

# Relatório de Estágio

Ana Júlia Gomes Lopes

Animação Sociocultural

Jul | 2023

GUARDA  
POLI  
TÉCNICO



# POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

---

## ACADEMIA SÉNIOR DE PEGÕES E CANHA – PROJETO “JUNTO DE SI”

---

RELATÓRIO DE ESTÁGIO  
PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADA EM ANIMAÇÃO  
SOCIOCULTURAL

Ana Júlia Gomes Lopes  
Julho / 2023

**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

---

**ACADEMIA SÉNIOR DE PEGÕES E CANHA – PROJETO “JUNTO DE SI”**

---

RELATÓRIO DE ESTÁGIO  
PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADA EM ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

Professora Orientadora: Rosa Branca Cameira Tracana Pereira

**Ana Júlia Gomes Lopes**

**Julho / 2023**

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Ficha de Identificação

**Nome do Estudante:** Ana Júlia Gomes Lopes

**Número de aluno:** 1704735

**Curso:** Animação Sociocultural

**E-mail:** anajuliaglopes@gmail.com

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

**Docente orientador na ESECD:** Rosa Branca Cameira Tracana Pereira

**Instituição de Estágio:** Academia Sénior de Pegões e Canha

**Morada:** Avenida Francisco Sá Carneiro (antiga Junta de Freguesia de Pegões) 2985-216 Pegões

**Telefone:** 265 898 196

**E-mail:** juntodesi.pegoes@mun-montijo.pt

**Supervisora de Instituição:** Isabel Maria Oliveira Moisés Pereira

**Grau Académico:** Licenciatura em Animação e Intervenção Sociocultural

**E-mail:** imoises@mun-montijo.pt

**Duração do Estágio:** 400 horas

**Data de Início de Estágio:** 27 de março de 2023

**Data de Conclusão de Estágio:** 22 de junho de 2023

**Ano Letivo:** 2022/2023

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Agradecimentos

Todo este caminho percorrido durante estes três anos não se deve apenas a mim, mas também, a todos aqueles que estiveram presentes nele. Nenhuma palavra aqui escrita será suficiente para agradecer tudo aquilo que fizeram por mim, no entanto, aqui ficam algumas palavras com um profundo sentimento de gratulação.

Desde já, os meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que me ajudaram direta ou indiretamente ao longo destes três anos.

Ao Politécnico da Guarda, por todo o apoio prestado nesta caminhada.

A todos os professores, que ao longo deste caminho me foram transmitindo os seus conhecimentos tanto em contexto formal como informalmente, o que me permitiu evoluir não só a nível académico como também pessoal.

À Coordenadora de curso, Professora Ana Lopes, por todo o apoio dado durante estes três anos.

À Orientadora de Estágio, Rosa Branca Tracana, por toda a ajuda, apoio e disponibilidade demonstrada, não só nesta fase final, mas em todo o meu percurso.

À Academia Sénior de Pegões e Canha, nomeadamente, à Dra. Isabel Moisés Coordenadora dos Projetos de envelhecimento ativo da Camara Municipal do Montijo e à Márcia Prudêncio, educadora social da Academia Sénior, pelo acolhimento, disponibilidade e confiança que depositaram em mim e que me permitiu crescer e adquirir novas experiências.

À minha mãe, pai e a minha irmã, por todo o amor, apoio e carinho que me deram para eu fazer este caminho, sem eles nada disto seria possível.

Por fim, às minhas amigas Helena Santos, Carolina Lopes, Maria Francisca, Tânia Fernandes e Elsa Santos que sempre me apoiaram e acompanharam ao longo destes três anos.

A todos, deixo o meu profundo agradecimento!

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Resumo

O presente relatório retrata a experiência de Estágio Curricular realizado nos “Projetos de desenvolvimento ativo”, desenvolvidos pela Câmara Municipal do Montijo, mais especificamente, na Academia Sénior de Pegões e Canha. Este estágio foi desenvolvido tendo por base os vários âmbitos da Animação Sociocultural. Devido à Animação ser uma área vasta e ter vários âmbitos, foi possível realizar um trabalho de proximidade com idosos ativos.

Deste modo, ao longo do estágio foram desenvolvidas diversas atividades para idosos, seguindo sempre uma metodologia de projeto.

As atividades desenvolvidas tiveram sempre como principal objetivo apoiar e promover o envelhecimento ativo e saudável dos idosos.

Assim, a Animação e o Animador Sociocultural devem atuar sempre como agentes de mudança, de desenvolvimento e de participação dos indivíduos e grupos com quem trabalham, criando parcerias e redes de apoio que permitam realizar um trabalho de proximidade junto das pessoas.

**Palavras-chave:** Animação Sociocultural; Envelhecimento Ativo; Animação de idosos.

# POLI TÉCNICO GUARDA

## **Abstract**

This report portrays the experience of the Curricular Internship carried out in the active development projects of the Municipality of Montijo, specifically, in the Senior Academy of Pegões and Canha. This internship was developed based on several areas of Sociocultural Animation.

Due to Animation being a vast area and having several areas, it was possible to work closely with active elderly people.

Thus, throughout the internship, several activities were developed for the elderly, always following a project methodology.

The activities carried out always had the main objective of supporting and promoting the active and healthy aging of the target audiences.

Thus, Animation and the Sociocultural Animator must always act as agents of change, development and participation of the individuals and groups with whom they work, creating partnerships and support networks that allow them to work closely with people.

**Keywords:** Sociocultural Animation; Active Aging; Animation of the elderly.

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Índice

Agradecimentos.....	IV
Resumo .....	V
Abstract.....	VI
Índice de Tabelas .....	3
Glossário de siglas.....	4
Introdução .....	5
Capítulo I – Contextualização teórica.....	7
1.1 Aspetos demográficos do Envelhecimento.....	8
1.2 Envelhecimento Ativo.....	11
1.3 Animação Sociocultural .....	16
1.3.1 Animação de idosos .....	18
1.4 O perfil do animador.....	21
Capítulo II – Contextualização da instituição de estágio .....	26
2.1 Enquadramento territorial da Cidade do Montijo.....	27
2.1.1 Freguesia de Pegões e Canha.....	27
2.2 Caracterização da instituição .....	29
2.3 Projeto “Junto de si” .....	31
2.3.1 Atividades desenvolvidas na Academia Sénior/ Projeto “junto de si” .....	32
Capítulo III–Estágio/ Atividades.....	34
3.1 Atividades realizadas no estágio .....	36
3.1.1 Atividades do mês de março .....	36
3.1.2 Atividades do mês de abril .....	38
3.1.3 Atividades do mês de maio .....	46
3.2 Projeto do Estágio - “Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio” .....	58
3.2.1 Diagnóstico das necessidades e justificação do Projeto .....	59
3.2.2 Propostas de atividades.....	60
3.2.3 Planificação do Projeto.....	60
3.2.4 Público alvo .....	61
3.2.5 Objetivos .....	61
Gerais.....	61

# POLI TÉCNICO GUARDA

Específicos.....	61
3.2.6 Duração do Projeto .....	61
3.2.7 Recursos necessários.....	61
3.2.8 Atividades realizadas.....	62
3.2.9 Avaliação do Projeto .....	63
Bibliografia .....	66
Anexos.....	67

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1:</b> Âmbitos da Animação Sociocultural.....	17
---	----

## Índice de Figuras

Figura 1:População residente com 65 ou mais anos, Portugal, 1991-2080 (estimativas e projeções) .....	9
Figura 2: Índice de envelhecimento, Portugal, 1991-2080 (estimativas e projeções).....	10
Figura 3:- Pirâmide etária, Portugal, 2018 (estimativas) e 2025 (projeções, por cenários) .....	11
Figura 4: População residente em Pegões, 2021.....	28
Figura 5 População residente por nacionalidade estrangeira .....	28
Figura 6 Índice de envelhecimento .....	29
Figura 7: Academia Sénior de Pegões e Canha.....	29
Figura 8: Sala Polivalente.....	30
Figura 9: Sala Pequena .....	30
Figura 10: Logotipo do Projeto "Junto de Si" .....	31
Figura 11 - Fotografia dos idosos a realizarem a atividade .....	37
Figura 12 - Fotografia dos idosos a realizarem a atividade .....	37
Figura 13: Fotografia das Marchas Populares .....	38
Figura 14: Registo fotográfico .....	39
Figura 15: Participação dos idosos da Academia Sénior na atividade da Atividade Biodanza .....	39
Figura 16: Alguns exemplos de Almofada de cheiro realizadas .....	40
Figura 17: Fotografia da execução da Atividade .....	41
Figura 18: Fotografia a mostrar a intergeracionalidade da Atividade realizada .....	41
Figura 19: Fotografia do grupo no passeio .....	42
Figura 20: Fotografia na fábrica dos chocalhos.....	42
Figura 22: Registo fotográfico da atividade.....	43
Figura 23: Registo fotográfico da realização da atividade.....	44
Figura 24: 11º Aniversario da Academia Sénior de Pegões e Canha.....	46
Figura 25: Alunas a realizar a atividade de Macramé.....	46
Figura 26: Ida ao Piquenique .....	48
Figura 27: Realização da Atividade os "Os Lenços" .....	48
Figura 28:Ensaios da Atividade "Os Lenços".....	49
Figura 29: Trabalho realizado por uma aluna na pintura no tecido .....	49
Figura 30: Atividade de Macramé .....	50
Figura 31: Ida ao Moinho da Maré .....	51
Figura 32: Ida á festa da Flor .....	53
Figura 33: Costura dos tecidos pintados .....	54
Figura 34: Exemplos de Peças elaboradas na Atividade.....	55
Figura 35: Queima das Fitas - Projeto junto de Si.....	56
Figura 36: Fotografia da Exposição.....	57
Figura 37: Alunas costurar na rua.....	58
Figura 38: Alunas a Pintar na Rua.....	58
Figura 39- Fases de um Projeto .....	59
Figura 21: Exemplo de um exercício realizado na atividade .....	62

# POLI TÉCNICO GUARDA

## **Glossário de siglas**

**ASC** - Animação Sociocultural

**CMM** - Câmara Municipal do Montijo

# POLI TÉCNICO GUARDA

## **Introdução**

Com este relatório de estágio pretendo descrever as diversas atividades que tive a oportunidade de realizar no local de estágio, Câmara Municipal do Montijo, inserida no projeto “Junto de Si” na Academia Sénior de Pegões, com duração de 400 horas. O objetivo do estágio consiste não só em adquirir novas experiências e ferramentas profissionais, como também conhecer novas realidades e formas de trabalho.

A Animação Sociocultural (ASC) é um processo de intervenção social que tem como finalidade a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos inseridos nas suas comunidades, incrementando a sua participação.

Para a realização do estágio escolhi a Câmara Municipal de Montijo, onde tive a possibilidade de adquirir experiência em vários âmbitos de intervenção, sendo um deles a animação de idosos. A animação é fundamental para o desenvolvimento dos idosos a nível de qualidade de vida bem como no seu bem-estar. As diferentes atividades, inseridas neste âmbito, contribuem para uma maior autonomia dos mesmos assim como podem facilitar a comunicação, não só entre eles, mas com a comunidade envolvente. O trabalho nesta área tenta retirar este público da sua inatividade (por doença ou mesmo por vontade própria), fazendo-o sentir-se útil na comunidade envolvente. Assim, este tipo de animação pretende incrementar/promover estímulos para que continuem ativos e interventivos, fazendo com que se sintam bem, tentando que sejam os próprios protagonistas do seu desenvolvimento sócio cultural e da comunidade em que se inserem.

A metodologia utilizada para a elaboração deste relatório foi a pesquisa bibliográfica, que incluiu livros, relatórios e documentos da própria Instituição. No que concerne às atividades desenvolvidas, a metodologia utilizada foi a investigação/ação, com o objetivo da valorização da participação e a promoção do envelhecimento ativo conforme podemos verificar no Plano de Estágio elaborado e que se encontra em anexo (Anexo i).

O presente relatório está organizado em 3 capítulos, seguidos da reflexão final, bibliografia e anexos. Assim, no primeiro capítulo apresenta-se a contextualização teórica, mais propriamente a importância da ASC em vários âmbitos e grupos etários. O segundo capítulo apresenta um breve enquadramento sobre o local de estágio, a Câmara Municipal do Montijo. Seguidamente surge

# POLI TÉCNICO GUARDA

o terceiro capítulo onde se descreve um conjunto de atividades realizadas ao longo do estágio, concretizáveis, remetendo para anexo as atividades planeadas. É igualmente apresentado o projeto, desenvolvido em Programas e Projetos em Animação Sociocultural (PPAS), que foi possível concretizar durante o período de estágio.

## **Capítulo I – Contextualização teórica**

# POLI TÉCNICO GUARDA

Neste primeiro capítulo será abordado a intervenção da Animação Sociocultural no contexto do Envelhecimento ativo, passando pelas questões da animação sociocultural e do perfil de um animador sociocultural.

## **1.1 Aspetos demográficos do Envelhecimento**

Em termos demográficos, o envelhecimento da população portuguesa deve-se ao contínuo decréscimo da taxa de natalidade, à redução da taxa de mortalidade e ao aumento da esperança média de vida. O contínuo avanço da medicina, da tecnologia e das políticas sociais dos países, tem levado a um prolongamento da vida dos indivíduos, contribuindo, também, para melhorar as suas condições de vida e aumentar a esperança média de vida, o que tem provocado um aumento da população idosa.

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE, População residente em Portugal , 2020), o envelhecimento demográfico define-se pelo aumento da proporção das pessoas idosas na população total, em detrimento da população jovem e/ou da população em idade ativa, o que tem vindo a aumentar em Portugal.

Segundo os CENSOS 2020 (INE, 2020) a perspetiva para 2080 é que o número de idosos (65 e mais anos) passará de 2,2 para 3,0 milhões e o índice de envelhecimento em Portugal quase duplicará, passando de 159 para 300 idosos por cada 100 jovens, em 2080, em resultado do decréscimo da população jovem e do aumento da população idosa. A região mais envelhecida em 2080 será a Região Autónoma da Madeira, com este índice a atingir os 429 idosos por cada 100 jovens, e a região menos envelhecida será o Algarve, com um índice de 204. Em Portugal, o índice de envelhecimento só tenderá a estabilizar na proximidade de 2050, quando as gerações nascidas num contexto de níveis de fecundidade abaixo do limiar de substituição das gerações já se encontrarem no grupo etário mais de 65 anos. (INE, 2020). Segundo o Instituto Nacional de Estatísticas a população com 65 ou mais anos de idade residente em Portugal poderá passar de 2,2 para 3,0 milhões de pessoas, entre 2018 e 2080, no cenário central. Contudo, o número de idosos atingirá o valor mais elevado no início da década de 50, momento a partir do qual passa a decrescer. Esta situação fica a dever-se ao facto de entrarem nesta faixa etária gerações de menor dimensão, nascidas já num contexto de níveis de fecundidade abaixo do limiar de substituição das gerações como se observa na figura 1 (INE, 2020).

# POLI TÉCNICO GUARDA

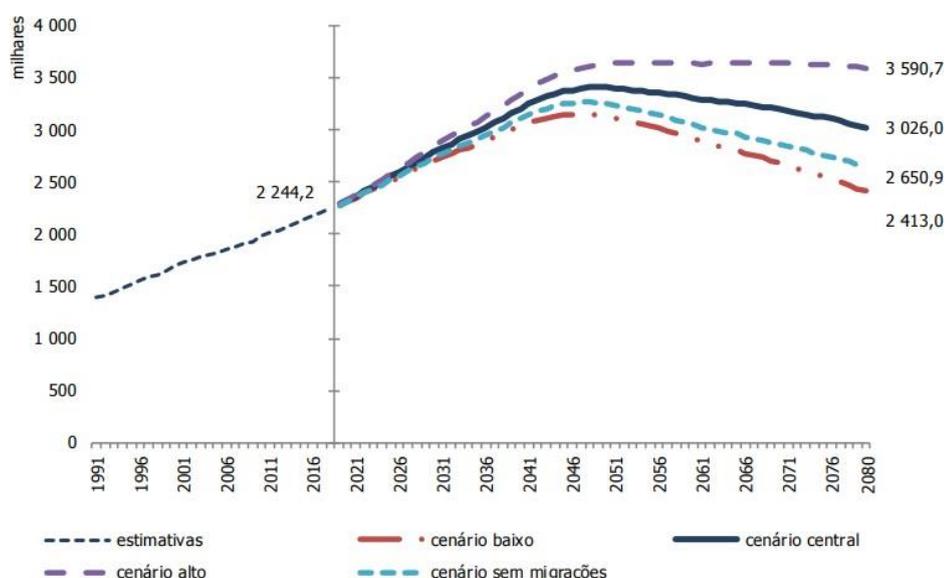


Figura 1:População residente com 65 ou mais anos, Portugal, 1991-2080 (estimativas e projeções)

Fonte: (INE, 2020)

Em 2080, a população idosa poderá atingir entre 3,6 milhões, no cenário alto, e 2,4 milhões de pessoas, no cenário baixo. O acréscimo mais acentuado no cenário alto resulta, sobretudo, de um maior aumento da esperança de vida considerado neste cenário (INE, 2020).

Em Portugal, face aos resultados obtidos no cenário central, o índice de envelhecimento poderá quase duplicar entre 2018 e 2080 (figura 2), passando de 159 para 300 idosos por cada 100 jovens. De notar ainda que o processo de envelhecimento da população tenderá a apresentar alguma estabilização quando começarem a entrar na faixa etária de 65 e mais anos as gerações nascidas já num contexto de níveis de fecundidade abaixo do limiar de substituição das gerações, como se observa da análise da figura seguinte (INE, 2020).

# POLI TÉCNICO GUARDA

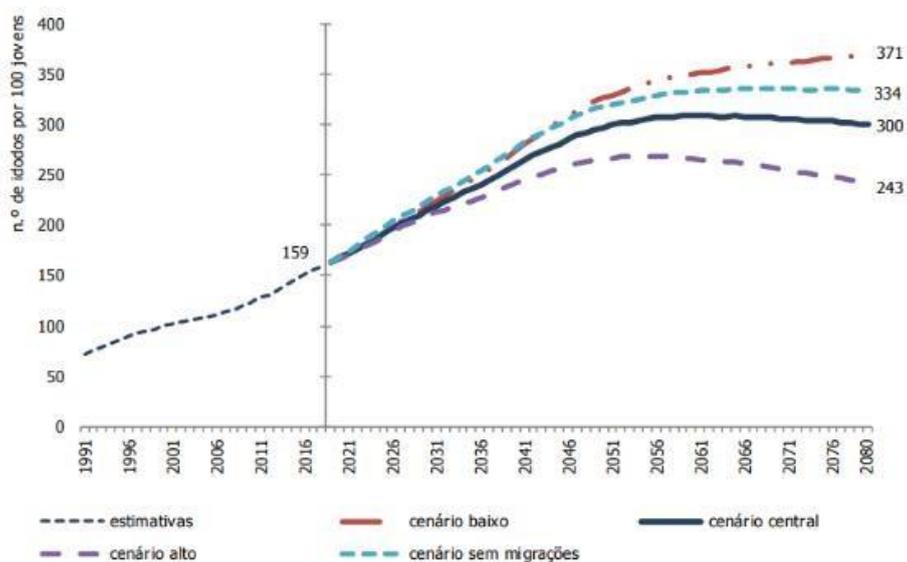


Figura 2: Índice de envelhecimento, Portugal, 1991-2080 (estimativas e projeções)

Fonte: (INE, 2020)

O índice de envelhecimento da população poderá ser de 371 idosos por cada 100 jovens no cenário baixo ou aumentar, embora menos acentuadamente, para 243 idosos por cada 100 jovens no cenário alto.

Em 2025, a população residente em Portugal poderá variar entre 10,3 milhões, no cenário baixo, e 10,6, no cenário alto. Os efeitos dos diferentes cenários, quando comparados com a população de 2018, não são ainda expressivos. A Pirâmide etária que segue (figura 3) ajuda-nos a perceber melhor o que foi referido anteriormente.

# POLI TÉCNICO GUARDA

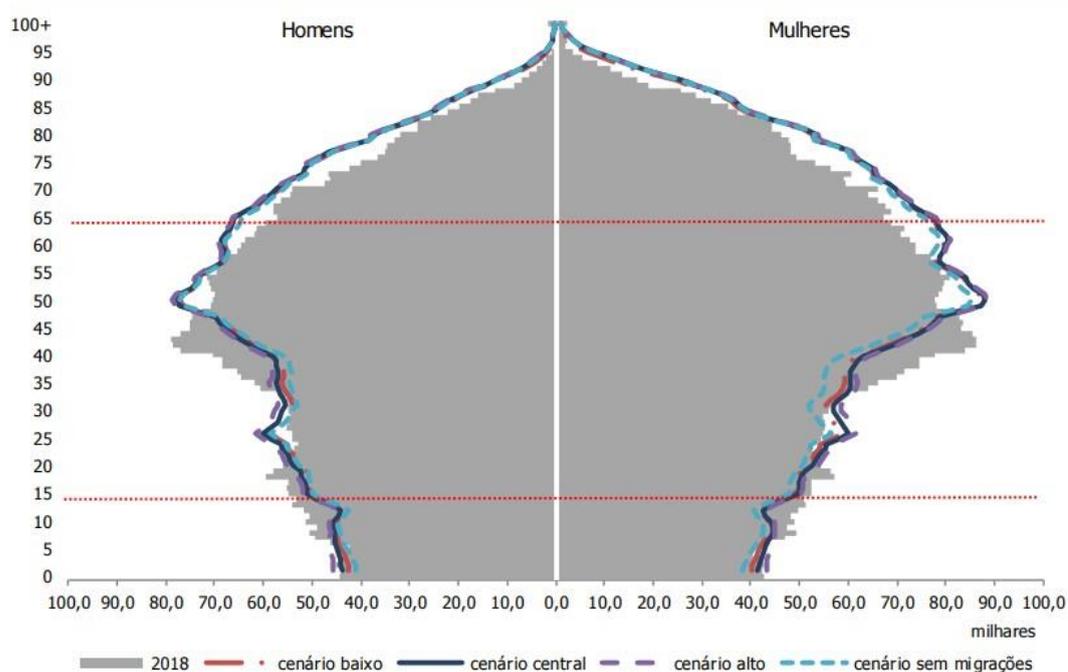


Figura 3:- Pirâmide etária, Portugal, 2018 (estimativas) e 2025 (projeções, por cenários)

Fonte: (INE, 2020)

Em 2035, a população poderá variar entre 9,7 milhões, no cenário baixo, e 10,7, no cenário alto. Os impactos dos diferentes cenários são agora também visíveis em quase todas as idades, começando já a salientar-se um maior aumento da população idosa.

## 1.2 Envelhecimento Ativo

Como podemos constatar o envelhecimento da população é um fenómeno que tem chamado a atenção em diversas áreas do conhecimento, sendo este um tema cada vez mais abordado no contexto atual pois existe um efeito conjugado de taxa de mortalidade e natalidade, ou seja, a esperança média de vida está a aumentar cada vez mais. O envelhecimento pode-se identificar como algo muito complexo, contemplando aspetos socioculturais, políticos e económicos que estão entrelaçados e constantemente ligados com questões de ordem biológica e subjetiva desses indivíduos.

O processo de envelhecer distingue-se como um conjunto de alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que depende, da história de vida, de comportamentos, da adaptação ao

# POLI TÉCNICO GUARDA

meio ambiente e, por fim, de questões genéticas. O envelhecimento apresenta características individuais e coletivas, em seus aspetos físicos, cognitivos, psicológicos e sociais do ser humano (China, Frank, Silva, Almeida , & Silva, 2021).

A palavra “ativo” não se refere somente à capacidade física de estar ativo, mas também está relacionada com a participação prolongada do cidadão idoso dentro da família e na sociedade. É igualmente importante incluir pessoas idosas, sem ou com alguma necessidade especial, ou que apresentam alguma doença, e que participam ativamente no seio da sua família, comunidade e o país. A participação ativa do idoso no autocuidado com a saúde, em atividade física, cognitiva, alimentação saudável e inclusão social, visa estender a longevidade, melhorando a sua qualidade de vida. A promoção do envelhecimento ativo, de forma saudável, com autonomia e independência, é responsabilidade individual e coletiva, com tradução significativa no desenvolvimento económico dos países, que garante valor acrescentado para os próprios idosos, familiares, profissionais de saúde (Nunes, 2017). Para avaliar como está a qualidade de vida de um idoso, geralmente analisam-se três grandes aspetos: o seu desenvolvimento físico, desenvolvimento psicológico e contexto social.

Em Portugal, a Constituição da República, no seu artigo 72º, reconhece e defende a dignidade da pessoa humana no que refere à população idosa, referindo que, as pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário, que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social. E com isto o processo de envelhecimento está ligado à perda progressiva de força e massa muscular. A prevenção neste aspeto está associada à realização de atividades físicas, favorecendo ao idoso a autonomia para realizar as tarefas do dia-a-dia, entre outras (Forner & Alves, 2019).

O conceito de envelhecimento ativo engloba um conjunto de conceitos chave: i) a autonomia relativamente ao controlo e poder de decisão no quotidiano; ii) a independência na medida em que a pessoa é capaz ou não de cuidar de si e realizar sozinha as atividades da vida diária; iii) a vida saudável que diz respeito ao tempo que a pessoa espera viver sem cuidados especiais e por fim, iv) a qualidade de vida que engloba a saúde física e mental, o nível de dependência, as relações sociais, e as características do ambiente no qual o individuo está inserido.

O envelhecimento também é um acontecimento natural e irreversível, que deve ser considerado de forma positiva, quer para o sénior, quer para a sociedade que ele integra, sendo de sublinhar que o

# POLI TÉCNICO GUARDA

sénior tem um dos maiores potenciais: a experiência de vida (Barros, Nobre, Gil, Chenoll, & Macedo, 2020).

O apoio social, é um fator muito importante na educação e aprendizagem ao longo da vida, pois acarreta a prevenção das situações de violência e abusos, evita o risco de doença, vulnerabilidade a crimes e morte precoce. O envelhecimento da população permite novas oportunidades para as pessoas envelhecerem saudáveis, sendo objetivo alcançar um envelhecimento dinâmico, em que o aumento da idade acompanhe a qualidade de vida. Este alongamento do tempo de vida consiste num indicador significativo não só das questões em torno da sustentabilidade do sistema de pensões, mas também da importância de criar respostas ao nível da ocupação dos tempos livres. As sociedades são desafiadas a garantir a possibilidade das pessoas mais velhas se envolverem em atividades sociais e culturais, frequentarem programas educativos para aquisição de novos conhecimentos e capacidades, onde as universidades seniores são um exemplo que desafia esta envolvência. Este ponto de vista otimista do envelhecimento considera que as gerações mais velhas dispõem de melhor saúde, mais recursos económicos e educacionais (Pascoa & Gil, 2019).

A educação permanente tem na sua base três pressupostos essenciais, o da continuidade do processo educativo, a sua diversidade e a sua globalidade, defendendo assim uma educação além da escolar, possível em diversos contextos e destinada a todas as idades e estratos sociais.

É devido ao aparecimento do conceito de educação permanente que surgiram as Universidades Seniores. Estas surgiram em França, em 1973, na Universidade de Toulouse, fundada pelo Professor de Direito Internacional da Universidade de Ciências Sociais de Toulouse, Pierre Vellas. As Universidades Seniores foram se multiplicando pela Europa. Em 1975, estas instituições expandem-se pela Bélgica, Suíça e França, estendendo-se mais tarde ao resto do mundo. O número de Universidades Seniores no mundo ronda as 500 mil. (Barros, Nobre, Gil, Chenoll, & Macedo, 2020)

Os objetivos principais das Universidades Seniores são: evitar o isolamento e a discriminação, ocupação de tempos livres e valorização e integração do sénior, construindo, desta forma, o seu envelhecimento ativo.

Existem dois modelos de organizações das Universidades Seniores: o francês e o inglês. No modelo francês, a formação é certificada pelas universidades tradicionais, seguindo o modelo mais formal, e

# POLI TÉCNICO GUARDA

os professores são remunerados, existindo cerca de quarenta e cinco universidades. Já no modelo inglês, a formação é informal, realiza-se em organizações sem fins lucrativos, não possui certificação e os professores estão em regime de voluntariado. As Universidades Seniores em Portugal seguem o modelo inglês (Barros, Nobre, Gil, Chenoll, & Macedo, 2020).

Em Portugal, no ano de 1976 cria-se a Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa (UITI). A partir desta data até a atualidade, muitas foram as instituições que surgiram por todo o país, designadas como “Universidades Seniores”, “Universidades da Terceira Idade”, “Academias de Cultura e Cooperação”, “Universidade da Maturidade”, entre outras, todas elas criadas pela sociedade civil, não pertencem ao ensino escolar regular, mas sim aos princípios básicos do ensino informal, em que procuram promover a cultura e a educação ao longo da vida e proporcionar formas saudáveis de ocupação dos tempos livres (Pascoa & Gil, 2019).

Quando se fala em educação permanente, rapidamente somos levados para a questão da educação de adultos, assente numa ótica de alfabetização, com intuitos profissionais e que se foca essencialmente na população ativa, contudo a educação de pessoas idosas desvincula-se da educação aconselhada para os adultos, na medida em que os objetivos não passam pelo ingresso no mercado de trabalho ou a requalificação profissional, mas antes pelas necessidades de autorrealização, de bem-estar e de melhoria da qualidade de vida (Pascoa & Gil, 2019).

Assim, é importante referir-se a Associação Rede das Universidades da Terceira Idade (RUTIS), que foi criada no ano de 2005 e que reúne 236 Universidades da Terceira Idade, 38.000 alunos seniores e 4.500 professores voluntários. A RUTIS, de acordo com os seus Estatutos, tem como “Visão” a criação de novos projetos de vida para os seniores, tem como “Missão” a promoção do envelhecimento ativo, a defesa, a representação e a dinamização das Universidades Seniores e ainda incentivar a participação social dos mais velhos e, tem como “Valores” o respeito pela pessoa humana, pela sua dignidade e ainda o respeito pelo direito à não discriminação (RUTIS, 2022).

O objetivo central da RUTIS constitui numa resposta social que prioriza a criação e a dinamização de atividades sociais, culturais e de convívio, onde também se destacam as atividades de carácter educacional. Sendo assim a RUTIS assume que estas atividades educacionais são ministradas em regime não formal, num contexto de aprendizagem ao longo da vida, onde não existe a necessidade ou a finalidade em se obter uma dada certificação (RUTIS, 2022).

# POLI TÉCNICO GUARDA

As Universidades Seniores têm uma oferta educacional que, para além das áreas mais tradicionais ou clássicas (Literatura, Línguas, Poesia...), existe uma oferta de áreas mais transversais que possuem uma ligação muito estreita com áreas das expressões plásticas, musicais e motoras. Dentro desta oferta tão generalizada, importa referir que as disciplinas de tecnologia estão presentes em todas estas instituições (Barros, Nobre, Gil, Chenoll, & Macedo, 2020).

E esta oferta educacional tem estado a aumentar a sua procura e este aumento deve-se à existência de uma rede organizada de Universidades Seniores e à consciencialização pelo Estado e pela sociedade do papel importante dos mais velhos. Apesar de os idosos estarem na reforma, os seniores vêm aqui uma oportunidade de continuarem a sentir-se integrados na sociedade, onde criam amizades, aprendem a aprender e estimulam o seu lado cognitivo dando-lhes maior autonomia. Por outro lado, os familiares e amigos, começam a olhar para os seniores de outra forma pois, muito por rótulos impostos pela sociedade, veem este grupo etário com grandes limitações (Pascoa & Gil, 2019).

Atendendo ao facto de todas as atividades funcionarem num regime de voluntariado e onde a não formalidade é uma constante, são criados espaços que privilegiam a partilha e a troca de experiências e de conhecimentos, mas onde se sente uma grande vontade de aprender (Barros, Nobre, Gil, Chenoll, & Macedo, 2020).

Em suma, aprendizagem ao longo da vida é um processo fundamental em todo o ciclo de vida, pois quanto mais preparado e atualizado estiver o indivíduo na sociedade acaba por estar sempre em constante evolução e mais apto está para usufruir das oportunidades que lhe são oferecidas. O envolvimento de uma pessoa idosa numa universidade sénior favorece o seu bem-estar que está amplamente associado à saúde, promovendo um sentimento de felicidade e de compromisso com a vida. A presença numa universidade sénior contribui para a promoção de relações interpessoais, permitindo a interação, o convívio, a troca de experiências e conhecimentos, e favorecendo a comunicação entre os colegas. E viver numa sociedade de metamorfoses implica um processo de aprendizagem contínuo, permitindo agir assertivamente no meio onde se está inserido.

# POLI TÉCNICO GUARDA

## 1.3 Animação Sociocultural

Ao considerarmos, que a animação sociocultural se traduz como um conjunto de práticas sociais que visam estimular a iniciativa e a participação das populações no processo do seu próprio desenvolvimento, e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integradas (Lopes M. d., 2006), constatamos que podemos atingir estes objetivos através das Universidades Seniores, tal como referido anteriormente.

A animação sociocultural estrutura-se, então, como uma prática educativa que a partir das suas múltiplas inter-relações do indivíduo e do seu ambiente de vida, tem como objetivo ajudar os indivíduos e as coletividades a alcançar um alto grau de desenvolvimento individual e coletivo. Entende-se o desenvolvimento como uma plena realização das capacidades individuais e sociais numa situação de vida de liberdade de pensamento, expressão e atuação, equilíbrio emocional e afetivo, respeito mútuo, tolerância e sustentabilidade com uma vida ativa (González, 2008).

É no início do século XX que encontramos algumas ramificações daquilo que agora é a animação sociocultural, pois na altura entendia-se que animação sociocultural era qualquer ação que tivesse uma dimensão social cultural e educativa. É no início deste século que começam a surgir novas correntes pedagógicas inspiradas em Decroly e Maria Montessori. Na Bélgica em 1907, Decroly fundou na Escola para a vida e na Itália, Maria Montessori, criou um modelo de educação para a infância. Estas práticas foram sendo espalhadas pelo mundo, devido às mesmas centrarem a relação da escola com a comunidade (Lopes M. , 2006).

Já em Portugal, João de Deus, através das Escolas Móveis conseguiu proceder a uma grande ação alfabetizadora em vários locais. Estas ações já eram processos que se podiam ligar à educação não formal e conseqüentemente tinham alguns traços de animação. Na primeira república em Portugal encontram-se também alguns vestígios de animação, tais como: ações culturais e sociais, universidades livres e universidades populares, no entanto, eram apenas pequenas ações com laivos de animação, não era uma animação sociocultural como aquela que conhecemos nos dias de hoje (Lopes M. , 2006).

Podemos considerar também o movimento associativo, as sociedades de cultura e recreio, o cooperativismo, o sindicalismo, o catolicismo social e o laicismo, como antecedentes de animação. Isto devido a realizarem ações nos campos social, cultural, educativo e político (Lopes M. , 2006).

# POLI TÉCNICO GUARDA

A Animação Sociocultural é, assim, uma estratégia de intervenção social que permite ajudar os indivíduos a tomar consciência dos seus problemas e necessidades. Aplica-se a todos os domínios da atividade humana, a todos os problemas da vida em grupo, da vida do bairro, da vida urbana ou rural, formam-se animadores com o objetivo de ajudar à tomada de consciência em todos os âmbitos das atividades realizadas.

Ao abordarmos os âmbitos de ASC devemos ter presente a perspetiva tridimensional que diz respeito às estratégias de intervenção:

- **dimensão etária:** infantil, juvenil, adultos e terceira idade;
- **espaço de intervenção:** animação urbana, animação rural;
- **pluralidades de âmbitos** ligados a sectores de áreas temáticas: a educação, a saúde, o turismo, o teatro, os tempos livres, o ambiente, a comunidade, o comércio, o trabalho.

Os âmbitos implicam o recurso a um vasto conjunto de termos compostos, para designar as suas múltiplas atualizações e formas concretas de atuação, como indica a tabela 1.

**Tabela 1:** Âmbitos da Animação Sociocultural

Fonte: (Lopes M. , 2006)

Animação cultural	Animação juvenil	Animação desportiva
Animação teatral	Animação na terceira idade	Animação musical
Animação dos tempos livres	Animação de adultos	Animação cinematográfica
Animação sociolaboral	Animação de grupos em situações de risco	Animação de bibliotecas
Animação comunitária	Animação hospitalar	Animação de museus
Animação rural	Animação prisional	Animação escolar
Animação turística	Animação económica	Animação comercial

# POLI TÉCNICO GUARDA

A Animação pode representar a reintegração de três realidades complexas, juntando a educação dos tempos livres com a criação cultural e a participação cívica do cidadão:

1. **A educação dos tempos livres** é entendida como educação permanente gerada a partir das experiências e das relações entre os indivíduos e dos grupos. É uma educação não formal, integral e participativa que desenvolve os tempos livres, de ócio e de lazer do indivíduo e a sua livre opção para integrar e participar no processo, convertendo-o em protagonista do seu próprio processo individual.
2. **Criação cultural:** é definida como a recriação de processos e valores, como por exemplo, o desenho, a pintura, a criação coletiva de formas (teatro, cantares) e modos de viver na comunidade, sempre acompanhada da participação, comunicação e melhoria e vida.
3. **Participação cívica do cidadão:** simboliza a participação direta do indivíduo no grupo, nas coletividades, na comunidade em que vive, numa livre expressão das suas ideias, opções e valores, permitidas enquanto cidadão (Lopes M. , 2006).

## 1.3.1 Animação de idosos

A velhice é um processo longo e contínuo que depende de vários fatores externos e internos. No entanto, ao longo do tempo este conceito tem sofrido várias alterações, que vão surgindo devido à evolução da sociedade, do aumento da qualidade de vida e do próprio desenvolvimento pessoal de cada indivíduo. Assim, os modelos sociais do envelhecimento também se foram transformando, procurando adaptarem-se ao desenvolvimento das pessoas.

Outrora o envelhecimento era visto de forma negativa e com o passar dos anos, o mesmo, começou a ser observado de outras formas, nomeadamente de forma positiva, pois envelhecer não significa parar de viver. Há alguns anos, que o envelhecimento demográfico da população portuguesa tem vindo a duplicar. A população com 65 ou mais anos duplicar-se-á nos próximos 50 anos, pois de 116 pessoas idosas por 100 jovens, no ano de 2008, passará a haver 271 pessoas idosas por 100 jovens, no ano 2060. Já a população com 80 ou mais anos irá triplicar de 4,2% para 12,7%-15,8% no ano de 2060 (Ribeiro & Paúl, s.d).

# POLI TÉCNICO GUARDA

Assim, entende-se por animação de idosos como sendo uma intervenção em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida das pessoas idosas, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa. No entanto, é preciso que a animação seja também intergeracional e não apenas setária. Alguns dos objetivos da animação de idosos são: (L.Jacob, S.d)

- Definir um modo de organização entre os diferentes atores de animação, para darem dinamismo à instituição;
- Criar um estado de espírito, um clima, uma dinâmica, dentro dos estabelecimentos que permitam que cada residente e pessoas se associem numa caminhada global de animação;
- Centrar-se sobre as necessidades, os desejos e os problemas vividos por cada membro do grupo;
- Favorecer a adesão de todos os objetivos de animação livremente elaborados;
- Suscitar o interesse direcionado a outras pessoas com a finalidade de viver em harmonia aceitando e respeitando os valores, as crenças o meio e a vivência de cada um;
- Fazer renascer gostos e desejos dando a cada um a ocasião e se redescobrir, de se situar no seio da instituição e de participar na vida do grupo, favorecer as relações, promover as trocas e criar assim uma arte de viver baseada na relação/interação;
- Permitir às pessoas idosas que se reintegrem na sociedade como membros ativos, favorecendo os contactos e as trocas com o exterior da instituição;
- Preservar ao máximo a autonomia das residentes assim como manter as relações dentro e uma dimensão lúdica da animação.

A animação de idosos deve incluir todos e deve fazer com que exista participação efetiva, para que assim estes se tornem mais participativos. Por vezes, cai-se na tentação de infantilizar a animação de idosos, mas isso não deve acontecer, pois podemos usar estratégias que utilizamos com jovens, mas devidamente adaptadas às faixas etárias (L.Jacob, S.d).

A animação sociocultural, ao nível da intervenção com os idosos, é estabelecida por dois níveis, que são: (Osório & Pinto, S.d)

- Animação sociocultural como ação social e cultural;
- Animação sociocultural como metodologia de trabalho em grupo.

# POLI TÉCNICO GUARDA

A *Animação sociocultural como ação social e cultural* consiste em atuar num contexto comunitário e diversificado. Os objetivos são: (Osório & Pinto, s.d)

- Devolver e reintegrar o idoso no meio comunitário;
- Permitir o contentamento do idoso em estabelecer carências de dar, de receber e de solidariedade.

A animação é estabelecida como um meio de procriação de processos de cariz social, no qual o animador promove e conduz a participação das pessoas idosas em atividades diversificadas (Osório & Pinto, s.d).

A *Animação sociocultural como metodologia de trabalho em grupo* estabelece-se na interação pessoal procurando assim atingir objetivos, tais como (Osório & Pinto, s.d)

- A Animação formativa que pretende concretizar objetivos de aprendizagem;
- A Animação relacional consiste na comunicação e no relacionamento interpessoal;
- A Animação estimulante abrange um carácter terapêutico.

O aumento do número das pessoas idosas e do seu tempo livre levou a que se fizessem investigações no sentido de se perceber não só a relação entre idosos e o lazer, como se obterem ferramentas para melhorar o tempo livre dos mesmos. Assim, pretende-se compreender o papel do lazer entre os idosos, conduzindo à sua integração social e à sua participação para ocupação do tempo de ócio, de modo razoável.

Depois de serem testados vários programas de ocupação do lazer, concluiu-se que os programas de educação para o lazer obtiveram um resultado positivo no bem-estar e na satisfação das vidas dos indivíduos (Osório & Pinto, S.d)

Alguns dos fatores que levaram à criação de programas de educação para o lazer foram: (Osório & Pinto, S.d)

- Cessação da atividade profissional;
- Ausência de familiares;
- Perda e diminuição das relações sociais;
- Isolamento social;
- Sentimentos de solidão, pessimismo;

# POLI TÉCNICO GUARDA

- Frustração.

Estes fatores levam à exclusão e marginalização social e à exclusão e marginalização na participação em que só as diversas atividades podem quebrar estes fatores negativos (Osório & Pinto, S.d). Estes autores (S.d, pp. 64-66) citando MacNeil (1998, p. 23) afirmam “Felizmente, os programas e serviços gerados para mitigar este problema multiplicaram-se nos últimos anos”.

## 1.4 O perfil do animador

Segundo Correia (2008, p. 26) “A origem do termo animador deve-se à atuação no domínio da vida cultural, da educação popular, da ocupação dos tempos livres, principalmente no que diz respeito ao voluntariado”. “O animador deve ser caracterizado enquanto pessoa, profissional, perante o trabalho e sujeitos da ação, pois todas estas suas “facetas” condicionam a intervenção.”

O animador sociocultural é o agente que põe em prática, que facilita e dá continuidade à aplicação dos processos de animação. Este pode estar ao serviço de uma instituição pública ou privada de carácter administrativo ou associativo e de modo voluntário ou profissional, promovendo assim a intervenção sociocultural na comunidade em que atua. O seu trabalho técnico apoia-se na relação pessoal com os destinatários, a sua integração no grupo e o de facilitar nele os processos de coesão, vivências ou experiências e tomar posições ativas sobre o meio em que se realiza a animação (Correia, 2008).

Algumas características do perfil do animador sociocultural são (Correia, 2008):

- Como pessoa: deve ser simples, livre de preconceitos, solidário, humilde, alegre ágil...
- Como profissional: deve ser dialogante, negociador, dinâmico, com uma mentalidade aberta...
- Perante o trabalho: deve ser um facilitador, prudente, saber gerir em grupo os conflitos, ter uma perspetiva comunitária, ser persistente...
- Perante os outros: deve conhecer o seu público e as suas realidades, ser uma pessoa tolerante, ser consciente, impulsionador, criador...

# POLI TÉCNICO GUARDA

O animador é visto como um mediador, um provocador e um agente de ligação entre o objetivo e o público-alvo. O animador deve dar vida à vida do idoso, apresentando propostas e sugestões para que a pessoa idosa não fique sedentária.

O perfil do animador centra-se nas seguintes características (L.Jacob, S.d)

- Perspicaz;
- Ativo;
- Comunicador;
- Incentivador;
- Destemido;
- Entusiasta;
- Otimista.

O trabalho da animação com os idosos é distinto do trabalho feito com os outros públicos, pois os animadores devem ter competências adequadas a cada público.

Segundo L.Jacob (S.d), existem quatro tipos de animadores, que são:

- Animadores profissionais - Com formação e com diploma, desenvolvendo a função a tempo inteiro;
- Animadores eventuais - Sem formação, mas trabalhando em part-time;
- Animadores voluntários - Prestadores de ajuda;
- Animadores de passagem - Estagiários ou pessoal temporário.

Independentemente do tipo de animador que será ele tem de ter três competências fundamentais:

- **Tem de saber**, ou seja, ter conhecimento sobre as várias técnicas, teorias, instrumentos e metodologias da animação de idosos;
- **Tem de ter vontade**, isto é, querer adquirir aprendizagens e maneiras de agir e de animar;
- **Tem de ter meios**, pois deve dispor de recursos humanos, materiais e financeiros.

Ainda de acordo com o mesmo autor um bom animador tem de ter as seguintes qualidades:

- Ser organizado;
- Ser favorável ao trabalho em equipa;

# POLI TÉCNICO GUARDA

- Estar atento ao grupo;
- Ser justo;
- Ser compreensivo;
- Ser confiante;
- Ser atento e disponível;
- Ser responsável;
- Ser um bom observador;
- Ser paciente e socorrista;
- Ser mediador;
- Ser devoto e interessado;
- Ser dinâmico e entusiasta;
- Ter uma personalidade afirmativa.

O trabalho de animação nas instituições é muito importante pois permite que os idosos não se excluam de viver. Segundo L.Jacob (S.d, p. 36) “A instituição deve responder às necessidades mais proeminentes dos idosos, mas estas não são só a alimentação, a higiene, os cuidados dos médicos e de enfermagem e a guarda é, igualmente importante a participação, a ocupação e a vida social dos utentes. Afinal, se retirarmos as tarefas básicas (sono, higiene e alimentação) sobram em média oito horas diárias. Estes tempos não devem ser de ocupação, o que tem por vezes uma conotação negativa, mas tempos de lazer e de comunicação.”

Ao trabalharmos com idosos devemos ter alguns aspetos em conta tais como:

- Encontrar diversas reações às propostas, desde entusiasmo, à indiferença e ao desprezo;
- Os idosos são um grupo bastante heterogéneo no que diz respeito aos seus gostos, nas capacidades, nos saberes e na recetividade às atividades;
- Trabalhar com idosos em instituições é diferente de trabalhar com idosos que vivem nas suas casas.

Quando se fala de animação na terceira idade, importa ter presente que estes indivíduos apresentam características muito específicas associadas à fase da vida em que se encontram. São pessoas que estão numa fase da vida em que já passaram por vários processos de desenvolvimento pessoal e social, e a animação pode surgir como um processo de participação e integração num grupo ou

# POLI TÉCNICO GUARDA

mesmo na sociedade. Os indivíduos que se encontram na chamada terceira idade e hoje em dia quarta idade, formam um coletivo que tem características muito específicas: idade, aposentação e que, portanto, está liberto de um trabalho de forma sistemática; diferentes situações de convivência (em casal, viuvez, solidão...); situações de saúde geral e condições físicas muito diferenciadas; contexto residencial de acordo com situações particulares (em habitação própria, com familiares, em instituições específicas: lares da terceira idade, centros de dia ...); uma maior disponibilidade dos tempos livres, etc. (Osório A. , 2004).

Desta forma, a animação surge como resposta às diversas limitações biológicas, funcionais, psíquicas e sociais próprias desse estágio da vida. Trata-se fundamentalmente de “ajudar as pessoas adultas a planificarem as estratégias para o envelhecimento, de promover novos interesses e novas atividades, de estimular e treinar a vitalidade física e mental e de ocupar, utilmente, os grandes tempos livres disponíveis” (Osório A. , 2004, p. 26), contrariando qualquer visão negativa do envelhecimento. As ações de animação na terceira e quarta idade deverão ir para além da dimensão ocupacional e apresentar objetivos mais precisos, dando outro significado e sentido à vida dos indivíduos. Os programas de animação devem ser adaptados às características do grupo e respetivas necessidades, para que sintam alguma transformação e assumam uma posição de tomada de poder nas suas decisões, enquanto agentes de mudança. A animação não trata de ocupar o tempo livre e de escapar à síndrome do “desocupado inútil”. Trata, antes, de criar um espaço de acontecimentos positivos que aumentam a autoestima e as possibilidades de estar sempre a aprender. Ao trabalhar com idosos através de ações de animação implica “atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa”. Sob este ponto de vista, o idoso é visto como um ser portador de saberes, valores e experiências adquiridos ao longo da sua vida, que importa valorizar e preservar. Deste modo, torna-se de extrema importância criar nestas pessoas a vontade de serem mais participativos na comunidade em que se inserem; procurar mantê-las ativas ao nível do raciocínio, assim como atitudes críticas perante a vida mediante a animação de grupos, criando espaços de reflexão e debate. Animar idosos é dar-lhes mais vida, proporcionar estímulos para que continuem ativos e interventivos, fazer com que se sintam úteis, tentando que sejam os próprios protagonistas do seu desenvolvimento sócio cultural e da comunidade em que se inserem.

Após estas considerações, pode afirmar-se que a animação tem, justificadamente, cada vez maior

# POLI TÉCNICO GUARDA

relevância no desenvolvimento dos indivíduos, sobretudo dos mais idosos. Neste caso em particular dos adultos idosos, verifica-se a necessidade efetiva de se trabalhar a animação, como estratégia de educação de adultos capaz de promover o sentido crítico e participativo desta faixa etária, de forma a favorecer o desenvolvimento e transformação social dos mesmos.

## **Capítulo II – Contextualização da instituição de estágio**

# POLI TÉCNICO GUARDA

## 2.1 Enquadramento territorial da Cidade do Montijo

Montijo é uma cidade portuguesa pertencente ao distrito de Setúbal e à Área Metropolitana de Lisboa, com 41411 habitantes (2021). Até 1930, e apesar do seu estatuto de vila, denominava-se Aldeia Galega do Ribatejo ou, simplesmente, Aldeia Galega, passando deste então a ter o seu nome atual, «que melhor condiz com as suas tradições históricas». É sede do Município do Montijo com 348,62 km<sup>2</sup> de área e 55 689 habitantes (2021).

O concelho de Montijo é um dos municípios de Portugal territorialmente descontínuos, estando geograficamente dividido em duas partes:

- Parte ocidental – constituída até 2013 pelas seguintes freguesias: Montijo, Afonsoeiro, Atalaia, Sarilhos Grandes e Alto Estanqueiro - Jardim, com uma área aproximada de 56,3 km<sup>2</sup>. A partir de 2013 as freguesias de Montijo e Afonsoeiro foram juntas por agregação passando a denominar-se União das freguesias de Montijo e Afonsoeiro e foram igualmente juntas por agregação as freguesias de Atalaia e Alto Estanqueiro Jardim passando a denominar-se União das freguesias de Atalaia e Alto Estanqueiro-Jardim;
- Parte oriental – constituída até 2013 pelas seguintes freguesias: Santo Isidro de Pegões, Canha e Pegões, com uma área aproximada de 291,7 km<sup>2</sup>. A partir de 2013 as freguesias de Santo Isidro de Pegões e de Pegões foram juntas por agregação passando a denominar-se União das freguesias de Pegões.

### 2.1.1 Freguesia de Pegões e Canha

União das Freguesias de Pegões é uma freguesia portuguesa do concelho de Montijo, com 79,77 km<sup>2</sup> de área e 3 913 habitantes (2011) (Montijo, 2023).

Falando em Pegões que é a freguesia do conselho do Montijo, onde vai estar inserido o meu projeto, podemos ver que Pegões é a antiga freguesia inclui as localidades de Pegões (Cruzamento de Pegões), Afonsos, São João das Craveiras e Pegões-Gare. Pegões é uma antiga freguesia do concelho de Montijo, com 79,77 km<sup>2</sup> de área, 3913 habitantes e uma densidade de 49,1 Hab/km<sup>2</sup>. É uma das três freguesias do município de Montijo que constituem o exclave, ou seja, as fronteiras geográficas ficam inteiramente dentro dos limites de um outro território.

# POLI TÉCNICO GUARDA

Na freguesia de Pegões a população residente em 2021 tem uma pirâmide etária invertida como podemos ver na figura 4.

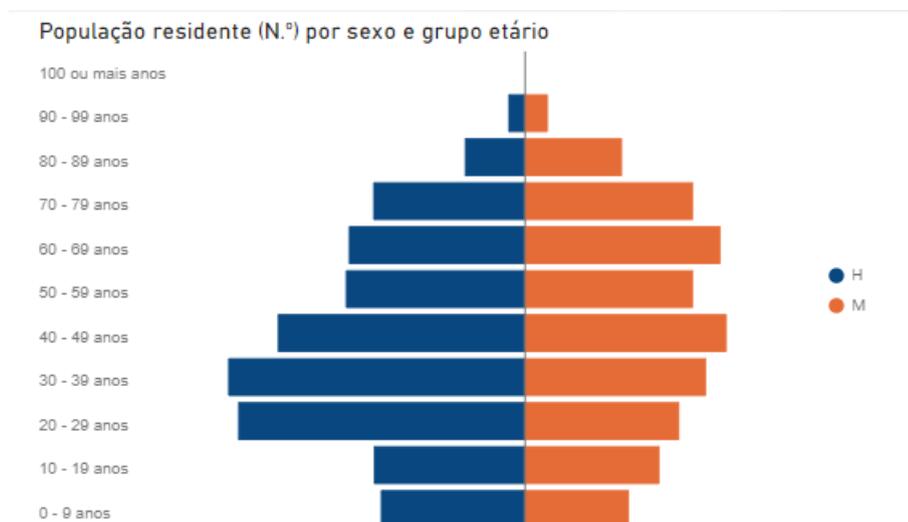


Figura 4: População residente em Pegões, 2021

Fonte: (INE, censos 21, 2023)

Mas parte dessa população residente não são pessoas com nacionalidade portuguesa, mas sim de nacionalidade asiática, e também é uma população muito envelhecida como podemos ver nas seguintes figuras.

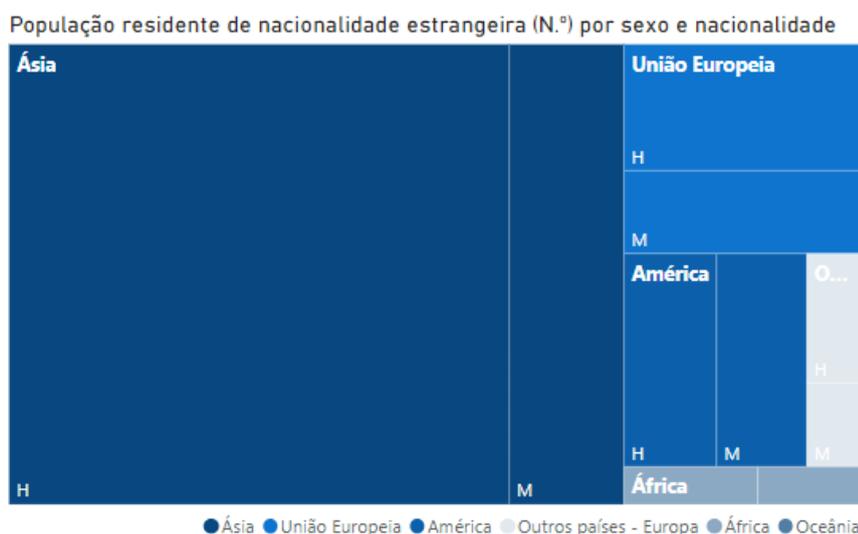


Figura 5 População residente por nacionalidade estrangeira

Fonte: (INE, censos 21, 2023)

# POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 6 Índice de envelhecimento

Fonte: (INE, censos 21, 2023)

## 2.2 Caracterização da instituição

O Montijo é uma cidade com uma alta taxa de envelhecimento populacional e por isso a Câmara Municipal do Montijo sentiu a necessidade de criar um espaço destinado à população idosa, onde esta possa ocupar os seus tempos livres de forma proveitosa, realizando diversas atividades que vão ao encontro das pretensões de cada um. E por isso criou uma Academia Sénior em todas as duas freguesias (Montijo, 2023). Sendo a Academia Sénior de Pegões e Canha a instituição acolhedora do estágio curricular, apresenta-se na figura 7 uma fotografia da instituição.



Figura 7: Academia Sénior de Pegões e Canha

Fonte: Própria

# POLI TÉCNICO GUARDA

A Academia Sénior tem duas salas que dão apoio às atividades desenvolvidas, tais como aulas que são dadas por voluntários. Nas figuras 8 e 9 podemos ver as salas uma é a sala polivalente e outra mais pequena.



Figura 8: Sala Polivalente

Fonte: Própria



Figura 9: Sala Pequena

Fonte: Própria

# POLI TÉCNICO GUARDA

## 2.3 Projeto “Junto de si”

A Academia Sénior de Pegões e Canha está inserido no projeto “Junto de Si”, projeto no qual também participei durante o estágio curricular. Este projeto, resultou de uma parceria entre a Câmara Municipal do Montijo, a Associação para a Formação e Desenvolvimento do Montijo – Escola Profissional e a Cruz Vermelha Portuguesa – Núcleo do Montijo, tendo sido alvo de financiamento por parte do PRODER (Programa de Desenvolvimento Rural) (Montijo, 2023).

Com este projeto, pretende-se o desenvolvimento de atividades lúdicas e formativas dirigidas à população sénior das freguesias rurais do concelho (Canha, União das Freguesias de Pegões e União das Freguesias de Atalaia e Alto Estanqueiro/Jardia), com a preocupação fulcral de quebrar o isolamento e incrementar o convívio intergeracional.

### Objetivos

- Proporcionar atividades socioculturais, recreativas, formativas e de convívio;
- Promover o envelhecimento saudável e a qualidade de vida para os utilizadores;
- Fortalecer atividades intergeracionais;
- Incrementar o gosto pela aprendizagem ao longo da vida;
- Fortalecer a participação social dos/as alunos/as das academias.

Este projeto oferece como resposta: a Academia Sénior, que funciona na zona Este do Concelho (União das Freguesias de Pegões e na Freguesia de Canha) e na União das Freguesias da Atalaia e Alto-Estanqueiro/Jardia. (Montijo, 2023). Na figura 10 podemos ver o logótipo do projeto “Junto de Si”



Figura 10: Logotipo do Projeto "Junto de Si"

Fonte: Solicitada na Instituição

# POLI TÉCNICO GUARDA

Na Academia Sénior de Pegões e Canha atualmente tem como funcionárias a Dr.a Isabel Moisés, coordenadora dos Projetos de envelhecimento ativo do Montijo, a Márcia Prudêncio educadora social, têm também 13 professores voluntários que desenvolvem diversas atividades e 2 voluntárias que apoiam e ajudam na parte logística da Academia.

## **2.3.1 Atividades desenvolvidas na Academia Sénior/ Projeto “junto de si”**

Na Academia Sénior são desenvolvidas atividades semanais, quinzenais e atividades extracurriculares. As atividades semanais são realizadas 1 a 2 vezes por semana, sendo atividades realizadas por voluntários. Das atividades realizadas somos a referir:

- Animação Desportiva e Cognitiva;
- Artes com Agulhas;
- Artes Decorativas;
- Cidadania;
- Ginástica Sénior;
- Heráldica/Calendários e Relógios;
- Informática;
- Introdução às Novas Tecnologias;
- Leituras Animadas;
- Língua portuguesa;
- Macramé;
- Música;
- Teatro.

Nas atividades Quinzenais temos 3 atividades, sendo estas dinamizadas também por voluntários, essas atividades são:

- Do Lixo ao Luxo;
- O Cantinho da Artemisa;
- Saúde e Bem-estar.

# POLI TÉCNICO GUARDA

Existem ainda atividades extracurriculares, tais como o Atelier Solidário, a Aula Aberta Mais Portugal, Cruzar Gerações (promoção da leitura nas escolas), a Colónia Balnear Avós e Netos, as Tardes Diferentes e os Passeios Educacionais.

As Tardes Diferentes são espaços de conversa onde a temática a desenvolver é diversificada (exemplos: segurança nos idosos, saúde, ambiente, entre outras). Os Passeios Educacionais têm uma componente formativa e lúdica e tem como objetivo dar a conhecer o património, a cultura e a gastronomia do concelho, assim como dos concelhos vizinhos. A Academia possui ainda uma Marcha Popular Intergeracional, aberta à comunidade.

Neste momento fazem parte da Academia Sénior de Pegões e Canha 109 alunos inscritos. Em abril e maio deste ano, 8 alunos renovaram matrícula.<sup>1</sup> Todos os alunos inscritos são pessoas com idade igual ou superior a 65 anos e são idosos.

---

<sup>1</sup> Informação dada na Instituição através de um relatório fornecido da Academia Sénior de Pegões e Canha. Em anexo xxxii encontra-se esse esse relatório.

## **Capítulo III–Estágio/ Atividades**

# POLI TÉCNICO GUARDA

O Estágio curricular está inserido no Plano Curricular da Licenciatura de Animação Sociocultural da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O Estágio foi desenvolvido na Academia Sénior de Pegões e Canha da Câmara Municipal do Montijo entre o dia 27 de março de 2023 e o dia 22 de junho de 2023 tendo sido supervisionado pelos seguintes orientadores: Dr.ª Isabel Moisés, coordenadora dos Projetos de envelhecimento ativo da CMM e a Prof.ª Rosa Tracana, orientadora por parte da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. A minha integração correu bem devido ao bom acolhimento por parte das pessoas que trabalham na academia, desde a sua responsável Dr. Isabel Moisés até às funcionárias e utentes. Ao longo dos primeiros tempos partilhei as minhas dúvidas e fui-me integrando nas diferentes tarefas que me iam sendo atribuídas, tendo sempre como suporte as colegas da instituição e claro os utentes. Tomei a iniciativa de me aproximar dos variados utentes, no sentido de criar alguns laços afetivos, originando um bom ambiente, isto é, uma relação saudável. As primeiras tarefas de estágio consistiram na observação das atividades realizadas na Academia, verificando os seus procedimentos e observando o comportamento dos idosos face às mesmas.

Começo por referir que muito rapidamente passei a participar, apoiar e ajudar no planeamento e organização das iniciativas desenvolvidas pela Academia. Consegui, posteriormente, dar continuidade a dois ateliers já existentes: o atelier de Introdução às Novas Tecnologias e Animação Desportiva e Cognitiva.

Relativamente a este facto, tenho de agradecer às funcionárias da Academia Sénior por me darem esta oportunidade de conseguir interagir mais ativamente com os idosos. Consegui, também, realizar atividades cujo principal objetivo era o de estimular nos idosos as suas diversas capacidades cognitivas e físicas, ajudando assim, a promover um envelhecimento ativo. Este estágio teve como principal objetivo, proporcionar ao grupo-alvo, um melhor bem-estar a nível físico, psicológico, social e promover o envelhecimento ativo e saudável.

Foi também da minha competência, participar ativamente nas atividades propostas pela Academia Sénior. As minhas funções, como estagiária de Licenciatura de Animação Sociocultural, foram as seguintes<sup>2</sup>:

---

<sup>2</sup> Encontra-se em Anexo i, o plano de estágio onde apresento as diversas tarefas que foram previstas desempenhar no meu local de estágio.

# POLI TÉCNICO GUARDA

- Conhecer as atividades implementadas no centro de atividades;
- Acompanhar as atividades já em curso pelo serviço;
- Estruturar projetos de âmbito sociocultural que possam ser implementados com os utentes da Academia Sénior de Pegões e Canha;
- Criação/Organização de eventos.

## 3.1 Atividades realizadas no estágio

Neste relatório, optei por explicar as diversas atividades realizadas por mês, colocando em anexo as respetivas planificações.

### 3.1.1 Atividades do mês de março

Dias 27, 28 e 30 de março de 2023 foram os três primeiros dias de estágio, onde fiquei a observar o trabalho realizado na Academia Sénior de Pegões e Canha, para me integrar e para perceber qual é o método de funcionamento da mesma.

#### **Dia 30 de março** - Yoga do riso e Cruzar Gerações

A atividade **Yoga do Riso** realizou-se na União Mutualista do Montijo e foi dinamizada pela Dra. Isabel Moisés, coordenadora dos projetos de envelhecimento ativo do Montijo. Nesta atividade estiveram presentes 8 utentes do lar da União Mutualista, com doenças físicas e psíquicas. O yoga do Riso, é uma atividade lúdica com o objetivo de mudar o estado de ânimo dos seus participantes, através de exercícios de relaxamento. Este método foi criado por Madan Kataria, um médico indiano que concluiu que a gargalhada ajuda no processo de recuperação das doenças e dos desequilíbrios emocionais.

A yoga do riso é um exercício moderno que envolve risadas voluntárias prolongadas. Este tipo de yoga baseia-se na ideia de que o riso voluntário proporciona benefícios fisiológicos e psicológicos semelhantes aos do riso espontâneo.

# POLI TÉCNICO GUARDA

A atividade correu bem, embora alguns utentes tivessem alguma dificuldade em realizar os exercícios propostos, devido à sua condição física e psíquica.

Neste dia também se executou a atividade **Cruzar Gerações**. Para a realização desta atividade fomos com um grupo de 7 idosos à escola do Alto Estanqueiro – Jardía, contar histórias, alguns contos e lengalengas aos alunos das turmas da pré-escolar e primeiro ciclo, celebrando a semana da leitura. Esta atividade correu bem, pois tanto os idosos gostaram de ir contar as histórias, como os alunos de os ouvirem. Foi um momento onde conseguimos promover a intergeracionalidade e a leitura. No anexo III encontra-se a planificação desta atividade. Nas figuras 11 e 12 encontram-se o registo fotográfico da atividade.



*Figura 11 - Fotografia dos idosos a realizarem a atividade*

*Fonte: Própria*



*Figura 12 - Fotografia dos idosos a realizarem a atividade*

*Fonte: Própria*

# POLI TÉCNICO GUARDA

**Dia 31 de março** – Atividade Marcha Popular intergeracional

A Marcha Popular intergeracional é dinamizada pela Ana Cláudia Grilo, voluntária na Academia Sénior de Pegões e Canha, onde organiza e coreografa a Marcha popular. Esta Marcha Popular é composta por 18 alunos da Academia Sénior de Pegões e Canha, uma madrinha e 4 crianças. Eu também faço parte da marcha, dando apoio na organização da marcha popular. Neste dia procedeu-se ao primeiro ensaio da marcha. No anexo IV encontra-se a planificação desta atividade. Na figura 13 está um registo fotográfico do primeiro ensaio para a Marcha Popular Intergeracional.



*Figura 13: Fotografia das Marchas Populares*

*Fonte: Própria*

## **3.1.2 Atividades do mês de abril**

**Dias 3, 14 e 24 de abril** – Atividade Marcha Popular intergeracional

Nestes dias demos continuidade aos ensaios da Marcha Popular que tínhamos iniciado no mês anterior, pois é importante relembrar todos os passos e movimentos da coreografia, para quando for o dia das atuações correr tudo bem. Esta é uma atividade que tem vindo a correr muito bem, pois estamos a estimular a memória de todos os participantes e a fomentar a atividade física, de uma maneira lúdica. O planeamento desta atividade é igual ao das atividades anteriores relativas às marchas populares.

# POLI TÉCNICO GUARDA

**Dia 4 de abril** – Atividade “Workshop Itinerante de Biodanza!”

O Workshop Itinerante de Biodanza realizou-se na freguesia de Pegões e na de Canha. Nesta atividade estiveram presentes 40 alunos da Academia Sénior de Pegões e Canha. A Biodanza, é um sistema de desenvolvimento humano criado na década de 1960 por Rolando Toro, baseado em "vivências" envolvendo movimentos, música e é um encontro não verbal dentro de um grupo. Este é um estilo de “dança” que trabalha muito as emoções e pode ser adaptado a qualquer tipo de pessoa, cada um dança à sua maneira e ao seu ritmo, o que é muito importante pois não estamos a excluir ninguém e todas as pessoas se sentem integradas na atividade. Esta atividade correu muito bem, tivemos uma boa adesão a esta atividade proposta e as pessoas no final da mesma demonstraram terem gostado muito. Nas figuras 14 e 15 está um registo fotográfico da atividade. No anexo v encontra-se a planificação desta atividade.



*Figura 14: Registo fotográfico*

*Fonte: Própria*



*Figura 15: Participação dos idosos da Academia Sénior na atividade da Atividade Biodanza*

*Fonte: Própria*

# POLI TÉCNICO GUARDA

## **Dia 5 de abril** – Atividade “Artes Decorativas – Almofadas de cheiro”

Artes Decorativas é umas das disciplinas da Academia Sénior e é dinamizada por duas professoras, que são voluntárias na Academia Sénior de Pegões e Canha, onde dinamizam trabalhos de artes plásticas e costura com os alunos da Academia. Neste dia eu ajudei a dinamizar a atividade, e fizemos umas almofadas de cheiro. Na figura 16 estão representados alguns trabalhos realizados na atividade. No anexo vi encontra-se a planificação desta atividade.



*Figura 16: Alguns exemplos de Almofada de cheiro realizadas*

*Fonte: Propria*

## **Dia 6 de abril** – Atividade “Celebração do dia Mundial da Atividade Física”

Esta atividade foi realizada no âmbito da Agenda Sénior e consistiu em juntar os vários grupos do Projeto Envelhecimento Ativo do Montijo, na Praça da República do Montijo, no período da manhã para a elaboração de várias atividades físicas como Boccia, demonstração de aulas de Animação Desportiva e Cognitiva. O meu grupo compreendia os idosos da Academia Sénior de Pegões e Canha, onde participaram 33 idosos. Neste grupo (eu e a Márcia funcionária e professora da Academia Sénior) demos uma aula de demonstração de Animação Desportiva e Cognitiva, ao ar livre, que consiste em fazer movimentos simples de alongamento e relaxamento, com o auxílio de um pau de vassoura a servir de apoio. Esta atividade ajudou a proporcionar momentos de convívio entre todos os participantes dos projetos de envelhecimento ativo do Montijo, e a promover a atividade física e o envelhecimento ativo e saudável. Este encontro proporcionou também a intergeracionalidade, pois

# POLI TÉCNICO GUARDA

tivemos crianças e jovens a participar nesta atividade. No anexo vii encontra-se a planificação desta atividade. Nas figuras 17 e 18 encontram-se o registo fotográfico desta atividade.



*Figura 17: Fotografia da execução da Atividade*

*Fonte: Própria*



*Figura 18: Fotografia a mostrar a intergeracionalidade da Atividade realizada*

*Fonte: Própria*

**Dias 10 e 11 de abril** – Organização do passeio educacional.

Estes dois dias consistiram em organizar a parte administrativa do funcionamento das atividades, logística e planear tudo para o passeio educacional que iríamos realizar, visto que o trabalho de um animador também passa por planear e organizar atividades e não só executá-las.

**Dia 12 de abril** – Atividade “Passeio Alcáçovas”

Esta atividade consistiu num passeio educacional, que se realizou à freguesia de Alcáçovas com o guia João Mendes. Iniciámos esta visita na fábrica de chocalhos Pardalinho, onde podemos ver como se constroem os chocalhos, de seguida fomos para a zona mais antiga de Alcáçovas para conhecer as suas ruas e algumas casas, também tivemos a oportunidade de visitar a Igreja de N. Sr.<sup>a</sup> da Conceição (ou Capela das Conchas). Na parte da tarde, fomos a Viana do Alentejo visitar o Santuário da Nossa Senhora d’Aires. Esta atividade foi dinamizada pela Academia Sénior de Pegões e Canha, e contámos com a participação de 51 alunos da academia. Esta atividade foi muito importante, para dar a conhecer aos idosos, de uma forma lúdica e educativa, o património, a cultura e a gastronomia do

# POLI TÉCNICO GUARDA

concelho, assim como dos concelhos vizinhos. Nas figuras 19, 20 e 21 estão alguns registos fotográficos do passeio educacional. No anexo VIII encontra-se a planificação desta atividade.



*Figura 19: Fotografia do grupo no passeio*

*Fonte: Própria*



*Figura 20: Fotografia na fábrica dos chocalhos*

*Fonte: Própria*

# POLI TÉCNICO GUARDA

## **Dia 13 de abril** - Organização das atividades

Neste dia realizei a preparação da atividade do dia 14 de abril, que consistia em sessões de “Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio”. Assim foram preparados os exercícios, e o material necessário para realizar essa atividade.

## **Dia 17 de abril** - Sessão de Animação desportiva e cognitiva

Esta sessão consiste na elaboração de exercícios de relaxamento e alongamentos acompanhados com música, para estimular a parte física do corpo dos idosos e também na parte cognitiva fazendo exercícios de caráter cognitivo, como por exemplo ao longo da sessão ir colocando várias questões. Relativamente às questões podem ser de vários âmbitos, desde as de caráter cultural, a desportivo, a questões de matemática, entre outras. Uma das perguntas consistia em questioná-los sobre cidades portuguesas que começam com a letra A. Esta atividade foi dinamizada por mim em conjunto com as colegas da academia sénior de Pegões e Canha. Nesta atividade participaram 20 idosos. No anexo X encontra-se a planificação desta atividade. Na figura 22 encontra-se o registo fotográfico da atividade.



*Figura 21: Registo fotográfico da atividade*

*Fonte: Própria*

## **Dia 18 de abril** – Atividade “Ensaio de Poemas e histórias!”

Esta atividade consistiu em ensaiar os poemas e histórias que os idosos iriam ler às crianças na atividade do dia 19. Esta atividade contou com uma participação de 7 idosos.

# POLI TÉCNICO GUARDA

## **Dia 19 de abril** – Atividade “Cruzar Gerações”

Neste dia realizou-se a atividade “Cruzar Gerações” onde celebramos a semana da leitura nas escolas o principal objetivo é promover a leitura junto das crianças, onde fomos com um grupo de 7 idosos a três escolas Craveiras, Pegões Gare e Santo Isidro, contar histórias, alguns contos e lengalengas aos alunos das turmas da pré-escolar e primeiro ciclo, celebrando a semana da leitura. Esta atividade correu bem, pois tanto os idosos gostaram de ir contar as histórias como os alunos de as ouvir. Foi um momento onde conseguimos, com está atividade, promover a intergeracionalidade e a leitura. No anexo XI encontra-se a planificação desta atividade. Na figura 23 encontra-se o registo fotográfico da atividade.



*Figura 22: Registo fotográfico da realização da atividade*

*Fonte: Própria*

## **Dia 20 de abril** – Atividade “Workshop Itinerante de Biodanza”

O Workshop Itinerante de Biodanza realizou-se, novamente, mas neste dia na União das Freguesias da Atalaia e Alto Estanqueiro - Jardim. Um dos aspetos importantes deste projeto relaciona-se com a possibilidade de levar as diferentes atividades/workshops aos diferentes locais onde se encontram os idosos, e não ficar restrito à cidade do Montijo. Nesta atividade estiveram presentes 25 alunos da Academia Sénior da Atalaia e Alto Estanqueiro-Jardim, alunos do Projeto “Junto de Si”. Está atividade correu muito bem, tivemos uma boa adesão à atividade proposta e as pessoas no fim da atividade demonstraram, mais uma vez, terem gostado muito. No anexo XII encontra-se a planificação desta atividade.

# POLI TÉCNICO GUARDA

## **Dia 26 de abril – Atividade “Teatro”**

Esta atividade foi dinamizada pela Dra. Isabel Moisés, coordenadora dos projetos de envelhecimento ativo da Câmara Municipal do Montijo, e consiste na criação de uma peça de teatro, que será apresentada no fim do ano letivo da Academia Sénior de Pegões e Canha. Esta intervenção teatral pretende englobar os vários intervenientes da academia (mais uma vez se alerta de que participa quem quer, não são obrigados) e servir como atividade final deste ano letivo. A peça pretende retratar um grupo de amigos com idades superior a 65 anos que foram viver juntos, e que um dia recebem uma visita a “Velhice”, mas os amigos não deixam a velhice se intrometer na vida deles, pois eles são todas pessoas ativas, e não estão dispostos a viver uma vida banal, mas sim, a ter um envelhecimento ativo, feliz e saudável. Esta atividade contou com a participação de 10 alunos da academia.

## **Dia 27 de abril - Organização da parte logística e administrativa da Academia Sénior**

Neste dia organizou-se e preparou-se a atividade do dia 28 de abril, que se referia à celebração do 11º Aniversário da Academia Sénior de Pegões e Canha.

## **Dia 28 de abril – Atividade “11º Aniversario da Academia Sénior de Pegões e Canha”**

Neste dia a Academia Sénior de Pegões e Canha celebra 11º aniversário pois foi em 2012 que se inaugurou esta academia na Freguesia de Pegões. Esta atividade consistiu na realização de uma festa, no Grupo Recreativo, Desportivo e Cultural das Craveiras, onde tivemos alguns momentos lúdicos, como a participação especial das Danças tradicionais de Sarilhos Grandes. Nesta atividade tivemos a participação de 100 pessoas, entre alunos e convidados. Esta atividade serviu não só para celebrar o dia, mas também para mostrar à comunidade as conquistas que esta academia foi adquirindo ao longo dos 11 anos e que está a crescer cada vez mais. Na figura 24 encontra-se um registo fotográfico. No anexo xiii está a planificação desta atividade e o cartaz usado na divulgação da atividade.

# POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 23: 11º Aniversario da Academia Sénior de Pegões e Canha

Fonte: Própria

## 3.1.3 Atividades do mês de maio

### Dia 2 de maio – Atividade “Macramé”

Macramé é umas das disciplinas da Academia Sénior e é dinamizada por uma professora voluntária na Academia Sénior de Pegões e Canha. Neste dia eu ajudei a dinamizar a atividade, e fizemos um arco – iris com a técnica de macramé. Na figura 25 encontra-se o registo fotográfico da atividade. No anexo XIV encontra-se a planificação desta atividade.



Figura 24: Alunas a realizar a atividade de Macramé

Fonte: Própria

### Dia 3 de maio – Atividade “Teatro”

Neste dia foram realizados ensaios da peça de teatro, que será apresenta no fim do ano letivo da Academia Sénior de Pegões e Canha, tal como referido anteriormente. Esta atividade contou com a

# POLI TÉCNICO GUARDA

participação de 10 alunos da academia, eu ajudei na organização do teatro e realizei toda a parte de áudio da peça.

## **Dias 4, 19 e 26 de maio** - Atividade Marcha Popular intergeracional

Nestes dias realizaram-se os ensaios da Marcha Popular de Pegões e Canha. Esta atividade é uma continuidade das atividades anteriores relativas à marcha popular. Nestes dias tivemos uma participação de 18 alunos da Academia Sénior. Em anexo XVI encontra-se a planificação desta atividade.

## **Dia 4 de maio** – Sessão “Saúde da Mulher”

A atividade Saúde da mulher foi dinamizada pela Enfermeira Patrícia Martins e Dr. Ema, duas colaboradoras da Academia Sénior, onde abordaram vários dos temas relacionados com a saúde da mulher. Esta é uma sessão informativa e de esclarecimento de dúvidas. Nesta atividade tivemos a participação de 26 alunos da Academia Sénior. Esta atividade teve uma avaliação positiva pois todos os alunos acharam esta sessão muito informativa e esclarecedora.

## **Dia 5 de maio** – Atividade “Piquenique”

Esta atividade consistiu em fazer um piquenique na barragem de Pegões, com o objetivo principal de juntar os intervenientes dos Projetos do Envelhecimento Ativo do Montijo, para um momento de convívio.

Tivemos música e boa disposição, e ainda no final da tarde realizou-se um FotoPaper na Barragem de Pegões. Esta atividade foi dinamizada pela universidade sénior do Montijo, onde a academia Sénior de Pegões e Canha participou ativamente nesta atividade. Na figura 26 está um registo fotográfico realizado.

# POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 25: Ida ao Piquenique

Fonte: Própria

## Dias 8, 12, 15, 17,22 e 29 de maio – Atividade “Os lenços”

Esta atividade consiste na elaboração de uma coreografia elaborada por mim e pela Márcia Prudêncio, funcionária/professora da Academia Sénior de Pegões e Canha. Esta coreografia tem um tema base - o tempo. Na coreografia vão ser utilizados arcos e lenços típicos Portugueses para homenagear o nosso país. Esta coreografia foi realizada para ser apresentada na festa final de ano letivo. A atividade teve a participação de 31 alunos da academia sénior. Foi elaborada nestes dias porque foram os dias de ensaios da mesma. Em anexo XVII encontra-se a planificação desta atividade. Nas Figuras 27 e 28 está um registo fotográfico da atividade realizada.



Figura 26: Realização da Atividade os "Os Lenços"

Fonte: Própria

# POLI TÉCNICO GUARDA



*Figura 27:Ensaio da Atividade "Os Lenços"*

*Fonte: Própria*

## **Dia 9 de maio – Atividade “Artes Decorativas e Macramé”**

**Artes Decorativas** é umas das disciplinas da Academia Sénior e é dinamizada por duas professoras, que são voluntárias na Academia Sénior de Pegões e Canha, como já referido. Neste dia eu ajudei a dinamizar a atividade, e iniciámos a pintura em tecido, para futuramente serem feitos sacos e almofadas. Na figura 29 está representado um dos tecidos que foi pintado. Em anexo XVIII encontra-se a planificação da atividade.

**Macramé** sendo também umas das disciplinas da Academia Sénior foi dinamizada tendo eu dado continuidade aos trabalhos da atividade anterior. Na figura 30 está um registo fotográfico da atividade. Estas duas atividades foram realizadas no mesmo dia, uma atividade na parte da manhã e outra na parte da tarde.



*Figura 28: Trabalho realizado por uma aluna na pintura no tecido*

# POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 29: Atividade de Macramé

Fonte: Própria

**Dias 10,12,17,22,24,29,31 de maio** – Atividade “Peça de teatro - A brigada do reumático”

O título da peça de teatro idealizada é “A Brigada do Reumático” que será apresenta no fim do ano letivo da Academia Sénior de Pegões e Canha. Esta atividade contou com a participação de 10 alunos da academia. Esta atividade é muito importante, pois é muita dinâmica, e todos os participantes podem desenvolver a capacidade de concentração, a capacidade de improviso, memorização e imaginação, empatia, tolerância, trabalho em equipa, autoestima, saúde e enriquecimento cultural.

**Dia 11 de maio-** Atividade “Novas tecnologias”

“Novas Tecnologias” foi uma atividade dinamizada por mim, tendo como objetivo ensinar e dar apoio aos idosos no que toca às novas tecnologias. Neste dia ensinei a mandar um *e-mail* através do telemóvel e do computador, pois atualmente é uma das formas de comunicação muito usada, e é importante que os idosos vão acompanhando estes avanços tecnológicos, pois nem sempre têm a família por perto para os ajudar. No anexo XIX encontra-se a planificação desta atividade.

**Dia 18 de maio** – Atividade “Dia Internacional dos Museus”

Esta atividade foi dinamizada pela Academia Sénior de Sarilhos Grandes, tendo nós sido convidados a ir. Neste caso deslocámo-nos ao moinho da Maré, no Montijo

# POLI TÉCNICO GUARDA

Iniciou-se esta visita com uma breve explicação de como funcionava o moinho e como era reproduzida a farinha, antigamente. Em seguida procedemos à visualização de uma pequena encenação, de como era moído o cereal para se fazer a farinha, realizada pelos alunos da Academia sénior de Sarilhos Grandes. É muito importante existir esta inter-relação entre os diversos intervenientes das várias academias, pois com este tipo de convívio enriquece-se a participação dos elementos na sua comunidade envolvente. Esta atividade contou com uma participação de 7 alunos da Academia Sénior de Pegões e Canha.

Na figura 31 encontra-se um registo fotográfico da atividade.



*Figura 30: Ida ao Moinho da Maré*

*Fonte: Própria*

## **Dia 23 de maio** – Atividade “Artes Decorativas”

Artes Decorativas, tal como referido anteriormente, tem sido uma das atividades dinamizadas ao longo dos dias, e hoje não foi exceção.

**Dia 25 de maio-** Atividades Novas Tecnologias e sessão Alimentação associada aos problemas cardiovasculares

**Novas Tecnologias** atividade iniciada anteriormente e consiste em ensinar e dar apoio aos idosos no que toca às novas tecnologias. Neste dia foi-lhes ensinado a enviar um *e-mail* com anexos (por exemplo: mandar um ficheiro ou uma fotografia) através do telemóvel e do computador, pois

# POLI TÉCNICO GUARDA

atualmente é uma das formas de comunicação muito usada e pode ser necessário para estes idosos fazerem-no, quer seja enviarem uma receita médica quer uma fotografia para os elementos da sua família, ou quiçá para o seu ou sua namorado/a. No anexo XXI encontra-se a planificação desta atividade.

Neste dia, no período da tarde, tivemos também uma sessão dinamizada pela Enfermeira Patrícia Martins, colaboradora da Academia Sénior de Pegões e Canha. Nesta sessão foram abordados todos os temas relacionados sobre **alimentação associada aos problemas cardiovasculares**. Esta foi uma sessão informativa e de esclarecimento de dúvidas, extremamente importante dada a idade dos elementos intervenientes. Nesta atividade participaram 30 alunos da Academia Sénior.

## **Dia 26 de maio – Atividade “Festa da flor”**

Esta atividade foi um passeio educacional, que consistiu numa visita à Praça da República do Montijo, para visitar a festa que estava a decorrer, uma festa anual que se realiza no mês de maio, pois Montijo é considerado a Capital da Flor.

Iniciou-se esta visita com um workshop de arranjos florais. Em seguida procedemos à visualização de toda a festa e das flores que estavam em exposição. Esta atividade contou com uma participação de 10 alunos da Academia Sénior de Pegões e Canha. Na figura 32 está um registo fotográfico das alunas na festa da flor. Em anexo xxii encontra-se a planificação da atividade.

# POLI TÉCNICO GUARDA



*Figura 31: Ida á festa da Flor*

*Fonte: Própria*

## **Dia 30 de maio- Atividade “Artes Decorativas”**

Neste dia ajudei a dinamizar a atividade e consistiu em terminar a atividade anterior relativa às artes decorativas. Assim, acabámos as pinturas no tecido e iniciámos a costura dos mesmo para se realizarem sacos e almofadas. Na figura 33 está um registo fotográfico da atividade. No anexo XXIII encontra-se a planificação desta atividade.

# POLI TÉCNICO GUARDA



*Figura 32: Costura dos tecidos pintados*

*Fonte: Própria*

## **3.1.4 Atividades do mês de junho**

### **Dia 1 de junho - Atividade “Novas tecnologias”**

Neste dia trabalhei com os participantes como colocarem alarmes no telemóvel, algo que me foi solicitado, pois é algo que para uns pode ser fácil, mas vários tinham muitas dificuldades a executar a atividade. No anexo XXV encontra-se a planificação desta atividade.

### **Dias 2, 7 e 15 de junho - Atividade Marcha Popular intergeracional**

Neste dia realizou-se mais um ensaio da Marcha Popular de Pegões e Canha, sendo uma continuidade das atividades anteriores relativas à marcha popular. Nestes dias tivemos uma participação de 18 alunos da Academia Sénior. Em anexo XXVI encontra-se a planificação desta atividade.

### **Dias 2, 5 e 9 de junho - Atividade “Os lenços”**

Nestes dias ocorreram os ensaios da mesma. A atividade teve a participação de 31 alunos da academia sénior. Em anexo XXVII encontra-se a planificação desta atividade.

# POLI TÉCNICO GUARDA

**Dias 5, 7 e 9 de junho** – Atividade “Peça de Teatro - A Brigada do reumático”

Tivemos mais ensaios da peça de teatro. Contámos com a participação de 10 alunos da academia, a minha colaboração consistiu em ajudar na organização do teatro e realizar toda a parte sonora da peça.

**Dia 6 de junho** - Atividade “Artes Decorativas”

Neste dia realizaram-se os retoques finais para conclusão das peças feitas nas atividades anteriores. Na figura 34 está um registo fotográfico da atividade. No anexo XXVIII encontra-se a planificação desta atividade.



*Figura 33: Exemplos de Peças elaboradas na Atividade*

*Fonte: Própria*

**Dia 11 de junho** – Atividade “Festa de Encerramento de final de ano letivo”

No dia 11 realizou-se a Festa de Encerramento de final de ano letivo. Foi neste dia que os alunos acabaram as aulas e se apresentou a peça de teatro, com o nome de “A Brigada do Reumático” que tem sido ensaiada ao longo do tempo, como referido anteriormente. Também se apresentou a coreografia da atividade “Os lenços” que vem sendo referida. Tivemos também a participação dos alunos de língua portuguesa, uma das disciplinas, dinamizadas pela academia sénior, onde intervieram com um jogo de palavras. Um dos principais objetivos desta festa é mostrar às famílias e

# POLI TÉCNICO GUARDA

amigos dos alunos, uma pequena amostra dos trabalhos que são realizados na Academia Sénior ao longo do ano letivo. Nesta atividade tivemos a participação de 100 pessoas entre alunos e convidados. Em anexo XXIX encontra-se a planificação desta atividade e o cartaz de divulgação da mesma.

## **Dia 19 de junho** – Atividade “Queima das fitas”

A Queima das Fitas, foi uma atividade dinamizada pela Universidade Sénior do Montijo, onde se juntaram os intervenientes de todos os projetos de envelhecimento ativo do Montijo para uma caminhada pelas ruas do Município. Nessa caminhada era intenção mostrar as capas e as fitas (símbolos de estudante universitário) para festejar o término do ano letivo. Esta foi uma atividade com o intuito de promover o convívio e proporcionar novas experiências aos idosos. Na figura 35 encontra-se o registo fotográfico da atividade.



*Figura 34: Queima das Fitas - Projeto junto de Si*

*Fonte: Própria*

## **Dia 20 de junho** – Atividade “Inauguração da exposição dos trabalhos de artes”

Na atividade Inauguração da exposição dos trabalhos de artes, realizada pela Academia Sénior de Pegões e Canha, reuniram-se previamente todos os trabalhos realizados pelos alunos das disciplinas de artes, disponibilizadas pela academia, como artes decorativas, artes com agulhas, macramé e o cantinho da D`Artemisa. A exposição foi realizada no polo da biblioteca da junta de freguesia de

# POLI TÉCNICO GUARDA

Pegões, e inaugurada dia 20 de junho, onde todos podem ir ver os trabalhos executados pelos alunos da academia. Esta é uma maneira de incentivar os alunos a participarem destas atividades e de promover o trabalho realizado na Academia Sénior de Pegões e Canha. Na figura 36 encontra-se uma fotografia da exposição. Em anexo XXXI podemos ver a planificação da atividade.



*Figura 35: Fotografia da Exposição*

*Fonte: Própria*

## **Dia 21 de junho – Atividade “Artes à Rua”**

Artes à Rua, foi uma atividade onde mais uma vez se juntaram os intervenientes dos projetos de envelhecimento ativo do Montijo. Esta consistiu em levar as artes para a rua, onde os alunos, que estão inscritos na disciplina de artes decorativas, foram realizar os trabalhos, que normalmente realizam em sala de aula, na rua. Esta atividade foi um momento de partilha e de convívio, entre os alunos dos projetos de envelhecimento ativo, e também foi uma forma de mostrar à comunidade local que existe este tipo de projetos no conselho de Montijo e os trabalhos que se realizam neles. Na figura 37 e 38 está o registo fotográfica da atividade.

# POLI TÉCNICO GUARDA



*Figura 36: Alunas costurar na rua*



*Figura 37: Alunas a Pintar na Rua*

*Fonte: Própria*

## **3.2 Projeto do Estágio - “Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio”**

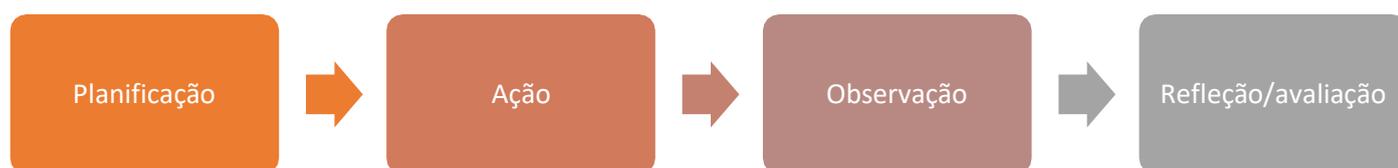
Como animadora sociocultural houve necessidade, para além da realização de atividades já pensadas e planeadas pelas responsáveis desta Academia Sénior, de idealizar, planejar e implementar um projeto de cunho pessoal, atendendo às necessidades que me pareceram ser importantes para este grupo.

Sabemos que o envolvimento ativo das pessoas é tão fundamental que sem elas é impossível conceber a prática de animação. É uma forma de ação sociopedagógica que visa a transformação social e o desenvolvimento através da participação. Envelhecer com qualidade implica uma vivência

# POLI TÉCNICO GUARDA

ampla e proveitosa dos tempos de ócio. Esses tempos devem ter como pilar as estratégias de animação sociocultural por implicar a participação ativa e o compromisso social.

A investigação-ação é a metodologia utilizada neste projeto. Encontra-se orientada para as mudanças, solução de problemas e aquisição de aprendizagens. Ao ser participativa (investigação-ação) utiliza várias técnicas e procedimentos seguindo uma espiral, tendo sempre em conta os interesses e aspirações dos idosos (figura 39).



*Figura 38- Fases de um Projeto*

*Fonte: Própria*

Através de uma abordagem teórica, como mostra o esquema anterior e as diferentes fases para a aplicação de um projeto, a animação pode transformar o tempo dos idosos em um tempo de livre de qualidade permitindo-lhes envelhecer com qualidade.

## **3.2.1 Diagnóstico das necessidades e justificação do Projeto**

Pegões é uma freguesia do concelho do Montijo que está a uma distância de 30 Km do centro do concelho, ou seja, esta freguesia está muito deslocada em relação às outras freguesias do conselho do Montijo. Pegões também tem outro problema a nível geográfico que é o ter muitos terrenos de cultivo com grandes dimensões, o que depois leva as pessoas a distanciarem umas das outras e a se afastarem do centro da Freguesia que é a zona mais desenvolvida da cidade. E com isto as pessoas que moram mais longe do centro têm muita dificuldade em aceder aos serviços que a freguesia oferece, tais como centro de Saúde, Junta de freguesia, escolas, etc.

Estas pessoas acabavam por estar mais isoladas do resto da população, sem qualquer tipo de interação com outras, vizinhos e familiares. Principalmente a população mais envelhecida da freguesia e que habita mais longe do centro da cidade.

# POLI TÉCNICO GUARDA

Ao me ter apercebido desta realidade constatei que havia muitos idosos que não tinham muitas condições económicas, nem tinham companhia a não ser o conjugue, nem tinham acesso aos meios de transporte e estavam muito isoladas do resto da sociedade. Assim, e atendendo a esta situação, idealizei um projeto que me permitisse ir ao encontro desses idosos não só para lhes fazer um pouco de companhia, mas igualmente para lhes estimular a parte física e cognitiva, uma vez que poucos contactos tinham com o que se passava no centro da cidade.

## **3.2.2 Propostas de atividades**

Posto isto, senti então a necessidade de criar um projeto que fosse colmatar as necessidades referidas anteriormente. Surgiu a ideia de um projeto com o nome de “Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio!”, cujo objetivo é apoiar, ajudar, melhorar o dia das pessoas idosas que estão sozinhas em casa, que estão longe do centro da cidade, que não têm com quem conversar, que têm dificuldades motoras que não lhes permite sair de casa. Com este projeto pretendo ir ter com eles e proporcionar-lhes melhores momentos, permitindo-lhes que possam envelhecer saudavelmente e terem um envelhecimento ativo e participativo na sociedade, para elas se sentirem úteis na comunidade.

Os âmbitos de intervenção de Animação Sociocultural onde este projeto está inserido é o Âmbito Territorial, Âmbito comunitário, Âmbito desportivo.

## **3.2.3 Planificação do Projeto**

Neste projeto, para termos uma noção dos resultados atingidos terá de ter uma dimensão temporal de curto prazo, ou seja, entre os 6 meses e os 3 anos (neste caso só tive a oportunidade de o realizar durante 3 meses), pois só com o passar do tempo é que se pode ver a evolução das pessoas a nível físico e cognitivo assim como a nível espacial. Este projeto pode, no entanto, ser replicado, para outros locais.

Para iniciar este projeto tive que perceber quais as necessidades que existiam, na freguesia. Então tal como referido anteriormente apercebi-me que havia pessoas que estavam mais isoladas geograficamente que outras, ou seja, iniciei com um trabalho de pesquisa, de seguida entrei em

# POLI TÉCNICO GUARDA

contacto com as pessoas que estavam isoladas geograficamente, para perceber se gostariam de participar no projeto, e depois fui ao encontro delas para se fazerem algumas atividades. Algumas dessas atividades seriam de estilo lúdico, cognitivo, desportivo, convívio, entre outras.

## **3.2.4 Público alvo**

População idosa da freguesia de Pegões, com dificuldades de mobilização, mais em concreto 10 idosos.

## **3.2.5 Objetivos**

### **Gerais**

- Combater a solidão e o isolamento geográfico
- Promover o envelhecimento ativo

### **Específicos**

- Promover a saúde e o bem-estar dos idosos;
- Fomentar a atividade física;
- Criar momentos de convívio.

## **3.2.6 Duração do Projeto**

Este tem uma duração de 3 meses. Durante o mês de abril ocorreram os momentos de pesquisa, para saber quem precisava de apoio. Nos meses seguintes iniciei a ida ao domicílio, todas as segundas e sextas-feiras dos meses de maio e junho, realizando atividades de caráter físico e cognitivo.

## **3.2.7 Recursos necessários**

Os recursos materiais que são precisos são materiais de desporto, como: bolas, arcos, pesos de 1kg e 1,5kg, coluna de som para colocar música ambiente.

Os recursos humanos necessários para a realização deste projeto, como forma de apoio são: Câmara Municipal do Montijo e Academia Sénior de Pegões e Canha.

# POLI TÉCNICO GUARDA

## 3.2.8 Atividades realizadas

As atividades descritas, que se seguem, são as que se encontram dentro do projeto referido anteriormente.

### **Dia 14 de abril** - Atividade “1ª sessão de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio”

A “Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio!” consiste em apoiar, ajudar, melhorar o dia das pessoas idosas que estão sozinhas em casa, que estão longe do centro da cidade, que não têm com quem conversar e que têm dificuldades motoras impedindo-as de sair de casa. Assim, o objetivo é ir ter com elas e proporcionar-lhes melhores condições de vida e permitir que possam envelhecer saudavelmente de modo a terem um envelhecimento ativo e participativo na sociedade, para eles se sentirem úteis na comunidade. Selecionei 3 pessoas para poder participar no melhoramento da sua parte física e psíquica. Para tal desloquei-me a casa delas para realizar exercícios que estimulam a parte física e psíquica. A planificação desta atividade encontra-se em anexo IX. Na figura 21 está uma fotografia de um registo da atividade realizada.



*Figura 39: Exemplo de um exercício realizado na atividade*

*Fonte: Própria*

### **Dia 16 de maio** - Atividade “2ª sessão de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio”

A 2ª sessão de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio! consiste em dar continuidade à primeira sessão, utilizando exercícios semelhantes, pois é muito importante praticar este tipo de exercícios físicos e psíquicos com alguma regularidade para continuar a desenvolver e a estimular essas partes do corpo humano nesta fase de idade em que se encontra o público alvo desta atividade. E com isto selecionei 4 pessoas para me deslocar até às suas casas com o objetivo de realizar

# POLI TÉCNICO GUARDA

exercícios que estimulam a parte física e psíquica dos idosos. A planificação desta atividade encontra-se em anexo XX.

**Dia 31 de maio** - Atividade “3ª sessão de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio”

Neste dia, executou-se a 3ª sessão de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio! consistiu em dar continuidade às outras sessões, utilizando exercícios semelhantes, pois é muito importante praticar este tipo de exercícios físicos e psíquicos com alguma regularidade para continuar a desenvolver e a estimular essas partes do corpo humano nesta idade em que se encontra o público alvo desta atividade. E com este objetivo foram selecionados mais 4 idosos, com quem pratiquei os exercícios previamente planeados. A planificação desta atividade encontra-se em anexo XXIV.

**Dias 12,13, 14, 15 e 16 de junho** - Atividade “Sessões de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio”

Neste dia, executaram-se “Sessões de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio!” as quais consistem em dar continuidade às outras sessões, utilizando exercícios semelhantes, pois é muito importante praticar este tipo de exercícios físicos e psíquicos com alguma regularidade para continuar a desenvolver e a estimular essas partes do corpo humano nesta fase de idade em que se encontra o público alvo desta atividade. E com isto selecionei mais 4 pessoas para poder apoiar e executar com elas os exercícios previamente planeados. A planificação desta atividade encontra-se em anexo XXX.

### **3.2.9 Avaliação do Projeto**

Com o projeto “Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio”, pretendo que as atividades desenvolvidas ao longo do mesmo sejam benéficas para os idosos no sentido em que estes possam ter alguns momentos de conversa e exercício físico, para que as pessoas não estejam sempre fechadas em casa sem companhia. Escutar o outro é importante para as pessoas não se sentirem sozinhas e caírem na solidão.

# POLI TÉCNICO GUARDA

Todos os projetos precisam de uma avaliação para percebermos de como está a correr e verificarmos se os objetivos definidos foram alcançados. Nesse sentido no fim de cada sessão, através da observação, aplicava as técnicas ou dinâmicas de avaliação e técnicas de análise. Neste projeto a melhor maneira de avaliação é a observação, observar os comportamentos, as reações, pois não é apenas com uma sessão que se começa a ver os resultados.

# POLI TÉCNICO GUARDA

## **Reflexão crítica final**

Este relatório é alicerçado no trabalho desenvolvido ao longo de quatro meses de estágio, com idosos. A minha passagem pela Academia Sénior de Pegões e Canha foi bastante enriquecedora tanto para a minha vida pessoal como para a minha vida profissional.

Portugal está cada vez mais a tornar-se num país envelhecido e por isso, cada vez mais, precisa de saber responder às necessidades dos idosos, não só com a construção de infraestruturas para sustentar uma boa qualidade de vida, mas igualmente com atividades que os motivem a participar naquilo que se passa à sua volta, sendo cidadãos ativos e interventivos.

Como futura Animadora Sociocultural, e se trabalhar com este público, pretendo contribuir para superar as dificuldades tanto físicas como sociais em que eles se encontram, sempre que possível. Posso também afirmar que esta instituição, onde realizei o estágio, é muito acolhedora e trata os idosos de uma forma respeitadora e dedicando-se, por completo, a todas as necessidades que apresentem.

No local de estágio senti-me bem acolhida e respeitada por todos os elementos da Academia sejam funcionários sejam os idosos. Consegui criar uma boa relação com os idosos, sempre tentando adaptar-me aos seus comportamentos de forma a conseguir percebê-los melhor e responder às suas necessidades. Consegui, desde o primeiro momento, criar laços com eles, sendo sempre autêntica e utilizando, no dia a dia, os conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos letivos, no curso de Animação Sociocultural.

Sempre me mostrei disponível para qualquer tipo de tarefas e posso dizer que todas as atividades que são realizadas na Academia Sénior de Pegões e Canha, são importantes para um envelhecimento ativo e saudável. Acredito que estes tipos de atividades são fundamentais para uma boa estimulação do seu desenvolvimento físico e cognitivo levando-os a terem momentos de criatividade e descontração, tornando os idosos mais felizes e capazes de terem um estilo de vida mais saudável, promovendo assim um envelhecimento ativo.

Posso concluir que recordarei esta experiência, para o resto da minha vida, e jamais me esquecerei daquelas pessoas que tanto me fizeram sorrir e sempre me trataram como familiar; a eles desejo uma continuação de uma vida saudável e feliz!

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Bibliografia

- Barros, D. M., Nobre, A. M., Gil, H. M., Chenoll, A., & Macedo, C. A. (2020). Universidades seniores em Portugal e o uso das tecnologias digitais : inclusão digital e social .
- China, D. L., Frank, I. M., Silva, J. B., Almeida , E. B., & Silva, T. B. (2021). Envelhecimento Ativo e fatores associados .
- Correia, P. (2008). *Papel do Animador/Investigador*.
- Forner, f. C., & Alves, C. F. (2019). Uma Revisão de literatura sobre os fatores que contribuem para o envelhecimento ativo na atualidade .
- González, M. V. (outubro de 2008). La animación sociocultural ante los retos de la Sobremodernidad. *Revista pratica da Animação*.
- INE. (31 de Março de 2020). População residente em Portugal.
- INE. (1 de junho de 2023). *censos 21*. Obtido de Instituto Nacional de Estatísticas:  
[https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos21\\_populacao&xpid=CENSOS21](https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos21_populacao&xpid=CENSOS21)
- L.Jacob. (S.d). Animação de Idosos.
- Lopes, M. (2006). *A Animação Sociocultural Em Portugal*.
- Lopes, M. d. (2006). *A animação Sociocultural em Portugal*.
- Martins, E. C. (1995). *Fundamentos de Animação Sociocultural no "Território" ou Comunidade*. Beja: LER EDUCAÇÃO.
- Montijo, C. M. (10 de junho de 2023). *Montijo Camara municipal*. Obtido de <https://www.mun-montijo.pt/viver/intervencao-social-e-voluntariado/envelhecimento-ativo/projeto-junto-de-si-academias-senior>
- Nunes, A. M. (2017). Envelhecimento ativo em Portugal: desafios e oportunidades na saúde.
- OMS. (1946). Organização Mundial da Saúde.
- Osório, A. (2004). *Animação Sociocultural na terceira idade*. In *Animação sociocultural – Teorias, programas e âmbitos*.
- Osório, A., & Pinto, F. (S.d). As pessoas idosas.
- Pascoa, G. M., & Gil, H. M. (2019). As universidades seniores e o envelhecimento ativo: os impactos junto das pessoas idosas em Portugal.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (s.d). Manual de Envelhecimento Ativo.
- RUTIS. (04 de 06 de 2022). *RUTIS - A rede que une as universidades seniores*. Obtido de [RUTIS.pt: http://www.rutis.pt/paginas/1/quem-somos/](http://www.rutis.pt/paginas/1/quem-somos/)
- Trilla, J., & Armengol, C. (1998). *Animação sociocultural: teorias, programas e âmbitos*.

# POLI TÉCNICO GUARDA

## **Anexos**

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo i – Plano de estágio

<b>POLI TÉCNICO GUARDA</b>	<b>PLANO DE TRABALHO</b>	<b>MODELO</b>
	Licenciaturas Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)	EA.125.07 <u>2022</u> / <u>2023</u>
<b>Este documento é um complemento do formulário EA.124 - Convenção.</b>		
Tipologia: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ Informação adicional: (se aplicável) _____ Designação: _____ Ano curricular: _____ Semestre: _____ <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período		
<b>1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES</b>		
Estudante: <u>Ana Júlia Gomes Lopes</u>		
Curso: <u>Animação Sociocultural</u> N.º de estudante: <u>1704735</u>		
Docente orientador(a): <u>Rosa Branca Tracana Pereira</u>		
Supervisor(a)/Tutor(a): <u>Isabel Moisés</u>		
<b>2. PLANO DE TRABALHO</b>		
<p>A aluna Ana Júlia Gomes Lopes irá realizar o seu estágio na Academia Sénior de Pegões e Canha, projeto da Câmara Municipal do Montijo. O projeto está sediado na União das Freguesias de Pegões.</p> <p>Na Academia desenvolve-se atividades lúdicas e formativas dirigidas à população sénior das freguesias rurais de Pegões e Canha. Sendo um dos objetivos, quebrar o isolamento e incrementar o convívio intergeracional.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Proporcionamos atividades socioculturais, recreativas, formativas e de convívio;</li><li>• Promovemos o envelhecimento ativo e saudável;</li><li>• Fortalecemos atividades intergeracionais;</li><li>• Combatemos o isolamento social;</li><li>• Incrementamos o gosto pela aprendizagem ao longo da vida;</li><li>• Fortalecemos a participação social dos alunos da academia.</li></ul> <p>A aluna irá participar e apoiar no planeamento e organização das iniciativas desenvolvidas por esta Academia.</p>		
<b>3. DATAS E ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante		
Data: <u>23/03/2023</u>	Assinatura: <u>Ana Júlia Gomes Lopes</u> (assinatura)	
O(A) Docente Orientador(a)		
Data: <u>31.03.2023</u>	Assinatura: <u>Rosa Branca Tracana Pereira</u> (assinatura)	
O(A) Supervisor(a) / Tutor(a)		
Data: <u>23/03/2023</u>	Assinatura: <u>Isabel Moisés</u> (assinatura e carimbo da Entidade)	



# POLI TÉCNICO GUARDA

POLI TÉCNICO GUARDA	<b>REGISTO DE PRESENCAS</b>	MODELO
	Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) (não financiados) Licenciaturas	EA.016.06

## 1. ESTUDANTE

Nome: Ana Júlia Coomes Lopes

Escola:  ESECD  ESS  ESTG  ESTH N.º de estudante: 170 4739

Curso: Animação Sociocultural

## 2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO

Nome: Isabel Maria Oliveira Matos Branco

Entidade de acolhimento: Câmara Municipal do Montijo

## 3. REGISTO DE PRESENCAS

MÊS: Abril ANO: 2023

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)
<u>03</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>	<u>24</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>
<u>04</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>	<u>26</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>
<u>05</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>	<u>27</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>
<u>06</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>	<u>28</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>
<u>10</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>11</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>12</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>13</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>14</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>17</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>18</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>19</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>20</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			

## 4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)

Data: 28/04/2023

O(A) Supervisor(a)/Tutor(a): [Assinatura]  
(assinatura e carimbo)

O(A) estudante deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de trabalho cumprido.

O registo de presenças deverá depois ser validado através da assinatura do(a) respetivo Supervisor(a)/Tutor(a) e entregue nos serviços do GESP presencialmente, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou correio postal.

# POLI TÉCNICO GUARDA

POLI TÉCNICO GUARDA	<b>REGISTO DE PRESENCAS</b>	MODELO
	Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) (não financiados) Licenciaturas	EA.016.06

## 1. ESTUDANTE

Nome: Ana Júlia Gomes Lopes

Escola:  ESECD  ESS  ESTG  ESTH N.º de estudante: 1704735

Curso: Animação Sociocultural

## 2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO

Nome: Isabel Maria Oliveira Maiseis Branco

Entidade de acolhimento: Câmara Municipal do Montijo

## 3. REGISTO DE PRESENCAS

MÊS: Maio ANO: 2023

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)
<u>2</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>	<u>19</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>
<u>3</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>	<u>22</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>
<u>4</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>	<u>23</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>
<u>5</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>	<u>24</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>
<u>8</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>	<u>25</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>
<u>9</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>	<u>26</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>
<u>10</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>	<u>29</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>
<u>11</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>	<u>30</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>
<u>12</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>	<u>31</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>
<u>15</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>16</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>17</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>18</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			

## 4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)

Data: 31/05/2023

O(A) Supervisor(a)/Tutor(a): [Assinatura]  
(assinatura e carimbo)

O(A) estudante deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de trabalho cumprido.  
O registo de presenças deverá depois ser validado através da assinatura do(a) respetivo Supervisor(a)/Tutor(a) e entregue nos serviços do GESP presencialmente, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou correio postal.

# POLI TÉCNICO GUARDA

POLI TÉCNICO GUARDA	<b>REGISTO DE PRESENCAS</b>	MODELO
	Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) (não financiados) Licenciaturas	EA.016.06

## 1. ESTUDANTE

Nome: Ana Júlia Gomes Lopes

Escola:  ESECD  ESS  ESTG  ESTH N.º de estudante: 1704735

Curso: Animação Sociocultural

## 2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO

Nome: Isabel Maria Oliveira Moisés Branco

Entidade de acolhimento: Câmara Municipal de Montijo

## 3. REGISTO DE PRESENCAS

MÊS: junho ANO: 2023

Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do(a) estagiário(a)
<u>01</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>	<u>22</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>
<u>02</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>05</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>06</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>07</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>09</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>12</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>13</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>15</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>16</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>19</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>20</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			
<u>21</u>	<u>7h</u>	<u>Ana Lopes</u>			

## 4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)

Data: 22/06/2023

O(A) Supervisor(a)/Tutor(a): Isabel Maria Oliveira Moisés Branco  
(assinatura e carimbo)

O(A) estudante deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de trabalho cumprido.  
O registo de presenças deverá depois ser validado através da assinatura do(a) respetivo Supervisor(a)/Tutor(a) e entregue nos serviços do GESP presencialmente.

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo iii – Planificação da atividade “Cruzar Gerações”

Atividade – Cruzar Gerações		
<b>Local:</b> Escola Básica do Alto Estanqueiro – Jardía	<b>Data:</b> Dia 30 de março	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celebração da semana da leitura nas escolas</li> </ul>		
<b>Público-alvo:</b> 7 alunos da Academia Sénior e alunos do pré-escolar e primeiro ciclo da Escola Básica do Alto Estanqueiro – Jardía		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a leitura em todas as idades;</li> <li>• Estimular a partilha de histórias entre os idosos e as crianças;</li> <li>• Promover a intergeracionalidade</li> <li>• Estimular a imaginação e a criatividade;</li> <li>• Promover a interação grupal;</li> </ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 2 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
30 min – (deslocamento de Pegões á escola Básica do Alto Estanqueiro- Jardía)	- Iniciamos esta atividade por transportar os idosos da Academia Sénior de Pegões e Canha até a Escola Básica do Alto Estanqueiro – Jardía.	Carrinha da Academia Sénior Pegões e Canha
45 min	- <u>Atividade: Leituras Animadas</u> Na chegada a escola cada idoso contou uma história, uma lengalenga, um poema, que foi previamente estudada.	Livro de histórias, poemas e lengalengas
30 min – (regresso a Pegões)	- Finalizamos com o regresso a Academia Sénior de Pegões e Canha.	Carrinha da Academia Sénior Pegões e Canha
Avaliação	Para avaliar esta atividade observar os idosos e as crianças e ver os seus comportamentos e reações.	

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo iv – Planificação da atividade Marchas Populares intergeracional

<b>Atividade – Marcha Popular intergeracional</b>		
<b>Local:</b> Grupo Recreativo, Desportivo e Cultural das Craveiras	<b>Data:</b> Dia 31 de março	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Marcha Popular intergeracional da Academia Sénior de Pegões e Canha</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 18 alunos da Academia Sénior e madrinha da Marcha Popular		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a intergeracionalidade</li><li>• Promover o convívio</li><li>• Promover a interação grupal;</li></ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 1 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
1 hora	- Ensaio da coreografia da Marcha Popular intergeracional de Pegões e Canha, coreografia e música criada pela madrinha da marcha popular	Coluna de som; Pen com a música; Arco da Marcha; Pompons;

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo v – Planificação da atividade Workshop Itinerante de Biodanza

Atividade – Workshop Itinerante de Biodanza		
<b>Local:</b> Freguesias de Pegões e Canha	<b>Data:</b> Dia 4 de abril	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biodanza</li> </ul>		
<b>Público-alvo:</b> 40 alunos da Academia Sénior de Pegões e Canha		
<b>Objetivos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a biodanza;</li> <li>• Estimular o exercício físico;</li> <li>• Promover o convívio;</li> <li>• Estimular a imaginação e a criatividade;</li> <li>• Promover a interação grupal;</li> </ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 1 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
15 min – esclarecimento sobre a biodanza	- Iniciamos esta atividade por transportar os idosos da Academia Sénior de Pegões e Canha até a Escola Básica do Alto Estanqueiro – Jardía.	
35min	- Iniciar com 1 exercícios mais calmos para alongamentos. De seguida colocar músicas mexida e ir movimentando o corpo, consoante o que cada um está a sentir com a música. Ir pondo variantes entre cada música como por exemplo: quando chegar o refrão abraçar o colega mais próximo. Regra importante: durante este exercício, todos os participantes não podem falar, só se podem expressar através do movimento.	Coluna de som; Música; Roupa confortável
15 min	- Finalizamos com música mais calma e introspetiva para acalmarmos o corpo e a mente.	
Avaliação	Para avaliar esta atividade observar os idosos e ver os seus comportamentos, emoções e reações.	

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo vi – Planificação da atividade “Artes Decorativas – Almofada de cheiro”

Atividade – “Artes decorativa – Almofada de cheiro”		
Local: Academia Sénior de Pegões e Canha	Data: Dia 5 de abril	Horário
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Corte e Costura</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 9 alunos da Academia Sénior		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar a motricidade fina</li><li>• Estimular a imaginação e a criatividade;</li></ul>		
Duração total de cada sessão: 2 horas		
Duração:	Atividade:	Material Necessário:
2 hora	- Atividade: Almofada de cheiro Construção de uma almofada de cheiro, primeiro corta se um círculo com o diâmetro de um prato, em seguida com linha e com a agulha cosesse em toda volta do tecido com opoente de alinhavar. Depois coloca-se enchimento dentro da bola formada e umas gotas de essência. Por fim decora-se por cima com algumas flores artificiais e fita colando com cola quente.	Tecido; Agulhas; Linhas; Enchimento; Essências; Flores artificiais; Fita; Cola quente;

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo vii – Planificação da atividade “Celebração do Mundial da Atividade Física”

Atividade – Celebração do Dia Mundial da atividade Física		
<b>Local:</b> Praça da República do Montijo		<b>Data:</b> Dia 6 de abril
<b>Horário</b>		
<b>Temática:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celebração do Dia Mundial da Atividade física</li> </ul>		
<b>Público-alvo:</b> 33 alunos da Academia Sénior		
<b>Objetivos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio;</li> <li>• Promover o envelhecimento ativo e saudável</li> <li>• Promover a atividade física;</li> <li>• Promover a interação grupal;</li> </ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 2 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
30 min – (deslocamento de Pegões á Praça da República do Montijo)	- Iniciamos esta atividade por transportar os idosos da Academia Sénior de Pegões e Canha até a Praça da República do Montijo.	
45 min	- Iniciamos a atividade por fazer exercícios de alongamentos utilizando paus de vassoura. - Em seguida uma pequena coreografia da música “jerusalema” de Master KG. _ E por fim terminamos com exercícios de respiração e de relaxamento	Coluna de som; Músicas; Paus de vassoura; Roupa confortável; Água;
30 min – (regresso a Pegões)	- Finalizamos com o regresso a Academia Sénior de Pegões e Canha.	
Avaliação	Para avaliar esta atividade observar os idosos e as crianças e ver os seus comportamentos e reações.	

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo viii– Planificação da atividade “Passeio Educacional a Alcáçovas”

<b>Atividade – Passeio educacional a Alcáçovas</b>		
<b>Local:</b> Alcáçovas	<b>Data:</b> Dia 12 de abril	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Visita a Alcáçovas</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 51 alunos da Academia Sénior		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a cultura;</li><li>• Dar a conhecer aos idosos outros territórios portugueses;</li><li>• Promover o património material e imaterial de Alcáçovas;</li><li>• Promover momentos de convívio</li></ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 1 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
8 horas	<p>- O passeio educacional, consistiu numa visita a freguesia de Alcáçovas com o guia João Mendes. Iniciamos esta visita na fábrica de chocalhos Pardalinho, onde podemos ver como se constroem os chocalhos, de seguida fomos para a zona mais antiga de Alcáçovas para conhecer as suas ruas e algumas casas, também tivemos a oportunidade de visitar a Igreja de N. Sr.ª da Conceição (ou Capela das Conchas).</p> <p>Fomos almoçar ao restaurante Vila dos Sabores, onde comemos uma sopa de Cação, como entrada, e para prato principal, foi entrecosto com batatinhas de orégãos.</p> <p>Na parte da tarde, fomos a Viana do Alentejo visitar o Santuário da Nossa Senhora d’Aires</p>	Transporte; Roupa confortável; Água;

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo ix – Planificação da atividade “1º sessão de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio”

<b>Atividade – 1º Sessão de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio</b>		
<b>Local:</b> Freguesia de Pegões	<b>Data:</b> Dia 14 de abril	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sessão de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 3 idosos da freguesia de Pegões		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Combater a solidão e o isolamento geográfico</li><li>Promover o envelhecimento ativo</li><li>Promover a saúde e o bem-estar dos idosos;</li><li>Fomentar a atividade física;</li><li>Criar momentos de convívio;</li></ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 1 hora		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
1 hora	Iniciamos esta atividade por fazer alguns exercícios de relaxamento, alongamentos, exercícios de respiração com os idosos. Como por exemplo: rotação da cabeça, braços, pernas e pés. Exercícios de inspiração e expiração de ar. De seguida fazemos alguns exercícios onde usamos as garrafas de água e os arcos, como forma de estimularmos um musculo	Arcos; Cadeira; Garras com areia para fazer de peso; Coluna se som;
Avaliação	Para avaliar esta atividade observar os idosos e as crianças e ver os seus comportamentos e reações.	

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo x – Planificação da atividade “Animação Desportiva e Cognitiva”

Atividade – Sessão Animação Desportiva e cognitiva		
<b>Local:</b> Academia Sénior de Pegões e Canha	<b>Data:</b> Dia 17 de abril	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Animação desportiva e cognitiva</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 20 alunos da Academia Sénior		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a prática de atividade física;</li><li>• Promover o envelhecimento ativo e saudável;</li><li>• Proporcionar momentos de bem-estar;</li><li>• Promover a interação grupal;</li></ul>		
Duração total de cada sessão: 1 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
1 hora	- Iniciamos a atividade por fazer exercícios de alongamentos utilizando paus de vassoura como auxílio. _ E por fim terminamos com exercícios de respiração e de relaxamento	Coluna de som; Pen com a música; Paus de Vassoura;

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xi – Planificação da Atividade “Cruzar Gerações”

Atividade – “Cruzar Gerações”		
<b>Local: Pré-escolas e 1ºciclo das Craveiras e Pegões Gare</b>	<b>Data: Dia 19 de abril</b>	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celebração da semana da leitura nas escolas</li> </ul>		
<b>Público-alvo: 7 alunos da Academia Sénior e alunos do pré-escolar e primeiro ciclo das Escolas das Craveiras e Pegões Gare</b>		
<b>Objetivos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a leitura em todas as idades;</li> <li>• Estimular a partilha de histórias entre os idosos e as crianças;</li> <li>• Promover a intergeracionalidade</li> <li>• Estimular a imaginação e a criatividade;</li> <li>• Promover a interação grupal;</li> </ul>		
<b>Duração total de cada sessão: 2 horas</b>		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
30 min – (deslocamento de Pegões às escolas)	- Iniciamos esta atividade por transportar os idosos da Academia Sénior de Pegões e Canha até a Escolas	Carrinha da Academia Sénior Pegões e Canha
45 min	Na chegada a escola cada idoso contou uma história, uma lengalenga, um poema, que foi previamente estudada.	Livro de histórias, poemas e lengalengas
30 min – (regresso a Pegões)	- Finalizamos com o regresso a Academia Sénior de Pegões e Canha.	Carrinha da Academia Sénior Pegões e Canha
Avaliação	Para avaliar esta atividade observar os idosos e as crianças e ver os seus comportamentos e reações.	

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xii - Planificação da atividade “Workshop Itinerante de Biodanza”

Atividade – Workshop Itinerante de Biodanza		
Local: Aguias Negras Futebol Clube do Alto Estanqueiro	Data: Dia 20 de abril	Horário
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Biodanza</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 25 idosos da Academia Sénior do Alto Estanqueiro		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Promover a biodanza;</li><li>Estimular o exercício físico;</li><li>Promover o convívio;</li><li>Estimular a imaginação e a criatividade;</li><li>Promover a interação grupal;</li></ul>		
Duração total de cada sessão: 1 horas		
Duração:	Atividade:	Material Necessário:
45 min	- Iniciar com 1 exercícios mais calmos para alongamentos. De seguida colocar músicas mexida e ir movimentando o corpo, consoante o que cada um está a sentir com a música. Ir pondo variantes entre cada música como por exemplo: quando chegar o refrão abraçar o colega mais próximo. Regra importante: durante este exercício, todos os participantes não podem falar, só se podem expressar através do movimento.	Coluna de som; Música; Roupa confortável
15 min	- Finalizamos com música mais calma e introspetiva para acalmarmos o corpo e a mente.	
Avaliação	Para avaliar esta atividade observar os idosos e ver os seus comportamentos, emoções e reações.	

# POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo xiii – Planificação e cartaz de divulgação da atividade “11º Aniversario da Academia Sénior de Pegões e Canha”

Atividade – “11º Aniversario da Academia Sénior de Pegões e Canha”		
<b>Local:</b> Grupo Recreativo, Desportivo e Cultural das Craveiras	<b>Data:</b> Dia 28 de abril	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Celebração do 11º aniversário da Academia Sénior de Pegões e Canha</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 100 participantes entre alunos e convidados		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Celebrar o Aniversário da Academia;</li><li>• Promover o trabalho realizado na academia sénior;</li></ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 3 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
3 horas	Iniciar com uma palavra de agradecimentos aos colaboradores da Academia. Em seguida homenagear com uma pequena lembrança todos os voluntários que fazem parte da Academia Sénior de Pegões e Canha. Depois visualização de um pequeno video com um registo fotográfico com as atividades que foram realizadas ao longo do ano letivo. E por fim cantar os parabéns e procedesse ao corte do bolo.	Lembranças; Bolo de Aniversário; Projetor; Computador; Microfone e colunas; Video do registo fotográfico

# POLI TÉCNICO GUARDA



## 11º Aniversário



Projeto  
"JUNTO DE SI"

**Academia Sénior de Pegões e Canha**

**6ª Feira, 28 de Abril - 15h**  
**Grupo Recreativo Desportivo e Cultural das**  
**Craveiras**

*Com a Participação especial de:*  
*Grupo Tempos e Contratempos*  
*Oficina dos Amigos do Palavrar*



# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xiv – Planificação da atividade de “Macramé”

Atividade – Macramé		
<b>Local:</b> Academia Sénior de Pegões e Canha	<b>Data:</b> Dia 2 de maio	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de arco – Iris</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 8 alunos da Academia Sénior		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular a imaginação e a criatividade;</li><li>• Estimular a motricidade fina;</li><li>• Promover a interação grupal;</li></ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 2 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
2 hora	- Fazer um arco- iris com a técnica de macramé com o nó de “rabo de porco”, pois o trapilho vai - se enrolando em espiral. Fazer uma cor de cada vez por ordem das cores do arco-íris, juntando cada cor ao pau de madeira.	Pau de madeira; Trapilho Colorido das cores do arco-íris;

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xvi – Planificação da atividade Marcha Populares intergeracional do mês de maio

Atividade – Marcha Popular intergeracional		
<b>Local:</b> Grupo Recreativo, Desportivo e Cultural das Craveiras	<b>Data:</b> Dia 4, 19 e 26 de maio	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Marcha Popular intergeracional da Academia Sénior de Pegões e Canha</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 18 alunos da Academia Sénior e madrinha da Marcha Popular		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a intergeracionalidade</li><li>• Promover o convívio</li><li>• Promover a interação grupal;</li></ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 1 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
1 hora	- Ensaio da coreografia da Marcha Popular intergeracional de Pegões e Canha, coreografia e música criada pela madrinha da marcha popular	Coluna de som; Pen com a música; Arco da Marcha; Pompons;

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xvii – planificação da atividade “Os Lenços”

Atividade – “Os Lenços”		
<b>Local:</b> Grupo Recreativo, Desportivo e cultural das Craveiras	<b>Data:</b> Dias 8, 12,15,17,22 29 de maio	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ensaio da Coreografia</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 31 alunos da Academia Sénior		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular a imaginação e a criatividade;</li><li>• Promover a prática de atividade física;</li><li>• Estimular a coordenação motora;</li><li>• Promover o convívio</li><li>• Promover a interação grupal;</li></ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 2 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
2 horas	- Elaboração de uma coreografia. Esta coreografia tem um tema base que é o tempo, vão ser utilizados arcos e lenços típicos Portugueses para homenagear o nosso país. Esta coreografia será apresentada na festa final de ano letivo. Músicas utilizadas: “Tempo” – Mariza, “Maria Joana” – Nuno Ribeiro, Mariza e Calema e a música “Não temos Tempo” – Nossa Toca	Cadeiras; Arcos; Lenços típicos Portugueses; Coluna de som; Músicas;

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xviii – Planificação da atividade “Artes Decorativas” do mês de maio

<b>Atividade – Artes Decorativas</b>		
<b>Local:</b> Academia Sénior de Pegões e Canha	<b>Data:</b> Dia 9 de maio	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pintura em tecido</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 7 alunos da Academia Sénior		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar a motricidade fina</li><li>• Estimular a imaginação e a criatividade;</li></ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 2 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
2 horas	- Iniciamos esta atividade por escolher um desenho que se quer pintar no tecido, em seguida passa-se para a uma folha de papel vegetal, depois passa-se da folha para o tecido com um lápis. Quando o desenho estiver todo passado para o tecido inicia se a pintura com tintas para tecido. E tinta-se todo o desenho que foi realizado.	Tecido; Tinta para tecido; Lápis; Folha de Papel Vegetal; Pinceis;

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xix – Planificação da atividade “Novas Tecnologias”

Atividade – Novas Tecnologias		
Local: Academia Sénior de Pegões e Canha	Data: Dia 11 de maio	Horário
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender a enviar um e-mail</li></ul>		
<b>Público-alvo: 15 alunos da Academia Sénior</b>		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a utilização das novas tecnologias</li><li>• Dar a conhecer o e-mail e a utilização do mesmo</li></ul>		
Duração total de cada sessão: 1 horas		
Duração:	Atividade:	Material Necessário:
2 hora	- Inicie por explicar o que é o e-mail e para que serve, e em seguida expliquei como mandar um e-mail. Com isto pedi aos alunos para mandarem um e-mail para mim e para os colegas para irem praticando e adquirem os conhecimentos sobre como executar um e-mail.	Computador; Telemóvel; Projetor;

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xx – Planificação da atividade “2ª Sessão de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio”

Atividade – “2ª Sessão de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio”		
<b>Local:</b> Freguesia de Pegões	<b>Data:</b> Dia 16 de maio	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Animação desportiva e cognitiva ao domicílio</li> </ul>		
<b>Público-alvo:</b> 3 pessoas da Freguesia de Pegões		
<b>Objetivos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Combater a solidão e o isolamento geográfico</li> <li>Promover o envelhecimento ativo</li> <li>Promover a saúde e o bem-estar dos idosos;</li> <li>Fomentar a atividade física;</li> <li>Criar momentos de convívio;</li> </ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 1 hora		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
1 hora	Iniciamos esta atividade por fazer alguns exercícios de relaxamento, alongamentos, exercícios de respiração com os idosos. Como por exemplo: rotação da cabeça, braços, pernas e pés. Exercícios de inspiração e expiração de ar. De seguida fazemos alguns exercícios onde usamos as garrafas de água e os arcos, como forma de estimularmos um musculo.	Arcos; Cadeira; Garras com areia para fazer de peso; Coluna se som;
Avaliação	Para avaliar esta atividade observar os idosos e as crianças e ver os seus comportamentos e reações.	

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xxi -Planificação da atividade Planificação da atividade “Novas Tecnologias”

Atividade – Novas Tecnologias		
<b>Local:</b> Academia Sénior de Pegões e Canha	<b>Data:</b> Dia 25 de maio	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender a enviar um e-mail</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 15 alunos da Academia Sénior		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a utilização das novas tecnologias</li><li>• Dar a conhecer o e-mail e a utilização do mesmo</li></ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 2 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
2 hora	- Inicie por explicar o que é o e-mail e para que serve, e em seguida expliquei como mandar um e-mail com um anexo, por exemplo anexar um documento ou uma fotografia na mensagem do e-mail. Com isto pedi aos alunos para mandarem um e-mail para mim e para os colegas para irem praticando e adquirem os conhecimentos sobre como executar um e-mail.	Computador; Telemóvel; Projeter;

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xxii– Planificação da atividade “Festa da Flor”

Atividade – “Festa da Flor”		
<b>Local:</b> Praça da República do Montijo		<b>Data:</b> Dia 26 de maio
<b>Horário</b>		
<b>Temática:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passeio educacional a “Festa da Flor”</li> </ul>		
<b>Público-alvo:</b> 10 alunos da Academia Sénior		
<b>Objetivos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o convívio;</li> <li>• Visitar a Festa da Flor;</li> </ul>		
Duração total de cada sessão: 3 horas		
Duração:	Atividade:	Material Necessário:
30 min – (deslocamento de Pegões á Praça da República do Montijo)	- Iniciamos esta atividade por transportar os idosos da Academia Sénior de Pegões e Canha até á Praça da República do Montijo.	Carrinha da Academia Sénior Pegões e Canha
2 horas	Assim que chegamos ao Montijo, estivemos a participar no workshop de arranjos florais. Em seguida procedemos a visualização de toda a festa e das flores que estavam em exposição.	
30 min – (regresso a Pegões)	- Finalizamos com o regresso a Academia Sénior de Pegões e Canha.	Carrinha da Academia Sénior Pegões e Canha
Avaliação	Para avaliar esta atividade observar os idosos e as crianças e ver os seus comportamentos e reações.	

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xxiii– Planificação da atividade “Artes Decorativas”

Atividade – Artes Decorativas		
Local: Academia Sénior de Pegões e Canha	Data: Dia 30 de maio	Horário
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Finalidade da Pintura em tecido</li></ul>		
<b>Público-alvo: 8 alunos da Academia Sénior</b>		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Fomentar a motricidade fina</li><li>Estimular a imaginação e a criatividade;</li></ul>		
Duração total de cada sessão: 2 horas		
Duração:	Atividade:	Material Necessário:
2 hora	- Começamos por costurar o tecido pintado (que foi pintado nas atividades anteriores) de forma a fazer um saco de tecido.	Tecido Pintado; Aglhas; Linhas;

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xxiv– Planificação da atividade “3ª Sessão de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio”

Atividade – “3ª Sessão de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio”		
<b>Local:</b> Freguesia de Pegões	<b>Data:</b> Dia 31 de maio	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Animação desportiva e cognitiva ao domicílio</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 3 pessoas da Freguesia de Pegões		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Combater a solidão e o isolamento geográfico</li><li>Promover o envelhecimento ativo</li><li>Promover a saúde e o bem-estar dos idosos;</li><li>Fomentar a atividade física;</li><li>Criar momentos de convívio;</li></ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 1 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
1 hora	Iniciamos esta atividade por fazer alguns exercícios de relaxamento, alongamentos, exercícios de respiração com os idosos. Como por exemplo: rotação da cabeça, braços, pernas e pés. Exercícios de inspiração e expiração de ar. De seguida fazemos alguns exercícios onde usamos as garrafas de água e os arcos, como forma de estimularmos um musculo.	Arcos; Cadeira; Garras com areia para fazer de peso; Coluna se som;
Avaliação	Para avaliar esta atividade observar os idosos e as crianças e ver os seus comportamentos e reações.	

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xxv – Planificação da atividade “Nova Tecnologia”

Atividade – Nova Tecnologia		
<b>Local:</b> Academia Sénior de Pegões e Canha	<b>Data:</b> Dia 1 de junho	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Como colocar alarmes no telemóvel</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 10 alunos da Academia Sénior		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a utilização das novas tecnologias</li><li>• Dar a conhecer o e-mail e a utilização do mesmo</li></ul>		
Duração total de cada sessão: 2 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
2 horas	- Inicie por explicar o que dava para pôr alarmes no telemóvel e para que serve, e em seguida expliquei como colocar um alarme, por exemplo com a data de uma consulta medica. Com isto pedi aos alunos para colocarem alarmes de coisas importantes que tenham, para irem praticando e memorizando de como se coloca alarmes no telemóvel.	Telemóvel; Projetor;

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xxvi – Planificação da atividade “Marcha Popular Intergeracional”

<b>Atividade – Marcha Popular intergeracional</b>		
<b>Local:</b> Grupo Recreativo, Desportivo e Cultural das Craveiras	<b>Data:</b> Dia 2,7 e 15 de junho	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Marcha Popular intergeracional da Academia Sénior de Pegões e Canha</li></ul>		
<b>Público-alvo:</b> 18 alunos da Academia Sénior e madrinha da Marcha Popular		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover a intergeracionalidade</li><li>• Promover o convívio</li><li>• Promover a interação grupal;</li></ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 1 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
1 hora	- Ensaio da coreografia da Marcha Popular intergeracional de Pegões e Canha, coreografia e música criada pela madrinha da marcha popular	Coluna de som; Pen com a música; Arco da Marcha; Pompons;

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xxvii– Planificação da atividade “Os Lenços”

Atividade – “Os Lenços”		
<b>Local:</b> Grupo Recreativo, Desportivo e cultural das Craveiras	<b>Data:</b> Dia 2,5 e 9 de junho	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensaio da Coreografia</li> </ul>		
<b>Público-alvo:</b> 31 alunos da Academia Sénior		
<b>Objetivos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a imaginação e a criatividade;</li> <li>• Promover a prática de atividade física;</li> <li>• Estimular a coordenação motora;</li> <li>• Promover o convívio</li> <li>• Promover a interação grupal;</li> </ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 2 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
2 horas	- Ensaio da coreografia, esta tem um tema base que é o tempo, vão ser utilizados arcos e lenços típicos Portugueses para homenagear o nosso país. Está coreografia será apresentada na festa final de ano letivo. Músicas utilizadas: “Tempo” – Mariza, “Maria Joana” – Nuno Ribeiro, Mariza e Calema e a música “Não temos Tempo” – Nossa Toca	Cadeiras; Arcos; Lenços típicos Portugueses; Coluna de som; Músicas

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xxviii– Planificação da atividade “Artes Decorativas”

Atividade – Artes Decorativas		
Local: Academia Sénior de Pegões e Canha	Data: Dia 6 de junho	Horário
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sacos de tecido</li></ul>		
<b>Público-alvo: 7 alunos da Academia Sénior</b>		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular a motricidade fina;</li><li>• Estimular a imaginação e a criatividade;</li></ul>		
Duração total de cada sessão: 1 hora		
Duração:	Atividade:	Material Necessário:
1 hora	Acabar de costurar os sacos e as almofadas que ainda não tinham sido acabadas na atividade anterior relativas as artes decorativas	Agulhas; Linhas;

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xxix– Planificação e Cartaz da atividade “Festa de Encerramento de final de ano letivo”

Atividade – “Festa de Encerramento de final de ano letivo”		
<b>Local:</b> Grupo Recreativo, Desportivo e Cultural das Craveiras	<b>Data:</b> Dia 11 de junho	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celebração do Encerramento de final de ano letivo</li> </ul>		
<b>Público-alvo:</b> 100 participantes entre alunos e convidados		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover momentos de convívio;</li> <li>• Mostrar os trabalhos realizados pelos alunos ao longo do ano letivo</li> <li>• Promover o envelhecimento ativo e saudável</li> </ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 3 horas		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
3 horas	Iniciar a apresentação da peça de teatro, com o nome de “A Brigada do Reumático” que tem sido elaborada e ensaiada ao longo do tempo. De seguida apresentação da coreografia dos “Os lenços”. Tivemos também a participação dos alunos de língua portuguesa, uma das disciplinas, dinamizadas pela academia sénior, onde intervirem com um jogo de palavras	Microfones; Colunas de som; Cadeiras; Lenços típicos portugueses; Arcos; Cenário para o teatro;

# POLI TÉCNICO GUARDA

 Projeto  
"JUNTO DE SI"

## FESTA DE ENCERRAMENTO DO ANO LETIVO 22/23

### ACADEMIA SENIOR DE PEGÕES E CANHA

**Participação especial:**  
-Danças tradicionais e  
Grupo Musical Força de  
Viver da Academia Sénior  
de Sarilhos Grandes;

**11 DE JUNHO  
15:00 HORAS**

**GRUPO RECREATIVO,  
DESPORTIVO E CULTURAL  
DAS CRAVEIRAS**



# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xxx – Planificação da atividade “Sessões de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio”

<b>Atividade – Sessões de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio</b>		
<b>Local:</b> Freguesia de Pegões	<b>Data:</b> Dia 12,13,14,15, e 16 de junho	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sessão de Animação Desportiva e Cognitiva ao Domicílio</li> </ul>		
<b>Público-alvo:</b> 3 idosos da freguesia de Pegões		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Combater a solidão e o isolamento geográfico</li> <li>Promover o envelhecimento ativo</li> <li>Promover a saúde e o bem-estar dos idosos;</li> <li>Fomentar a atividade física;</li> <li>Criar momentos de convívio;</li> </ul>		
<b>Duração total de cada sessão:</b> 1 hora		
<b>Duração:</b>	<b>Atividade:</b>	<b>Material Necessário:</b>
1 hora	<p>Iniciamos esta atividade por fazer alguns exercícios de relaxamento, alongamentos, exercícios de respiração com os idosos.</p> <p>Como por exemplo: rotação da cabeça, braços, pernas e pés.</p> <p>Exercícios de inspiração e expiração de ar.</p> <p>De seguida fazemos alguns exercícios onde usamos as garrafas de água e os arcos, como forma de estimularmos um musculo</p>	<p>Arcos;</p> <p>Cadeira;</p> <p>Garras com areia para fazer de peso;</p> <p>Coluna se som;</p>
Avaliação	Para avaliar esta atividade observar os idosos e as crianças e ver os seus comportamentos e reações.	

# POLI TÉCNICO GUARDA

## Anexo xxxi – Planificação da atividade “Inauguração da exposição dos trabalhos de artes”

Atividade – “Inauguração da exposição dos trabalhos de artes”		
<b>Local:</b> Polo da biblioteca da junta de freguesia de Pegões	<b>Data:</b> Dia 20 de junho	<b>Horário</b>
<b>Temática:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exposição dos trabalhos de artes</li> </ul>		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o envelhecimento ativo e saudável</li> <li>Mostrar os trabalhos de artes realizados durante o ano letivo</li> </ul>		
Duração total de cada sessão: 1 horas		
Duração:	Atividade:	Material Necessário:
1 hora	<p>Reuniu-se previamente todos os trabalhos realizados pelos alunos das disciplinas de artes, disponibilizadas pela academia, como artes decorativas, artes com agulhas, macramé e o cantinho da D`Artemisa, para concretizar uma exposição desses trabalhos realizados ao longo do ano letivo.</p> <p>Montagem da exposição utilizando, blocos e pequenos moveis, para se colocar os trabalhos dos alunos em cima</p>	<p>Blocos; Moveis pequenos; Trabalhos dos alunos;</p>

# POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo xxxii – Relatório referente aos meses de abril e maio de 2023



DIVISÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL E PROMOÇÃO DA SAÚDE

PROJETOS DE ENVELHECIMENTO ATIVO

Relatório referente aos meses de abril e maio

ACADEMIA SÉNIOR DE PEGÕES E CANHA

Durante os meses de abril e maio de 2023, realizaram-se 92 atividades semanais, 5 atividades quinzenais e 13 atividades mensais. As atividades contaram com o total de 1400 participantes.

A Academia tem neste momento 109 alunos inscritos. Em abril e maio 8 alunos renovaram matrícula.

Realizaram-se 1048 atendimentos, no âmbito de renovação de matrículas, processos administrativos, inscrições em atividades e contactos telefónicos.

A interrupção letiva, para férias de Páscoa iniciou no dia 03 de abril de 2023 e terminou a 14 de abril de 2023.

Atividades presenciais

Artes com Agulhas, participaram 24 alunos,

Artes Decorativas, participaram 35 alunos,

Grupo Coral, participaram 43 alunos,

Animação desportiva e cognitiva em Pegões, participaram 58 alunos,

Animação desportiva e cognitiva em Canha, participaram 22 alunos,

Cidadania, participaram 41 alunos,

Heráldica/Calendários e Relógios, participaram 53 alunos,

Leituras Animadas, participaram 10 alunos,

# POLI TÉCNICO GUARDA

Língua Portuguesa, participaram 34 alunos,  
Macramé, participaram 71 alunos,  
Introdução às Novas Tecnologias, participaram 74 alunos,  
Ginástica Pegões, participaram 34 alunos,  
Informática em Canha, participaram 4 alunos,  
Ginástica Sénior em Canha, participaram 120 alunos.

Atividades presenciais quinzenais

Cantinho da Artemisa, participaram 12 alunos,

Participaram 635 alunos em iniciativas semanais e quinzenais em regime presencial.

Ensaios - Atividades de Encerramento e Festas Populares

Ensaios da Marcha Popular Intergeracional da Academia Sénior, sede do Grupo Recreativo Desportivo e Cultural das Craveiras, participaram 137 alunos;

Ensaios para a Festa de Encerramento do Ano letivo 22/23, (Teatro e Animação Desportiva e Cognitiva), Grupo Recreativo Desportivo e Cultural das Craveiras, participaram 266 alunos.

As participações nos ensaios perfazem um total de 403 alunos.

Atividades Mensais

Workshop Itinerante de Biodanza, integrada na Agenda Sénior 2023, no Pavilhão dos Bombeiros Voluntários de Canha, participaram 15 alunos e na Academia Sénior de Pegões e Canha, participaram 27 alunos. No total participaram 42 alunos;

Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física, na Praça da República, Montijo, participaram 27 alunos;

Passeio Educacional a Alcáçovas, participaram 50 alunos;

Comemoração do 11º Aniversário da Academia Sénior de Pegões e Canha, na sede do Grupo Recreativo Desportivo e Cultural das Craveiras, contou com 110 participantes;

Sessão de Esclarecimento “Saúde da Mulher, no Auditório da União das Freguesias de Pegões, participaram 30 alunos;

Cruzar Gerações, promoção da leitura nas escolas, dias 19 e 21 de abril, Pré-Escolares do Agrupamento de Escolas Pegões, Canha e St. ° Isidro e EB1/JI Novos Trilhos da Atalaia, participaram 24 alunos.

Piquenique com os alunos dos Projetos de Envelhecimento Ativo, na Barragem de Pegões, participaram 11 alunos;

Ida ao Teatro - Peça “Que Bonito Serviço”, de Luís Aleluia, no Fórum Municipal Luísa Todi, em Setúbal, participaram 10 alunos;

# POLI TÉCNICO GUARDA

Comemoração do Dia Internacional dos Museus, atividade Intergeneracional Património em Movimento, dinamizada pela Academia Sénior de Sarilhos Grandes, no Moinho da Maré, Montijo, participaram 7 alunos;

Noite de Fados, dinamizada pela Universidade Sénior do Montijo, no Restaurante Maré Cheia, participaram 12 alunos;

Sessão de Esclarecimento “Alimentação e Doenças Cardiovasculares”, no Auditório da União das Freguesias de Pegões, participaram 29 alunos;

Festa da Flôr - Workshop sobre Decoração Foral, participaram 10 alunas;

As iniciativas mensais contaram com 362 participantes.

A participação nas iniciativas semanais, quinzenais, mensais e ensaios perfazem um total de 1400 alunos.

## Outras tarefas

A Academia tem o serviço de transporte, onde neste momento 17 alunos usufruem do mesmo para frequentarem as aulas e as atividades,

Animação Desportiva e Cognitiva ao domicílio,

Instalação de dispositivos de teleassistência, dias 10, 11 e 18 de maio. Atualmente beneficiam deste sistema, 23 alunos,

Reuniões de equipa, Academia Sénior de Atalaia, Alto Estanqueiro e Jardía e Academia Sénior de Sarilhos Grandes,

Organização de várias rubricas para o Jornal Noticias - Junto de si,

Realização de pesquisa para recolha de informação e edição do Jornal de Notícias - Junto de Si.

Divulgação e partilha, no Facebook, de iniciativas do Projeto.

Montijo, 01 de junho de 2023

Márcia Prudêncio