



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Flávio Sousa Vizinho

outubro | 2017





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio

Licenciatura em Animação Sociocultural

Flávio Sousa Vizinho

Outubro | 2017



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio

Flávio Sousa Vizinho

Relatório para obtenção do grau de licenciado em Animação Sociocultural

Fundação João Bento Raimundo

Outubro | 2017

Ficha de Identificação

Nome do Aluno: Flávio Sousa Vizinho

Número do aluno: 5008450

Docente Orientador: Prof.^a Marisa Filipa Ramos Teixeira

Entidade Acolhedora: Fundação João Bento Raimundo

Endereço: Fundação João Bento Raimundo
Avenida Alexandre Herculano
6300-659 - Guarda

Telefone: 271 220 410

E-mail: geral@fjbr.org

Web: <http://www.fjbr.org/>

Supervisora da Entidade: Animadora Maria da Conceição Oliveira Freire

Grau Académico da Supervisora: Licenciada em Animação Sociocultural

Período do Estágio: 01/03/2017 – 05/06/2017

Agradecimentos

Com os altos e baixos desta caminhada, que foi a minha formação académica, chega também a hora de agradecer a todos aqueles que caminharam ao meu lado, me orientaram e me deram forças para chegar ao fim deste percurso. Muitos de forma positiva outros de forma negativa, mas sem menosprezar ninguém, e tendo sempre em mente, que todos contribuíram para a minha formação tanto pessoal como profissional que me tornaram o que sou hoje, deixo aqui o meu especial obrigado.

Agradeço à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, e a todos os docentes do curso de Animação Sociocultural, pelos conhecimentos e vivências que me concederam ao longo deste percurso académico.

Agradeço de uma forma particular à Professora Marisa Filipa Teixeira, orientadora de estágio, o meu bem-haja por todo o apoio disponibilizado, pela paciência, pela dedicação e profissionalismo que transmitiu, ao longo não só da formação académica, mas também no percurso do estágio curricular e na elaboração do presente relatório.

Agradeço à Fundação João Bento Raimundo por me ter acolhido, e a todos os funcionários, principalmente à minha supervisora de estágio, a Animadora Sociocultural Maria Freire.

Agradeço às pessoas idosas da Residência Sénior, por me acolherem de braços abertos, pela sua fonte de sabedoria, partilha, afeto e pela imensa vontade de envelhecerem sempre com a máxima juventude interior.

Agradeço aos meus pais, à minha irmã e família, porque sem eles esta jornada seria impossível e por toda a coragem, formação, educação, partilha...sem palavras.

Por fim e não menos importante, a todos os meus amigos que fui ganhando no meu percurso académico, pelos seus atos, por me acolherem numa terra completamente estranha para mim e por todas as palavras de coragem e consolo.

O meu muito obrigado!

Resumo

O presente relatório tem como finalidade comprovar em modo reflexivo as atividades realizadas na Fundação João Bento Raimundo, no âmbito do estágio curricular integrado na licenciatura em Animação Sociocultural da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

Este estágio teve como principais objetivos aplicar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos ao longo do curso; desenvolver e melhorar as minhas competências como Animador Sociocultural aplicando as técnicas e as estratégias apropriadas ao grupo; participar e desenvolver atividades, integrando-me no ambiente da Instituição.

Neste percurso, recorreu-se essencialmente a um conjunto de atividades adequadas aos públicos em questão, e que são posteriormente apresentadas no decurso do relatório de estágio.

Palavras-chave: Animação Sociocultural; Animador Sociocultural; Animação de Idosos; Envelhecimento; Expressão Dramática; Expressão Plástica. Expressão Físico-Motora.

Abstract

This report is intended to give evidence in a reflective way the activities performed in “Fundação João Bento Raimundo”, subject of the integrated internship at degree in Sociocultural Animation of “Instituto Politécnico da Guarda”.

This stage had as main objective to apply theoretical and practical knowledge acquired during the course; develop and improve my skills as animator Sociocultural; apply the techniques and strategies appropriate to the group; participate and develop activities, integrating me on the Bank's environment.

In this way, resorted mainly to a set of appropriate public activities in question, and which are then drawn up on stage report of course.

Key words: Sociocultural Animation; Sociocultural Animator; Senior Animation; Aging; Dramatic expression; Plastic Expression, Physical-Motor Expression.

Índice Geral

Índice de Figuras	VIII
Introdução.....	1
Capítulo I – Entidade Acolhedora	
1.1.Enquadramento Geográfico.....	4
1.2 Envelhecimento Demográfico na Guarda	6
1.3 Fundação João Bento Raimundo.....	8
1.3.1 Residência Sénior.....	9
1.3.2 Instalações e Normas de Funcionamento	10
Capítulo II–Contextualização Teórica	
2.1 Animação Sociocultural	14
2.2 O Perfil do Animador Sociocultural.....	16
2.2.1 Funções do Animador	17
2.3 Âmbitos de Intervenção do Animador Sociocultural	18
2.3.1 O Envelhecimento	20
2.3.2 Animação de Idosos	21
Capítulo III – Estágio Curricular	
3.1 Caracterização do público-alvo	25
3.2 Objetivos do Estágio	26
3.3 Atividades Desenvolvidas	27
3.3.1 Expressão Físico-Motora.....	28
3.3.2 Estimulação Cognitiva	32
3.3.3 Expressão Plástica	37
3.3.4 Expressão Dramática.....	43
Reflexão Crítica.....	53
Bibliografia	55
Anexos	56

Índice de Figuras

Figura 1 Mapa de localização do Distrito da Guarda	5
Figura 2 14 municípios do Distrito da Guarda	5
Figura 3 Índice de Envelhecimento da População Portuguesa 2011 (INE,2012)	6
Figura 4 Índice de envelhecimento 2009	7
Figura 5 Pirâmide Etária da População	7
Figura 6 SPA	10
Figura 7 Ginásio.....	10
Figura 8 Oratório	11
Figura 9 Restaurante.....	11
Figura 10 Sala Comum	11
Figura 11 Quarto Individual	12
Figura 12 Quarto de Casal.....	12
Figura 13 Recursos Humanos.....	12
Figura 14 Espaço Mobilidade	30
Figura 15 Jogo quem é quem.....	34
Figura 16 Bingo da matemática	35
Figura 17 Cinema Sénior	36
Figura 18 <i>Origami</i>	38
Figura 19 Cestos da Páscoa	39
Figura 20 Visita Mandala.....	41
Figura 21 Mandala 25 de Abril.....	41
Figura 22 Arte Contemporânea (Museu)	42
Figura 23 Arte Contemporânea	43
Figura 24 Arte Contemporânea (pintura)	43

Introdução

Este relatório é o trabalho final da Licenciatura em Animação Sociocultural, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda. O estágio curricular integra o plano de estudos da licenciatura e apresenta-se como uma das últimas etapas para a obtenção do tão desejado grau académico. O estágio permite-nos ainda, enquanto alunos exercer tarefas e funções em instituições contribuindo, assim, para a aquisição de competências profissionais num contexto real de trabalho.

O período de estágio decorreu na Fundação João Bento Raimundo (FJBR), mais concretamente no Lar Residencial, iniciado no dia um de Março de 2017 e terminado no dia dois de Junho de 2017, com algumas paragens efetuadas, devido a questões organizacionais. A minha escolha recaiu sobre esta fundação porque tive um conhecimento prévio das suas funcionalidades. O conhecimento das áreas de serviços que prestavam e dos públicos-alvo que albergava foram decisivos para a minha eleição.

O estágio desenvolveu-se a partir das seguintes tipologias: atividades de expressão plástica, atividades de expressão físico-motora, atividades de expressão dramática e atividades cognitivas. A cada tipologia de atividades correspondem objetivos que integram o trabalho que realizei ao longo deste estágio, especialmente, como objetivo geral: melhorar a qualidade de vida dos idosos, indo ao encontro dos seus interesses e, necessidades físicas e psicológicas.

Desta forma, o primeiro capítulo incide na caracterização da entidade acolhedora (FJBR) analisado o enquadramento geográfico e o envelhecimento demográfico na sua origem, posteriormente efetuei uma caracterização da Fundação, particularmente do Lar residencial e, as suas estratégias de atuação e recursos humanos.

Em relação ao segundo capítulo, efetivei uma abordagem teórica relativamente aos objetivos e à questão do valor educativo da ASC. Neste âmbito, realizou-se uma pesquisa acerca da Animação Sociocultural de um modo geral baseada na reflexão de vários atores. Posteriormente patenteou-se o perfil do animador, as suas funções e os âmbitos de intervenção possíveis. De seguida abre-se foco para o âmbito em que trabalhei: Animação de idosos, onde redijo de uma maneira geral o Envelhecimento e posteriormente sobre a Animação de Idosos.

No que concerne ao terceiro e último capítulo relata-se a caracterização do estágio curricular, a caracterização do público-alvo de uma forma geral e os objetivos do estágio. Por fim a descrição das atividades realizadas e propostas por mim no âmbito das expressões: físico-motora, expressão plástica e expressão dramática. Redijo sempre uma breve introdução referente à importância das tipologias de trabalho, seguida dos objetivos de cada atividade, com a sua descrição e uma avaliação geral.

Por fim é efetuada uma reflexão crítica inerente às dificuldades encontradas e pontos positivos deste estágio. De forma a completar o trabalho desenvolvido seguem os anexos, onde pudemos comprovar o trabalho semanal colocado em prática através das planificações e reflexões críticas semanais.

Capítulo I – Entidade Acolhedora

O presente capítulo inicia com um enquadramento geográfico da instituição onde estagiei. Segue uma breve abordagem ao envelhecimento demográfico na Guarda para que possamos apurar quais as suas causas.

Posteriormente efetuo uma descrição geral da organização Fundação João Bento Raimundo (FJBR), que me abriu as portas e permitiu a realização do meu estágio curricular. Apesar do vasto leque de valências que a fundação contem, incido particularmente na Residência Sénior, onde pude colocar em prática os conhecimentos apreendidos ao longo da minha formação e ganhar alguma experiência neste contexto.

Por fim, descrevo as instalações e normas de funcionamento da Residência. De forma a completar e a clarificar a descrição efetuada, insiro algumas imagens e gráficos.

1.1.Enquadramento Geográfico

A Guarda é uma cidade portuguesa com 26 565 habitantes, inserida no concelho correspondente com 712,11 km² de área e 42 541 habitantes (CENSOS 2011). É o Distrito da Guarda que tem uma população residente de 173 831 habitantes. Situada no último contraforte Nordeste da Serra da Estrela, a 1056 metros de altitude, sendo a cidade mais alta de Portugal. Situa-se na região centro de Portugal e pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte. É conhecida como a cidade dos 5´F, como refere Afonso (1984) in Toponimia Histórica da Guarda. São eles: Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa, sendo os significados bastante simples:

- Forte: a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;
- Farta: pela riqueza do vale do Mondego;
- Fria: pela proximidade à Serra da Estrela;
- Fiel: porque Álvaro Gil Cabral, que foi Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral, recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85. Teve ainda fôlego para combater na batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde se elegeu o Mestre de Avis como Rei (D. João I).
- Formosa: devido à sua natural beleza.

O distrito da Guarda ocupa uma área total de 5536,2 km² e é constituído por 14 municípios e 336 freguesias.

Na figura que se segue (ver figura 1), podemos visualizar, no mapa, a localização do Distrito da Guarda que se destaca a vermelho:



Figura 1 Mapa de localização do Distrito da Guarda

Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Distrito_da_Guarda

Na figura que se segue, as diversas cores, demonstram os 14 municípios que constituem o distrito da Guarda e a cor amarelo-torrado identifica a Guarda.



Figura 2 14 municípios do Distrito da Guarda

Fonte: <http://portugal-verdegaio.blogs.sapo.pt/2152.html>

1.2 Envelhecimento Demográfico na Guarda

O concelho da Guarda encontra-se nos concelhos mais pobres do País e a tendência para este empobrecimento é notório, devido essencialmente às perdas do tecido empresarial.

O desemprego é também cada vez mais, ao nível local, tornando-se um grave problema social. E é neste contexto económico-social, por falta de emprego, que surge diversos problemas, um deles nomeadamente é o êxodo rural, onde a população jovem parte para o meio urbano à procura de uma oportunidade melhor a nível económico, deixando assim para trás os idosos, fazendo com que cada vez mais a região da Guarda seja um distrito envelhecido.

De acordo com os últimos Censos (2011) a região centro recuou cerca de 1% a sua população face a 2001, a isto junta-se o facto de a região centro, juntamente com o Alentejo, serem as regiões mais envelhecidas, com índices de envelhecimento (ver figura 3) de 163 e 178 respetivamente (INE, 2012). Podem observar-se estes dados no mapa que a seguir se apresenta:

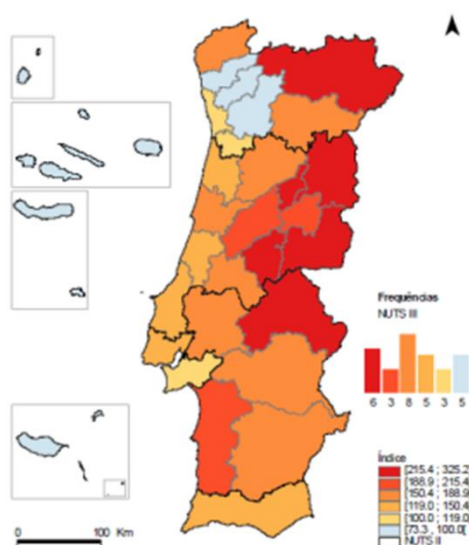


Figura 3 Índice de Envelhecimento da População Portuguesa 2011 (INE,2012)

Fonte: <https://pt.slideshare.net/Macaleo/censos2011-resultados-provisorios-12182074>

Segundo a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro (CCDRC), os idosos na guarda são mais do dobro dos jovens (25% da população tem índice 65 ou mais anos, enquanto que apenas 11% tem menos de 15 anos), o que traduz num de envelhecimento de 22 idosos por cada 100 jovens.

Como se pode observar (ver figura 4), este envelhecimento apesar de ser generalizado à Região Centro e ao País, pois o índice de envelhecimento é sempre superior a 100, é muito mais acentuado no distrito. O município da Guarda é o menos envelhecido, com 147 idosos por cada 100 jovens, por oposição ao município do Sabugal, com a população mais envelhecida, existindo 423 idosos para o mesmo número de jovens.

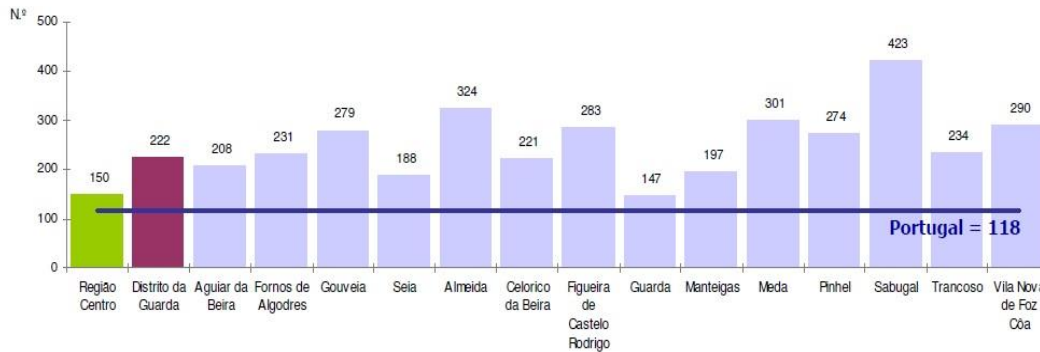


Figura 4 Índice de envelhecimento 2009

Fonte: <https://idosorj.icict.fiocruz.br/?q=book/export/html/24>

O envelhecimento da população também é notório na pirâmide etária da população ente 1981 e 2009 (ver figura 5). Podemos reparar que a base da pirâmide entre estes anos reduziu, enquanto o topo da pirâmide aumentou, tendo aqui dois fatores como a diminuição da taxa de natalidade e o aumento da esperança média de vida, dando origem ao envelhecimento da população.

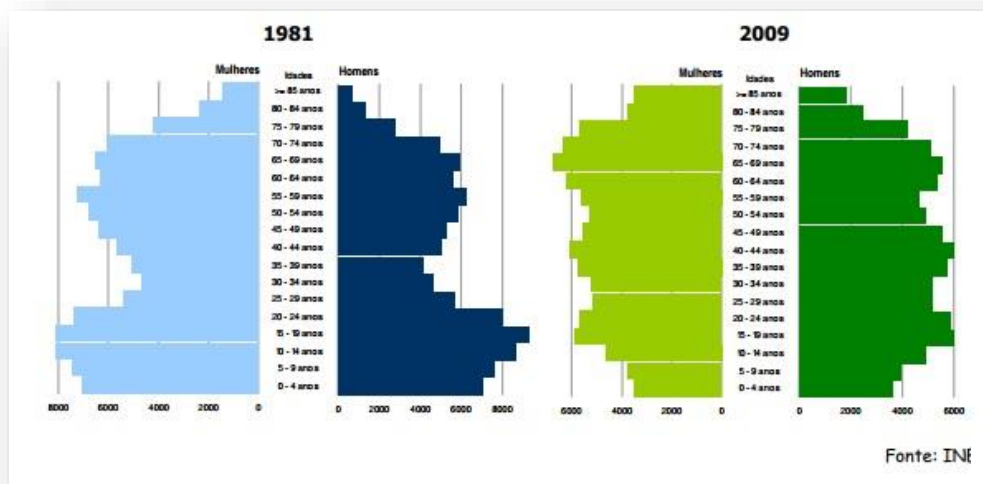


Figura 5 Pirâmide Etária da População

Fonte: <https://www.flickr.com/photos/ccdc/5598460020>

Estas alterações trouxeram um envelhecimento ao distrito da Guarda, apesar de o município da Guarda não ser o mais envelhecido do país, os jovens são sempre menos que os idosos. Como consequência é preciso tomar medidas para ajudar este povo envelhecido, tentando encontrar estratégias para que tenham um envelhecimento ativo e, claro é preciso arranjar métodos ou planos para o incentivo da população jovem se fixar no distrito e aumentar a taxa de natalidade.

1.3 Fundação João Bento Raimundo

A Fundação João Bento Raimundo, antes conhecida como Fundação Augusto César Ferreira Gil, localiza-se na Avenida Alexandre Herculano, Guarda. Esta fundação tem segundo o artigo 2º dos seus estatutos, o objetivo inicial de proporcionar a solidariedade social e beneficência em todas as suas vertentes de atuação, nomeadamente ao nível social, cultural, educativo, assistência médica e recreativo.

A fundação, enquanto organização moral e socialmente responsável, assenta a sua ação fundamentalmente na dignidade integral da pessoa humana, assim como o seu desenvolvimento integral ao longo de todo o ciclo vital. A justiça social também é um dos valores essenciais de intervenção desta fundação.

De acordo com o Artigo 11.º, a Fundação é constituída pelos seguintes órgãos sociais:

- a) Conselho de Curadores, constituído por sete membros;
- b) Conselho de Administração, composta por três membros Administradores, sendo um Presidente;
- c) Conselho Fiscal, constituído por três membros: um Presidente, um Vice-Presidente e um Vogal.

Trata-se de uma instituição com várias valências, nomeadamente a creche, o C.A.O., Pré-escolar, Lar Residencial, C. Estudos Integrados, Residência Sénior e Cantina Social. Como podemos ver a instituição está interligada com várias valências, como a creche e o Pré-escolar direcionada às crianças; o C.A.O e o Lar Residencial para os jovens com necessidades educativas especiais; a Residência Sénior para os idosos e ainda a

Cantina Social para ajuda de alguns cidadãos da Guarda com dificuldades económicas e sociais.

1.3.1 Residência Sénior

A valência onde realizei o estágio, a Residência Sénior tem, segundo o regulamento interno, capacidade para trinte e nove clientes, tendo como finalidade acolher pessoas de ambos os sexos com idade superior a 65 anos, cuja situação social, económica e de saúde, não lhes permite permanecer no seu meio habitacional.

Devido ao facto dos idosos serem cada vez mais uma faixa etária empobrecida, fruto da crise económica e do elevado custo da residência, não conseguiram atingir os níveis de ocupação desejados, foi necessário fazer um acordo de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social para cerca de quinze idosos. De acordo com o Artigo 12º do Regulamento Interno, a determinação da comparticipação familiar, no caso de o cliente pretender ir para uma tipologia de Segurança Social, é determinada através da Circular nº3 – Orientação Normativa 97/5/02.

Para que um possível cliente seja admitido na Residência, este tem de passar por um processo de Admissão, que segundo o Artigo 5.º do regulamento interno, deve-se reger pelos seguintes padrões:

- a)Concordância clara do utente de querer ingressar no Lar;
- b)Concordância do utente e da família com os princípios, valores e as normas regulamentares da Fundação;
- c)Submeter-se a prévio exame médico pelo clínico da Instituição;
- d)Responder por si ou por legitimo representante a uma entrevista de averiguação das suas condições por responsável nomeado pelo Presidente do Conselho de Administração.

Cada cliente tem um processo individual e confidencial, de forma a se conhecer melhor a sua situação, acompanhando a sua evolução na instituição. Os processos são numerados e são constituídos por diferentes áreas: Área Sociofamiliar, Área de Saúde e Área Jurídica.

1.3.2 Instalações e Normas de Funcionamento

A Residência Sênior tem como objetivo proporcionar conforto e qualidade de vida a todos os utentes (ver Anexo 1). Como já foi referido anteriormente tem capacidade máxima para 39 clientes, repartidos por 10 quartos individuais e 16 duplos, todos eles dispõem de camas adaptadas às necessidades, instalação sanitária privada, telefone, televisão, exposição solar, cofre privativo, acesso à internet e todas as ajudas técnicas necessárias.

Contem também vários serviços personalizados e adequados a cada um dos seus clientes, tais como cuidados médicos e de enfermagem, ginásio, *jacuzzi*, aromaterapia, fototerapia, massagens, fisioterapia, entre outros.

Também contem vários espaços dedicados ao lazer distribuídos por toda a residência, como as quatro salas de convívio, um restaurante, uma biblioteca, um terraço exterior e uma sala para atividades diversas. A residência é composta por quatro pisos:

No piso menos 1 encontram-se diversos espaços ao dispor de todos os clientes, assim como para apoio aos funcionários, nomeadamente: Garagem, Ginásio (Figura 6), Sala de Animação, SPA (figura 7), Cabeleireiro, dispensa e cozinha, sala de funcionárias.



Figura 7 Ginásio
Fonte: <http://www.fjbr.org/>

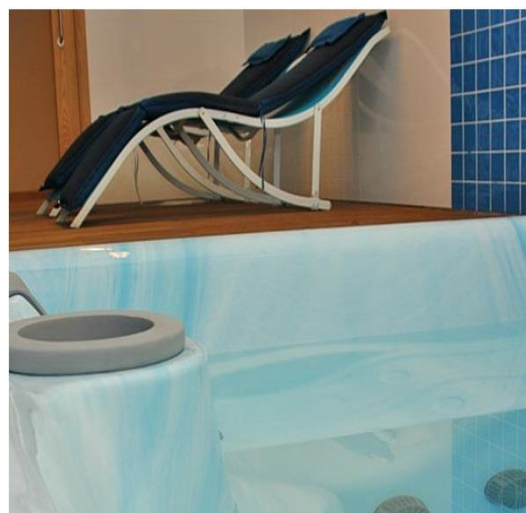


Figura 6 SPA
Fonte: <http://www.fjbr.org/>

O piso 0 é considerado o espelho da Residência, transpondo uma ideia inovadora e diferente na área de apoio ao idoso, confortável, acolhedor e moderno. Neste piso

existem espaços de utilização comum e diários tais como: o gabinete de direção, o gabinete técnico, a sala comum (figura 8), oratório (figura 9), biblioteca/sala informática, gabinete médico, sala de refeição, copa, bar, restaurante (Figura 10) e ainda é constituído por dois terraços.



Figura 10 Sala Comum
Fonte: <http://www.fjbr.org/>

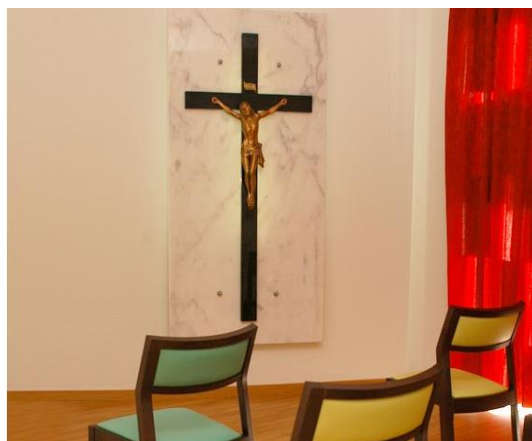


Figura 8 Oratório
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Figura 9 Restaurante
Fonte: <http://www.fjbr.org/>

Os outros dois pisos é onde se encontram os quartos (Figura 11 e 12), mas cada piso tem um espaço de convívio.



Figura 11 Quarto Individual
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Figura 12 Quarto de Casal
Fonte: <http://www.fjbr.org/>

Na Residência Sênior estão incluídas 4 refeições e um suplemento de noite, encontrando-se à disposição refeições de dieta, sempre que sejam prescritas pelo médico, ou por algum motivo, o residente prefira uma alternativa ao prato que se encontra na ementa. As ementas são afixadas, semanalmente, no placar da receção da residência.

A figura 13 identifica os recursos humanos existentes na Residência Sênior:



Figura 13 Recursos Humanos
Fonte Própria

Os funcionários maioritariamente são do sexo feminino, os únicos que são do sexo masculino são o médico e o gerontólogo.

Capítulo II–Contextualização Teórica

O segundo capítulo remete para aspetos essenciais como para programar, organizar, implementar e avaliar intervenções de cariz sociocultural. Centra a sua atenção de uma forma geral mas determinante no que se entende por Animação Sociocultural (ASC).

Portanto, o capítulo inicia com uma referência geral à ASC, apresentando conceitos e perspetivas de variados atores, com uma pequena referência à sua evolução em Portugal. De seguida, apresento o perfil do Animador Sociocultural como também as suas funções. Por fim, exponho os variados âmbitos de intervenção do animador. Prossigo com a descrição de aspetos inerentes ao Envelhecimento e explico de uma forma sintética o que é a Animação de Idosos, visto ser o meu âmbito de intervenção.

2.1 Animação Sociocultural

Etimologicamente a palavra Animação, resulta de uma dupla raiz com a origem grega: ANIMA, vida, sentido, alento; ANIMUS, motivação, movimento, dinamismo como cita Bandesa (1995). Animar é dar alma ou animo, é sinónimo de alegria, divertimento ausência de constrangimento, entusiasmo, movimentação, contrário de apatia, vivacidade na voz, é um estado de espírito.

De acordo com a UNESCO (1977) citada por Lopes (2007:95) a Animação Sociocultural é definido “ como conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem com a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados.

Limón e Crespo (2002:50) definem Animação Sociocultural como “elemento técnico que permite ajudar a los indivíduos a tomar conciencia de sus problemas y de sus necesidades y a entrar en comunicación a fin de resolver colectivamente esos problemas. La animación se implica en todos los domínios de la actividad humana, en todos los problemas de la vida en grupo, de la vida de barrio, de la vida urbana o rural”. Considerando, agora, uma definição um pouco mais desenvolvida segundo Ventosa (2006) citado por Pereira e *et al.* (2008: 274): “a animação sociocultural constitui um âmbito de educação social e de certo modo um modelo de intervenção sócio-educativo,

caracterizado por levar-se a cabo através de individual, grupais e comunitários, orientados para o desenvolvimento cultural, social e educativo de seus destinatários.”

Tendo em conta estes vários conceitos, importa mencionar as principais características da Animação Sociocultural apresentadas segundo Ander-Egg e et al. (1982), citado por Badesa (1995: 51 a 55):

- Promotora de Valores: Suscita os valores culturais do povo e da Cultura;
- Elemento Transformador: Prepara o Homem para adaptar-se a situação e transformar a sociedade evitando situações de exclusão social;
- Trâmite de Participação: Supera o conceito de cultura como consumo para criar cultura com participação;
- Catalisador: desenvolve iniciativas das mesmas pessoas, superando a dicotomia entre teoria e prática;
- Promotor da vida associativa: 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.

Apesar das várias definições existentes no campo da animação sociocultural, existem alguns aspetos comuns às suas diferentes conceções. Tais como, a importância da comunicação, a existência da interação a nível coletivo/grupal, pedagogias ativas, participação ativa na comunidade, ou seja, a animação sociocultural é encarada como um método de integração e participação que cria meios para melhorar a comunicação social, graças ao animador.

A origem da Animação Sociocultural em Portugal não é precisa, considerando o facto de Portugal, ter estado sob domínio de um regime totalitário de 1926 a 1974, onde as liberdades básicas foram suprimidas. No entanto, segundo Lopes (2007) A Animação em Portugal até aos dias de hoje, divide-se em seis fases:

- 1ª Fase de 1974 a 1976 – Caracteriza-se por ser a “ fase revolucionária da Animação Sociocultural”. Nesta fase, a Animação Sociocultural é vista como método eficaz para a intervenção na comunidade.
- 2ª Fase de 1977 a 1980 – É a “Fase Constitucionalista da Animação”. Foi nesta fase onde toda a sua ação foi determinada por instituições que, a partir de uma lógica concentracionista, assumiram a centralidade da mesma.
- 3ª Fase de 1981 a 1985 – É designada por “Patrimonialista”. Ficou caracterizada por uma investigação centrada na preservação e recuperação do património cultural.
- 4ª Fase de 1986 e 1990 - Assumiu alguma importância a uma etapa caracterizada pela passagem da Animação Sociocultural do poder central para o poder local.
- 5ª Fase de 1991 a 1995 – É designada “Fase Multicultural e Intercultural” – projetou-se uma interposição de valorização da ação educadora do multiculturalismo.
- 6ª Fase 1996 até os dias de hoje - Esta é caracterizada-se como a “Fase da Globalização”, em que a Animação Sociocultural torna o ser humano protagonista e promotor da sua própria autonomia.

Em jeito conclusivo, podemos afirmar, que a ASC ao longo dos tempos foi-se adaptando conforme as necessidades específicas de cada época. Hoje ainda nos encontramos na “Fase Multicultural e Intercultural”, no entanto futuramente poderá ser necessário passarmos a outra fase, dando acompanhamento à evolução e à história da sociedade.

2.2 O Perfil do Animador Sociocultural

Para que o animador possa desempenhar da melhor forma as funções que lhe estão determinadas deve ter em conta o ser, o saber e o saber-fazer, isto é, deve ter em conta a sua identidade, os conhecimentos que possui, que pode e deve partilhar e, claro, ter em atenção os métodos que irá utilizar para atingir os seus objetivos através das atividades predefinidas. O animador é o indivíduo que deve promover da melhor forma o

bem-estar, o conhecimento, a responsabilidade, a autonomia, o sentido crítico da vida e de tudo que a envolve (Ander-Egg (2000)).

Segundo Trilla (1997) a profissão de animador, situa-se entre a do educador e a do agente social puro. Relativamente a este assunto, podemos encontrar algumas propostas de definição do mesmo perfil, tais como: o facto de o animador ser, de certo modo, um irradiador de cultural e desenvolvimento crítico, o animador como monitor que tem como objetivo o desenvolvimento por via da representação social, o animador de grupo, que como o nome indica trabalha dentro de um grupo, atendendo às dificuldades, problemas e necessidades desse mesmo grupo e o animador coordenador que está ligado a uma instituição e tem a função de coordenar as atividades ali desenvolvidas (Ander-Egg 2000).

No entanto o perfil de um animador não é algo concreto, depende muito do seu carácter, personalidade e temperamento, só com a prática e com os erros é que vai crescendo a nível profissional e tentar moldar-se, ou melhorar conforme as várias valências e obstáculos que vão surgindo no meio profissional. Contudo é de facto essencial que se esforce, no sentido de mostrar empatia para com os outros, juntamente com dinamismo, otimismo, maturidade emocional e confiança em si mesmo e nos outros. No entanto, existem três requisitos fundamentais que um Animador não deve esquecer para que efetivamente se torne um bom profissional: ser criativo; expressivo e sociável.

2.2.1 Funções do Animador

Tendo em conta os perfis referidos anteriormente, importa salientar também as suas funções. Portanto, no trabalho do animador sociocultural deverão prevalecer as seguintes funções:

- Promover a integração social;
- Organizar, coordenar e desenvolver atividade de animação;
- Promover o desenvolvimento sociocultural de grupos ou comunidades;
- Dinamizar a população;
- Contribuir para o desenvolvimento da cultura;

- Contribuir para o desenvolvimento da capacidade de autonomia, criatividade e iniciativa de grupos ou comunidades;
- Conhecer, valorizar e sensibilizar a comunidade para o património natural e cultural;
- Desenvolver atividades de caráter desportivo, cultural e educativo;
- Elaborar relatórios das atividades;
- Incentivar e estimular grupos ou comunidades para participarem no desenvolvimento do seu próprio meio;
- Transmitir conhecimentos educativos e culturais;
- Facilitar processos de comunicação individual e em grupo;
- Intervir, juntamente com os outros profissionais, em grupos de risco com comportamentos desviantes e junto de reclusos¹.

De um modo geral, trabalha para o bem-estar das populações e o suprimento de carências nos diferentes âmbitos de intervenção. Sendo assim possível definir o animador sociocultural, como um profissional que é capaz de estimular as capacidades das pessoas e as suas potencialidades sempre com fim de adaptar os indivíduos integração na comunidade.

2.3 Âmbitos de Intervenção do Animador Sociocultural

Ander-Egg (2000), diferencia os âmbitos da Animação Sociocultural, entre o contexto onde se realizam (ação) e o local onde se realizam (geográfico). De acordo com o autor referido, podemos distinguir cinco âmbitos principais de ação:

- Contexto institucional: associação de vizinhos, clube juvenil;
- Contexto técnico: animação teatral, recreativa, desportiva;
- Contexto social: animação para jovens, emigrantes;
- Contexto espacial: animação numa rua, num bairro, numa cidade;
- Contexto político: animação para a realização de determinados objetivos

¹ Tavares Diogo, Funções do Animador, publicado 24 de junho 2009, em: <http://animadoressc.blogs.sapo.pt/1293.html>, consultado em: 8 de agosto 2017

De acordo com o âmbito geográfico onde se podem desenrolar as atividades de animação Ander-Egg (2000) aponta a seguinte classificação:

- Animação Rural;
- Animação Suburbana;
- Animação Urbana.

No entanto falar em âmbitos de Animação Sociocultural significa ter presente a perspetiva tridimensional respetivamente às suas estratégias de intervenção:

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

Todos estes âmbitos implicam o recurso a um vasto conjunto de termos compostos, para designar as suas múltiplas atualizações e formas concretas de atuação: Animação socioeducativa; Animação Cultural; Animação Teatral; Animação dos Tempos Livres; Animação Sociolaboral; Animação Comunitária; Animação Comunitária; Animação Rural; Animação Turística; Animação Terapêutica; Animação Infantil; Animação Juvenil; Animação da Terceira Idade; Animação de Adultos; Animação de Grupos em situação de risco; Animação em Hospitais; Animação em Prisões; Animação Económica; Animação Comercial; Animação Termal; Animação Desportiva; Animação Musical; Animação cinematográfica; Animação de Bibliotecas; Animação de Museus; Animação Escolar (Ander-Egg 2000).

Para além destes, outros termos poderão ser formados, relacionados com potenciais novos âmbitos da animação, cuja emergência é determinada por uma dinâmica social em constante mudança, que origina a permanente promoção de relações interpessoais, comunicativas, humanas, solidárias, educativas e comprometidas com o desenvolvimento e a autonomia.

Embora todos os âmbitos assumam a sua importância no âmbito do estágio realizado, dadas as características do público-alvo irei debruçar-me sobre a Animação de Idosos.

2.3.1 O Envelhecimento

Antes de falar em “Animação de Idosos” considero relevante efetuar uma pequena introdução do que é o envelhecimento e algumas consequências que advém do mesmo.

Envelhecer, por vezes é uma palavra assustadora e até confusa para muita gente, inclusive para as pessoas idosas. Acham que já estão terminados, que já viveram o que tinham a viver, conduzindo o conceito de felicidade somente para o seu passado: onde já se foi criança e brincou; onde se foi jovem e namorou; onde se foi adulto e casou, se teve filhos e uma profissão. Mas Simões (2006:134) chama atenção do seguinte:

“Ao contrário do que se pensa, não há, no ciclo da vida, uma idade da felicidade (uma primavera da vida), nem um período mais feliz ou satisfatório do que outros: em todas as idades (extrema velhice incluída) se pode ser, e se é, efectivamente feliz. Mais, em todas as idades, velhice incluída, se deve ser feliz. A felicidade é, com efeito, direito e obrigação do idoso, como direito é obrigação de cada um.”

Sem dúvida que o idoso tem uma forma de encarar a vida diferente daquela que tinha anteriormente nas etapas da sua vida. Considerando, que tem plena consciência que é uma fase final da sua vida, juntando com as dificuldades físicas e cognitivas que vão-se amontoando, é perfeitamente normal haver uma agitação a nível psicológico. No entanto com um bom acompanhamento e com boas bases familiares a velhice pode e deve ser encarada de uma forma positiva.

Com esta referência anterior, podemos concluir, que o envelhecimento não é algo concreto, exato e nem um estado, mas sim um processo de degradação progressiva e diferencial. Ele afeta todos os seres vivos e o seu termo natural é a morte do organismo. É assim possível datar o seu começo, porque de acordo com o nível no qual ele se situa

(biológico, psicológico ou sociológico), a sua velocidade e gravidade variam de indivíduo para indivíduo, como podemos verificar a seguir:

- Idade Biológica – está ligada ao envelhecimento orgânico. Cada órgão sofre modificações que diminuem o seu funcionamento durante a vida e a capacidade de autorregulação torna-se também menos eficaz.
- Idade Social – refere-se ao papel, aos estudos e aos hábitos da pessoa, relativamente aos outros membros da sociedade. Esta idade é fortemente determinada pela cultura e pela história de um país.
- Idade Psicológica - relaciona-se com as competências comportamentais que a pessoa pode mobilizar em resposta às mudanças do ambiente; inclui a inteligência, memória e motivação.

Assim, podemos dizer que os indivíduos envelhecem de diversas formas e, a este respeito, podemos falar de idade biológica, de idade social e de idade psicológica, que podem ser muito diferentes da idade cronológica (Fontaine, 200).

No entanto é importante referir que os familiares, amigos, vizinhos e colaboradores (caso esteja institucionalizado), podem contribuir para que o idoso se sinta uma pessoa útil e encare esta etapa de uma forma positiva. Onde pode e deve recordar o passado, frisando as experiências mais importantes, se for possível transmitindo para as gerações mais novas os seus saberes e capacidades e, por sua vez, também implementar que nunca é tarde para ter novas experiências, porque nenhum ser-humano pode chegar à conclusão que já viveu tudo e já sabe tudo. Implementar aos idosos um espírito jovem, no sentido que podemos sempre aprender e vivenciar situações novas, independentemente da nossa idade e ao mesmo tempo demonstrar que eles têm muito para ensinar às novas gerações.

2.3.2 Animação de Idosos

No caso particular da terceira idade, a Animação Sociocultural surge como um processo de intervenção que parte de uma realidade concreta na tentativa de a modificar ou melhorar a todos os níveis. A animação pode ser vista como um estilo de trabalho,

uma pedagogia ativa para promover a participação dos indivíduos (Limón e Crespo, 2002).

A Animação Sociocultural no âmbito da terceira idade surge em resposta a um aumento da população idosa e das suas relações sociais. Para preencher esse vazio, a Animação Sociocultural trata de favorecer a emergência de uma vida centrada no indivíduo ou no grupo, concebendo a ideia de progressos das pessoas idosas através da sua integração e participação voluntária em tarefas coletivas nas quais a cultura assume um papel estimulante (Lopes, 2007).

As várias finalidades de Animação da “terceira idade” podem ter cabimento em múltiplos programas institucionais, tais como: promoção do bem-estar pessoal, grupal e comunitário dos indivíduos; tentar melhorar a qualidade de vida e saúde integral (física, mental e social); fazer com que o processo de envelhecimento seja “normal” sem traumas, dores; proporcionar o desenvolvimento das capacidades, habilidades e destrezas dos idosos; promover a realização pessoal dos idosos; motivar os idosos de forma a torná-los mais ativos, participantes, críticos, criativos, solidários e úteis na sociedade; estimular a educação e formação permanentes; desenvolver atitudes críticas perante a vida mediante a animação de grupos de reflexão e debate (Limón e Crespo, 2002).

No entanto é de importante relevância referir que o animador ao interagir com este público-alvo deve ter atenção a alguns fatores, sempre tratando-os de maneira adequada, quanto à idade e à sua patologia, ou seja, deverão:

1. “Respeitar a individualidade de cada um, evitando generalizações;
2. Não infantilizá-los;
3. Não tratá-los como incapazes;
4. Não tratá-los como doentes;
5. Oferecer-lhes cuidados específicos para a sua faixa etária;
6. Preservar a sua independência e autonomia;
7. Ajudá-los a desenvolver aptidões;
8. Ter paciência, pois seu tempo é outro, são mais lentos;
9. Trabalhar suas perdas e seus ganhos;
10. Promover muita estimulação biopsicossocial.” (Zimerman, 2006: 47).

Considero que estes fatores são a base para interagir com este público, porque não podemos esquecer que são idosos e não crianças, independentemente do seu comportamento. O idoso em tempos era visto como o líder, conselheiro, a experiência. Com o passar do tempo está-se a perder esta noção, portanto ao utilizarmos a Animação Sociocultural enquanto ferramenta de intervenção junto deste público-alvo devemos sempre pensar, quem são idosos e, não o que parecem ser. É nossa função evoluir e arranjar estratégias para atenuar as consequências do envelhecimento, mantendo os idosos ativos e valorizando a sua história de vida.

Capítulo III – Estágio Curricular

De acordo com Buriola (1995) o estágio pré-profissional é comparado a um “espaço” privilegiado de aprendizagem do fazer concreto da Animação Sociocultural, onde a diversidade de situações e atividades se manifestam, de modo a proporcionar ao estagiário a continuação da sua formação. De acordo com a visão da autora, o estagiário adquire e constrói a própria identidade profissional no âmbito do local de estágio, devendo este desenvolver uma visão baseada em ações reflexivas e críticas.

Desta forma, a execução desta tarefa assume um espaço beneficiário de aproximação inicial ao mundo do trabalho, uma vez que consiste na observação direta e no desenvolvimento de habilidades no campo profissional da ASC. O estágio permite ainda adquirir conhecimentos, estabelecer relações e empreender tomadas de decisão.

3.1 Caracterização do público-alvo

O público-alvo no meu estágio foram os idosos, com idades compreendidas entre os 60 e os 93 anos. Trabalhei diariamente com os idosos mais dependentes, ou seja 24 idosos, alguns já com algumas limitações físicas, outros cognitivas, em particular uma idosa com a doença de Alzheimer.

No que se refere às suas limitações, estas eram variadas, não contando com os idosos acamados. Alguns tinham problemas de mobilidade, sendo necessário auxílio para a sua movimentação. Contudo, também haviam alguns idosos com problemas cognitivos bastante acentuados, como a falta de memória, por momentos vivenciam o passado como se fosse o presente e, alguns apresentam o raciocínio muito lento. No entanto estas limitações físicas e cognitivas não os tornavam dependentes. Existiam casos em que o estado físico era semelhante ao de um jovem, mas as suas capacidades cognitivas já estavam um pouco deterioradas. O mesmo acontecia ao contrário, idosos com problemas físicos, mas com as suas faculdades intelectuais imaculáveis.

Importa referir que esta instituição permite a saída dos idosos com uma autorização da família ou, dependendo de uma avaliação às suas capacidades físicas e psicológicas. No entanto têm que previamente avisar a instituição sempre que pretendam sair. A título de exemplo existe uma idosa que dá catequese, outras idosas gostam de ir com frequência ao salão do cabeleireiro e, alguns idosos saem para ver amigos e familiares.

Maioritariamente os idosos com os quais interagi eram idosos com alguma cultura geral. Quanto às suas profissões uns foram professores, outros engenheiros, gestores de pequenas empresas, entre outras.

No que se refere às atividades desenvolvidas, a instituição tinha como prática, afixar todas as segundas-feiras no quadro da residência sénior as atividades que iam ser realizadas durante a semana, para que assim pudessem optar por aquelas em que queriam participar.

Notei que havia descontentamento por parte de alguns idosos relativamente a certas atividades, ou porque já eram repetitivas, ou apelidavam-nas de “chatas e de crianças”. Posteriormente, após muito diálogo e observação, comecei a conhecer quais as atividades que faziam com mais prazer, para que deste modo pudesse concretizar as minhas atividades com base no gosto pessoal dos idosos.

Quanto aos idosos acamados não tive contacto com eles. No entanto, tive oportunidade de contactar com meninos do CAO (da mesma fundação), embora o fizesse poucas vezes, meninos com necessidades educativas especiais, onde desenvolvi e orientei atividades em conjunto com os idosos.

3.2 Objetivos do Estágio

O Plano de Estágio contempla um conjunto de atividades a desenvolver intervindo de diversas formas junto do público-alvo, nomeadamente através de atividades físico motoras, atividades de expressão plástica, atividades cognitivas e lúdicas. Tentei planear as atividades por forma a torná-las mais adequadas às necessidades e ao gosto pessoal do público-alvo facilitando a sua participação e empenho nas mesmas. Durante o período de estágio tinha como horário de trabalho, a entrada às 9h e saída às 18h.

Após terem referido o público-alvo, a animadora e a diretora da residência, definiram em conjunto comigo vários objetivos a atingir. Estes devem ser coerentes indo ao encontro das necessidades e interesses do público-alvo, a fim de identificar previamente, as situações a colmatar. Os objetivos podem ser avaliados, alterados e reajustados, de acordo com o trabalho desenvolvido e com as necessidades que forem surgindo ao longo do estágio.

Com efeito, definimos os seguintes objetivos gerais e específicos.

Objetivos gerais:

- Melhorar a qualidade de vida através do desenvolvimento do ócio, da cultura, da comunicação e da expressão pessoal e coletiva;
- Promover a participação e a organização do grupo;
- Criar ligações de empatia entre os elementos do grupo;
- Assegurar as condições de bem-estar.

Objetivos específicos:

- Estimular e desenvolver a expressividade e a criatividade;
- Estimular o desenvolvimento de competências pessoais e sociais;
- Estimular a socialização e cooperação entre todos, criando um meio de comunicação entre eles;
- Unificar o grupo;
- Desenvolver a autoconfiança;
- Aumentar e otimizar os recursos existentes no meio com vista ao desenvolvimento do grupo;
- Criar ligações de empatia entre os elementos do grupo;
- Melhorar a qualidade de vida dos idosos.

3.3 Atividades Desenvolvidas

No princípio do meu estágio não propus atividades, pelo facto do programa semanal já estar feito. Posteriormente foi-me dado uma hora e meia por semana para realizar uma atividade pessoal, apesar de orientar as outras atividades programadas pela instituição.

Maioritariamente as minhas atividades foram sempre planeadas em casa com a devida antecedência, no entanto existiram situações de “falha técnica” ou o surgimento de imprevistos de trabalho por parte dos outros técnicos. Na sequência destes

acontecimentos fui posto à prova em muitas situações, em que me abordavam na mesma hora a perguntar se era capaz de realizar uma atividade, ou seja, numa fração de minutos tinha que planejar e pensar numa atividade.

No entanto, todas as atividades (Anexo 2) que efetuei tinham sempre três princípios que achava necessário quando as realizava: melhorar a qualidade de vida dos idosos; proporcionar um momento de diversão e estimular as suas capacidades cognitivas ou físicas, combatendo assim o “envelhecimento negativo”, para haver um “envelhecimento positivo”. Ou seja, não queria que as minhas atividades fossem apenas mais uma atividade, queria sim que as minhas atividades fossem “A Atividade”. E tinha como principal premissa “ não infantilizar os idosos”.

As atividades desenvolvidas durante o presente estágio incidiram essencialmente no âmbito das expressões: físico-motora, plástica e dramática. Segue uma breve introdução sobre a importância das mesmas no trabalho com idosos, as atividades desenvolvidas e uma pequena reflexão. Importa clarificar que em anexo constam reflexões semanais acerca das atividades desenvolvidas, assim como dos pontos positivos e menos positivos encontrados no decurso do estágio (ver anexo III)

3.3.1 Expressão Físico-Motora

As atividades de ginástica são, possivelmente, das atividades mais importantes a realizar com os idosos pois combatem o sedentarismo, melhoram a qualidade de vida ao nível da saúde e das doenças. Mas a verdade é que realizar atividades de ginástica com este grupo etário requer alguns cuidados, pois devem ser adaptadas conforme cada capacidade física do idoso, ou seja, atendendo às condições físicas específicas que o grupo apresentava.

Através da realização de atividades físicas, os idosos podem “readquirir estas competências e prevenir o seu declínio”. O exercício físico regular pode ajudar o idoso a sentir-se mais forte e apto; a locomover-se sem cair; combater muitas doenças típicas da velhice; aumentar a força e resistência muscular; aumentar a flexibilidade; aumentar o fluxo sanguíneo; diminuir lesões musculares; melhorar a coordenação, a digestão e a excreção e, ainda, promover o convívio (Jacob, 2008).

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

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

Atividades realizadas:

Objetivos:

- Estimular as capacidades físicas;
- Contribuir para colmatar o sedentarismo;
- Assegurar as condições de bem-estar;
- Promover a saúde;
- Promover o autodomínio
- Proporcionar um momento grupal;
- Proporcionar uma melhor qualidade de vida;
- Prevenir o surgimento de doenças musculares e ósseas;
- Promover o bem-estar físico e psicológico;
- Estimular a coordenação;

Descrição:

A atividade era realizada no “espaço mobilidade”, entre as 9h e 30 minutos até as 10h e 30 minutos, todos os dias da semana, onde esta hora era apenas dedicada à promoção do movimento para combater o sedentarismo.

Consistia numa pequena caminhada dentro da residência, enquanto o tempo ainda esta frio, posteriormente com a melhoria do tempo começamos a fazer caminhadas ao ar livre.

Após a caminhada também realizava alguns percursos onde os idosos teriam que fazer alguns movimentos, como por exemplo subir escadas e descer, exercícios de equilíbrio, força, entre outros (ver figura 14).



Figura 14 Espaço Mobilidade
Fonte: Própria

Reflexão:

Quando comecei a orientar o “espaço mobilidade”, fazíamos só as caminhadas dentro das instalações, devido ao tempo, no entanto, tentei sempre que todos os idosos participassem na atividade. Enquanto tínhamos idosos já prontos e à espera pelas 9h e 30m para iniciar a atividade, outros tentavam evitá-la. Mas com o decorrer do tempo tive progressos, consegui incentivar mais idosos para a caminhada e conclui que muitos não a faziam com receio de cair e alguns apenas queriam a companhia. Então alguns passaram a fazer a caminhada, mas somente na minha companhia.

Após a caminhada, começamos a criar uns circuitos (ver figura 1), onde estes percursos eram destinados aos idosos com mais dependência. Estes tinham como

principal objetivo realizar diversos exercícios de forma a estimular as capacidades físicas e a retardar a sua perda.

Os idosos gostavam muito desta hora de atividade física e, comentavam entre si, que a ginástica era muito importante para exercitar os seus músculos e não perderem as suas capacidades e apesar quando eram desenvolvidas atividades que requeriam mais esforço físico, os utentes sentiam-se realizados por conseguirem finalizar a atividade.

- **Zumba sénior**

Objetivos:

- Melhorar a coordenação motora;
- Melhorar a capacidade cardiorrespiratória;
- Reduzir o risco de doenças cardiovasculares;
- Retardar o progresso de doenças crónicas;
- Promover o bem-estar psicológico;
- Proporcionar um momento de diversão;

Descrição:

No meu último dia de estágio, queria fazer algo diferente, então realizei uma aula de zumba sénior amadora, onde fiz 3 coreografias adaptadas às suas capacidades. Esta aula teve início com um aquecimento e depois o Zumba.

Reflexão:

A aula correu muito bem, os idosos adoraram e tive a preocupação de adaptar os passos para aqueles idosos que estão de cadeira de rodas e, para aqueles que não conseguiam estar muito tempo de pé, podendo fazer sentados.

Os idosos até comentaram que estas aulas deviam ser realizadas mais vezes, apesar da transpiração e do cansaço. Após a aula, ficaram contentes e realizados por participarem numa aula diferente que, simultaneamente os divertia e estimulava as suas capacidades físicas.

3.3.2 Estimulação Cognitiva

O funcionamento cognitivo do idoso está relacionado com a sua saúde e com o seu bem-estar psicológico, sendo considerado um indício importante de envelhecimento ativo e de longevidade. A cognição, de um modo geral, pode ser caracterizada como um conjunto de capacidades mentais que permitem a aquisição, o acesso e a manutenção de conhecimentos (Irigaray, Trentini, Gomes, e Scheneider, 2011).

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

Segundo Guerreiro e Caldas (2001) e Yassuda, (2002) as intervenções complexas que envolvem técnicas de memorização, relaxamento e atenção podem gerar efeitos positivos e duradouros em idosos, especialmente quando empregadas em grupos. Alguns pesquisadores encontraram uma relação positiva entre o desempenho cognitivo do idoso e uma estimulação cognitiva continuada, comprovam que exercício diário da mente promove a vivacidade mental e as atividades promotoras de estimulação mental contribuem para a prevenção do declínio cognitivo (Chariglione & Janczura, 2013).

Atividades realizadas:

- **Aulas de Informática**

Objetivos:

- Aumentar a atividade cerebral;
- Retardar os efeitos da perda de memória;
- Estimular aptidões ao nível da leitura e da memória;
- Estimular o poder de concentração;
- Estimular aptidões a nível de aprendizagem;
- Prevenir o surgimento de doenças degenerativas.

Descrição:

Apesar de as aulas de informática não serem implementadas por mim, mas sim pelo gerontólogo, também me foi proposto dar as aulas, por ter um pouco mais de conhecimento a nível informático.

As aulas consistiam em duas fases, na primeira era dado um texto aos idosos para copiar para o *word* e na segunda eles tinham que criar o seu próprio texto sobre um assunto à sua escolha.

No fim restava um tempo para os idosos que queriam aprender a mexer na rede social *Facebook*, onde ensinava como falar com os seus familiares, seja por escrito ou até por vídeo chamada e auxiliava nas dúvidas e questões que iam surgindo, muitas vezes por esquecimento.

❖ Jogos de mesa

Objetivos:

- Promover o convívio e a interação entre residentes;
- Aumentar a atividade cerebral;
- Promover a autoestima;
- Estimular aptidões de aprendizagem;
- Unificar o grupo;
- Estimular o poder de concentração;
- Prevenir o surgimento de doenças degenerativas.

Realizamos várias vezes diferentes jogos de mesa, como por exemplo: bingo, cartas, puzzle, damas, dominó, entre outros.

Não descartando a importância dos outros jogos, quis dar ênfase a dois que destacaram, o bingo (ver figura 16) e o jogo “quem é quem” (ver figura 15), por serem um pouco diferentes, tentando demonstrar que é sempre bom inovar e adequar as atividades ao público-alvo.

➤ **Jogo do quem é quem?**

Descrição:

O jogo tradicional é conhecido como o jogo “Cara a Cara” é um jogo de adivinhação que envolve perguntas e raciocínio lógico. A questão do nosso jogo ter outro nome foi porque foi adaptado, em vez de caras de bonecos, que por norma é um jogo de crianças, por sua vez achamos por bem criar um jogo “Cara a Cara” dedicado ao lar, ou seja em vez de ter caras de bonecos iria ter a cara dos idosos (ver figura 15).

Um jogo para dois jogadores, onde cada um tem o seu tabuleiro com as fotos de alguns utentes, no entanto cada utente à sorte retirava uma imagem. O objetivo principal é tentar descobrir qual foi a pessoa que calhou no outro jogador, tentando descobrir com simples perguntas físicas, como por exemplo se usa óculos, se o jogador adversário disser que não usa, o jogador que fez a pergunta tem que retirar todas as fotos dos utentes com óculos. O primeiro jogador a descobrir o utente que outro tem é o vencedor.



Figura 15 Jogo quem é quem
Fonte: Própria

Reflexão:

Os utentes adoraram a surpresa que preparamos para eles, promovendo um momento de diversão e de convívio. Por sua vez tornou-se um jogo que todos os utentes mostraram interesse em jogar, tornado até um dos seus jogos de tabuleiro favorito.

No princípio tiveram algumas dificuldades, que lhes faziam confusão “quem é que deviam retirar do tabuleiro” ou se era por exemplo os que tinham óculos ou não. Após a prática, acompanhamento e as diversas explicações, chegou ao ponto de eles autonomamente quererem jogar o jogo.

➤ **Bingo da matemática**

Descrição:

O Bingo matemático tinha as mesmas regras do bingo tradicional, só que em vez de os utentes terem à sua frente números, tinham contas, como por exemplo $2+2$ ou 2×2 ou $5-3$ (ver figura 16). Sendo assim, eu dizia os números normais do bingo de 1 a 99, e os utentes tinham que ver se alguma conta que estava à sua frente correspondia ao número que eu dizia para colocar lá uma bolinha. O primeiro a preencher tudo com as bolas ganha, tal como no tradicional.

$2+2$		5×5		
	$53-5$		$90-1$	$31-30$
		$12+12$		$51+20$
$2+8$			6×6	

Figura 16 Bingo da matemática
Fonte: Própria

Reflexão:

Os idosos gostavam mais do bingo da matemática do que o tradicional, pois este desafiava-os, apesar de levarem mais tempo e ter que fazer uma pausa um bocado maior enquanto ia dizendo os números, eles gostavam do desafio da matemática.

➤ Cinema Sénior

Objetivos:

- Promover um momento de descontração;
- Retardar os efeitos da perda de memória;
- Promover o convívio e a interação entre residentes;
- Unificar o grupo;
- Estimular o poder de concentração;

Descrição:

Este espaço dedicado ao cinema era importante, pois reproduzíamos os filmes clássicos portugueses (figura 16), que os faziam lembrar a sua juventude, pois ao já terem visualizado o filme há muitos anos, fazia-os lembrar o filme e muitos ainda não os tinham esquecido. Simultaneamente os idosos estimulavam a memória e reviviam tradições passadas que o filme reproduzia.

No entanto também foi possível, enquanto tive a estagiar ir ao cinema do centro comercial, apesar ser um filme recente, mas para ver a reação deles. Os filmes que reproduzíamos na residência (ver figura 4) eram clássicos a preto e branco e em língua portuguesa, tais como: “A Canção de Lisboa” (1933); “O Miúdo da Bica” (1963); “Aldeia da Roupa Branca” (1938); “O Leão da Estrela (1947); “Pátio das Cantigas (1942); “A Menina da Radio” (1944). Os filmes mais recentes que viram foi a “Bela e o Monstro” no cinema (figura 17) e o novo filme sobre o 13 de maio “A Jacinta”.



Figura 17 Cinema Sénior
Fonte: Própria

Reflexão:

Era um momento do dia muito esperado pelos idosos, com a curiosidade de saber qual o filme que iam visualizar.

Apesar de ser uma atividade muito simples e fácil de ser realizada, precisamos de ter atenção aos gostos pessoais dos idosos, como por exemplo o filme “Bela e o Monstro” é algo recente, logo antes de marcamos o cinema fizemos questão de perguntar se os utentes tinham interesse em vê-lo.

Quanto aos outros filmes visualizados, eram na maioria filmes a preto e branco, os quais já tinham sido visualizados por alguns idosos na sua juventude e que lhes possibilitava viajarem no tempo. O filme que mais os agradou foi “Jacinta”, por ser um filme que retrata a História dos três pastorinhos e integrar orações e cânticos.

3.3.3 Expressão Plástica

A Animação através da Expressão Plástica, pretende manter ou melhorar a motricidade manual, promover a criatividade; aumentar a auto-estima; desenvolver o gosto estético; proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais, mantendo a tradição ativa, ou seja, nestas atividades os idosos têm a oportunidade de estimular a imaginação e a criatividade através da pintura, colagem, escultura, desenhos, recortes, etc., tendo como vantagens o desenvolvimento da motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.

Atividades realizadas:

➤ **Origami**

Objetivos:

- Estimular a criatividade;
- Promover a coordenação motora;
- Promover o raciocínio;
- Atenuar as doenças degenerativas;
- Melhorar a motricidade fina.

Descrição:

Esta atividade de origami foi realizada de várias formas. Fizemos flores para a primavera, estrelas, entre outros.

Após a visualização de uma atividade realizada pela diretora que consistia em fazer um origami, reparei que havia uma grande adesão dos idosos, então tomei iniciativa de realizar alguns origamis, conseqüentemente o origami que realizava era usado para algo em concreto, como por exemplo as flores (figura 18) foram utilizadas para enfeitar uns vasos que estavam na sala de convívio.

Para a execução do exercício coloquei os idosos dispostos num círculo para que pudessem observar os vários passos de construção inerentes ao origami. Posteriormente desafiei-os a tentarem fazer o origami sozinhos, para ver se lembravam dos passos. Importa referir que esta é uma excelente atividade para estimular o raciocínio e a concentração.



Figura 18 *Origami*
Fonte: Própria

Reflexão:

Todas as atividades que realizei de origami correram muito bem. Numa primeira instância desenvolvi um origami mais simples e posteriormente fui aumentando o nível de dificuldade. Embora por vezes alguns idosos demorassem algum tempo até o conseguirem fazer sozinhos, após o conseguirem sentiam-se realizados e felizes.

➤ Cestos da Páscoa

Objetivos:

- Promover a imaginação e a criatividade;
- Desenvolver e estimular a motricidade fina;
- Estimular a coordenação psicomotora;
- Estimular um momento de convívio.

Descrição:

Devido à época festiva da Páscoa, os idosos desenvolveram como atividade, uns cestos para eles próprios, onde posteriormente iriam ser colocadas amêndoas. Fizeram também, mais 4 cestos maiores para serem colocados na sala de convívio para as visitas dos familiares.

Numa primeira instância tivemos todos a fazer os moldes dos cestos, de seguida recortarmos os moldes e montamos os cestos. Posteriormente fui tirar algumas fotocópias de desenhos relacionados com a época festiva e colorimos para depois recortar e colocar nos cestos (ver figura 19).



Figura 19 Cestos da Páscoa
Fonte: Própria

Reflexão:

A atividade teve uma grande adesão, o que nos levou a concluir que os idosos gostaram e que a mesma correu bem. No entanto houve algo que me deixou aborrecido, quando tínhamos terminado a pintura dos desenhos para colar nos cestos. A diretora (querendo acreditar de uma forma inconsciente) mandou-me corrigir e melhorar os desenhos, o que achei incorreto, pois independentemente de uns estarem melhor ou pior coloridos, era o resultado dos seus trabalhos. Os idosos perceberam e reclamaram, dizendo: “para a próxima não fazemos nada”. O principal objetivo destas atividades é mantê-los ativos e estabelecer a interação grupal através da cooperação e do diálogo que vão estabelecendo e, não se eles fazem a coloração bem ou mal. Por vezes basta uma crítica destas, para os idosos desmotivarem e não quererem repetir atividades que até então, lhes davam prazer desenvolver.

➤ **Mandala 25 de Abril**

Objetivos:

- Estimular a criatividade;
- Desenvolver a motricidade fina;
- Promover a interceção com outras instituições;
- Promover o trabalho de grupo.

Descrição:

Esta atividade surgiu num desafio do museu da Guarda, onde o objetivo era fazer uma mandala representativa do 25 de Abril.

Reunimos e debatemos as variadas ideias que foram surgindo até chegarmos a uma conclusão, posteriormente requisitámos o material necessário. Primeiro tivemos a pintar as sementes de abóbora de vermelho, as rolhas de verde e a fazer os cravos com papel (ver na figura 20). Por fim fizemos a colagem dos materiais na tela.

Após concluirmos a mandala e a enviarmos para o museu, fomos todos à abertura da exposição do “25 de Abril” no museu (ver na figura 21).



Figura 21 Mandala 25 de Abril
Fonte: Própria

Figura 20 Visita Mandala
Fonte: Própria

Reflexão:

A atividade resultou muito bem. Houve uma grande participação por parte dos idosos e, durante a elaboração da mandala, os idosos aproveitaram para dialogar e partilhar vivências e histórias referentes ao antes, e depois do 25 de Abril.

Esta foi uma atividade que os fez lembrar, positiva e negativamente, uma época extremamente marcante na nossa história e nas suas vidas.

➤ **Arte contemporânea “ A Mulher”**

Objetivos:

- Estimular a criatividade;
- Desenvolver a motricidade fina;
- Promover o trabalho grupal;
- Promover a interação com a sociedade;
- Participar nas atividades locais.

Descrição:

Esta foi uma atividade promovida pelo Município da Guarda, no âmbito do Simpósio “Arte contemporânea” que, desafiou várias instituições a participar na construção de uma obra de arte que versasse a temática “A mulher”.

Apesar de existirem artistas pelas ruas da cidade a desenvolverem diferentes trabalhos no âmbito das artes plásticas, os idosos foram também desafiados a colocar “mãos à obra” e a participarem nesta iniciativa.

Em primeiro lugar reunimo-nos com os idosos para recolhermos ideias e definirmos como podíamos representar a mulher e quais os materiais a utilizar. Depois de várias tentativas, chegamos a uma conclusão.

Decidimos focar-nos na cor magenta para representar o poder feminino. Para o museu fizemos um arco de madeira, onde a sua volta esta enovelado de lã da cor magenta com um M pendurado da mesma cor (ver figura 22).

Após terminamos o molde anterior eu foi exposto no museu, tivemos de fazer algo para o jardim e para Sé Catedral. Surgiu a ideia de fazer uma rede, para aproveitar a lã, onde posteriormente salpicamos vários objetivos (ver figura 24) com a cor magenta que iriam ficar pendurados nesta rede, onde por sua vez estes objetos era representativos na evolução da mulher na sociedade, como por exemplo livros, lâmpadas, entre outros. Por fim os idosos pitaram várias paletes para formar um quadrado, onde dentro destes quadrados havia livros, feitos pelos idosos, que continham a bibliografia de várias mulheres portuguesas que destacam-se na sociedade.



Figura 22 Arte Contemporânea (Museu)

Fonte: Própria



Figura 24 Arte Contemporânea (pintura)
Fonte: Própria



Figura 23 Arte Contemporânea
Fonte: Própria

Reflexão:

Foi uma atividade que deu muito trabalho, tanto aos utentes, como aos funcionários, mas no final compensou.

Os idosos adoraram e participaram em tudo, gostaram mais da parte de ir para o exterior e montar a sua arte e ter contacto com outros grupos. No entanto, seja na parte da pintura, montar as molduras, recortes, da lã, houve uma adesão no geral de todos os idosos. Como era uma atividade com uma grande dimensão e com diversos trabalhos conseguiu-se agradar todos, porque cada idoso trabalhou na parte que lhe agradava mais.

3.3.4 Expressão Dramática

Objetivos:

- Compreender e utilizar jogos de comunicação verbal e não-verbal;
- Desenvolver noções de espaço físico;
- Estimular a concentração e a atenção;
- Estimular o relacionamento interpessoal;

- Fomentar vivências diferenciadas que permitam o aprofundamento da criação dramática;
- Estimular as capacidades cognitivas e motoras;
- Promover o trabalho de grupo.

A expressão dramática é uma prática que põe em ação o desenvolvimento do indivíduo afetado na sua totalidade, favorecendo, através de atividades lúdicas, o desenvolvimento de uma aprendizagem global (cognitiva, afetiva, sensorial, motora e estética).

A grande diversificação de formas que pode tomar (podendo ser regulada conforme os objetivos, as idades e os meios que se dispõe), tornam-na, por excelência, num importante instrumento de trabalho, uma vez que visa processos de experimentação que ampliam o potencial cognitivo, fazendo com que o idoso seja capaz de expressar, com autonomia, uma visão crítica do mundo.

As atividades de expressão dramática que coloquei em prática incidiram sobretudo em jogos de ativação.

Enquanto jogavam os idosos estimulavam as suas capacidades físicas e cognitivas e simultaneamente divertiam-se.

Após a concretização de três semanas de estágio, todas as semanas fazia uma atividade de expressão dramática. O único problema que encontrei foi o pouco tempo, porque tinha que esperar pelos idosos e explicar a atividade. Quando os idosos já estavam a perceber a atividade e a entrar na sua dinâmica, era chegada a hora de terminar.

Atividades Realizadas:

➤ Jogos de apresentação/quebra-gelo

Objetivos:

- Desenvolver a confiança pessoal;
- Promover a interação grupal;
- Estabelecer o contacto ocular;
- Desenvolver a interação grupal;

- Desenvolver a concentração;
- Estimular a memória.

Descrição

1ª Atividade

Começamos a atividade por um jogo de apresentação. Numa primeira fase, os idosos tinham de formar um círculo. Um idoso escolhido ao acaso, começa por se pôr à frente do idoso que se encontra do seu lado direito e apresenta-se dizendo o seu nome com um aperto de mão, mantendo o contato ocular com o colega. Continua desta forma até se apresentar a todos os colegas do círculo.

O exercício termina quando todos os elementos do círculo se tiverem apresentado.

2º Atividade

Neste exercício o recurso material utilizado é uma bola. Em primeiro lugar forma-se um círculo e de seguida o idoso que tiver a bola, escolhe um colega e dirige-se a ele, dizendo o nome desse colega e ocupando o seu lugar. O colega ao pegar na bola terá de fazer o mesmo com outro colega e, assim sucessivamente. De seguida para dificultar e, para testar se os idosos já sabiam os nomes de todos os colegas, o que tinha a bola dirigia-se a um colega entregando a bola e ocupando o seu lugar mas em vez dizer o seu nome, tinha que dizer o nome de um colega ao acaso, a quem este tinha que entregar a bola e , assim sucessivamente.

Reflexão:

Os idosos gostaram muitos destas atividades, apesar de ser a primeira sessão de expressão dramática, consegui ter muita adesão por ser novidade. No entanto, houve alguma dificuldade entre os idosos quando introduzi a variante, ao dificultar o exercício, mas quando todos perceberam a sua lógica começaram a praticá-lo com naturalidade, embora este exercício exigisse uma grande concentração da parte dos idosos e, o domínio do nome dos colegas.

A maioria dos idosos conheciam os nomes uns dos outros, no entanto existiam alguns que se conheciam, mas não sabiam os nomes dos colegas.

Esta foi uma atividade muito produtiva que me permitiu em círculo, estabelecer o contacto com todos os utentes e, dar-me também a conhecer.

Importa referir que de uma forma lúdica, este exercício permite a estimulação das capacidades físicas dos idosos, através da mobilização existente no jogo e, a estimulação das capacidades cognitivas, através da memorização dos nomes.

➤ **Jogo da Cadeira**

Objetivos:

- Desenvolver a concentração;
- Desenvolver a velocidade de reação;
- Promover momentos de divertimento;
- Fomentar a interação grupal grupo.

Descrição:

Este é um exercício de ativação, denominado pelo tradicional “jogo das cadeiras”. Foram colocadas cadeiras para todos os idosos e uma música a tocar. Quando a música terminasse, tinham todos de caminhar na direção de uma cadeira e sentarem-se. O que ficasse de fora saía do jogo, mas permanecia a assistir. Importa referir que a observação também é muito importante enquanto o exercício decorre, porque tal como pude comprovar os idosos continuam a divertir-se.

Como esta atividade já era do conhecimento dos idosos e se tornou fácil para eles, procurei dificultá-la. Todos os idosos sentaram-se numa cadeira e, eu fiquei de pé. Quando estes trocavam de cadeiras, eu tinha de procurar uma cadeira vazia para me sentar. O objetivo dos idosos consistia em não deixarem nenhuma cadeira vazia para eu me sentar. Os idosos que estavam sentados nas cadeiras podiam correr ou andar para trocar de lugar com algum colega e para sentar na cadeira vazia. Eu somente podia caminhar e em passo lento.

Reflexão:

A primeira vertente deste jogo correu muito bem e os idosos gostaram muito. No entanto, gostaram mais da segunda vertente por ser mais complicada e desafiadora para

eles. Confesso que não esperava que houvesse tanta adesão, mas felizmente houve e os idosos riam-se entre eles e falavam na estratégia para eu não me sentar e quando conseguia sentar, provocava o riso entre eles.

➤ **Jogo do espelho**

Objetivos:

- Estimular a concentração;
- Desenvolver a interação grupal;
- Promover situações de divertimento;
- Estimular o desenvolvimento cognitivo.

Descrição:

Em primeiro lugar formou-se um círculo e depois foi escolhido um idoso para esperar fora da sala. Enquanto esperava, dentro da sala foi escolhido um “chefe” que tinha como função reproduzir movimentos lentos. O resto dos elementos posicionados no círculo seriam o suposto “espelho”, logo tinham de imitar o “chefe”. No entanto, não podiam olhar fixamente para ele, porque o denunciavam. Quando a pessoa que estava fora entrasse, tinha de adivinhar quem era o chefe. Dispunha somente de três tentativas.

Reflexão:

Esta atividade no princípio foi um pouco difícil, porque não conseguiam disfarçar para o colega de fora quem era o “chefe”.

Mas com a continuidade o jogo fluiu e todos mostraram iniciativa para participarem enquanto “chefes” e para saírem da sala. Este é um exercício que exige muita concentração e coordenação, logo as dificuldades assentaram sobretudo nestes dois aspetos. No entanto, é importante não desistir porque com a persistência entendi que, ultrapassam as dificuldades na continuação do jogo e, aquilo que parecia muito complexo no início, torna-se à posteriori simples e muito divertido.

➤ **Jogo de coordenação**

Objetivos:

- Estimular a concentração;
- Exercitar a coordenação;
- Desenvolver o raciocínio rápido;
- Ativar a destreza manual;
- Estimular a atenção.

Descrição:

Este é um jogo de ativação. Em primeiro lugar é necessário formar um círculo. O exercício consistia em marcar um ritmo, primeiro batendo com as mãos nas pernas e depois batendo duas palmas. Um idoso iniciava o exercício, quando batesse nas pernas tinha de dizer o seu nome e quando batesse duas palmas tinha de dizer o nome de outro colega. Esse colega dava continuidade ao jogo, dizendo o seu nome e posteriormente o de outro colega e, assim sucessivamente.

Reflexão:

Numa primeira fase demorei algum tempo para que os idosos interiorizassem o ritmo, para ver se entrávamos em sintonia. Após confirmar que já conseguíamos estar todos no mesmo ritmo, escolhi um idoso e começamos o jogo. No início tiveram algumas dificuldades, o que é normal, tendo em conta que é um exercício em que têm de coordenar vários aspetos em simultâneo. No entanto com a continuação do jogo conseguiram fazer o ritmo no tempo certo e mostraram melhorias na concentração e coordenação.

➤ **Jogo do polícia e o ladrão.**

Objetivos:

- Estimular a atenção;
- Promover a interação grupal;
- Estimular o contacto ocular;
- Promover a autoconfiança.

Descrição:

Em primeiro lugar é preciso escolher um elemento do grupo para ser o polícia. Posteriormente o polícia sai da sala e é escolhido um ladrão. O ladrão era escolhido por mim ao tocar num idoso, enquanto pedia a todos para se manterem de olhos fechados.

Após ter escolhido o ladrão, o resto dos elementos são os civis. O ladrão tinha o objetivo de matar todos os civis com o piscar de olhos, tentado ao máximo não dar nas vistas para que o polícia não o descobrisse. O jogo termina se o ladrão conseguir “matar todos os civis” ou se o polícia apontar para um civil pensando que é o ladrão. Se acertar ganha o jogo, caso contrário o ladrão conseguia escapar.

Reflexão:

No princípio da atividade os idosos tiveram algumas dificuldades, mas após perceberem bem o jogo, adoraram a atividade e quiseram repetir variadas vezes, porque todos queriam ser uma vez o polícia e uma vez o ladrão.

➤ **Jogo da História**

Objetivos:

- Desenvolver a imaginação e a criatividade;
- Estimular a capacidade de improvisação;
- Promover a interação com os outros;
- Dar a conhecer alguns episódios e membros da sua família;
- Promover um conhecimento mais profundo de cada um;
- Reviver memórias.

Descrição:

Ao longo da semana fui relembrando que era necessário para a próxima atividade de expressão dramática que trouxessem uma fotografia ou objetos pessoais. Todos os idosos trouxeram, fotografias da família e alguns objetos que, coloquei em cima da mesa. A seguir pedi que todos os idosos observassem bem as fotografias e os objetos por algum

tempo. Depois expliquei que cada idoso deveria criar uma história, ou seja estabelecendo um elo de ligação entre as fotos (real ou imaginária).

Posteriormente numa fase de descontração, pedi para cada um pegar na sua foto ou objeto e fazer um círculo. Cada um falou do porquê de terem levado aquela foto/objeto e não outro, expressando a importância destes nas suas vidas.

Reflexão:

Na primeira fase da atividade, os idosos tiveram todos um pouco de vergonha em contar uma história, mas após eu começar a dar um exemplo de uma história engraçada que os fez rir, todos começaram voluntariamente, um a um, a contar as suas histórias.

No fim do exercício, cada idoso teve de explicar a razão da sua escolha referente à foto e ao objeto. Este tornou-se um momento de partilha de experiências de vida.

➤ **Jogo das emoções**

Objetivos:

- Promover a capacidade de expressão e comunicação;
- Estimular a imaginação e a criatividade;
- Estimular os nossos sentimentos e emoções.

Descrição:

Esta atividade consistia em que cada idoso contasse uma anedota, uma história ou um conto para todos os utentes. No entanto, após contarem a sua história, tinham que repeti-la utilizando várias emoções: a rir, a medo, eufóricos, a chorar, revoltados.

Reflexão:

Tive um pouco de receio desta atividade, mas no final surpreendeu-me positivamente, porque os idosos adoraram a atividade, as histórias correram numa perfeição e tornou-se um momento de descontração e de gargalhada pelas variadas formas que as histórias foram contadas.

Naquele momento notei que existia um artista escondido dentro de alguns deles, pela forma como representavam a história nas diferentes emoções. Só para termos a noção

de como a atividade foi bem-sucedida, toda a residência parou e foi ver o que se passava na sala de atividades para haver tantas gargalhadas. Referiram que nunca tinham visto os idosos a rirem tanto que, até filmaram e fizeram um vídeo para postar na página do facebook.

➤ **Jogo dos provérbios e da música**

Objetivos:

- Desenvolver as capacidades motoras do indivíduo;
- Promover a capacidade de concentração e agilidade;
- Estimular a atividade motora;
- Estimular a memória e o raciocínio;
- Promover um momento grupal;
- Estimular a imaginação.

Descrição:

Em primeiro lugar estive a organizar dois sacos com papéis para os provérbios e para as músicas.

A atividade começou com os provérbios. Cada idoso vinha ter comigo e retirava um papel que continha um provérbio. Esse idoso que retirava tinha que fazer uma mimica para os outros adivinharem de que provérbio se tratava.

Numa segunda fase, por já estarem cansados de fazer a mimica, fizemos o jogo da música, onde eu dava o saco a um idoso e retirava um papel, onde este continha uma palavra como “Oliveira” e os idosos tinham que cantar músicas que conheciam que tivesse a palavra “Oliveira”.

Reflexão:

As duas atividades correram muito bem, os idosos aderiram todos e consegui proporcionar um momento de diversão e ao mesmo tempo estimular a memória e o raciocínio.

Porém houve uma aprendizagem para ambos os lados, pois fiquei a ter conhecimento de vários provérbios que desconhecia, como também disse alguns que

desconheciam. Quanto à vertente musical, proporcionou-se um momento de riso e diversão. Os idosos não conseguiam parar de cantar, cada vez que era introduzida uma nova palavra, o que só veio comprovar o quanto gostaram da atividade.

Reflexão Crítica

Este relatório foi alicerçado no trabalho desenvolvido ao longo de quatrocentas horas de estágio na Fundação João Bento Raimundo, na valência idosos no lar residencial. No entanto tive a oportunidade de interagir com outras valências como os meninos do CAO, onde algumas vezes os idosos iam para as instalações do CAO e os meninos tinham atividades preparadas para os idosos, como também acontecia o inverso, os idosos preparavam atividades para receber os meninos. Desde logo, a realização do estágio curricular neste contexto pareceu-me ser desafiante, no entanto, os utentes muitas vezes não são o obstáculo mas sim as instituições e os seus funcionários. Pensei que poderia correr todas as valências da mesma forma, mas como era mais necessitado no lar tive que ceder.

A integração no local de estágio deu-se de forma natural e rápida, houve uma boa aceitação, tanto por parte da equipa técnica como por parte dos idosos, no entanto tive o meu receio, mas quando existe esforço e gosto pessoal tudo torna-se mais fácil.

O trabalho que desenvolvi ao longo dos três meses maioritariamente foi seguindo ordens da direção e os seus planos de atividades já programados. No entanto, consegui também colocar algumas ideias/planos meus em prática, sempre previamente pensados e planificados para que houvesse uma aceitação por parte da diretora técnica do lar residencial.

O estágio foi importante para a minha preparação na entrada do mercado de trabalho, porém, o facto de concluir este período, permitiu-me retirar algumas conclusões, nomeadamente, que este período de tempo é insuficiente para a aquisição de experiência e para a implementação de um projeto pessoal.

Gostaria também de salientar que a equipa presente na instituição colocou alguns entraves face à realização de algumas atividades, pelo facto de termos de cumprir à regra as rotinas instaladas.

Contudo, ao verificar o potencial e a motivação destes idosos, penso que poderiam ser promovidos projetos de longa duração e que permitissem uma maior interação dos idosos com a comunidade.

O que me marcou nesta experiência e que irei levar comigo foi algo dito por vários idosos de diversas formas mas que se resume ao seguinte, “ tudo o que é bom, nunca fica nesta casa”.

Apesar dos obstáculos encontrados e de todas as “intempéries”, o estágio foi engrandecedor a nível pessoal, tanto pelo que aprendi com os idosos e pelas conversas que tive com a minha orientadora, a animadora do lar, que deixou-me concluir pela experiência profissional da própria, que ainda existem dúvidas em várias instituições de qual o conceito de Animação Sociocultural e quais são as funções do animador.

Bibliografia

AFONSO, V. (1984). *Toponímia História da Guarda*. Guarda: Câmara Municipal da Guarda.

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 Editorial Ariel.

BURIOLA, M. (1995). *O estágio supervisionado*. São Paulo: Cortez Editora.

JACOB, L. (2007). *Animação de Idosos (3º ed.)*. Porto: Ambar

LIMÓN, M., CRESPO, J. (2002). *Grupos de debate para mayores*. Madrid: Narcea.

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

LOPES, M. (2008). *Animação Sociocultural em Portugal*. Amarante: Intervenção- Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

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

PEREIRA, J., VIEITES, M., & LOPES, M. (2008). *A Animação Sociocultural e os desafios do século XXI*. Portugal: Intervenção.

PERES, Américo Nunes e LOPES, Marcelino de Sousa (2007). *Animação Sociocultural -Novos Desafios*. Amarante: Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia (APAP), 1ªEdição

SERRANO, G. (2008). *Elaboração de Projetos sociais-Casos práticos*. Porto, Portugal: Porto Editora.

TAVARES D. *Funções do Animador*, publicado 24 de junho 2009, em: <http://animadoressc.blogs.sapo.pt/1293.html>, consultado em: 8 de agosto 2017

TRILLA, J. (1998). *Animação Sociocultural, teorias, programas e âmbitos*. Lisboa:

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

Anexos

Listagem de Anexos

Anexo 1 – Equipamentos/Instalações

Anexo 2 – Fotos de Atividades

Anexo 3 – Calendarização e Relatórios Semanais

Anexo 1 – Equipamentos/Instalações



Fig. 1 Fundação
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 2 Residência Sênior
Fonte: <http://www.fjbr.org/>

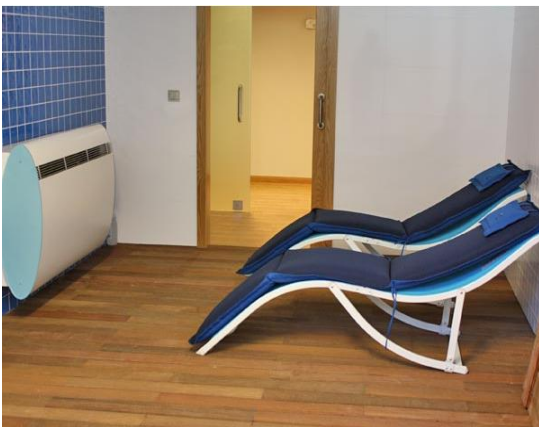


Fig. 3 Spa
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 4 Fototerapia, Hidroterapia e
massagens
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 5 Hidromassagem
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 6 Jacuzzi
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 7 Quarto de Casal
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 8 Quarto de Casal
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 9 Quarto Individual
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 10 Quarto Individual
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 11 Espaço de Convívio-quarto
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 12 WC privativo
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 13 Capela
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 14 Restaurante
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 15 Salão
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 16 Bar
Fonte: <http://www.fjbr.org/>

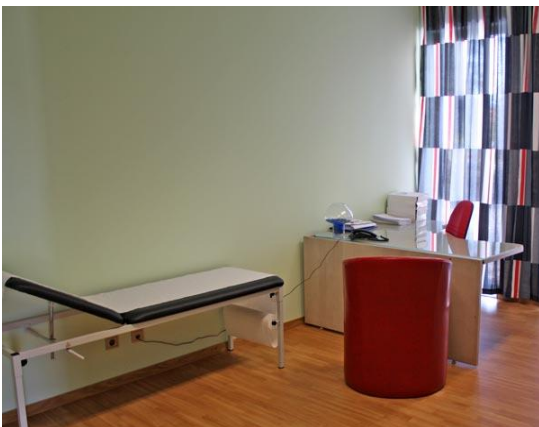


Fig. 17 Consultório
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 18 Biblioteca
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 19 Cozinha
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 20 Balneários
Fonte: <http://www.fjbr.org/>

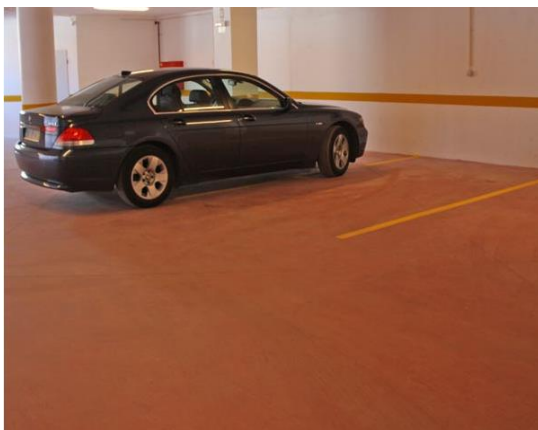


Fig. 21 Garagem
Fonte: <http://www.fjbr.org/>



Fig. 22 Ginásio
Fonte: <http://www.fjbr.org/>

Anexo 2 – Fotos de Atividades



Fig. 1 Espaço mobilidade
Fonte: Própria



Fig. 2 Jogo quem é quem
Fonte: Própria



Fig. 3 Sinema Sénior
Fonte: Própria



Fig. 4 Cestos da Páscoa
Fonte: Própria



Fig. 5 Construção da Mandala 25 de Abril

Fonte: Própria



Fig. 6 Visita ao museu 25 de abril

Fonte: Própria



Fig. 7 Dia da Mãe e Dia do Pai
Fonte: Própria



Fig. 8 ORIGAMI
Fonte: Própria



Fig. 9 Arte Contemporânea
Fonte: Própria



Fig. 10 Arte Contemporânea 2
Fonte: Própria



Fig. 11 Arte Contemporânea 3
Fonte: Própria



Fig. 12 Ovos da Páscoa
Fonte: Própria

Anexo 3 – Calendarização e Relatórios Semanais

Relatório Semanal (01/03/2017 a 03/03/2017)

Em primeiro lugar fui apresentado a todos os utentes e funcionários, de seguida tive uma visita guiada por toda a instituição, para ter conhecimento das instalações e recursos, que por acaso fiquei maravilhado com as condições que a instituição tinha para proporcionar uma boa qualidade de vida aos idosos, como por exemplo jacuzzi, sala de massagens, o ginásio e também tinham uma sala só para a animação.

Durante a visita o gerontólogo foi comunicado como era os idosos a nível de participação e as formas de intervenção que a instituição tem com os seus utentes. Fomos trocando de ideias e possibilidades da minha intervenção.

No primeiro dia, enquanto estava na atividade de desenvolvimento pessoal o gerontólogo perguntou-me se queria fazer alguma atividade inicial, como era o meu primeiro dia, então fiz uma atividade de apresentação, para ver se decorava os nomes dos utentes. Na sexta-feira, em cima da hora, foi-me pedido para realizar uma atividade, portanto com o pouco tempo que tinha para organizar a atividade, fiz o jogo das cadeiras adaptado para idosos, onde resultou muito bem.

Nesta primeira semana acompanhei as atividades que a animadora, gerontólogo e a diretora proporcionaram. As atividades que gostei mais desta semana foi o espaço de mobilidade, que o objetivo era incentivar os idosos ao movimento e a aula de informática que apenas 2 utentes as frequentavam. Enquanto às outras atividades, não achei que fosse a melhor forma de atuar, como por exemplo na atividade do Dia da Mulher, onde praticamente a animadora foi quem fez o trabalho de artes plásticas sozinha, não houve uma grande participação dos idosos. Enquanto á estimulação cognitiva e ao desenvolvimento pessoal, que era dada pelo gerontólogo, eram as duas atividades semelhantes, era uma aula teórica sobre a quaresma, projetando um *power point* e havendo alguma interação com os idosos a nível de questões e opiniões pessoais.

Nesta primeira semana apenas foi-me pedido para observar as atividades, devido ao plano semanal de atividades já estar feito e não quis alvitrar sobre as atividades, apesar de achar que algumas eram pouco inadequadas e até maçadoras para os idosos. Contudo tive já uma participação na realização do plano de atividades para outra semana e fiquei ansioso por já poder aplicar duas atividades para a semana.

Quadro de Atividades (01/03/2017 a 03/03/2017)

Horas	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9:00 9:45	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade
10:00 10:50	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha Aula de Informática	Hora da Bolacha
11:00 11:50	Treino Cognitivo Para dependentes	Artes decorativas Dia da Mulher	Jogos mesa
12:00 12:30	ALMOÇO		
14:00 15:00	Descanso	Descanso (autocuidado da roupa e costura)	Descanso
15:00 16:00	Jornal de Parede	Espaço música como Terapia	Hora da Novela
16:00 16:20	LANCHE		
16:30 17:45	Atividade de Desenvolvimento pessoal (Quaresma)	Estimulação Cognitiva	Espaço musica divertida

Relatório Semanal (06/03/2017 a 10/03/2017)

Esta semana tentei conversar com todos os utentes para saber os seus gostos pessoais, quais as atividades que gostam mais e o que gostavam de fazer. Como por exemplo, no espaço de mobilidade, tentei perceber o porquê de só participar sempre os mesmos, então enquanto fazíamos a caminhada pela residência, fui falando com os vários utentes, para saber a razão de não participar. Muitos justificavam que já não conseguiam, estavam casados, doentes, entre outras justificações. Sendo assim tentei incentiva-los com conversas dos benefícios do exercício físico para eles.

Esta semana também assisti a todas as atividades proporcionadas pelo gerontólogo e a animadora. A atividade que mais participaram foi no cinema, pois o cinema era dedicado a filmes antigos portugueses, onde eles gostavam de ver porque o filme fazia-os lembrar de tradições, costumes antigos e como também músicas da sua época. O jornal de parede, era uma atividade que poucos participavam, mas esta atividade era feita em grupos e cada grupo escolhia um tema e realizava um texto, assim todos os meses era afixado um jornal para que todos os utentes pudessem ler. Na homenagem ao dia da mulher, realizou-se com os homens a ler um poema às mulheres e de seguida foram entregar uma flor a cada mulher e depois debatemos todos o que era ser mulher. Depois do almoço só as mulheres foram ao Shopping, portanto fiquei nas residências com os senhores. Esta semana notei que a altura da novela e de descanso ia ser uma hora e meia sempre sem fazer muito, porque as idosa/os não gostavam que fizessem barulho devido quererem ver a novela.

Na quarta-feira foi-me pedido no mesmo dia para realizar uma atividade para o intercâmbio com os idosos e os meninos do CAO, que são os meninos com necessidades especiais. Como foi pedido no mesmo dia e não tinha conhecimento das incapacidades dos meninos, portanto tinha que planejar uma atividade que pudesse tanto os idosos e os meninos participarem. Em primeiro lugar fiz uma atividade de apresentação para saber o nome dos meninos, de seguida fiz o jogo das cadeiras, porque já tinha resultado muito bem só com os idosos, e voltou a resultar muito bem, porque os idosos já sabiam as regras, então ajudavam os meninos, fazendo assim que eles sentissem-se úteis. Na sexta-feira também fiz uma atividade de memória, onde tinha vários objetos em cima da mesa e depois fechavam os olhos e tinham de saber o que tinha mudado, resultando muito bem

porque até conversavam entre si para tentar lembrarem o que faltava e até elogiavam uns aos outros quando se lembravam do que faltava.

Foi uma semana calma, no entanto achei que se podia fazer muito mais, pois os idosos com um pouco de motivação, participam em todas as atividades, só temos de ir em encontro das suas preferências e gostos. Senti muito bem-vindo pelos utentes, pois no meio da semana já chamavam por mim, já queriam saber que atividades que iríamos fazer. No entanto também apercebi-me que nem sempre seguem o plano semanal de atividades.

Quadro de Atividades (06/03/2017 a 10/03/2017)

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9:00 9:45	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade (Cabeleireira)	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade
10:00 10:50	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha (Cabeleireira)	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha
11:00 11:50	Artes Decorativas/ Dinâmica de grupo	Estimulação cognitiva	Homenagem às mulheres	Treino cognitivo para dependentes	Atividade surpresa (realizada por mim)
12:00 12:30	ALMOÇO				
14:00 15:00	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Ida ao Shopping	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela
15:00 16:00	Cinema Sénior 1.ª Parte	Jornal de Parede		Espaço Música como terapia	Jogos de Tabuleiros
16:00 16:20	LANCHE				
16:30 17:45	Cinema Sénior 2.º Parte	Atividade de Desenvolvimento Pessoal	Intercambio Meninos do CAO	Entrega dos Cachecóis à loja social	Atividade Surpresa

Relatório Semanal (13/03/2017 a 17/03/2017)

Esta semana consegui mobilizar mais utentes para a caminhada matinal, pois consegui perceber que muitos apenas é só preciso dar um pouco de atenção e participam e outros apenas queriam um apoio porque tinham receio de cair ao andar, então ia dava uma volta com um e depois sentava e dava outra volta com outro.

O espaço de cinema sénior é sempre aquele mais esperado, porque tem curiosidade de saber qual é o filme desta semana e estão ansiosos por lembrar filmes que dizem fizeram parte da sua juventude e notou-se porque quando alguém cantava algo no filme eles próprios lembrava-se da música e também começavam a cantar. Na terça-feira apenas assisti as atividades realizadas pelo gerontólogo e não quarta e quinta-feira não fui ao estágio, pois tinha aula.

Na sexta-feira, tive o dia todo a tirar fotos aos utentes para fazer o jogo quem é quem, este jogo de mesa consistia em que os utentes tinham cada um uma foto de um idoso e tinham que tentar descobrir que idoso tinha o outro, com questões sobre as suas características, como por exemplo se usava óculos, caso que usasse tinha que retirar todos os que não usam.

Na atividade de expressão dramática, fiz um jogo de mimica com provérbios, onde os idosos retiravam um provérbio á sorte e tinha que o representar até os outros idosos conseguirem adivinhar qual era o provérbio. Esta atividade correu muito bem, pois os idosos até faziam gestos engraçados, com que fez termos um momento de descontração e também de estímulo da memória ao tentarem lembrar os provérbios que existiam, no princípio muitos não queriam fazer a mimica, mas depois até pediam para ir lá fazer outra vez.

Quadro de Atividades (13/03/2017 a 17/03/2017)

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9:00 9:45	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade (Espaço CAO)	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade (Espaço CAO)	Espaço Mobilidade
10:00 10:50	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Atividade com os alunos da Escola das Lameirinhas	Hora da Bolacha
11:00 11:50	Dinâmica de Grupo	Estimulação Cognitiva	Treino cognitivo para dependentes Aula de Informática		Laboratório Expressão Dramática
12:00 12:30	ALMOÇO				
14:00 15:00	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela
15:00 16:00	Cinema Sénior 1.ª Parte	Dinâmica de grupo	Jogos didáticos	Jornal Parede	Espaço croché
16:00 16:20	LANCHE				
16:30 17:45	Cinema Sénior 2.º Parte	O que ainda lhe falta fazer antes de morrer?	Espaço Música	Espaço de educação para a Saúde	Apresentação do Jogo “quem é quem” Especial residência Senior

Relatório Semanal (20/03/2017 a 29/4/2017)

Esta semana consegui mobilizar mais idosos para a participação da nossa atividade de espaço mobilidade, devido ter compreendido que alguns idosos apenas queriam uma companhia durante a caminhada por terem receio de desequilibrarem, então tomei a estratégia de dar uma volta com um e depois ia buscar outro.

As atividades que mais se destacaram esta semana, foi a dinâmica de grupo, sobre a primavera, que fizemos umas flores de origami, onde houve uma maior participação das senhoras do que os senhores. E a outra atividade foi o intercâmbio com os meninos do CAO, onde desta vez, foi os idosos a irem para as instalações dos meninos e eles a realizarem uma atividade para nós, onde escolheram os jogos tradicionais e os idosos aderiram muito bem.

A ida ao teatro foi cancelada, devido á queda de neve, com que fez que os artistas não se deslocassem de Lisboa para a Guarda e foi adiada para o sábado. As outras atividades apenas auxiliei e assisti. No entanto acho que as atividades muitas vezes são realizadas sem pensar nos gostos dos idosos.

No laboratório de expressão dramática realizei a atividade do espelho, onde consiste basicamente um idoso ficava de fora, enquanto outros combinavam qual era o idoso que reproduzia os gestos e os outros eram simples espelhos a imitar, assim sendo o idoso que ficava de fora tinha que descobrir quem era o guia do grupo e no fim desta atividade realizei alguns alongamentos, devido já não terem ginástica algum tempo com a professora e pediram se podia fazer. Eles gostaram muito, no entanto tiveram dificuldades no principio em imitar o outro idoso, mas depois de perceberem o exercício, começaram a divertir-se.

Quadro de Atividades (20/03/2017 a 29/4/2017)

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9:00 9:45	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade (Espaço CAO)	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade (Espaço CAO)	Espaço Mobilidade
10:00 10:50	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha
11:00 11:50	Dinâmica de grupo – Chegada da Primavera	Estimulação Cognitiva	Treino cognitivo para dependentes Aula de Informática	Espaço artes Decorativas	Laboratório expressão dramática
12:00 12:30	ALMOÇO				
14:00 15:00	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Ida ao Teatro “Velha é Você”	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela
15:00 16:00	Cinema Sénior 1.ª Parte	Jornal de parede		Jogo “QUEM É QUEM”	Espaço Supressa
16:00 16:20	LANCHE				
16:30 17:45	Cinema Sénior 2.º Parte	Espaço Jardinagem	Espaço de educação para a saúde	Intercâmbio lar Residencial	Atividade desenvolvimento pessoal

Relatório Semanal (27/03/2017 a 31/4/2017)

No nosso espaço de mobilidade consegui mais dois utentes que acompanhassem na nossa caminha, porque descobri que os seus receios é que não conseguiam acompanhar o grupo, então reforcei que cada pessoa é uma pessoa e o que importa é fazer exercício físico.

Esta semana dei o treino cognitivo para dependentes, pedido pela diretora em cima da hora, no entanto fiz o que ela tinha planeado, que era começar com perguntas sobre que dia era hoje e que mês estávamos, após de fazer várias perguntas sobre o presente, com os cartões que a diretora tinha feito com sombras, tinha que perguntar que animal representava aquela sombra.

Visualizei as aulas de informática, que por norma é o gerontólogo, onde apenas tinha que estar presente caso que o utente tivesse uma dúvida ao copiar o texto que era dado. Aí percebi que só havia dois utentes a ir às aulas de informática, no entanto achei que estas aulas podiam ser mais dinâmicas, como por exemplo realizar testes e até tentar sensibilizar que nunca é tarde para aprender. Também foi eu que orientei os jogos de mesa e o bingo matemático, onde nunca tinha visto, que em vez ter números, tinha contas no bingo, então eu dizia um número e tinham que ver se alguma conta do seu papel dava aquele número.

No laboratório de expressão dramática, fiz o jogo do polícia e o ladrão, que em princípio tiveram algumas dificuldades em perceber o jogo, mas depois correu muito bem e proporcionou um momento de diversão. No entanto refleti que não tenho assim muito tempo para fazer as atividades, porque o tempo de os reunir todos e de explicar até perceberem, gasto muito tempo e quando estão já a perceber o jogo é quando já estou no fim da minha hora.

Quadro de Atividades (27/03/2017 a 31/4/2017)

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9:00 9:45	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade (Espaço CAO)	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade (Espaço CAO)	Espaço Mobilidade
10:00 10:50	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha
11:00 11:50	Treino Cognitivo para dependentes	Artes decorativas (projeto abril)	Aula de Informática	Dinâmica de Grupo	Laboratório Expressão Dramática
12:00 12:30	ALMOÇO				
14:00 15:00	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela
15:00 16:00	Cinema Sénior 1ª Parte	Jornal de Parede	Jogos de mesa	Jogo “quem é quem”	Aula de Informática
16:00 16:20	LANCHE				
16:30 17:45	Cinema Sénior 2º Parte	Bingo Matemático	Apresentação do Projeto Primavera	Estimulação cognitiva	Documentário

Relatório Semanal (03/04/2017 a 07/4/2017)

O espaço mobilidade esta semana correu muito bem, descobri que um senhor de cadeira de rodas podia andar de andarilho, então consegui convence-lo a dar pelo menos uma volta todos os dias. Aí refleti que muitas vezes é um bocado de desleixo dos funcionários de não ter paciência em acompanha-los na caminhada.

Na atividade da páscoa fizemos uns cestos para por amêndoas, então eu e animadora fizemos uns moldes para os idosos recortarem as suas caixas e depois montávamos. De seguida imprimimos vários desenhos relacionados com a páscoa e mandamos eles recortarem e colorirem os desenhos para decorar as caixas. Simplesmente não gostei de uma coisa que foi, após os idosos recortarem e colorirem, claro que não ficou perfeito e a diretora mandou-me corrigir os recortes e o colorir á frente deles, com que fez eles desmotivarem-se e até dizer que para a próxima não fazem nada, já que o nosso trabalho não é bom.

Esta semana fomos ao cinema do La Vie, ver o filme da “Bela e o Monstro” , os idosos adoram a ida ao cinema e pelos comentários feitos, eles preferem o tipo de atividades que são feitas no exterior, ou seja, que implica sair da residência sénior. A atividade que também correu muito bem, foi de uma familiar de um utente, ter ido fazer um workshop das bolachas de cerveja, principalmente as idosas, porque gostaram da parte de poder por as mãos na “massa”.

Esta semana não foi possível fazer o meu laboratório de dramática, pois tive que acompanhar um idoso ao banco e outro ao médico, pois animador tem duas folgas por semana e quando ela não está sou eu a fazer os recados necessários. No entanto também não fui ao T.M.G, pois o horário não era compatível com o meu outro trabalho.

Quadro de Atividades (03/04/2017 a 07/4/2017)

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9:00 9:45	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade (Espaço CAO)	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade (Espaço CAO)	Espaço Mobilidade
10:00 10:50	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha
11:00 11:50	Manualidades da Páscoa	Treino cognitivo Para dependentes	Aula de informática/ Manualidades da Páscoa	Laboratório expressão Dramática	Dia Mundial de Saúde (Enf ^a Patricia)
12:00 12:30	ALMOÇO				
14:00 15:00	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela
15:00 16:00	LANCHE	Descanso/novela	Manualidades da Páscoa	Workshop Bolachas de Cerveja	Descanso/ Novela
16:00 16:20	LANCHE				
16:30 17:45	Ida ao Cinema	Atividade desenvolvimento Pessoal	Estimulação cognitiva	Jogos de Tabuleiro	Ida ao T.M.G (das 18h15 às 19h15)

Relatório Semanal (10/04/2017 a 14/04/2017)

O Espaço Mobilidade correu muito bem esta semana, enquanto íamos fazendo a caminha tentei implementar alguns movimentos extras, como rotação dos braços, subir os joelhos entre outros alongamentos e deu muito certo, no fim estavam cansados mas começaram a falar entre si que é isto que falta, fazer exercício físico que faz muito bem á suade.

Enquanto às manualidades, tive eu e a animadora acabar os cestos e a decora-los sozinhos, pois não achei muito correto que os idosos não puderem acabar as caixas, porque apesar de não ficarem perfeitas o que importa é que foi feitas por eles. Para acabar as atividades dedicadas á páscoa fizemos nós um workshop que visualizamos no youtube como fazer ovos da páscoa, que por acaso não correu muito bem a nível do aspeto do ovo, mas foi muito divertido porque foi os próprios idosos a fazerem os ovos e no fim já diziam para próxima já faziam um ovo perfeito.

Nas atividades realizadas por mim, no laboratório de expressão dramática, fiz duas atividades onde uma consistia em contar um conto, anedota, algo á escolha do idoso e depois tinha que contar de novo a rir e depois a chorar, onde correu muito bem e proporcionou-se um momento muito engraçado. Após esta atividade fiz a atividade de riso terapia, que por sua vez correu muito bem, que na sala há sempre uma idosa que passa o dia a dormir e sempre na mesma posição e nesse dia começou-se a rir muito, e todos riam dos risos dos outros, que até fez com que as funcionárias parassem as suas tarefas e viessem ver o que se passava, que até entraram na atividade de rir connosco.

Esta semana começamos a pensar na mandala sobre 25 de Abril, que foi uma proposta de atividade dada pelo museu municipal, onde varias instituições participaram, tivemos a decidir que matérias que iríamos utilizar e fazer um esposo como poderia ficar.

Quadro de Atividades (10/04/2017 a 14/04/2017)

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9:00 9:45	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade (Espaço CAO)	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade (Espaço CAO)	Sexta-Feira Santa
10:00 10:50	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	
11:00 11:50	Manualidades da Páscoa	Treino cognitivo para Dependentes	Manualidades da Páscoa/ Aula de Informática	Estimulação Cognitiva	
12:00 12:30	ALMOÇO				
14:00 15:00	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	
15:00 16:00	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Workshop Ovos de Chocolate	Mandala de Abril	
16:00 16:20	LANCHE				
16:30 17:45	Laboratório Expressão Dramática	Espaço cidadania Ativa	Jornal de Parede	Tertúlia Semana Santa	

Relatório Semanal (17/04/2017 a 21/04/2017)

Esta semana fiz a primeira caminhada ao exterior da residência, onde demos uma caminha pela cidade, foi muito bom porque os idosos ficam mais motivados por sair e ter contato com o exterior, mas por outro lado os idosos que ficam na residência não praticam nenhum exercício e só aqueles que tem mais mobilidade é que querem vir dar a caminhada ao exterior.

Esta semana praticamente foi dedicada á mandala 25 Abril, porque tínhamos que entregar na sexta-feira, então as atividades praticamente foram fazer o origami do cravo e pintar os vários matérias para preencher a mandala. Esta atividade até correu muito bem, porque os idosos participaram nesta atividade e gostaram muito do resultado final. Ainda relacionado com 25 de abril, fomos ver uma exposição na biblioteca municipal, que correu muito bem, pois os idosos identificaram-se com a exposição devido ter o antes e o depois do 25 de Abril. Também fizemos um workshop como fazer flores, com uma conhecida do gerontólogo, que veio com o propósito de ajudar a fazer flores para a festa da aldeia do gerontólogo.

Esta semana fiquei mais uma vez responsável pela atividade de intercâmbio com os meninos do CAO, tive algumas dificuldades em tentar arranjar algo que tanto os idosos e meninos pudessem participar, a primeira atividade não correu muito bem, pois desconhecia que os meninos não soubessem os números, porque uma das atividades era os idosos e os meninos andarem pela sala e eu dizia um número e tinham que fazer grupos desses números e quem ficasse de fora perdia. Mas uma atividade que correu muito bem foi da teia, que simplesmente com uma lã faziam uma espécie de pulseira e depois diziam uma qualidade, defeito e um sonho, no fim de todos participaram, ficamos todos interligados com a lã e tínhamos que tentar puxar, mas não dava com estávamos acorrentados numa teia, então cada um tinha que dizer o que achava que significa esta teia, que por acaso correu muito bem, porque chegaram á conclusão todos que precisamos uns dos outros, temos que ajudar o outro, existe pessoas que precisam mais de ajuda, ou seja, ninguém vive sozinho, vivemos em sociedade.

Quadro de Atividades (17/04/2017 a 21/04/2017)

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9:00 9:45	Caminhada ao exterior	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade	Caminhada ao exterior
10:00 10:50	Hora da Bolacha	Hora da Bolacha	Mandala de abril e	Hora da Bolacha	Hora da bolacha
11:00 11:50	Mandala de Abril	Treino Cognitivo para Dependentes	Aula de Informática	Estimulação Cognitiva	Hora do recorte - Flores
12:00 12:30	ALMOÇO				
14:00 15:00	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Descanso/ Novela	Visita á exposição na biblioteca municipal “25 de abril – parece que foi ontem: oito olhares, duas gerações	Descanso/ Novela
15:00 16:00	Mandala de Abril	Mandala de Abril			Entrega da manda de Abril
16:00 16:20	LANCHE				
16:30 17:45	Mandala de Abril	Jornal de Parede	Worshop flores da Santa Cruz	Intercambio com os Meninos do CAO	Á liberdade... ou não

Relatório Semanal (24/04/2017 a 28/04/2017)

Esta semana no espaço mobilidade consegui convencer mais duas utentes a fazer a caminha connosco, mas no entanto quando vamos á caminhada ao exterior, os idosos que ficam atrás, por motivos saúde ou simplesmente porque acham que está frio, ficam desmotivados para a próxima vez que fazemos a caminhada cá fora.

Esta semana praticamente realizamos jogos de mesa, apenas fiz uma atividade pedida em cima da hora na dinâmica de grupo, que por acaso correu muito bem, onde fiz uma atividade na varanda da residência, onde os idosos andavam de um lado para outro e eu fui dando ações para eles realizarem, dizendo um numero, como por exemplo numero 1 tinham que todos que levantar a mãos, numero 2 tinham que bater 3 palmas, assim ao acrescentar números, fez com que eles estimulassem a memoria, porque tinham que lembrar que ação correspondiam aquele numero e como também a estimulação físico-motora.

Esta semana fomos nós, os idosos, a descolarem ao espaço do CAO, onde os meninos tinham atividades preparadas para nós. E também fomos ao museu municipal para ver todas as mandalas realizadas pelas outras instituições.

Este sábado, os idosos iriam receber os meninos da Escola do Outeiro, então os idosos também tiveram a ensaiar uma pequena performance que já tinham realizado para outra escola, com o gerontólogo, nesta atividade apenas auxiliei e dando orientações aos idosos, no entanto não tive oportunidade de ir ver este intercâmbio, por ser realizado no sábado.

Quadro de Atividades (24/04/2017 a 28/04/2017)

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9:00 9:45	Espaço Mobilidade	Dia da Liberdade 25 de Abril	Espaço Mobilidade	Espaço Mobilidade	Caminhada ao exterior
10:00 10:50	Hora da Bolacha		Ensaio para visita da Escola do Outeiro	Ensaio para visita da Escola do Outeiro	Ensaio para visita da Escola do Outeiro
11:00 11:50	Dinâmica de Grupo		Treino Cognitivo para dependentes		
12:00 12:30	ALMOÇO		ALMOÇO		
14:00 15:00	Descanso/ Novela		Descanso/ Novela	Visita à exposição Mandala de Abril (Museu de arte sacra)	Descanso/ Novela
15:00 16:00	Jogos de tabuleiro		Jogos de Tabuleiro		Jogos de Tabuleiro
16:00 16:20	Espaço Cinema		LANCHE		
16:30 17:45			Intercambio com meninos do CAO (Espaço CAO)	Jornal de Parede	Ensaio para visita da Escola do Outeiro

Relatório Semanal (08/05/2017 a 12/05/2017)

Esta semana não realizamos grandes atividades, pois os idosos não estarem muito motivado, devido ter falecido dois utentes. Portanto as atividades, passaram pelos jogos de mesa e por pouco mais.

Esta semana senti algumas dificuldades em interagir com os idosos, porque não queria estar a desrespeitar o seu espaço de luto. Por isso tomei a atitude de apenas consolar os idosos e tentar dar o meu apoio e ao mesmo tempo de tentar implementar atividades sobre a saudade e a perda. Então realizei uma dinâmica de grupo onde os idosos tinham que dizer algo sobre os falecidos, onde depois deixei a atividade fluir na direção onde os utentes queriam que fosse, dando a um diálogo sobre as suas vivências e as suas perdas.

Realizamos uma atividade de origami, onde tivemos a fazer flores, para trocar com as outras que eles tinham já algum tempo. Também fomos uma exposição de livros que um professor da instituição estava a realizar.

Quadro de Atividades (08/05/2017 a 12/05/2017)

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9:00 9:45	Caminhada ao exterior	Espaço Mobilidade	Caminhada ao exterior	Espaço Mobilidade	Caminhada ao exterior
10:00 10:50	Hora da Bolacha				
11:00 11:50	Jogos de Mesa	Estimulação Cognitiva Dependentes	Dinâmica de Grupo	Manualidades da primavera	Manualidades da primavera
12:00 12:30	ALMOÇO				
14:00 15:00	Descanso/ Hora da Novela	Descanso/ Hora da Novela	Descanso/ Hora da Novela	Descanso/ Hora da Novela	Descanso/ Hora da Novela
15:00 16:00					
16:00 16:20	LANCHE				
16:30 17:45	Jogos de Mesa	Dinâmica de Grupo	Jogos de Mesa	Dinâmica de Grupo	Visita à biblioteca

Relatório Semanal (15/05/2017 a 19/05/2017)

Esta semana tivemos um foco na atividade, proposta pelo museu, que era Arte contemporânea com o tema central a Mulher. Tivemos entre nós funcionários a debater o que iríamos fazer, só não achei muito correto e é algo que falta nesta instituição é pedir a opinião dos utentes e as suas ideias.

As atividades desta semana foram semelhantes a outras semanas, onde passou pelos jogos de mesa e auxiliar o gerontólogo com as atividades de estimulação cognitiva. No entanto a estimulação cognitiva é praticamente sempre exercícios que o gerontólogo mete projetado e os idosos vão fazendo. Esta semana quando chamava os idosos para as atividades, já perguntavam se era eu que ia fazer as atividades, notei que gostavam das minhas dinâmicas com eles, talvez por ser novidade.

Esta semana participei no jornal de parede, onde me foi pedido para escrever um texto á minha escolha, então escrevi um texto sobre os Açores e como nunca é tarde para conhecer sítios novos, de forma a incentivar, principalmente aqueles com mais dependência, que ainda podem aproveitar para passear e conhecer o mundo.

Quadro de Atividades (15/05/2017 a 19/05/2017)

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9:00 9:45	Caminhada ao exterior	Caminhada ao exterior	Caminhada ao exterior	Espaço Mobilidade	Caminhada ao exterior
10:00 10:50	Hora da Bolacha				
11:00 11:50	Dinâmica de grupo	Dinâmica de grupo	Estimulação Cognitiva Dependentes	Manualidades Arte Contemporânea	Manualidades Arte Contemporânea
12:00 12:30	ALMOÇO				
14:00 15:00	Descanso/	Descanso/	Descanso/	Descanso/	Descanso/
15:00 16:00	Hora da Novela				
16:00 16:20	LANCHE				
16:30 17:45	Jogos de Mesa	Jornal de Parede	Jogos de mesa	Manualidades Arte Contemporânea	Visita á biblioteca

Relatório Semanal (22/05/2017 a 26/05/2017)

Esta semana nas caminhadas ao exterior, perguntei ao gerontolo durante a caminhada, porque não ficamos numa esplanada a conviver e tomar um café. Ai consegui e passamos toda a manha aproveitar o jardim e o sol na esplanada a conversar sobre variados assuntos. Ao chegar ás residências os idosos comentaram com outros utentes, que tiveram numa esplanada a conversar e viram o amigo ou um conhecido. A minha iniciativa de perguntar deu-se, com este calor e bom tempo, só gostava de estar na esplanada com amigos e pensei os utentes não são diferentes e o resultado notou-se porque apesar ser algo simples, foi algo diferente para eles do seu quotidiano.

Esta semana visualizamos um filme sobre Fátima e onde os idosos todos gostaram muito e sentiram-se emocionados e nesse momento refleti que são um público-alvo religioso, por isso tinha que pensar numa atividade religiosa.

Esta semana tivemos centrados em construir a nossa arte contemporânea, onde os idosos tiveram a pintar paletes em tons magentas e também a enrolar lã em alguns paus de madeira que tínhamos para a nossa intervenção. Apesar de os idosos não contribuírem para as ideias desta atividade, participaram muito na sua realização. Fora desta atividade tive sempre com gerontólogo a cortar madeira e a construir os vários moldes para a nossa ideia. Como esta semana tínhamos uns estagiários novos, ficaram responsáveis pelos jogos de mesa, enquanto estava com o gerontólogo.

Quadro de Atividades (22/05/2017 a 26/05/2017)

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9:00 9:45	Caminhada ao exterior	Caminhada ao exterior	Caminhada ao exterior	Espaço Mobilidade	Caminhada ao exterior
10:00 10:50	Hora da Bolacha				
11:00 11:50	Manualidades Arte Contemporânea	Aula de Informática	Manualidades Arte Contemporânea	Manualidades Arte Contemporânea	Jogos de Mesa
12:00 12:30	ALMOÇO				
14:00 15:00	Descanso/ Hora da Novela	Descanso/ Hora da Novela	Descanso/ Hora da Novela	Descanso/ Hora da Novela	Descanso/ Hora da Novela
15:00 16:00	Cinema dos “Três Pastorinhos”	Hora da Novela	Hora da Novela	Hora da Novela	Hora da Novela
16:00 16:20	LANCHE				
16:30 17:45	Cinema dos “Três Pastorinhos”	Laboratório Expressão Dramática	Estimulação Cognitiva	Manualidades Arte Contemporânea	Jogos de Mesa

Relatório Semanal (29/05/2017 a 02/06/2017)

Na segunda-feira não tive muito com os idosos, pois tive a dar os toques finais na nossa participação no museu dedicado á arte contemporânea. Na terça-feira fomos com os idosos montar as nossas peças, no entanto os idosos só foram de manhã connosco ao jardim José do Lemos, devido ao calor, notamos que não iam conseguir auxiliar todo o dia na montagem. Á tarde ficaram com os outros estagiários, enquanto nós fomos montar o resto pela cidade.

No laboratório de expressão dramática fiz uma atividade dedicada á musica com um pouco direcionado á religião, onde tinha um saco com várias palavras, como por exemplo, Nazaré, Ave, Mãe, Pai, Irmãos, entre outras. Esta Atividade consistia em que um idoso retirava uma palavra e tinham que se lembrar de uma música qualquer que tivesse na letra aquela palavra. Proporcionou-se um momento muito divertido e onde recordaram-se de certas músicas que já estavam esquecidas, que até por vezes quase era obrigado a cantar a música toda até ao fim e até tive que procurar as letras para os entregar.

Este ano sai o filme novo da “Jacinta”, então propôs a visualização do mesmo, assim foi uma atividade que correu muito bem e os idosos adoraram o filme, onde marcou-me que eles ao verem o filme quando alguém rezava eles todos também rezava, até benziam-se e cantavam as músicas religiosas do filme, fazendo que recordassem de cânticos antigos muitas vezes já não são cantados hoje em dia.

Quadro de Atividades (29/05/2017 a 02/06/2017)

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9:00 9:45	Caminhada ao exterior	Caminhada ao exterior	Caminhada ao exterior	Espaço Mobilidade	Caminhada ao exterior
10:00 10:50	Hora da Bolacha	Montagem da Arte Contemporânea	Hora da Bolacha		
11:00 11:50	Jogo “Quem é quem”	Montagem da Arte Contemporânea	Estimulação Cognitiva Dependentes	Aula de Informática	Laboratório Expressão Dramática
12:00 12:30	ALMOÇO				
14:00 15:00	Descanso/ Hora da Novela	Descanso/ Hora da Novela	Descanso/ Hora da Novela	Descanso/ Hora da Novela	Descanso/ Hora da Novela
15:00 16:00	Cinema senior 1º Parte	Montagem da Arte Contemporânea	Hora da Novela	Hora da Novela	Cinema “Jacinta”
16:00 16:20	LANCHE				
16:30 17:45	Cinema senior 2º Parte	Montagem da Arte Contemporânea	Estimulação Cognitiva	Jornal de Parede	Cinema “Jacinta”

Relatório Semanal (05/06/2017 a 06/06/2017)

Esta semana a terça-feira, o dia foi dado todo a mim a organizar, então fiz uma aula de zumba de manhã que correu muito bem e todos os idosos aderiram, mesmo aqueles que estavam sentados com o ritmo da música tentaram imitar alguns gestos.

Como os idosos estavam muito cansados do zumba, porque no fim comentavam que estavam a transpirar e cansados mas que precisavam de coisas destas mais vezes, então optei por um jogo de palavras, que consistia cada utente tinha uma folha com varias categorias, como por exemplo, cidades, nomes de fruta, objetos, entre outros. Então um utente dizia o alfabeto e outro dizia stop e tínhamos todos 2 minutos para preencher as categorias com a letra que tinha calhado o stop.

No fim da tarde, como era dia onde havia mais visitas dos familiares, fiz uma roda na varanda, onde cada idoso tinha que dizer a sua opinião da minha prestação, os momentos que gostaram mais e que gostaram menos. E fiquei muito surpreendido com os comentários todos na positiva e algo que marcou-me praticamente disseram todos juntos praticamente “tudo que é bom que passa por aqui, nunca fica”. Tivemos fim de tarde muito tranquilo e divertido ao relembrar de algumas atividade e para finalizar tiramos uma foto de grupo todos.

Quadro de Atividades (05/06/2017 a 06/06/2017)

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira
9:00 9:45	Caminhada ao exterior	Aula de Zumba
10:00 10:50	Hora da bolacha	Hora da bolacha
11:00 11:50	Estimulação Cognitiva Dependentes	Bingo matemático
12:00 12:30	ALMOÇO	
14:00 15:00	Descanso/ Hora da Novela	Descanso/ Hora da Novela
15:00 16:00	Jogos de mesa	Atividade do “Adeus”
16:00 16:20	LANCHE	
16:30 17:45	Jogos de mesa	Atividade do “Adeus”