64 – Frase decorativa.	62			
Figura 65 – Caminha ao polis com paragem nas maquina de exercício	63			
Figura 66 – Caminha.	63			
Figura 67 – Momento de diversão durante a caminhada	63			
Figura 68 – Participação no programava "Há Volta".	64			
Figura 69 – Participação no programa "Há Volta" convívio entre utentes	64			
Índice de Gráficos				
Gráfico 1 _ Sexo dos utentes	42			
Gráfico 2 _ Idade dos utentes	42			
Gráfico 3 _ Proveniência dos utentes	43			
Gráfico 4 _ Profissão dos utentes antes do período da reforma	43			
Gráfico 5 _ Incapacidade dos utentes	44			
Gráfico 6 _ Gostos e interesses	44			
Índice de Ilustrações				
Ilustração 1 – Índice de envelhecimento por NUTS II em 2011	7			
Ilustração 2 – Índice de envelhecimento	8			
Índice de Tabelas				
Tabela 1 – Comportamentos Vinculados	19			
Tabela 2 – Tipologia de atividades com objetivos gerais	39			
Tabela 3 – Tipologia de atividades com objetivos específicos40				

Siglas

- ASC Animação Sociocultural
- ADM Associação Social de Desenvolvimento
- ERPI Estrutura Residencial para Pessoas Idosas
- IPSS Instituição Particular de Solidariedade Social
- ESECD Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
- OMG Organização Mundial de Saúde
- IPG Instituto Politécnico da Guarda
- CAO Centro de Atividades Ocupacionais
- SAD Serviço de Apoio Domiciliário
- VBG Violência com base no género

Introdução

O presente relatório é o resultado do estágio curricular, realizado na ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento na Resposta Social de ERPI S. Silvestre (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas) e Centro de Dia, a partir do qual concebi este trabalho final de curso da Licenciatura de Animação Sociocultural.

O estágio tem como finalidade exercer tarefas e funções na instituição de forma a contribuir para a obtenção de competências profissionais num contexto genuíno de trabalho.

Optei por realizar o meu estágio curricular numa Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), junto dos residentes do ERPI S. Silvestre e Centro de Dia de Vale de Estrela do qual eu já faço parte como técnica.

Este estágio decorreu entre o mês de junho de 2016 e setembro de 2016 com duração de 3 meses, e foram várias as atividades desenvolvidas. Foi uma aprendizagem constante e com muita alegria entre todos os residentes do ERPI S. Silvestre e Centro de Dia.

O estágio desenvolveu-se a partir da seguinte tipologia de atividades: atividades dinâmicas, com o objetivo de fomentar a criatividade e autonomia; atividades desportivas, com o objetivo de aumentar a confiança dos utentes, assim como melhorar a motricidade fina e a qualidade de vida; atividades de estimulação cognitiva, sendo que o objetivo era aumentar a atividade cerebral, retardamento dos efeitos de perda de memória e prevenir doenças degenerativas; expressão plástica (oficina mãos à obra), tem como objetivo estimular a criatividade e imaginação, assim como estimular a precisão dos movimentos.

O meu relatório de estágio tem como principal objetivo descrever de forma clara e objetiva todas as atividades por mim dinamizadas, estruturando-se assim em 3 partes. O primeiro capítulo corresponde a uma breve exposição sobre a problemática do envelhecimento ativo, bem como sobre o conceito de animação sociocultural, tendo como objetivo demonstrar a pertinência desta área social. O segundo capítulo corresponde à contextualização institucional onde realizei o meu estágio curricular e, por fim, o terceiro capítulo refere as tipologias de atividades que desenvolvi durante o estágio.

Posso considerar que todas as atividades que foram desenvolvidas neste período de estágio foram realizadas com um parecer positivo. O grupo manifestou sempre interesse em todas as atividades e, como tal, pelos laços criados e empatia que sempre tivemos mutuamente de parte a parte, tudo correu muitíssimo bem.

Capítulo I - O envelhecimento na sociedade atual



A expansão do envelhecer não é um problema. É sim uma das maiores conquistas da humanidade. O que é necessário é traçarem-se políticas ajustadas para envelhecer são, autónomo, ativo, e plenamente integrado.¹

1. O conceito do envelhecimento ativo

Envelhecer com saúde, autonomia e independência, o mais tempo possível, constitui hoje um desafio à responsabilidade individual e coletiva, com tradução significativa na evolução económica dos países.

De acordo com a organização mundial de saúde (OMS, Novembro 2008. Pag.8), o envelhecimento "é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam velhas".

O termo "envelhecimento ativo", adotado pela organização mundial de saúde no final dos anos 90, procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que "envelhecimento saudável", e reconhecer, além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem.

O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expetativa de uma vida saudável e a qualidade de vida das pessoas, inclusive as que estão frágeis, fisicamente incapacitadas e requerem cuidados.

A palavra "ativo" refere-se à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo e de fazer parte da força de trabalho.

Na perspetiva do envelhecimento ativo, as pessoas mais velhas que estão reformadas e aquelas que apresentam alguma doença ou vivem com alguma necessidade especial podem continuar a contribuir ativamente para os seus familiares, comunidades e países.

¹ *In* Patrícia Ivo, http://www.associacaoamigosdagrandeidade.com/wp-content/uploads/000000-O-GRANDE-DESAFIO-ENVELHECIMENTO-ACTIVO.pdf. Novembro 2008



O envelhecimento ativo promove a saúde mental e as relações sociais, pois estas são muito importantes melhoram as condições físicas e de saúde, pretende manter a autonomia e a independência, sendo um processo/meta fundamental para os indivíduos.

1.1 Fatores determinantes do envelhecimento ativo

O conceito de envelhecimento ativo depende de uma diversidade de determinantes, que cingem indivíduos, famílias e nações².

a) Fatores determinantes: cultura e género;

A cultura é um fator decisivo transversal dentro da contextura para compreender o envelhecimento ativo. A cultura compreende todas as pessoas e molda a nossa forma de envelhecer e os valores culturais e as tradições determinam muito como uma sociedade observa as pessoas idosas e o processo de envelhecimento.

b) Fatores determinantes relacionados com os sistemas de saúde e serviço social;

Os serviços sociais e de saúde precisam de ser integrados, coordenados e eficazes em termos de custos. Não deve haver descriminação de idade na provisão de serviços, pois estes devem tratar as pessoas todas de forma idêntica. Para promover o envelhecimento ativo, os sistemas de saúde devem promover a saúde e a vida das pessoas, promovendo a prevenção de doenças.

c) <u>Fatores comportamentais determinantes;</u>

A adoção de estilos de vida saudáveis e a participação ativa no cuidado da própria saúde são importantes para os estágios da vida. Nunca é tarde para se adotarem estilos de vida saudáveis. Sendo assim, a atividade física adequada, a alimentação saudável, a abstinência de fumo ou de álcool, o fazer uso de medicamentos sabidamente podem prevenir doenças e o declínio funcional, aumentando a longevidade e a qualidade de vida dos indivíduos.

 $^{^2}$ In Patrícia Ivo, http://www.associacaoamigosdagrandeidade.com/wp-content/uploads/000000-O-GRANDE-DESAFIO-ENVELHECIMENTO-ACTIVO.pdf



d) Fatores determinantes relacionados e aspetos pessoais;

Entre os fatores decisivos do envelhecimento ativo encontram-se os fatores psicológicos e os fatores relacionados com a biologia e a genética. A biologia e a genética têm uma grande ascendência sobre o processo de envelhecimento.

No entanto, para Gray (2005), a razão primordial dos idosos ficarem doentes com mais frequência do que os jovens é devido à vida mais longa, pois estes foram expostos por mais tempo a fatores externos, comportamentais e ambientais que causam doenças.

Os fatores psicológicos incluem a inteligência e a capacidade cognitiva, conseguindo ter a capacidade de resolver problemas e de se adaptar a mudanças e faltas. Estes são grandes indícios para o envelhecimento ativo e longevidade.

e) Fatores determinantes relacionados com o ambiente físico;

Os ambientes físicos adequados à idade podem apresentar a diferença entre a independência para todos os indivíduos, mas particularmente para aqueles que estão em processo de envelhecimento.

As pessoas idosas que moram em ambientes ou áreas de risco com múltiplas barreiras físicas saem, provavelmente, com menos frequência e, por isso, estão mais propostas ao isolamento, depressão, menor preparação física e com mais problemas de mobilidade.

f) Fatores determinantes relacionados com o ambiente social;

O apoio social deve proporcionar oportunidades de educação e aprendizagem permanente, paz e proteção contra a violência e maus-tratos. Estes são fatores essenciais do ambiente social que estimulam a saúde, a participação e a segurança, à medida que as pessoas envelhecem. Solidão, isolamento social, analfabetismo e falta de educação, maus tratos e exposição a situações de conflito aumentam muito os riscos de deficiência e morte precoce. O apoio social inadequado está associado não apenas a um aumento em mortalidade, morbilidade e problemas psicológicos, mas também a uma diminuição na saúde e bem-estar em geral.



g) Fatores económicos;

Existem três aspetos do ambiente económico que tem um efeito particularmente relevante sobre o envelhecimento ativo: a renda, o trabalho, e a proteção social, o envelhecimento ativo requerem a redução de pobreza para todas as faixas etárias.

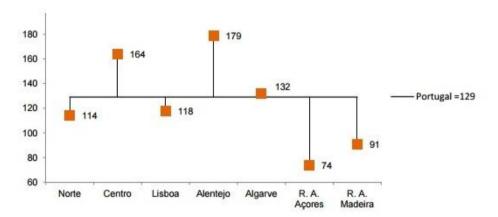


Ilustração 1 – Índice de envelhecimento por NUTS II em 2011

O envelhecimento da população é um dado incontornável do presente nos países desenvolvidos e, especialmente, na Europa. Portugal não é exceção, sendo mesmo um dos países da União Europeia que está a envelhecer mais depressa. Este fenómeno devese ao contínuo decréscimo da taxa de natalidade, à redução da taxa de mortalidade e ao aumento da esperança média de vida.

Portugal apresenta mutações demográficas de ampla escala e com importantes repercussões sociais, económicas e culturais. A evolução demográfica em Portugal, no passado recente, caracterizou-se por um gradual aumento do peso dos grupos etários seniores e uma redução do peso da população jovem. As projeções oficiais disponíveis indicam uma dinâmica populacional sem precedentes na história portuguesa, com um crescente peso das populações seniores e uma redução secular do peso da população ativa.

Em Portugal, a proporção da população com 65 ou mais anos é, em 2011, de 19%. Este valor contrasta com os 8% verificados em 1960, e com os 16% da década anterior. O índice de envelhecimento da população reflete também esta tendência. Em 2011, o índice de envelhecimento acentuou o predomínio da população idosa sobre a população jovem. Os resultados dos Censos 2011 indicam que o índice de envelhecimento do país é de 129, o que significa que Portugal tem hoie mais população idosa do que iovem. Em Fonte: Retirado de: https://www.google.pt/webhp?sourceid=chrome-

instant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=nutts+ii+envelhecimento em novembro de 2016



2001 havia 85 municípios com o índice de envelhecimento menor ou igual a 100. Em 2011, este valor é de 45.

As Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira apresentam os menores índices de envelhecimento do país, respetivamente, 74 e 91. As Regiões do Alentejo e Centro são, pelo contrário, as que apresentam os maiores valores, respetivamente, 179 e 164.

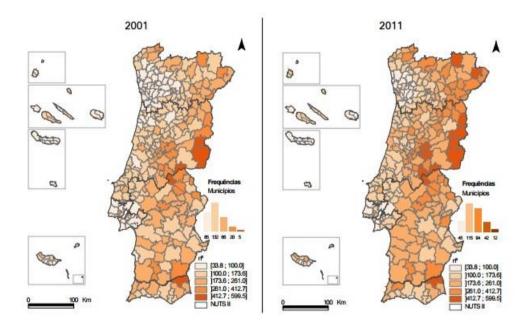


Ilustração 2 – Índice de envelhecimento

O agravamento do envelhecimento da população portuguesa é praticamente comum à generalidade do território nacional. Apenas 16 dos 308 municípios apresentam em 2011



indicadores de envelhecimento inferiores aos verificados em 2001. O envelhecimento das populações também deixou de ser um fenómeno dos municípios do interior e alastra-se a todo território. O município da Ribeira Grande, na Região Autónoma dos Açores com 37,3 apresenta o menor índice de envelhecimento do país. No extremo oposto, Penamacor com 599,5 apresenta o maior índice de envelhecimento do país.



1.2 Conceito de Animação Sociocultural

A origem etimológica do termo "Animação", de acordo com Badesa (1995), é referida como tendo uma dupla raiz latina: "anima" que significa vida, sentido, alento e "animus" que significa motivação, movimento, dinamismo.

Animar é dar alma ou ânimo; é sinónimo de alegria, divertimento, ausência de constrangimento, entusiasmo, movimentação, contrário de apatia, vivacidade na voz, um estado de espírito.

O Dicionário de Língua Portuguesa da Porto Editora (2006) define animação como sendo o "ato ou efeito de animar" e define animar como "dar alma a, dar vida a...". Poderíamos considerar, então, animação como o ato de dar vida, de alentar e encorajar, bem como de alegrar.

Animação Sociocultural tem um significado muito amplo e é, por isso, muito difícil encontrar uma definição que faça justiça ao seu amplo campo de atuação, existindo, por isso, várias perspetivas. Segundo Lopes (2006: 95) para demonstrar as finalidades e as características da Animação Sociocultural apresenta uma definição da UNESCO (1997) como sendo "um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados". Ander-Egg (2000) valida esta definição ao afirmar que "a ASC tem como propósito a promoção da participação da comunidade no seu próprio desenvolvimento cultural, resultando numa melhor qualidade de vida", bem como Weisgerber (1980) que encara a ASC "como um elemento técnico que possibilita ajudar os diferentes grupos a tomar consciência das necessidades e problemas em que vivem, como forma a resolverem coletivamente esses mesmos problemas".

Para Lopes (2008: 311), 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, quando se referem os âmbitos da Animação Sociocultural, refere-se a 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 atuações.

Apesar da grande diversidade de opiniões, é certo que não poderão ser postas de parte as principais características da Animação Sociocultural, certamente transversais à maior parte das definições (se não todas). Ander-Egg, Barrado *et al.* (1982), citado por Badesa (1995. 51-55), referem-se à ASC como promotora de valores (suscita os valores culturais do povo e da cultura), elemento transformador (prepara o homem para se adaptar a situações e transformar a sociedade, evitando situações de exclusão social), transmissora de participação (supera o conceito de cultura como consumo para criar cultura com participação), catalisadora (desenvolve iniciativas das mesmas pessoas, superando a dicotomia entre teoria e prática), promotora da vida associativa (promove a participação direta na vida associativa das camadas menos integradas), a animação sociocultural como processo (o povo tem de ser criador da sua própria cultura mediante a aquisição de capacidades como analisar situações, organizar e realizar ações transformadoras).

Por todos estes motivos, a ASC é um alicerce importante na sociedade, já que procura alcançar o desenvolvimento sustentável, de acordo com os seus objetivos e que pretende estimular a cidadania ativa e a iniciativa, através de uma sociedade transformada. Na animação, não interessa apenas saber fazer, mas aprender a fazer, assim se pode garantir uma valorização e impedir a extinção da identidade social e cultural.

1.3 O perfil do animador sociocultural e suas funções

"Não há animação sem animadores (...) por outras palavras, para realização das atividades de animação requer-se a ajuda de assessoria ou intervenção de um trabalhador ou agente cultural que se denomina de animador que pode ser profissional, semiprofissional ou voluntario" (ANDER-EGG, 2000: 121).

Até então, o animador atuava em atividades de animação sociocultural e era considerado como tal pela comunidade.

Os animadores surgiram nos finais dos anos sessenta em movimentos ligados à cultura popular. Era sobretudo uma ocupação com predomínio masculino, surgindo apenas a figura feminina ligada a esta atividade por volta do ano 2000. "O animador trabalha



fundamentalmente quando os destinatários das mesmas estão fora do seu tempo de trabalho..." (Ander-Egg.2000: 394)

Através de um processo longo e por vezes confuso, nasce uma nova profissão. Lopes (2008: 306-307) afirma que em 1999 o ministro da Qualificação, Emprego e Formação Profissional "colocou a profissão de animador no roteiro das profissões "e definiu a sua função ("organizar, coordenar e promover atividades de animação, desenvolvimento sociocultural e ocupação dos tempos livres, para determinados grupos e comunidades") e a sua evolução e áreas de atuação: (" pois o objetivo é colmatar, na medida das suas possibilidades as anomalias existentes na sociedade. Através de atividades culturais, procurando inserir as pessoas na sociedade").

"A profissão do animador como começa a perfilar-se, situa-se entre a do educador e a do agente social. Por isso, em muitos casos, a sua formação transformou-se numa especificação da educação social ou pedagogia social" (Trilla 1998: 124).

Para Trilha (1993), o animador é um educador, pois este tenta estimular a ação, o que supõe uma educação na mudança de atitudes, quer seja uma mudança mínima como no caso de um animador turístico (cuja sua função consiste tirar do isolamento pessoas), quer se trate de um animador que pretende mobilizar uma comunidade inteira para um processo solidário.

Para este autor, apesar das numerosas variedades de animadores que se detetam em estudos teóricos realizados na prática da animação, todos eles têm determinadas características em comum:

- a) São educadores (visto pretender provocar nas pessoas uma mudança de atitude passando da passividade à atividade);
- b) São agentes sociais (visto exercer funções para eletividades e não para pessoas individuais);
- c) São relacionadores (capazes de estabelecer uma comunicação positiva entre pessoas, grupos e comunidades e de todos eles com as instituições socias ou organismos públicos).

Para Ander-Egg (2000), o papel do animador deve compreender quatro aspetos principais, independentemente do seu campo de ação. Este deve ser:

a) Catalisador/dinamizador/facilitador que motiva para a participação ativa;



- b) Assistente técnico (que proporciona os elementos, conhecimentos e a assistência técnica para que se aprenda fazendo);
- c) Mediador social (que ajuda a sistematizar e implementar as práticas sociais, mediando conflitos que possam surgir);
- d) Transmissor (na medida em que proporciona certas informações, conhecimentos e técnicas sociais para que os destinatários se apropriem delas de forma a resolver os seus problemas e necessidades).

1.4 Capacidade de infundir a vida

Lopes (2008: 532) é da opinião que "a pessoa do animador deve ser dinâmica e entusiasta, entusiasmar o grupo com o seu espírito, acreditar naquilo que faz".

A inspiração do animador pode incutir ao grupo de trabalho uma fonte de contágio de um dinamismo e isso depende da capacidade que o animador tem para os motivar. Só é animador quem anima, quem é capaz de dinamizar a vida pessoal, grupal e social.

1.4.1 A animação sociocultural na terceira idade

Nas últimas épocas, um dos aspetos sociais mais importantes é o envelhecimento da população.

Este aspeto deve-se essencialmente a uma realidade biológica que tem como elementos convergentes a queda da fecundidade e sobretudo o aumento da esperança média de vida. Segundo Osório (2004), este acontecimento está a provocar na sociedade bastantes alterações, sob o ponto de vista demográfico, social e educativo.

Nos últimos tempos, foi produzida uma revitalização da noção de velhice, que era até aqui considerada como uma fase de aposentação voltada para o passado, em que os indivíduos eram "obrigados" a um descanso contínuo imposto pela situação - velhice. Atualmente, já se pensa de forma diferente, pois chegou-se à conclusão que a diminuição das faculdades não é um fator inevitável, uma vez que é a falta de exercício que pode provocar a deterioração na capacidade dos idosos.



Para combater o sedentarismo e evitar a deterioração tanto física como psicológica dos idosos, a ASC intercedeu usando para isso estratégias ligadas ao ócio e tempo livre, sendo que destas a que mais se destaca é o ócio, usada tanto numa perspetiva sincrónica como diacrónica. Estas estratégias chegam muitas vezes a ser confundidas. Desta forma, e segundo Cuenca (2013), podemos definir que o ócio tem como finalidade "a satisfação vital", enquanto a ASC promove "a participação e o desenvolvimento".

As atividades de ASC na terceira idade, do ponto de vista quantitativo, e de acordo com Moragas (2013), passam a ser muito mais importantes, pois para os idosos a mudança para a aposentação leva a que o tempo potencial de lazer quadruplique, chegando na maioria dos casos a tornar-se na fração temporal que mais tempo ocupa o seu dia-a-dia. No que diz respeito à relevância qualitativa, pois ocorrem diversas alterações significativas (psicológicas, físicas, económicas e de apresentação, entre outras), estas são sobretudo as mais importantes mudanças que o ser humano tem de enfrentar nesta fase da sua vida. Todas estas mudanças podem ainda ser causadoras de alterações tanto a nível de identidade como de estilo de vida. Esta gestão de tempo, após a passagem para a aposentação, é um grande desafio para o idoso, podendo tornar-se num grande desafio, como também se pode tornar numa grande ameaça.

É aqui que vai depender a intervenção da animação sociocultural, como capaz ou não de tornar esta fase como uma fase de ócio ativo, participativo e convencional ou, pelo contrário, numa ociosidade tediosa e vazia. Se o ócio for conseguido de uma forma positiva na vida dos idosos, é, sem dúvida, uma mais-valia para que estes consigam viver com boas condições de vida.

Podemos ainda salientar que o envelhecimento da sociedade portuguesa é comprovado, quer pelo considerável aumento de lares públicos e privados para idosos que se verificou na última década, quer pelo incremento das ações formativas, de caráter técnico profissional e até superior, no âmbito da Animação Sociocultural para a terceira idade, para profissionais designados como animadores geriátricos.

Desta forma, podemos assim concluir que na terceira idade o ócio e a boa utilização deste é essencial e importante, como também é essencial saber tirar um bom partido deste, usando-o em prol do bem-estar físico e psicológico dos indivíduos, não considerando o ócio apenas como uma forma de "não fazer nada".



Segundo Cabeza (2012), o ócio procura refletir sobre a ação comunitária, numa perspetiva do ócio, tendo como objetivos mostrar o potencial do desenvolvimento humano e a melhoria que existe neste âmbito de intervenção quando levado a cabo por uma visão do ócio humanista. Podemos dizer que o ócio, de uma forma geral, é tudo aquilo que as pessoas usufruem de um modo livre, ou seja, é feito com vontade.

Concluindo, os fatores que determinam o envelhecimento ativo relacionam-se com: a cultura e género; os sistemas de saúde e de serviço social; comportamentos e estilos de vida; aspetos pessoais; ambiente físico; ambiente social e fatores económicos. O envelhecimento ativo como é um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida. A animação sociocultural pretende colmatar as necessidades dos indivíduos assim como a usa integração na sociedade.



Capítulo II - Contexto institucional



1. Instituição ADM Estrela

A ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento é uma Instituição Particular de Solidariedade Social de âmbito nacional com sede em Vale de Estrela, tendo sido fundada em Dezembro de 1989.

De acordo com o 2º Artigo dos seus Estatutos, a ADM Estrela "tem por objetivos a promoção, desenvolvimento, participação e gestão de atividades sociais, culturais, desportivas, recreativas, de beneficência, formação e aperfeiçoamento profissional e, ainda, atividades ecológicas e de preservação do meio ambiente e de ações de desenvolvimento que contribuam para o bem-estar das populações, organização de colóquios, conferências e seminários, assim como apoio na organização de processos e prestação de serviços para a execução dos objetivos anteriormente referidos e o seu âmbito de ação abrange o território nacional. Para a realização dos seus objetivos, a Instituição propõe-se criar e manter:

- a) Instituições de proteção à infância, juventude, família, comunidade e população ativa, aos idosos e deficientes;
- b) Centros de cultura, recreio e desporto;
- c) A promoção da Igualdade de direitos e oportunidades entre mulheres e homens, bem como a eliminação de todas as formas de discriminação no exercício das atividades".

Tendo por base o modelo assertivo de uma organização aprendente (visão e gestão estratégica, empreendedora, mobilizadora de parcerias e de *empowerment*, inovadora, valorizadora, tolerante e articuladora de recursos e meios), a ADM Estrela tem acrescido uma responsabilidade, cada vez maior, na tomada de atitudes e medidas de implementação de boas práticas de solidariedade social ao nível local, as quais se transformam e se transformarão, por certo, em importantes mais-valias de desenvolvimento dos territórios e de afirmação das comunidades. Todas as atividades que desenvolve e o modo como funciona têm um único sentido, o de desenvolver respostas adequadas para um serviço melhorado e de elevada qualidade nas áreas em que se encontra vocacionada, sempre com destaque para a sua Missão, Visão, Princípios e Valores³

³ Retirado de Plano de Atividades 2015/2016 da resposta social Estrutura Residencial para Pessoas Idosas São Silvestre, Centro de Dia e Apoio Domiciliário.



a).MISSÃO

Contribuir para o desenvolvimento social das populações, de forma global, integrada e inclusiva.

Em consonância com a sua missão, a ADM Estrela, no quadro da sua atividade multidimensional, conjuga seis linhas de atuação, correlacionadas entre si, e transversais a todas as atividades. Estas novas áreas de atuação surgiram da reformulação da natureza organizacional e do trabalho realizado no âmbito do sistema de Gestão da Qualidade, sendo elas:

- 1 Social, Cultural, Desportiva e Recreativa;
- 2 Beneficência;
- 3 Formação e Aperfeiçoamento Profissional;
- 4 Ecologia e Preservação do Ambiente;
- 5 Igualdade de Direitos e de Oportunidades e Combate à discriminação;
- 6 Outras ações de desenvolvimento para o bem-estar das populações.

Com a implementação/dinamização das seis áreas acima referidas, pretende-se dinamizar atividades de bem-estar e transformação da população, tendo esta um papel fundamental para a potenciação das suas capacidades.

b).VISÃO

Sustentabilidade na gestão, crescimento e otimização da sua atividade.

c).PRINCÍPIOS E VALORES

As sociedades precisam e fomentam a intervenção dos agentes da área social, como forma de promover a melhoria da condição humana/social dos indivíduos, dos grupos e das comunidades (o desenvolvimento dos seres humanos) – Desenvolvimento Social;

A intervenção da ADM Estrela destina-se aos indivíduos, como às famílias, comunidades e sociedade em geral – Globalidade;

A ADM Estrela pugna pela dignidade a que cada cidadão tem direito – Dignidade;

A ADM Estrela fomenta a igualdade de oportunidades – Igualdade de Oportunidades;



ADM Estrela tem a "responsabilidade de intervir no sentido de modificar os fatores de risco social que influem desfavoravelmente nos indivíduos, famílias e grupos", incluindo a prevenção de "situações de risco, marginalização, discriminação ou exclusão social" - Combate ao Risco;

A ADM Estrela promove a justiça social assente em duas regras básicas: Igualdade na avaliação das necessidades e dos recursos e ajuda de acordo com as necessidades - Justiça Social:

A ADM Estrela combate qualquer forma de discriminação baseada na deficiência, cor, raça, classe social, religião, língua, convicções políticas ou opções sexuais — Combate à Discriminação;

Ao/À cliente da ADM Estrela é devido o máximo empenho dos profissionais para que a sua qualidade de vida seja assegurada – Dedicação e Empenho;

Os/As intervenientes no apoio social devem estar munidos das capacidades humanas e técnicas indispensáveis para cumprir os pontos anteriores, pelo que a evolução contínua das competências é imperativa — Competência;

Cada pessoa é única naquilo que constitui a sua existência, merecendo ser considerada como tal – Individualidade;

Os direitos das pessoas devem ser salvaguardados, como imperativo para que se sintam satisfeitas e motivadas nas várias dimensões de vida – Direitos dos Indivíduos;

Todos os indivíduos se integram numa sociedade regrada, em sintonia com a moral reconhecida no tempo em que vivem – Integração em Sociedade;

A ADM Estrela, como todos os agentes da área social, tem responsabilidades acrescidas na construção duma imagem real e credível, baseada na qualidade de serviços – Credibilidade.

Para a efetiva realização dos princípios enunciados, todos os intervenientes da ADM Estrela devem assumir, na sua conduta diária, comportamentos vinculados aos seguintes valores incontornáveis.

✓ Respeito pela confidencialidade;	✓ Iniciativa;
✓ Respeito pela privacidade;	✓ Humanidade;
✓ Honestidade;	✓ Afetividade;



✓ Seriedade;	 ✓ Disponibilidade e Participação;
✓ Rigor;	✓ Dedicação;
✓ Humildade;	✓ Respeito e abertura ao outro;
✓ Dignidade;	✓ Espírito de equipa;
✓ Justiça;	✓ Integridade.
✓ Esforço;	

Tabela 1-Comportamentos Vinculados

1.1. Caracterização Histórica, Geográfica de Vale de Estrela

A Associação de Desenvolvimento e Melhoramento Estrela (ADM - Estrela) está localizada atualmente na cidade da Guarda, Travessa da Fontinha, apartado 72, 6300 Guarda, mas esteve inicialmente sediada em Vale de Estrela. Foi fundada em dezembro de 1989, e é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) sediada em Portugal, que intervém sobretudo no distrito da Guarda.

A Guarda é a cidade mais alta de Portugal, situando-se a 1056,3 metros de altitude, o que a torna única. Tem ainda associada a si a caraterística dos 5F (Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa). Esta situa-se no último contraforte da Serra da Estrela.

Vale de Estrela é uma aldeia que pertence ao Concelho da Guarda, de cuja sede dista apenas 5 Km. Encontra-se perto do rio Mondego (6 Km) e da Ribeira da Vela (5 Km). Com perto de 400 habitantes, Vale de Estrela é um meio rural onde se produz maioritariamente castanha, batata e centeio. Nela pode encontrar-se um cruzeiro a que se chama Marco das Três Bacias, que assinala o ponto de convergência das bacias hidrográficas dos rios Douro, Tejo e Mondego.

Joaquim Chamisso é um poeta popular, natural desta aldeia que, apesar de analfabeto, fazia versos e os dedicava aos mais diversos temas. As suas quadras e rimas foram perdurando no tempo e passando de boca em boca, estando agora registadas numa compilação editada pela família, de que aqui se mostra um exemplo⁴:

O país é todo vosso, Estamos presos numa argola, se abrirmos o biquito

_

⁴ Cf. http://teatromunicipaldaguarda.blogspot.pt/2008/01/albino-brbara-interpreta-o-poeta.html



vamos todos p'ra gaiola.

Que pretendem de mim amigos?

Deixem-me em paz,

Dêem-me uma volta

e fechem bem a porta.

Vocês que tudo têm,

e de nós não vos lembrais,

não vos dou a direita,

pela esquerda vós passais.

Existem ainda instituições recreativas, sociais, desportivas e culturais, como é o caso da ADM Estrela, a Associação de Caça e Pesca e o Centro Juvenil de Vale de Estrela. Existem dois grupos de animação cultural nesta localidade: a Fanfarra Chamissons da Estrela e o Rancho Folclórico de Vale de Estrela. Os jogos típicos da aldeia são o jogo da Malha, a Bisca e a Sueca. A nível da gastronomia, os pratos característicos são as Papas de Milho, a Paparote, o Arroz Doce e os Coscoréis.

1.2. Valências

Organização das Respostas Sociais

De forma a dar resposta às diferentes necessidades da população em geral, a ADM

Estrela dispõe de um vasto leque de respostas sociais:

A. Respostas sociais de apoio a pessoas adultas com deficiência

Perfil da resposta social / Centro de Atividades Ocupacionais - Guarda

Objetivos da resposta social – as atividades ocupacionais constituem uma

modalidade de ação social exercida pelo sistema de Segurança Social que visa a

valorização pessoal e a integração social de pessoas portadoras de deficiência grave,

permitindo o desenvolvimento possível das suas capacidades sem vinculação a exigências

de rendimento profissional ou de enquadramento normativo de natureza jurídico-laboral.

Localização: Guarda

Número de clientes com acordo: 20

Capacidade: 20

Perfil da resposta social | Residência Léa Nobre

Objetivos da resposta social – a Residência proporciona as condições adequadas para

desenvolver competências e capacidades da pessoa portadora de deficiência, através da

sua integração na comunidade e da aplicação de um modelo integrado e inovador de

Inclusão.

Localização: Pinhel

Número de clientes com acordo: 20

Capacidade: 22

Perfil da resposta social – Centro de Atividades Ocupacionais – Léa Nobre

Objetivos da resposta social – as atividades ocupacionais constituem uma

modalidade de ação social exercida pelo sistema de Segurança Social que visa a

valorização pessoal e a integração social de pessoas com deficiência grave, permitindo o

desenvolvimento possível das suas capacidades sem vinculação a exigências de

rendimento profissional ou de enquadramento normativo de natureza jurídico-laboral.

Localização: Pinhel

Número de clientes com acordo: 23

Capacidade: 26

B. Respostas sociais de apoio à infância e juventude

Perfil da resposta social – Jardim de Infância Arco-Íris

Objetivos da resposta social – o Jardim de Infância é um estabelecimento de ensino

pré-escolar destinado a acolher, durante o dia, crianças com idades compreendidas entre

os 3 anos e a idade de ingresso no ensino básico, com o objetivo de lhes proporcionar

condições adequadas ao seu desenvolvimento.

Localização: Guarda

Número de clientes com acordo: 25

Perfil da resposta social – Centro de Atividades e Tempos Livres Arco-Íris

Objetivos da resposta social – o Centro de Atividades de Tempos Livres destina-se

a proporcionar atividades de lazer a crianças a partir dos 6 anos e aos jovens até aos 12

anos, de ambos os sexos, nos períodos disponíveis, para além das responsabilidades

escolares e de trabalho.

Localização: Guarda

Número de clientes com acordo: 67

Perfil da resposta social – Centro Juvenil o Grémio

Objetivos da resposta social – o centro juvenil destina-se a proporcionar atividades

de lazer a crianças a partir dos 6 anos e a jovens até aos 30 anos, de ambos os sexos, nos

períodos disponíveis, para além das responsabilidades escolares e de trabalho.

Localização: Vale de Estrela, Guarda

Número de clientes com acordo: 35

Perfil da resposta social - Creche Favo de Mel

Objetivo da resposta social – a creche é um estabelecimento educativo que ministra

apoio pedagógico e cuidados às crianças com idade até aos três anos, idade em que

passam a frequentar o Jardim de Infância. Na creche pretende-se que a criança aprenda a

descobrir os sentimentos, a imaginar e a fantasiar, a aprender com o corpo, com a música

e com a pintura, e a brincar, proporcionando-lhe condições adequadas ao seu

desenvolvimento.

Localização: Manteigas

Número de clientes com acordo: 15

Perfil da resposta social – Jardim de Infância Favo de Mel

Objetivos da resposta social - O Jardim de Infância é um estabelecimento de ensino

pré-escolar destinado a acolher, durante o dia, crianças com idades compreendidas entre

os 3 anos e a idade de ingresso no ensino básico, com o objetivo de lhes proporcionar

condições adequadas ao seu desenvolvimento.

Localização: Manteigas

Número de clientes com acordo: 25

Perfil da resposta social – Casa de Acolhimento de Jovens

Objetivos da resposta social – a Casa de Acolhimento tem como fim a separação e

distinção das situações de menores maltratados ou em perigo, das situações em que o

menor é agente de um facto com relevância jurídico-penal. Pretende-se a integração dos

jovens em meio familiar adequado de forma a promover o desenvolvimento social,

pessoal e afetivo, com vista à concretização dos seus projetos de vida, apostando na sua

plena integração social e profissional.

Localização: Castelo Branco

Capacidade: 16

Perfil da resposta social – Lar especializado Casa Tapada da Renda

Objetivos da resposta social – Destina-se ao acolhimento de jovens entre os 12 e os

18 anos para proteção e prevenção da delinquência juvenil. O Lar tem como missão cuidar

das necessidades dos jovens com problemas de comportamento, possibilitando o seu

crescimento num ambiente securizante, que os envolva física e emocionalmente,

permitindo-lhes desenvolver a autonomia para uma vida saudável em sociedade.

Localização: Louriçal do Campo, Castelo Branco

Capacidade: 26

Perfil da resposta social – Estrutura residencial para pessoas idosas "S. Silvestre"

Objetivos da resposta social – a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas é uma

resposta social destinada ao alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente,

de pessoas idosas ou outras em situação de maior risco de perda de independência e/ou

de autonomia.

Localização: Vale de Estrela, Guarda

Número de clientes com acordo: 12 utentes

Capacidade: 20 utentes

Perfil da resposta social – Centro de Convívio "Espaço Nov'idade"

Objetivos da resposta social - o Centro de Convívio "Espaço Nov'Idade" é uma

resposta social que organiza atividades recreativas e culturais destinadas a pessoas idosas

do concelho da Guarda, potenciando a efetivação de um acompanhamento

biopsicossocial, assim como o cumprimento de um envelhecimento ativo e construtivo,

promovendo igualmente as relações interpessoais a fim de evitar o isolamento na vida

sociocultural, bem como o processo de institucionalização.

A sua dinâmica incide na colmatação das mais prementes necessidades e/ou problemas

de caráter sociodemográfico.

Localização: Guarda

Número de clientes com acordo: 40

Perfil da resposta social – Centro de Dia – Vale de Estrela

Objetivos da resposta social – o Centro de Dia é uma resposta social, desenvolvida

com equipamentos, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem

para a manutenção dos/as idosos/as no seu meio sociofamiliar, que tem como objetivos a

prestação de serviços que satisfaçam necessidades básicas; a prestação de apoio

psicossocial e o fomento das relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com

outros grupos etários, a fim de evitar o seu isolamento.

Localização: Vale de Estrela, Guarda

Número de clientes com acordo: 12

Perfil da resposta social – Serviço de Apoio Domiciliário

Objetivos da resposta social – o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) é uma

resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados

no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro

impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das

suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária. Esta tem como objetivos o

contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e famílias no sentido de

se retardar ou evitar a institucionalização, assegurando aos indivíduos e famílias a

satisfação de necessidades básicas; prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial

aos indivíduos e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;

colaborar na prestação de cuidados de saúde.

Localização: Vale de Estrela, Guarda

Número de clientes com acordo: 20

Centro de Formação Estrela - Centro de Formação Profissional

Objetivos do Centro de Formação – a Formação Profissional é um processo global

onde os candidatos/as podem adquirir e/ou desenvolver ferramentas para um crescimento

pessoal, profissional e social.

Localização: Guarda

Projeto de intervenção comunitária - família e comunidade

Objetivos – pretende promover a inclusão social de comunidades desfavorecidas,

através de ações a executar em parceria, que permitam contribuir para o aumento da

empregabilidade, para o combate das situações críticas de pobreza, da exclusão social em

territórios vulneráveis ou envelhecidos, tendo uma especial atenção na concretização de

medidas que promovam a inclusão ativa de pessoas portadoras de deficiência ou

incapacidade.

Localização: Lisboa

Cooperação Internacional e Desenvolvimento

Objetivos – promover a cooperação internacional no desenvolvimento de projetos

comunitários solidificando parcerias externas.

- Projeto "Mais Voz, Violência Zero!": tem o intuito de trabalhar a fundo a questão

da Violência com Base no Género (VBG), em particular a violência doméstica que conta

com o compromisso político na luta contra a VBG. Os objetivos da intervenção inserem-

se nos objetivos do Milénio, nomeadamente no objetivo 3: Promover a igualdade de

género e capacitar as mulheres.

Localização: S. Tomé e Príncipe

1.3. Caracterização da estrutura residencial para Pessoas

Idosas, Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio

Domiciliário são três respostas sociais que têm como principal objetivo o apoio

multissectorial à pessoa idosa.

No que diz respeito às atividades de ocupação do tempo, as possibilidades são tão

alargadas quanto os motivos de interesse dos utentes, uma vez que os mesmos apresentam

múltiplos interesses, vontades e condições de acesso.

Como tal, e respeitando todos estes aspetos, planificaram-se diversas atividades,

possibilitando a escolha do cliente, tais como atividades manuais, ginástica, terapias,

passeios, etc.

a) Caracterização das instituições



As instalações das três respostas sociais estão sediadas em Vale de Estrela, sitas a 6 km da Cidade da Guarda, sendo compostas por dois pisos, em que há espaços comuns e transversais às três respostas sociais mencionadas anteriormente.

b) Respostas Sociais Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

O lar S. Silvestre possui diversas infraestruturas, as quais serão apresentadas de seguida:

- 2 Salas de convívio;
- > 1 Sala de visitas;
- ➤ 1 Sala de atendimento/médico;
- 2 WC (senhoras/senhores);
- ➤ 1 WC de mobilidade condicionada (equipado com polibã e banheira);
- ➤ 1 WC para funcionários;
- ➤ 1 Refeitório:
- ➤ 1 Cozinha;
- > 3 Viaturas;
- ➤ 6 Quartos duplos com WC privado;
- ► 6 Quartos individuais com WC privado;
- ➤ 1 Gabinete de estética, saúde e bem-estar.

Nota:

- Os WC estão todos equipados para as dificuldades motoras dos clientes, isto é, com apoio.
 - Existe uma rampa de acessibilidade para a ERPI e Centro de Dia.
- O pavimento é confortável, as paredes são laváveis, de cores claras, e permitem a fixação de trabalhos e quadros realizados ao longo do ano.
 - A sala de convívio tem muita luminosidade, uma vez que tem três grandes janelas.



- O sistema de aquecimento é feito através de aquecimento central de gás, o que permite, durante o Inverno, manter todo o Lar e Centro de Dia quentes.





Figura 1 – Placa de identificação do lar; Fonte Própria



Figura 2- Entrada do lar de São Silvestre. **Fonte** Própria



Figura 3- Sala de Estar. **Fonte** Própria.



Figura 4- Sala de Estar. Fonte Própria.



Figura 5- Sala de Estar numa perspetiva diferente.



Figura 6- Sala de visitas. **Fonte** Própria.



Figura 7- Refeitório. **Fonte** Própria.



Figura 8-Quarto Duplo. **Fonte** Própria.





Figura 9 – Sala de Reabilitação. **Fonte** Própria.



Figura 11- Gabinete de saúde e bem-estar. Fonte Própria.



Figura 10- Corredor. **Fonte** Própria.



Figura 12 – Exterior do Lar. **Fonte** Própria.



1.4. Caracterização das respostas Sociais

Objetivos da estrutura residencial para pessoas idosas⁵

- ✓ Prestar às pessoas os cuidados de que carecem;
- ✓ Organizar serviços de apoio e ajuda complementares às famílias com dificuldades específicas na sua missão educativa;
- ✓ Criar espaços de encontro interfamiliares, que se tornem incentivos e estímulos a um são espírito de convivência e de solidariedade humana e social;
- ✓ Proporcionar às famílias a sua participação em estruturas de interajuda na concretização dos seus projetos familiares;
- ✓ Favorecer os sentimentos de interação, autoestima e segurança, de forma a contribuir para a estabilização e o retardamento do processo de envelhecimento;
- ✓ Garantir e respeitar a independência, a individualidade e privacidade de cada utente;
- ✓ Promover a continuidade ou restabelecimento das relações familiares e de vizinhança, sempre que possível;
- ✓ Assegurar a satisfação das necessidades básicas da pessoa alojamento, alimentação, saúde, higiene, conforto e ocupação/ lazer.

Objetivos do Centro de Dia

- ✓ Apoiar a população mais idosa contribuindo para a manutenção do idoso no seu meio sociofamiliar;
 - ✓ Proporcionar ao idoso atividades de animação para elevar a sua autoestima;
- ✓ Contribuir para manter ou melhorar a sua independência, com a finalidade de desenvolver a sua autonomia e valorização pessoal;
 - ✓ Valorizar os saberes, usos e costumes;
 - ✓ Cooperar com a família na tarefa de incentivar nas relações de afeto.

⁵ Retirado de Plano de Atividades 2015/2016 da resposta social Estrutura Residencial para Pessoas Idosas São Silvestre, Centro de Dia e Apoio Domiciliário.



Objetivos do Serviço de Apoio Domiciliário

- ✓ Satisfazer necessidades básicas;
- ✓ Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e suas famílias;
- ✓ Contribuir para evitar ou retardar a institucionalização;
- ✓ Assegurar aos clientes o bem-estar social e físico através da prestação de saúde em articulação com todos os colaboradores inerentes ao Serviço de Apoio Domiciliário;
- ✓ Apoiar a população mais idosa para contribuir a manutenção do idoso no seu meio sociofamiliar;
 - ✓ Colaborar na prestação de cuidados de saúde;
 - ✓ Promover a sua autonomia;
 - ✓ Proporcionar atividades socioculturais.

Recursos Humanos e Materiais

Recursos Humanos

Os recursos humanos são um apoio importantíssimo para um bom funcionamento das respostas. Para a realização de um bom trabalho é necessário existir uma boa equipa de intervenção para dar o melhor possível aos nossos clientes.

- a) Respostas Sociais Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário
 - ➤ 10 Ajudantes de Ação direta;
 - ➤ 1 Ajudante de Ação Educativa;
 - 1 Animador/a Sociocultural;
 - ➤ 1 Ajudante de Cozinheiro/a;
 - ➤ 1 Cozinheiro/a;
 - 1 Diretor/a Técnica;
 - 1 Administrativo/a;
 - ➤ 1 Enfermeiro/a;
 - 1 Responsável de Resposta Social;



- ➤ 1 Médico/a;
- ➤ 1 Motorista.

Recursos Materiais

Os recursos materiais existentes estão de acordo com as necessidades dos clientes, adaptados aos mesmos e às atividades a realizar diariamente para satisfazer os pedidos solicitados. De seguida, apresentam-se os recursos materiais utilizados pelas três respostas sociais, uma vez que as mesmas, como foi anteriormente referido, funcionam no mesmo espaço.

Quartos

- ➤ 12 Quartos;
- Uma cama ortopédica;
- Guarda-fatos incorporado em todos os quartos;
- Cómoda;
- Mesinha de cabeceira;
- WC amplo.

Nota: Todos os quartos estão combinados com todo o equipamento de ajuda e apoio para os idosos.

Sala de convívio e bem-estar

- Está recheada com sofás;
- ➤ 1 Armário para arrumação de objetos pessoais dos utentes;
- Mesa de apoio;
- ➤ 1 Televisão;
- ➤ 1 Vídeo;
- ➤ 1 Rádio.



Sala de atendimento/médico

- ➤ 1 Armário para arrumação de medicação e material médico;
- ➤ 1 Secretária;
- ➤ 1 Mesa de sala;
- ➤ 1 Telefone.

Sala polivalente

- Várias mesas e cadeiras;
- ➤ 1 Armário de arrumação;
- Jogos de Animação;
- Jogos de Reabilitação;
- Rádio Cassete.

2 WC (senhoras/senhores)

- ➤ 1 Lavatório;
- ➤ 1 Sanita;
- ➤ 1 Suporte de apoio;
- ➤ 1 WC de Banhos:
- ➤ 1 Polibã;
- ➤ 1 Banheira;
- > 1 Sanita;
- ➤ 1 Lavatório;
- ➤ 1 Suporte de apoio;
- > 1 WC para funcionários:
- ➤ 1 Cacifo;
- ➤ 1 Sanita;
- Várias mesas;
- Várias cadeiras;
- > 1 Armário de arrumação da loiça.



Cozinha

A cozinha está equipada com todo o material e utensílios obrigatórios para o funcionamento de uma cozinha que confeciona refeições para o exterior e para realizar refeições diárias. Para satisfazer todas as necessidades do serviço do apoio domiciliário existe uma viatura equipada para transporte de alimentação e pessoas com necessidades.

Horário

Horário de visitas – Estrutura Residencial para pessoas Idosas

No sentido de se promover um maior contato com o exterior (familiares, amigos, vizinhos...) não se regulamentou o horário de visitas, podendo estes usufruir do contato com o cliente sempre que desejem. Somente se solicitou, para um melhor funcionamento da resposta social, a atenção para com o horário das refeições e da higienização dos clientes para se respeitar, assim, a sua privacidade.

Horário de visitas	Segunda a Domingo: a partir das 14h00
--------------------	---------------------------------------

É importante sublinhar que a ADM Estrela é uma IPSS que promove o desenvolvimento social das populações, de forma global, integrada e inclusiva. Pretende dinamizar atividades de bem-estar e transformação da população tendo esta um papel fundamental para a potenciação das suas capacidades.



Capítulo III - Estágio Curricular



1. Estágio curricular

Este último capítulo faz referência aos três meses de estágio que decorreram desde o dia 24 de junho até ao dia 24 de setembro de 2016. O estágio de âmbito curricular surgiu na sequência da conclusão da Licenciatura do curso de Animação Sociocultural. Para mim, a escolha do meu estágio foi bastante fácil, pois como trabalhadora-estudante, e já trabalhando na área, não poderia ser de outra forma.

A maioria das atividades planeadas e postas em prática no decorrer dos três meses foram apreendidas ao longo dos três anos da Licenciatura, sobretudo nas atividades plásticas e lúdicas, pois foram estas que me deixaram mais à vontade para trabalhar com este público mais idoso. Não menos importantes foram também as aprendizagens teóricas que adquiri ao longo do curso, embora não tivessem o mesmo peso comparativamente com os conhecimentos práticos adquiridos. Pois, na realidade, passar da teoria para a prática é bem mais complicado do que aquilo que parece, e nem sempre se consegue desenvolver a tarefa pretendida com tanta eficácia.

1.1. Objetivos

Para uma intervenção sociocultural é fundamental conhecer o público com que se trabalha, conhecer as suas necessidades e capacidades para que se possam definir objetivos. Assim, realizei, pela primeira vez na instituição, uma entrevista (Anexo III) de forma a conhecer melhor os idosos, visto que estive bastante ausente durante o ano letivo.

Delineei objetivos gerais e específicos para as categorias de atividades que elaborei, consoante as vontades dos mesmos.



Tipologia de atividades	Objetivos gerais
Atividades Dinâmicas	- Fomentar a criatividade e autonomia dos idosos.
Atividades Desportivas	Aumentar a confiança;Melhorar a motricidade fina;Melhorar a qualidade de vida.
Estimulação Cognitiva	 - Aumentar a atividade cerebral; - Retardar os efeitos de perda de memória; - Prevenir futuras doenças degenerativas.
Dinâmicas de Grupo	- Fomentar a interação com os utentes.
Expressão Plástica	Estimular a criatividade;Estimular a imaginação;Estimular a precisão dos movimentos.

Tabela 2- Tipologia de atividades com objetivos gerais



Tipologia de atividades	Objetivos Específicos
	- Promover a autoestima;
	- Partilhar conhecimentos;
Atividades Dinâmicas	- Estimar os seus conhecimentos;
	- Estimular a convivência entre utentes;
	- Transmitir sensações e emoções.
	- Promover a qualidade de vida;
	- Promover o autodomínio;
Atividades Desportivas	- Estimular capacidades físicas;
	- Contribuir para colmatar o
	sedentarismo.
	- Promover o convívio entre utentes;
	- Promover a interação entre utentes:
Estimulação Cognitiva	- Promover o raciocínio abstrato;
	- Estimular a criatividade;
	- Estimular a concentração.
	- Divertir os utentes;
	- Promover o convívio;
	- Monitorizar a felicidade;
Dinâmicas de Grupo	- Partilhar vivências e experiências
	oriundas do meio em que este esteve
	inserido;
	- Valorizar os seus conhecimentos;
	- Permitir a troca de ideias e saberes.
	- Estimular a precisão manual;
Expressão Plástica	- Estimular a imaginação criatividade;
	- Estimular a precisão dos movimentos.

Tabela 3- Tipologia de atividades com objetivos específicos



1.2. Caracterização do público-alvo

Como metodologia inicial do meu relatório, iniciei por realizar uma entrevista. Esta permitiu conhecer de forma intensa o grupo de idosos com o qual tive o prazer de trabalhar, ficando a conhecer as suas caraterísticas e particularidades. Deste modo, a minha entrevista continha para cada idoso; nome; idade; sexo; naturalidade; doença(s); gostos pessoais. A instituição alberga 20 utentes de lar, 4 deles são do sexo masculino, 16 são de sexo feminino, como demostrar o gráfico nº 1.



Gráfico 1 _ Sexo dos utentes Fonte – Própria

A faixa etária mais predominante tem, na grande maioria, idade superior aos 75 anos, refletindo assim um índice de longevidade elevada (gráfico 2).

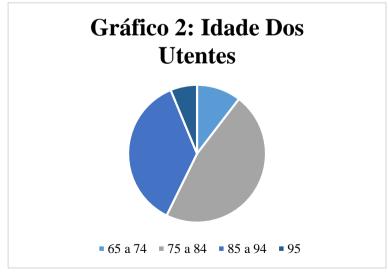


Gráfico 2 _ Idade dos utentes Fonte – Própria



Relativamente à proveniência dos utentes (Gráfico 3), os 20 utentes são oriundos de localidades pertencentes ao distrito da Guarda, pertencendo, assim, a Vale de Estrela 4, à Guarda 13, a Seixo Amarelo 1 e a Pera do Moço 1.



Gráfico 3 _ Proveniência dos utentes Fonte — Própria

Quanto à profissão que os utentes desempenhavam antes de ficar na situação de reformado, a maioria eram domésticas (gráfico 4).



Gráfico 4 _ Profissão dos utentes antes do período da reforma Fonte — Própria



A maioria dos utentes tem várias limitações, como se pode verificar no gráfico 5: dos 20 utentes do lar, 6 apresentam mobilidade reduzida, 8 tem problemas de audição, 1 tem problemas de visão e todos tem problemas de saúde generalizados. De entre outras doenças, 2 utentes sofrem de doença de Alzheimer.



Gráfico 5 _ Incapacidade dos utentes Fonte – Própria

De forma a saber quais os interesses e gostos dos utentes, questionei-os sobre a tipologia de atividades que mais gostam de realizar, sendo que apenas 2 utentes não apresentam capacidade de resposta. Segundo os gostos e interesses, 18 utentes adoram a Expressão Físico-motora, 15 gostam de atividades lúdicas, 18 gostam de atividades cognitivas e, para finalizar, 18 adoram intercâmbios (gráfico 6).



Gráfico 6 _ Gostos e interesses Fonte — Própria



1.3. Atividades desenvolvidas

As atividades desenvolvidas no decorrer do estágio foram sobretudo atividades de expressão plástica, atividades físico-motoras, atividades cognitivas e atividades lúdicas. Estas foram sempre ao encontro do plano de atividades já existente na instituição, (cf. em anexo). Passo a descrever as atividades de forma mais pormenorizada, sendo que, como já foi dito anteriormente, havia um plano de atividades já existente na instituição.

1.3.1. Atividades Desportivas (atividade física-motora)

Com a realização de atividades físicas, os idosos podem reaver novas competências para impedir a sua decadência.

Através da realização destas atividades, os idosos podem sentir-se mais aptos, mais fortes e mais seguros de si mesmos, pois contribuem para um melhoramento da qualidade de vida, de forma a aumentar a sua força, a sua resistência muscular, a sua flexibilidade, diminuir lesões musculares, melhorar a coordenação e, principalmente, permite promover o convívio e socialização.

Atividade Desportiva

(Jogo do arco)



Figura 13- Jogo do Arco. Fonte Própria.



Figura 14- Jogo do Arco. Fonte Própria.

Material: pinoco e arcos



Descrição: este jogo consiste em acertar com os arcos no pinoco, que é colocado a uma certa distância dos jogadores. Cada equipa possui arcos de uma determinada cor, vencendo a equipa que conseguir colocar mais arcos no pinoco. Este jogo permite desenvolver o espírito de equipa, a confiança e a precisão dos movimentos.

Atividade Desportiva

(jogo da malha)



Figura 15 – Jogo da Malha. **Fonte** Própria.



Figura 16 – Jogo da Malha (Noutra perspetiva). **Fonte** Própria.

Material: discos de metal, um pino

Descrição: O jogo da malha consiste em lançar discos de metal em direção a um pino com a intenção de o derrubar ou ficar o mais próximo possível. O objetivo é treinar a coordenação oculomotora e promover o convívio entre utentes.



Atividade desportiva semanal

(caminhada)



Figura 17- Caminhada Matinal. **Fonte** Própria.



Figura 18 – Caminhada Matinal pela aldeia. Fonte Própria.

Material: cadeira de rodas, chapéus, água.

Descrição: caminhada matinal pelas ruas da aldeia, efetuando-se um intercâmbio geracional entre os utentes do CAO e lar. Este tipo de atividades permite a participação da maioria dos utentes, uma vez que não exige grande esforço físico. Estes sentem-se capazes de a realizar de forma autónoma, o que se reflete no aumento da sua autoconfiança.

Atividade desportiva

(Lança o balão)



Figura 19 – Lança o Balão Fonte Própria



Figura 20 – Lança o Balão Fonte Própria

Material: balões, prancha cilíndrica

Descrição: nesta atividade organizei equipas de dois elementos, com o objetivo de passar o balão para o campo do adversário e evitar que tocasse no chão de cada equipa.



1.3.2. Atividades de estimulação cognitiva

Para um envelhecimento ativo bem-sucedido, é necessário manter um elevado funcionamento mental e físico. Segundo Fernandes, citado por Jacob (2007), os idosos não diferem muito dos jovens no que refere à capacidade de solucionar problemas. O declínio das nossas aptidões cognitivas pode ser prevenido com treino frequente e alguns exercícios simples.

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

A animação cerebral pretende ativar a mente de forma contínua, de modo a evitar um acomodar mental.

Face às necessidades do público-alvo, a tipologia que mais se desenvolveu consistiu em atividades que integram o âmbito cognitivo.



Atividade Cognitiva

(jogo do tangram)



Figura 21 – Jogo do Tangram. **Fonte** Própria.



Figura 22 – Jogo cognitivo do tangram. **Fonte** Própria.



Figura 23 – Peças do jogo do tangram. Fonte Própria.



Figura 24 – Interação com o jogo do tangram.

Fonte Própria.

Material: folha de papel, lápis de cor, tesoura, desenhos ilustrativos

Descrição: O Tangram é um quebra-cabeças de origem chinesa formado por 7 peças, 2 triângulos grandes, 2 pequenos e 1 médio, 1 quadrado e 1 paralelogramo. Com essas peças, agrupadas de diferentes formas, podem formar-se várias figuras. A regra base é utilizar todas as peças sem as sobrepor. Os principais objetivos da atividade pretendem desenvolver a criatividade e o raciocínio lógico.



Atividade cognitiva

(Caixa das cores e tamanhos)



Figura 25 – Jogo cognitivo "Caixa das cores e tamanhos".

Fonte Própria.



Figura 26 – Jogo cognitivo "Caixa das cores e tamanhos".

Fonte Própria.



Figura 27- Jogo Cognitivo "Caixa das cores e tamanhos".

Fonte Própria.

Material: caixa de papelão, círculos de cartão de diferentes cores e tamanhos.

Descrição: este jogo consiste em colocar os círculos de determinadas cores e tamanhos na ranhura certa, ou seja, adequada à cor e ao seu tamanho. O objetivo desta atividade é desenvolver a concentração e o raciocínio lógico e relembrar/reforçar o conhecimento das cores e tamanhos, assim como trabalhar a coordenação motora.



Atividade cognitiva

(jogo de precisão)



Figura 28 – Jogo de Precisão. Fonte Própria.



Figura 29- Jogo de Precisão com material pretendido.

Fonte Própria.

Material: paus de madeira, garrafas, tampas de duas cores diferentes

Descrição: este jogo de precisão consiste em manipular os paus, de forma a passarem para a garrafa as tampas somente de uma cor. O objetivo deste jogo é trabalhar a destreza manual e cognitiva, desenvolver a coordenação motora fina e o raciocínio lógico.

Atividade cognitiva

(contorno da figura)



Figura 30 - Jogo cognitivo do contorno da figura. Fonte Própria.

Material: cartões com percursos, grão



Descrição: este jogo baseia-se em colocar o grão, seguindo o percurso estabelecido no cartão, tendo como objetivos trabalhar a perceção visual e tátil.

Atividade cognitiva

(bola escondida)



Figura 31 – Jogo da bola escondida. Fonte Própria.

Material: bola, latas de diferentes cores

Descrição: esta atividade cognitiva tem por objetivo mover as latas de forma a confundir o parceiro da localização da bola. Serve para desenvolver a concentração e promove momentos de diversão.



(bingo das figuras)



Figura 32 – Jogo Cognitivo Bingo das figuras. **Fonte** Própria.

Material: cartões com figuras, grão, caixa com cartões

Descrição: este jogo consiste em identificar as imagens que vão saindo e reconhecê-las e assinalá-las no respetivo cartão. Os objetivos do bingo são desenvolver o raciocínio lógico, aperfeiçoar a rapidez de reação e treino da atenção, memorizando conceitos.

1.3.3. Expressão plástica

É inigualável a importância das artes no desenvolvimento pessoal do ser humano. A arte contribui para a aprendizagem e aquisição e fortalecimento de novas competências, tais como o desenvolvimento físico, social, cognitivo, afetivo e cultural.

O percurso artístico de cada um é único, não devendo ser comparado com os outros.

O animador sociocultural tem como função oferecer ferramentas encorajadoras desse processo, contudo não deve condicionar a expressão artística.

Assim sendo, realizei algumas atividades de expressão plástica, pois permitiu aos idosos que estes estimulassem a sua imaginação e criatividade, a maioria dos utentes gostam bastante deste âmbito, pois houve muita adesão a este tipo de atividades e revelaram ter bastante talento.

Atividade plástica



(pintura)



Figura 33 – Pintura com técnica da esponja. Fonte Própria.



Figura 34 – Pintura com paus de madeira. Fonte Própria.



Figura 35 – Pintura com esponja. **Fonte** Própria.



Figura 36 – Pintura. **Fonte** Própria.

Material: paus de espetada, tintas, esponjas, aventais.

Descrição: esta atividade foi realizada no âmbito da construção de jogos cognitivos. Consiste em pintar os paus de espetada com tintas, utilizando a técnica da esponja. Esta atividade promove a motricidade fina, coordenação de movimentos e capacidade de organização intelectual.



(dobar lã)



Figura 37 – Dobar a lã. **Fonte** Própria.



Figura 38 – Estender a lã. **Fonte** Própria.



Figura 39 – Dobar a lã. **Fonte** Própria.

Material: lã e tesouras

Descrição: esta atividade, a dobagem da lã, permitiu aos utentes relembrar hábitos e costumes, vivências e experiências do seu meio social. Consiste em enrolar a lã formando novelos.

Atividade plástica

(dia do idoso)



Figura 40 – Pintura do placar do dia do idoso, **Fonte** Própria.



Figura 41 – Pintura do placar do dia dos avós e colagem. Fonte Própria.

Material: papel de cenário, tintas, pincéis, pratos de plástico, aventais.

Descrição: achei que o dia do idoso merecia um destaque especial, pois adequava-se a esta faixa etária. Neste sentido, fizemos um placar, utilizando a técnica da pintura a pincel,



que continha uma mensagem alusiva a essa data festiva. Este foi colocado na sala de estar onde os idosos se encontram. Os objetivos desta atividade foram estimular a motricidade fina, desenvolver a criatividade e proporcionar momentos de convívio.

Atividade plástica (picotagem)



Figura 42 – Material utilizado para picotar. **Fonte** Própria.



Figura 43 – Picotagem. Fonte Própria.



Figura 44 – Picotagem. **Fonte** Própria.

Material: picos, cartolina, esponja

Discrição: Esta atividade consiste em picotar o contorno das figuras dadas, promovendo assim o convívio entre utentes, desenvolver a motricidade fina e a precisão de movimentos.

Atividade plástica

(Pintar tecido)









Figura 45- Pintura em tecido Fonte Própria

Figura 46 – Pintura em tecido Fonte Própria

Figura 47 – Tecido inicial Fonte Própria

Material: tintas, pratos de plástico e pincéis, tecido.

Descrição: elaboração/decoração de um tecido promotor do jogo de tecido com bola, com o objetivo de desenvolver a praxia fina, a criatividade e concentração.

Atividade plástica

(criação de pequenos terços)



Figura 50 – Criação de Terços Fonte Própria



Figura 48 – Terços finalizados Fonte Própria



Figura 49 – Materiais utilizados Fonte Própria

Material: fios, missangas, tesoura e cruzes



Descrição: realização de terços para assinalar o dia comemorativo 13 de outubro (dia de Nossa Senhora de Fátima) com o objetivo de trabalhar a motricidade fina e a compreensão

Atividade plástica

(mês de Nossa Senhora de Fátima)



Figura 51 – Desenhos ilustrativos do mês da Nossa Senhora de Fátima Fonte Própria

Material: folhas de papel, lápis de cor

Descrição: a atividade consistiu na coloração de um desenho com a finalidade de trabalhar a criatividade, motricidade fina e concentração. O desenho foi alusivo ao mês de Nossa Senhora de Fátima.

Atividade plástica

(cortar trapilho)



Figura 52 – Cortar trapilho Fonte Própria

Material: tesoura, trapilho

Descrição: esta atividade consistiu em cortar trapilho para futuramente fazer tapetes. Esta tinha como objetivos desenvolver a motricidade fina e a concentração.

Atividade plástica



(sacos terapêuticos)



Figura 53 – Sacos terapêuticos finalizados Fonte Própria

Material: tinta de tecido, pincéis, batas, luvas, água, toalha plástica.

Descrição: a realização de sacos terapêuticos foi uma atividade que os utentes apreciaram muito porque cada saquinho foi personalizado por eles com as iniciais do seu nome e depois encheram o saquinho com arroz. A técnica usada foi a pintura com tinta de tecido. Esta atividade tinha por objetivo desenvolver a concentração e a motricidade fina.

1.3.4. Atividades lúdicas

As minhas atividades lúdicas destinaram-se, principalmente, a dar resposta às necessidades do público em questão. Maioritariamente, as atividades lúdicas que realizei juntamente com os idosos foram conversar, fazer caminhadas matinais, dançar, cantar. Desenvolvi também alguns dias comemorativos como o São João, Dia do idoso, Dia dos avós.

Atividade lúdica

(S. João)





Figura 54 – Almoço de São João. **Fonte** Própria.



Figura 55 – Ditados populares. Fonte Própria.



Figura 56 – Decoração do São João. Fonte Própria.



Figura 57 – Espaço para a Romaria de São João. Fonte Própria.



Figura 58 – Convívio de São João. Fonte Própria.

Neste dia de S. João, a instituição quis presentear os utentes do ERPI S. Silvestre, Centro de Dia (Vale de Estrela). Logo pela manha, foi-me pedido para decorar o recinto para o almoço de dia 24 de junho, pois é uma data que não poderia deixar de se festejar. Por volta do meio dia e meio, realizou-se o almoço convívio entre os utentes do ERPI S.



Silvestre, Centro de Dia, com uma sardinhada e o tão característico caldo verde, finalizando com um Baile de S. João. Foi um dia marcado pela boa disposição!

Atividade lúdica

(Ida ao rio)

Descrição: Os utentes do ERPI S. Silvestre, Centro de Dia e CAO (Vale de Estrela) no dia 8 de julho foram até à praia Fluvial de Valhelhas com um encontro entre utentes do CAO, ERPI S. Silvestre e Centro de Dia. O objetivo desta atividade foi proporcionar momentos de diversão.



Figura 59- Almoço de convívio. Fonte Própria.



Figura 60 – Entrada ao Rio, Fonte Própria.

Atividade lúdica

(Dia dos Avós)

Neste dia tão importante para os idosos, foi-me proposto uma missão muito importante, pois tive de ligar para todas as famílias de forma a convencê-las a participarem nas atividades que tínhamos para este dia, bem como para irem visitar os seus familiares no lar. A tarefa foi bem-sucedida, pois os familiares tiraram fotos com os idosos, ouve um lanche convívio e, no final, deixaram mensagens escritas para os utentes.





Figura 61 – Decoração do dia dos Avós. Fonte Própria.



Figura 63 – Foto dia dos avós com moldura Fonte Própria.



Figura 62 – Mensagens escritas por familiares. **Fonte** Própria.



Figura 64 – Frase decorativa. **Fonte** Própria.



Atividade lúdica

(Caminhada matinal no Parque POLIS na Guarda)



Figura 65 – Caminha ao polis com paragem nas maquina de exercício **Fonte** Própria.



Figura 66 – Caminha. **Fonte** Própria.



Figura 67- Momento de diversão durante a caminhada. **Fonte** Própria.

Descrição: Neste dia foi realizada uma caminhada ao polis com o intuito de proporcionar aos utentes um momento de convívio e diversão. Esta iniciou-se logo pela manhã, na qual os utentes tiveram a oportunidade de experimentar diversas atividades. Por outro lado, certos utentes tiveram pela primeira vez a oportunidade de desfrutar deste parque.



Atividade lúdica



Figura 68 – Participação no programava "Há Volta". Fonte Própria.



Figura 69 – Participação no programa "Há Volta" convívio entre utentes. Fonte Própria.

Descrição: Os utentes das respostas sociais, ERPI S. Silvestre e Centro de Dia (Guarda e Vale de Estrela), estiveram presentes no programa da RTP1, "Há Volta" em direto, no Largo da Sé, na Guarda. Foi um dia diferente, pois proporcionou um dia fora do lar e momentos de interação com outras pessoas.

Nas atividades acima apresentadas, por um lado, a grande maioria foram realizadas sem dificuldades por parte dos utentes e com elevado nível de satisfação por parte dos mesmos. Por outro lado, na realização da atividade do Tangram não correu como planeado devido ao seu grau de dificuldade para este tipo de população especial.



Reflexão final

Este relatório é um processo descritivo de todo o trabalho desenvolvido ao longo dos três meses de estágio, onde foi possível colocar em prática os conhecimentos adquiridos academicamente e pô-los em prática nas valências de lar.

Posso referir que a intervenção da ASC neste contexto institucional remete logo para algo que tende a ser bastante desafiante. Este facto foi comprovado, no decorrer do estágio, na valência onde intervim.

Ao longo do estágio, recorri a técnicas que contribuíram para o desenvolvimento de diversas atividades, demonstrando assim a importância da ASC em contexto institucional.

Para poder avaliar as necessidades dos públicos-alvo, parti da observação participante, técnica essencial para desenvolver o conhecimento do público com quem interagi, percebendo assim a melhor forma de atuar.

Já tinha tido o primeiro contacto com os utentes da valência, mas mesmo assim fui adaptando os objetivos gerais ao meu plano de estágio, e assim consegui desenvolver os específicos, tentando ir ao encontro das suas necessidades.

O trabalho realizado foi bastante enriquecedor, pois foi visível a minha evolução significativa no decorrer do estágio, quer a nível psicológico quer individual e grupal.

O meu papel como futura animadora foi notável no lar de idosos, pois por diversas vezes foi demonstrado pela equipa técnica da valência que o meu contributo como animadora sociocultural foi bastante importante.

Com os utentes, consegui ter uma relação bastante positiva, interagindo com eles não só nas atividades formais, mas também nas atividades do dia-a-dia, pois estes encontravam-se a maior parte do tempo sozinhos. Posso dizer ainda que para os utentes não só é significativa a realização de atividades, mas é também, muitas vezes, importante terem alguém que converse com eles, que lhes dê atenção.



Bibliografia

- Ander-Egg, Ezequiel (2000). Metodologia y Pratica de La Animacion Sociocultural.

 Madrid: Editorial CCS.
- Badesa, S. M. (1995). *Perfil del Animador Sociocultural*. Madrid: Nancea, S.A. de Ediciones.
- Cabeza, M. C. (2012). Animação Sociocultural Intervenção e Educação Comunitária: Democracia, Cidadania e Participação. Chaves: Intervenção.
- Calvo, Ana (1997). Animação Sociocultural em Portugal. Amarante: Intervenção.
- Calvo, Ana (2002). La Animacion Sociocultural: una estratégia educativa para la participación. Madrid: Alianza Editorial
- Cuenca, Manuel Cabeza. (2013). *Animação Sociocultural Gerontologia e Geriatria*. Amarante: Intervenção.
- Dicionário de Língua Portuguesa da Porto Editora (2006).
- Jacob, Luís. (2008). Animação de Idosos (3ª Edição ed.). Porto: Ambar.
- Lopes, M. S. (2006). *Animação sociocultural em Portugal*. Chaves: Editora Intervenção Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Lopes, Marcelino de Sousa (2008). *Animação Sociocultural em Portugal*. Amarante: Intervenção
- Moragas. (2013). *Animação Sociocultural Gerontologia e Geriatria*. Amarante: Intervenção.
- Osorio, A. R. (1998). Animação Sociocultural. Lisboa: Editorial Ariel.
- Osorio, A. R. (2004). Animação Sociocultural e Educação de Adultos. In J. Trilla (Coord.), Animação Sociocultural. Teorias, Programas e Âmbitos. Lisboa: Instituto Piaget.
- Peres, Américo Nunes e Lopes, Marcelino de Sousa (2007). *Animação Sociocultural Novos Desafios*. Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia (APAP).
- Trilla, Jaume (1998). *Animação Sociocultural Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget
- Weisgerber, Gerd (1980). Perfil do Animador. Narcca, s.a. de ediciones

Web grafia



- http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos2011_apresentacao&xpid=CEN SOS (consultado em 08/10/2016)
- http://teatromunicipaldaguarda.blogspot.pt/2008/01/albino-brbara-interpreta-o-poeta.html (consultado em 09/10/2016)
- http://umpequenogestoumagrandeajuda.blogspot.pt/2014/05/parabens-silvestre-quenha-bolseiro-upg_20.html (consultado em 09/10/2016)
- http://www.associacaoamigosdagrandeidade.com/wp-content/uploads/000000-0-GRANDE-DESAFIO-ENVELHECIMENTO-ACTIVO.pdf (consultado em 15/10/2016)
- http://www.valedeestrelaonline.com/informacoes.php (consultado em 15/10/2016)
- https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/13972/1/Projeto%20Final%20-%20In%C3%AAs%20da%20Cruz%20Bel%C3%A9m.pdf (consultado em 15/10/2016)
- https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/730/1/msc_scalegre.pdf (consultado em 15/10/2016)



Anexos



Listagem de Anexos

Anexo I – Plano de Estágio

Anexo II – Plano de atividades desenvolvido

Anexo III – Entrevista

Anexo IV – Avaliação de atividades

Anexo V- Programação de atividades

Anexo VI- Organigrama



Anexos I



Anexo I – Plano de Estágio

Polyechnic of Gaards	Cursos de Especialia Cursos Técnicos Super Licer	PLANO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados complemento do formulário GESP.003 - Convenção d					
Este documento é	um complemento do formulá	rio GESP.003 - Convenção de	Estágio.				
Escola: ESECD Típologia do Estágio: Curricular Ao abrigo de protocolo ou espe		ESTG ire:	ESTH				
studante: Vercarca Altrocente orientador: Vario Dupervisor: Cana Duperviso	pose silva Meli	Diaste In	1.6 15004 67				
diranicas con contractor distributes contractor de contrac	cardo estratigias Acidades desport	que possam po ivan, atividados d prossant Phistia d	c intercâmbio le estimulação				
A estagiasia protes A such as a valuation of the	cios, acompanhamos denas, Estuas, Es	pae em acompa	nhamenta Cincistica, e bem estae				



Anexos II



Anexo II – Plano de Ação de atividades desenvolvidas

PILAR/DIMENSÃO
INSTITUCIONAL:

Estrela/Lar/Centro de Dia

INICIATIVA (Nº1/NOME):

Périas Verão (15-06 a 11-09 2016)

Responsáveis pelo plano:

Sónia Barata
Belmira Nóbrega
Paula Duarte
Veronica Duarte

O1/06/2016

			Rubricas:					
1,040			MEIOS	custos	custos		Estado/ Co	omentários
ACÇÕES	QUANDO	QUEM	NECESSÁRIOS	(ESTIMATIVA)	(REAIS)	Em Curso	Concluído (data)	Observações
Reunião de técnicos das respostas sociais. Qara elaboração do plano desportivo das férias de verão.	01/06/2016	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte	Computador					
Entrega de autorizações aos Pais para participação dos utentes nas férias de verão	03/06/2016	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte	Computador Autorizações	5 €	5 €			
Manhã Jogos Tradicionais								
Manhã Organização de material para a apanha da cereja. Tarde Oficinas						3		
<u>Manhã/Tarde</u> * Apanha da Cereja	14/06/2015 (2ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Ana Isabel Marco	Autocarro para saida a Covilhã, identificadores, reforço alimentar para o meio da manhã, almoço, lanche, roupa desportiva	80€	100 €			Ida a uma Quinta n Çoxilhă para a apanha da cereja Almoço e lanche convívio Não foi realizada esta atividade no d programado devide ás condições climatéricas, foi realizado no dia 16/06/2015.
Manhã:	15/06/2015	Sónia Barata	Bonés, águas, roupa desportiva, reforço	0€	0€	32		ES

			MEIOS	custos	CUSTOS		Estado/ C	omentários 💮 💮
ACÇÕES	QUANDO	QUEM	NECESSÁRIOS	(ESTIMATIVA)	(REAIS)	Em Curso	Concluído (data)	Observações
*Caminhada em Vale de Estrela *Organização de <u>dossiers</u> para o novo ano letivo <u>Tarde:</u> *Oficinas	(3º feira)	Belmira Nóbrega Paula Duarte	alimentar para meio da manhã. Jornais, cola, tesouras, papel autocolante, tesouras					
<u>Manhã/Tarde</u> Il Encontro de Jogos adaptados em Pinhel	17/06/2016 (4ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte Verónica Duarte Marco	Transporte, Material e roupa desportiva e reforço alimentar					Os utentes do CAO de Vale de Estrela vão participar/assistir nas provas de atletismo adaptado do II Encontro de atletismo adaptado atletismo adaptado.
Manhã *Caminhada em Vale de Estrela *Organização de dossies para o próximo ano letivo Tarde: *Oficinas *AVD's	16/06/2015 (5º feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte	Bonés, águas, roupa desportiva, reforço alimentar para meio da manhã. Material de costura; carpintaria; jardinagem; culinária e bordados			1		
Manhã: *Piscinas Tarde: *Ginástica	19/06/2016 (6ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte	Roupa desportiva, garrafa de água, Toalha, Touca, Fato de banho, Chinelos					
500000 04 N (8 mm)		De 20 a 24 de Juni	ho (CAO/LAR/CENT	RO DE DIAL				
Manhã/Tarde *Decoração (manjericos) do espaço para a festa convívio de S. João	22/06/2016 (2ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte João Ruano Verónica Duarte	Material reciclável Cartolinas Colas Tesouras Tintas Pincéis	NO DE DIA)				

П



			MEIOS	CHICTOC	CHICTOR		Estado/ Co	omentários
ACÇÕES	QUANDO	QUEM	NECESSÁRIOS	(ESTIMATIVA)	(REAIS)	Em Curso	Concluído (data)	Observações
Manhã: *Caminhada em Vale de Estrela *Oficina *AVD's Tarde: *Oficinas *AVD's	(6ª feira)	Belmira Nóbrega Paula Duarte	garrafa de água, Material de oficinas de trabalho					
	De 2	29 de Junho a 3 de	Julho (CAO/LAR/CE	ENTRO DE DIA	A)	411		
Manhã: * Decoração de molduras para exposição em Valhelhas (CAO/Lar e Centro de Dia) * Oficinas * AVD's Tarde: * Jogos de mesa (CAO/Lar e Centro de Dia) * Oficinas * AVD's	29/06/2016 (2ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte	Madeira, agulhas Cola quente gistola Trapilho Lã Cola de madeira Pregos mattelo		1			
Manhã: *Ginástica (CAO/Lar e Centro de Dia) *Jardinagem *AVD's Tarde: *Culinária (waffels) *Oficinas *AVD's	30/06/2016 (3ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte	Roupa desportiva Material de desporto Produtos alimentares Material de oficinas					Atividade de ginástica realizar-s á no recinto do CA
Manhã *Artes Plásticas (construção de jogos tradicionais) *Jardinagem *AVD's Tarde *Teatro *AVD's	01/07/2016 (4ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte	Material reciclado Cola Tesouras Material de jardinagem, Material de dramatização					
Manhã:	02/07/2016	Sónia Barata	Roupa Desportiva					A dança/baile
	26/06/2016	Sónia Barata	Roupa desportiva,					



19			MEIOS	CHICTOC	CHITTOT		Estado/ C	omentários
ACÇÕES	QUANDO	QUEM	NECESSÁRIOS	(ESTIMATIVA)	(REAIS)	Em Curso	Concluído (data)	Observações
*Caminhada (CAO/ Lar/Centro de Dia) *AVD's *Jardinagem <u>Tarde:</u> * Aula de Dança/baile (CAO/Lar/ Centro de Dia) *AVD's	(5ª feira)	Belmira Nóbrega Paula Duarte	Água Aparelhagem Cd Bonés Material de jardinagem					realizar-se-á no recinto do CAO.
VALHELHAS (CAO/Lar/Centro de Dia)	03/07/2016 (6º feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte Marco Neves João Ruano Mónica Xavier	Roupa desportiva Água Protetor solar Toalha Fato de banho Guardanapos Garrafão de água Rolo de papel para a mesa, sacos do lixo, copos, talheres, copos descartáveis Transporte Jogos de mesa					Pequeno almocos bolachas Almoco. Salada fria de arroz Batata frita Sumo concentrado Fruta: Melão ou melancia Lanche: Sandes de manteiga bolo e sumo concentrado.
		De 6 a 10 de Julh	(CAO/LAR/CENTR	O DE DIA)				
Manhã: *Caminhada (CAO/Lar/Centro de Dia) *Oficinas *AVD's *AVD's Tarde: *Jogos de mesa (CAO/Lar/Centro de Dia) *Oficinas *AVD's	06/07/2016 (2ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega	Roupa desportiva Água Material de oficinas Jogos de mesa					
Manhã: *Ginástica (CAO/Lar/Centro de Dia) *Jardinagem	07/07/2016 (3ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte	Aparelhagem Cd Roupa desportiva	9 B				Atividade de ginástica realizar-se á no recinto do CAG

			MEIOS	custos	custos		Estado/ C	omentários
ACÇÕES	QUANDO	QUEM	NECESSÁRIOS	(ESTIMATIVA)	(REAIS)	Em Curso	Concluído (data)	Observações
*AVD's Tarde: *Culinária (biscoitos - BIMBI) *Oficinas *AVD's		Marco	Material de desporto Produtos alimentares Material de oficinas					
Manhã: *Artes plásticas (elaboração de jogos tradicionais) Tarde: *Teatro	08/07/2016 (4ªfeira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte	Material reciclado Cola Tesouras Material de jardinagem, Material de dramatização					
ALDEIA VIÇOSA (CAO/ Lar/ Centro de Dia)	09/07/2016 (5ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte João Ruano Mónica Xavier Marco	Roupa desportiva Água Protetor solar Toalha Fato de banho Guardanapos Garrafão de água Rolo de papel para a mesa, sacos do lixo, copos, talheres, copos descartáveis Transporte Jogos de mesa					Pequeno almoços bolachas Almoço. Salada fria de arroz Batata frita Sumo concentrado Fruta: Melão ou melancia Lanche: Sandes de manteiga bolo e sumo concentrado.
Manhã: *Jogos tradicionais no Polivalente de Vale de Estrela (CAO/Lar/Centro de Dia) Tarde: Dança/Baile (CAO/Lar/Centro de Dia) *Oficinas *AVD's	10/07/2016 (6ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte	Jogos tradicionais elaborados na oficina de artes plásticas Material de oficinas					A dança/baile realizar-se-á no recinto do CAO.



			MEIOS	custos	custos		Estado/ C	omentários
ACÇÕES	QUANDO	QUEM	NECESSÁRIOS	(ESTIMATIVA)	(REAIS)	Em Curso	Concluído (data)	Observações
		De 13 a 17 de Juli	no (CAO/LAR/CENTE	RO DE DIA)				
Manhã: *Caminhada (CAO/ Lar/Centro de Dia) *AVD's *Jardinagem Tarde: *Jogos de mesa (CAO/Lar/Centro de Dia) *Oficinas *AVD's	13/07/2016 (2ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega	Roupa desportiva Água Material de oficinas Jogos de mesa					
Manhã: *Ginástica (CAO/Lar/Centro de Dia) *Jardinagem *AVD's Tarde: *Culinária (salame) *Oficinas *AVD's	14/07/2016 (3ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte	Aparelhagem Cd Roupa desportiva Material de desporto Produtos alimentares Material de oficinas					Atividade de ginástica realizar-se- no recinto do CAO
Manhã: *Artes plásticas (elaboração de jogos tradicionais) *CERCIG (CAO/Lar/Centro de Dia) Tarde: *Teatro	15/07/2016 (4º feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte Marco	Material reciclado Cola Tesouras Material de jardinagem, Material de dramatização					Atividade de <u>Boccia</u> na Instituição da Cercig. Ainda por decidir data entre 19 ou 22 de julho.
Manhã: Cinema (filme a designar) Almoco: MC QoNALOS Tarde:Polis	16/07/2016	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte Marco	Bonés Água Valor monetário:12€ Pequeno Almoso: Bolachas Lanche: Pão, sumo					As atividades realizar-se-ão na cidade da Guarda com a comparticipação do: pais nas despesas do cinema e MC Quo alda.

			MEIOS	custos	custos		Estado/ C	omentários
ACÇÕES	QUANDO	QUEM	NECESSÁRIOS	(ESTIMATIVA)	(REAIS)	Em Curso	Concluído (data)	Observações
Manhã: *Jogos tradicionais no Polivalente de Vale de Estrela (CAO/Lar/Centro de Dia) *Jogos sem fronteiras em manteigas Tarde: *Dança /baile (CAO/Lar/Centro de Dia) *AVD's	17/07/2016 (6ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte	Jogos tradicionais elaborados na oficina de artes plásticas Material de oficinas					Atividade dos jogos sem fronteira a realizar-se no ski parque em Manteigas. Participação de 3 utentes de CAO de Vale de Estrela. A dança/baile realizar-se-á no recinto do CAO.
		De 20 a 24 de Juli	10 (CAO/LAR/CENTF	RO DE DIA)				
Manhã: *Caminhada (CAO/ Lar/Centro de Dia) *AVD's *Jardinagem Tarde: *Jogos de mesa (CAO/Lar/Centro de Dia) *Oficinas *AVD's	20/07/2016 (2ª feira)	Sónia Barata Verónica Duarte João Ruano	Roupa desportiva Água Material de oficinas Jogos de mesa					
Manhã: *Ginástica (CAO/Lar/Centro de Dia) *Jardinagem *AVD's Tarde: *Culinária (Gelatina) *AVD's	21/07/2016 (3² feira)	Sónia Barata Verónica Duarte Paula Duarte	Aparelhagem Cd Roupa desportiva Material de desporto Produtos alimentares Material de oficinas					Atividade de ginástica realizar-se- á no recinto do CAO
Manhã: *Artes plásticas (elaboração de jogos tradicionais) *CERCIG (BOCCIA) (CAO/Lar/Centro de Dia)	22/07/2016 (4ª feira)	Sónia Barata Verónica Duarte Paula Duarte	Material reciclado Cola Tesouras Material de jardinagem,					



TO BOLL			MEIOS	CUSTOS	custos		Estado/ C	omentários
ACÇÕES	QUANDO	QUEM	NECESSÁRIOS	(ESTIMATIVA)	(REAIS)	Em Curso	Concluído (data)	Observações
Tarde: *Teatro *AVD's			Material de dramatização					
Manhã: *Caminhada (CAO/ Lar S. Silvestre/Centro de Dia) (preparação do PEDDY PAPER) Tarde: * Aula de Dança/baile (CAO/Lar/ Centro de Dia)	23/07/2016 (5ª feira)	Sónia Barata Verónica Duarte Paula Duarte	Folhas GROCIAS Roupa Desportiva Água Aparelhagem Cd Bonés Material de jardinagem					A dança/baile realizar-se-á no recinto do CAO.
VALHELHAS (CAO/Lar/Centro de Dia)	24/07/2016 (5ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Paula Duarte Marco	Roupa desportiva Água Protetor solar Toalha Fato de banho Guardanapos Garrafão de água Rolo de papel para a mesa, sacos do lixo, copos, talheres, copos descartáveis Transporte Jogos de mesa					Pequeno almocos bolachas Almoco. Salada fria de arroz Batata frita Sumo concentrado Fruta: Melão ou melancia Lanche: Sandes de manteiga, bolo e sumo concentrado.
		De 27 a 31 de Juli	10 (CAO/LAR/CENTI	RO DE DIA)				
Manhā: *Caminhada (CAO/ Lar/Centro de Dia) *AVD's *Jardinagem Tarde: *Jogos de mesa (CAO/Lar/Centro de Dia) *Oficinas	27/07/2016 (2ª feira)	Sónia Barata Verónica Duarte João Ruano	Roupa desportiva Água Material de oficinas Jogos de mesa: dominó, damas, SACLAS					

			MEIOS	T. CONTRACT	AND THE RES		Estado/ C	omentários
ACÇÕES	QUANDO	QUEM	NECESSÁRIOS	(ESTIMATIVA)	(REAIS)	Em Curso	Concluído (data)	Observações
*AVD's		,						-21-22-6-25-12-12-2-22-2-22-2-2-2-2-2-2-2-2-2-2-
Manhá: * Ginástica (CAO/Lar/Centro de Dia) * Jardinagem * AVD's Tarde: * Culinária (Gelados) * Oficinas * AVD's	28/07/2016 (3ª feira)	Sónia Barata Verónica Duarte Paula Duarte	Aparelhagem Cd Roupa desportiva Material de desporto Produtos alimentares Material de oficinas					Atividade de ginástica realizar-se á no recinto do CAO
Manhã: *Caminhada (CAO/Lar/Centro de Dia) Preparação do PEDDYPAPPER <u>Tarde:</u> *Teatro	29/07/2016 (4ª feira)	Sónia Barata Verónica Duarte Paula Duarte	Material reciclado Cola Tesouras Material de jardinagem, Material de dramatização					
Manhã: *PEDDY PAPPER (CAO/Lar/Centro de Dia) *AVD's *Jardinagem Tarde: *Aula de Dança/baile (CAO/Lar/ Centro de Dia) *AVD's *AVD's	30/07/2016 (5² feira)	Sónia Barata Verónica Duarte Paula Duarte	Folhas GROSTAS Roupa Desportiva Água Aparelhagem Cd Bonés Material de jardinagem					A dança/baile realizar-se-á no recinto do CAO.
Manhã: *Jogos tradicionais no Polivalente de Vale de Estrela (CAO/Lar/Centro de Dia) Tarde: *Dança CAO/Lar/Centro de Dia) *AVD's	31/07/2016 (6ª feira)	Sónia Barata Verónica Duarte Paula Duarte	Folhas SAUSTAS Roupa Desportiva Água Jogos de mesa					

۷.



		N	MEIOS	custos	CUSTOS		Estado/ C	omentários
ACÇÕES	QUANDO	QUEM	NECESSÁRIOS	(ESTIMATIVA)	(REAIS)	Em Curso	Concluído (data)	Observações
		De 3 a 31 de Agost	o (CAO/LAR/ CENT	TRO DE DIA)			20	
Manhã: *Caminhada em Vale de Estrela Tarde: *Jogos sensoriais/memória	03/08/2016 (2º feira)	Sónia Barata Mónica Xavier Paula Duarte Zé Pedro	Bonés Água Jogos reciclados					O CAO neste mês de Agosto encontra-se de férias e o plano de ação mantém-se para o Lar e Centro de Dia.
Manhã: * Ginástica Tarde: * Jogos de mesa	04/08/2015 (3º feira)	Sónia Barata Paula Duarte Mónica Xavier Zé Pedro	Bonés Água Cadeiras Material de desporto Jogos reciclados					Atividade de ginástica realizar-se- á no recinto do CAO
Manhã: *Cinema (filme a designar) Tarde: *Jogos sensoriais/memoria/lateralidade	05/08/2016 (4º feira)	Sónia Barata Mónica Xavier Paula Duarte Zé Pedro	Bonés Água Videoprojector PC RAD Jogos Reciclados					
Manhã: *Caminhada em Vale de Estrela <u>Tarde:</u> *Dança/Baile	06/08/2016 (5º feira)	Sónia Barata Paula Duarte Mónica Xavier Zé Pedro	Bonés Água Aparelhagem Pen Colunas					A dança/baile realizar-se-á no recinto do CAO.
Manhã: *Ginástica <u>Ritmica</u> Tarde: *Jogos de mesa	07/08/2016 (6º feira)	Sónia Barata Paula Duarte Mónica Xavier Zé Pedro	Bonés Água Cadeiras Material de desporto Jogos reciclados Aparelhagem Ren	*				Atividade de ginástica realizar-se- á no recinto do CAO
	2).	De 10 a 14 de A	gosto (LAR/CENTRO	D DE DIA)	(I) N		2)	2),
Manhã: *Caminhada em Vale de Estrela	10/08/2016 (2º feira)	Belmira Nóbrega Mónica Xavier	Bonés Água				50	

			MEIOS	CHETTOE	CHICTOR		Estado/ C	omentários
ACÇÕES	QUANDO	QUEM	NECESSÁRIOS	(ESTIMATIVA)	(REAIS)	Em Curso	Concluído (data)	Observações
Tarde: *Jogos sensoriais/memória	8	Zé Pedro	Jogos reciclados				-51	
Manhã: *Caminhada em Vale de Estrela <u>Tarde:</u> *Jogos de mesa	11/08/2016 (3º feira)	Belmira Nóbrega Mónica Xavier Zé Pedro	Bonés Água Jogos: cartas, damas, dominó					
Manhã: *Cinema (filme a designar) Tarde: *Jogos sensoriais/ <u>memoria</u> /lateralidade	12/08/2016 (4º feira))	Belmira Nóbrega Mónica Xavier Zé Pedro	Bonés Água Videoprojector PC RED Jogos Reciclados		9		0	0
Manhã: *Caminhada em Vale de Estrela Tarde: *Dança/Baile	13/08/2016 (5º feira)	Belmira Nóbrega Mónica Xavier Zé Pedro	Bonés Água Aparelhagem Pen Solunas					A dança/baile realizar-se-á no recinto do CAO.
Manhã: *Caminhada em Vale de Estrela Tarde: *Jogos de mesa	14/08/2016 (6º feira)	Belmira Nóbrega Mónica Xavier Zé Pedro	Bonés Água Jogos: cartas, damas, dominó					
	30.	De 17 a 21 de A	gosto (LAR/CENTRO	O DE DIA)	8	rt.		
Manhã: *Caminhada em Vale de Estrela Tarde: *Jogos sensoriais/memória	17/08/2015 (2º feira)	Belmira Nóbrega Verónica Duarte Zé Pedro	Bonés Água Jogos reciclados	0			3	30
Manhã: *Caminhada em Vale de Estrela <u>Tarde:</u> *Jogos de mesa	18/08/2015 (3º feira)	Belmira Nóbrega Verónica Duarte Zé Pedro	Bonés Água Cadeiras Material de desporto Jogos reciclados	80				
Manhã: *Cinema (filme a designar) Tarde:	19/08/2015 (4º feira)	Belmira Nóbrega Verónica Duarte Zé Pedro	Bonés Água Videoprojector	4				



	ACÇÕES QUANDO QUEM MEIOS CUSTOS (ESTIMATIVA)		MEIOC	CHETOE	custos	Estado/ Comentários		
ACÇÕES		A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	(REAIS)	Em Curso	Concluído (data)	Observações		
*Jogos sensoriais/ <u>memoria</u> /lateralidade			PC Pen Jogos Reciclados					
<u>Manhã:</u> *Caminhada em Vale de Estrela <u>Tarde:</u> *Dança/Baile	20/08/2015 (5º feira)	Belmira Nóbrega Verónica Duarte Zé Pedro	Bonés Água Aparelhagem Pen solvnas					A dança/baile realizar-se-á no recinto do CAO.
Manhã: *Caminhada em Vale de Estrela <u>Tarde:</u> *Jogos de mesa	21/08/2015 (6º feira)	Belmira Nóbrega Verónica Duarte Zé Pedro	Bonés Água Cadeiras Jogos de mesa: damas, dominó, cartas	×				
		De 24 a 28 de A	gosto (LAR/CENTRO	D DE DIA)				
<u>Manhã:</u> *Caminhada em Vale de Estrela <u>Tarde:</u> *Jogos sensoriais/memória	24/08/2015 (2º feira)	Belmira Nóbrega Verónica Duarte Zé Pedro	Bonés Água Jogos reciclados					A Belmira deverá ligar aos país do CAO para saber quem vem dia 1/09/2015 e informar que as aulas terão início a 14 de Setembro. Deverá informaro Motorista José Pedro.
Manhã: *Caminhada em Vale de Estrela <u>Tarde:</u> *Jogos de mesa	25/08/2015 (3º feira)	Belmira Nóbrega Verónica Duarte Zé Pedro	Bonés Água Cadeiras Jogos de mesa: damas, dominó, cactas					
Manhã: *Cinema (filme a designar) Tarde: *Jogos sensoriais/memoria/lateralidade	26/08/2015 (4º feira)	Belmira Nóbrega Verónica Duarte Zé Pedro	Bonés Água Videoprojector PC					

			MEIOS	OUTTOE	CHETOC		Estado/ C	omentários
ACÇÕES	QUANDO	QUEM	NECESSÁRIOS	(ESTIMATIVA)	(REAIS)	Em Curso	Concluído (data)	Observações
			Pen Jogos Reciclados					
<u>Manhã:</u> *Caminhada em Vale de Estrela <u>Tarde:</u> *Dança/Baile	27/08/2015 (5º feira)	Belmira Nóbrega Verónica Duarte Zé Pedro	Bonés Água Aparelhagem Ren Golunas					A dança/baile realizar-se-á no recinto do CAO.
Manhã: *Caminhada em Vale de Estrela Tarde: *Jogos de mesa	28/08/2015 (6º feira)	Belmira Nóbrega Verónica Duarte Zé Pedro	Bonés Água Cadeiras Jogos de mesa: damas, dominó, Sartas					
		Dia 31 de Ago	sto (LAR/CENTRO I	DE DIA)				
Manhã: *Caminhada em Vale de Estrela <u>Tarde:</u> *Jogos sensoriais/memória	31/08/2015	Belmira Nóbrega Verónica Duarte Zé Pedro	Bonés Águas jogos reciclados		2		ř.	
	D	e 1 a 15 de Setem	bro (CAO/LAR/CEN	TRO DE DIA)			4.5	12
Manhã: *Caminhada Lar/Centro de Dia) *Organização dos dossies para o início do ano letivo *AVD's *Jardinagem Tarde: *Jogos de mesa /Lar/Centro de Dia) *Oficinas *AVD's	1/09/2015 (3ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Verónica Duarte	Bonés Águas Dossiers Fotocópias Jornal Cola Tesoura Papel autocolante Micas Separadores Material de jardinagem e oficinas Jogos de mesa					



		1	QUEM MEIOS NECESSÁRIOS	CUSTOS	CUSTOS (REAIS)		Estado/ C	omentários
ACÇÕES	QUANDO	QUEM		(ESTIMATIVA)		Em Curso	Concluído (data)	Observações
Manhã: *Cantares populares (CAO/Lar/Centro de Dia) *AVD's Tarde: *Culinária (crepes) *Oficinas *AVD's	2/09/2015 (4² feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Verónica Duarte	PC, colunas Fotocópias videoprojetor Cadeiras Produtos alimentares Material de oficinas					
Manhã: *Caminhada (CAO/Lar/Centro de Dia) *Organização dos dossiers para o inicio do ano letivo *AVD's *Jardinagem Tarde: * Aula de Dança/baile (CAO/Lar/ Centro de Dia) *AVD's	3/09/2015 (5ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Verónica Duarte	Bonés Águas Dossiers Fotocópias Jornal Cola Tesoura Papel autocolante Micas Separadores Material de jardinagem e oficinas PC, colunas					A dança/baile realizar-se-á no recinto do CAO.
VALHELHAS (CAO/LAR/CENTRO DE DIA)	4/09/2015 (6ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Verónica Duarte João Ruano	Roupa desportiva Água Protetor solar Toalha Fato de banho Guardanapos Garrafão de água Rolo de papel para a mesa, sacos do lixo, copos, talheres, copos descartáveis Transporte					Pegueno almocos bolachas Almoco. Salada fria de arroz Batata frita Sumo concentrado Fruta: Melão ou melancia Lanche: Sandes de manteig bolo e sumo concentrado

	QUANDO	QUEM	MEIOS NECESSÁRIOS	CUSTOS (ESTIMATIVA)	CUSTOS (REAIS)		Estado/ C	omentários
ACÇÕES						Em Curso	Concluído (data)	Observações
Manhã: *Cantares populares (CAO/Lar/Centro de Dia) *AVD's Tarde: *Culinária (crepes) *Oficinas *AVD's	2/09/2015 (4ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Verónica Duarte	PC, colunas Fotocópias videoprojetos Cadeiras Produtos alimentares Material de oficinas					
Manhã: *Caminhada (CAO/Lar/Centro de Dia) *Organização dos dossies para o início do ano letivo *AVD's *Jardinagem Tarde: *Aula de Dança/baile (CAO/Lar/ Centro de Dia) *AVD's	3/09/2015 (5ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Verónica Duarte	Bonés Águas Qossiers Fotocópias Jornal Cola Tesoura Papel autocolante Micas Separadores Material de jardinagem e oficinas PC, colunas					A dança/baile realizar-se-á no recinto do CAO.
VALHELHAS (CAO/LAR/CENTRO DE DIA)	4/09/2015 (6² feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Verónica Duarte João Ruano	Roupa desportiva Água Protetor solar Toalha Fato de banho Guardanapos Garrafão de água Rolo de papel para a mesa, sacos do lixo, copos, talheres, copos descartáveis Transporte					Pequeno almocos bolachas Almoco. Salada fria de arroz Batata frita Sumo concentrado Fruta: Melão ou melancia Lanche: Sandes de manteig bolo e sumo concentrado



			MEIOS	custos	custos		Estado/ C	omentários
ACÇÕES	C OHANDO OHEM	(ESTIMATIVA)	(REAIS)	Em Curso	Concluído (data)	Observações		
			PC Videoprojetor					
Manhã: *Caminhada (CAO/ Lar/Centro de Dia) Organização de dossiecs *AVD's *Jardinagem Tarde: * Aula de Dança/baile (CAO/Lar/ Centro de Dia) *AVD's	10/09/2015 (5² Feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Verónica Duarte Paula Duarte	Bonés Águas Dossiers Fotocópias Jornal Cola Tesoura Papel autocolante Micas Separadores Material de jardinagem e oficinas PC, colunas					A dança/baile realizar-se-á no recinto do CAO.
ALDEIA VICOSA (CAO/LAR/CENTRO DE DIA)	11/09/2015 (6ª feira)	Sónia Barata Belmira Nóbrega Verónica Duarte Paula Duarte	Roupa desportiva Água Protetor solar Toalha Fato de banho Guardanapos Garrafão de água Rolo de papel para a mesa, sacos do lixo, copos, talheres, copos descartáveis Transporte Jogos de mesa					Pequeno almocos bolachas Almoco. Salada fria de arroz Batata frita Sumo concentrado Fruta: Melão ou melancia Lanche: Sandes de manteiga, bolo e sumo concentrado

Observações:

O Plano das férias está sujeito a alterações, caso seja necessário.

Clientes/ Colaboradores/ Outras partes interessadas a envolver:

Nome/ Grupo	Participação confirmada	Validação pelos responsáveis pelo Plano de Acção
Instituições Participantes:	ADM Estrela	8
Utentes do CAO/LAR/Centro de Dia)	Sim	

Observações:

Balanço

Item do Plano	Avaliação e decisões
Execução das Atividades (dificuldades, aspetos positivos, aspetos a melhorar, alterações a introduzir)	As atividades promovidas nas férias de verão permitiram aos utentes momentos de convívio diferente, procurando de diferentes modos proporcionar momentos de descontração em diferentes ambientes. Todos os utentes participaram nas atividades com entusiasmo, e sempre que executavam uma tarefa era tido em atenção o tipo de limitação de cada um para que se sentissem bem em tudo o que desenvolviam. Os utentes do CAO/ERPI interagen bem sempre que existe atividades conjunta é importante esta partilha de saberes e gerações diferentes.
Cumprimento de datas	As datas foram cumpridas.
Envolvimento e responsabilização das pessoas	Os responsáveis empenharam-se muito na realização desta atividade.
Meios utilizados	Transporte, material de desporto, produtos alimentares, desperdício, jogos terapêuticos, etc
Custos finais (resultado global final, indicar diferenças, e comentar)	Os custos reais foram os mesmos que os previstos.
Cumprimento de necessidades/ expectativas das partes interessadas *	De uma forma geral a atividade foi bastante apreciada pelos utentes. A alegria e o bem-estar demostrados pelos utentes foram constantes. Este género de atividade é bastante importante já que acresce motivação, entusiasmo e diversão nos utentes envolvidos pois surge a oportunidade de desenvolver atividades que não realizam no seu dia a dia.
Apreciação global	Manter este tipo de atividades durante o período de férias.
Anotações e decisões <u>para</u> o futuro	

^{*} Partes interessadas: Destinatários dos serviços ou de qualquer intervenção da instituição.



Cumprimento de necessidades/ expectativas das partes interessadas *

	1	2	3	4	5	
Parte interessada:	Utentes do CAO <u>de Lar</u> e Centro de Dia					
Forma de Avaliação:	Direta			S	ì	
Quem aplica:	Colaboradores			2		

^{*} Partes interessadas: Destinatários dos serviços ou de qualquer intervenção da instituição.

Resultado:

1	Positivo	
2		
3		
4		
5		
6		



Anexos III



Anexo III – Entrevista

Nome

Entrevista

"Entender o idoso"

O meu estágio curricular na presente instituição teve um período de três meses, este desenvolveu-se no âmbito da Animação Sociocultural na terceira idade. Numa fase inicial, deve ser realizado um diagnostico sobre o público alvo de forma a conhecer as suas características individuais como também o seu comportamento grupal. Esta entrevista serve como recolha de dados.

	Naturalidade	_
	Profissão Pré-reforma	_
	Idade	_
	Sexo	_
	Dificuldades	
1.	Tem mobilidade reduzida? Sim Não	
2.	Tem dificuldades de audição? Sim Não	
3.	Tem dificuldades de visão? Sim Não	
4.	Tem problemas de saúde? Sim NãoQuais	
Ativid	ades lúdicas preferidas	



Anexos IV



Anexo IV — Avaliação de Atividades

AVALIAÇÃO DE ATIVIDADES - ERPI

Período:	/	/

No		
	Manh	nã
-40	articipação	mpenho
	te otivação	te otivação articipação

Legenda: RP: Revela Pouco R: Revela

RC: Revela Claramente

NA: Não se Aplica



Anexos V



${\bf Anexo} \ {\bf V-Programa} \\ {\bf \tilde{ao}/registo} \ {\bf de} \ {\bf atividades}$

Período:	/	/20	a	/	/20	
----------	---	-----	---	---	-----	--

	Segunda-Feira						
	Descrição das atividades	Material	Assinatura				
		necessário					
Manhã:							
TD 1							
Tarde:							
Terça-Feira							
	Descrição das atividades	Material	Assinatura				
		necessário					
Manhã:							
Tarde:							
Tarue.							
	Quarta-Feira						
	Descrição das atividades	Material	Assinatura				
	,	necessário					
Manhã:							
Tarde:							
	Quinta-Feira						
	Descrição das atividades	Material	Assinatura				
		necessário					
Manhã:							
Tanda							
Tarde:							
Sexta-Feira							
	Descrição das atividades	Material	Assinatura				
		necessário					
Manhã:							
Tarde:							



Anexos VI



Anexo VI – Organigrama

