



**IPG** Politécnico  
da Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Ana Rute Gomes Mendes

novembro | 2014



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

# Relatório de Estágio

Licenciatura em Animação Sociocultural

Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera

Ana Rute Gomes Mendes

novembro, 2014

## **Ficha de Identificação**

**Nome:** Ana Rute Gomes Mendes

**Número de aluno:** 5007384

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

**Docente Orientador:** Dra. Ana Isabel Ventura Lopes Ferreira

**Local de Estágio:** Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera

Rua da Escola, nº28

6300-050 Benespera

**Supervisor na Instituição:** Dra. Ana Teresa Dos Santos Bárbara

Mestre em Direito / Diretora Técnica

**Duração de Estágio:** Três meses

30 de Junho - 30 de Setembro

**Ano Letivo:** 2013/2014

## **Resumo**

Uma das alterações mais importantes da sociedade contemporânea é o envelhecimento da população. Uma realidade biológica e demográfica que tem como elementos confluentes a queda da fecundidade e, sobretudo, o aumento da esperança de vida e do índice de longevidade. Esta situação está a provocar mudanças importantes quer sob o ponto de vista demográfico quer também social, educativo e cultural.

Numa sociedade marcada pelo aumento do número de idosos e pela proliferação de instituições de apoio a esta faixa etária, a Animação de idosos surge como uma disciplina que prima por marcar a diferença entre o tradicional processo de envelhecimento. Reduzindo a velhice a um tempo de espera passiva, e o envelhecimento ativo, em que a pessoa idosa se torna ativa e agente do seu próprio desenvolvimento continuando a projetar tendo em vista o futuro.

O presente relatório surge no âmbito do estágio curricular integrado na Licenciatura em Animação Sociocultural do Instituto Politécnico da Guarda tendo como finalidade testemunhar em modo reflexivo as atividades desenvolvidas com os residentes do Lar de Santo Antão, Benespera.

**Palavras-chave:** Animação Sociocultural, envelhecimento ativo e participação

## **Agradecimentos**

Empenho, dedicação e trabalho. Palavras-chave pelas quais me guiei ao longo de todo o percurso académico. Os alicerces de tudo o que alcancei até hoje.

Em paralelo a todo o trabalho individual, chegar ao término da licenciatura tornar-se-ia mais difícil sem o apoio daqueles que me são indispensáveis. Por isso, é altura de agradecer.

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

À docente orientadora, professora Ana Lopes, o meu bem-haja pela sua dedicação, preocupação, disponibilidade e profissionalismo que sempre transmitiu e demonstrou. Obrigada por contribuir de forma indelével para o meu crescimento enquanto profissional e, sem dúvida, pessoal.

Tenho também a manifestar a minha palavra de apreço aos recursos humanos colaboradores na Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera que se disponibilizaram a cooperar com este trabalho de final de curso. Destacando a Dra. Ana Teresa Bárbara pela forma excecional em como me acolheu na instituição e acima de tudo pela confiança que depositou em mim.

Obrigada Pai, Mãe, Avô Jaime e Avó Fátima, por acreditarem e confiarem em mim, por todos os ensinamentos e valores transmitidos ao longo da vida. E acima de tudo, por todos os esforços que fizeram durante estes três anos.

Ao Joel, por ter percorrido este caminho lado a lado comigo, por ter sido o principal apoio. Por toda a confiança, carinho, amor, amizade e paciência cedida durante estes três longos anos.

Agradeço a todos os amigos que me acompanharam ao longo deste percurso. Um agradecimento especial aos meus colegas, companheiros e amigos de turma: Laura, Daniel, Daniela e Débora. Obrigada pelos maravilhosos anos de companheirismo, amizade e por todo o incentivo que me deram para ser e fazer melhor.

E por fim, um enorme agradecimento a todos os idosos com quem tive o privilégio de partilhar este meu início de experiência profissional. Obrigada pela cooperação no decorrer das atividades e acima de tudo pela transmissão de experiências, vivências e saberes.

## Índice geral

Introdução .....	10
1 - O Envelhecimento na Sociedade atual .....	12
1.1 A problemática do envelhecimento demográfico em Portugal .....	12
1.1.3 Dimensão psicoafectiva .....	16
1.2 O envelhecimento e o tempo livre .....	17
1.3 Respostas sociais para idosos .....	19
2 - O papel da Animação Sociocultural face à problemática do envelhecimento demográfico .....	21
2.1 Conceito de Animação Sociocultural .....	21
2.1.1 O Perfil do Animador Sociocultural .....	22
2.2 Âmbitos de Intervenção da Animação Sociocultural.....	23
2.2.1 A Animação de Idosos .....	24
2.3 A Animação Sociocultural em Meio Rural.....	25
3 - Contexto Institucional .....	28
3.1 Caracterização histórica, geográfica e demográfica da Benespera .....	28
3.1.1 Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera.....	30
3.1.2 Valências .....	31
3.1.3 Recursos Humanos .....	32
3.1.4 Novo projeto de construção.....	32
3.2 Estágio Curricular .....	33
3.2.1 Objetivos .....	35
3.2.2 Caracterização do público-alvo.....	36
3.3 Atividades desenvolvidas .....	41
3.3.1 Atividades Físico-Motoras .....	42
3.3.2 Atividades Cognitivas .....	45
3.3.3 Atividades de Expressão Oral e Corporal .....	47
3.3.4 Atividades de Expressão Plástica.....	49

3.3.5 Atividades Lúdicas .....	51
Reflexão Final .....	54
Bibliografia.....	56
Webgrafia .....	57



## **Índice de gráficos**

Gráfico 1: Sexo dos utentes .....	37
Gráfico 2: Idade dos utentes .....	38
Gráfico 3: Proveniência dos utentes .....	38
Gráfico 4: Profissão dos utentes antes do período da reforma .....	39
Gráfico 5: Grau de literacia .....	39
Gráfico 6: Incapacidades dos utentes .....	40
Gráfico 7: Atividades desenvolvidas pela Animadora da instituição .....	40
Gráfico 8: Atividades preferidas dos utentes .....	41
Gráfico 9: Atividades que gostariam de realizar .....	41

## Índice de figuras

Figura 1: Jogo das Argolas .....	44
Figura 2: Jogo "Acertar" .....	45
Figura 3: Jogo do "Loto" .....	47
Figura 4: Exercício "Sorrisos e caretas" .....	49
Figura 5: "A jarra reciclada" .....	51
Figura 6: Comemoração do Dia Mundial da Fotografia.....	52

## Índice de tabelas

Tabela 1: Ocupação do Tempo por diferentes faixas etárias.....	17
Tabela 2: Demografia da Benespera entre os Séculos XVII e XX.....	28
Tabela 3: População residente, por género e faixa etária, nos anos de 2001 e 2011.....	29
Tabela 4: Recursos Humanos .....	32
Tabela 5: Objetivos gerais .....	35
Tabela 6: Objetivos específicos .....	36
Tabela 7: Planificação de Atividade Físico-motora .....	43
Tabela 8: Planificação de Atividade Cognitiva .....	46
Tabela 9: Planificação de Atividade de Expressão Oral e Corporal.....	48
Tabela 10: Planificação de Atividade de Expressão Plástica .....	50
Tabela 11: Planificação de Atividade Lúdica.....	52

### **Introdução**

O Plano de estudos da Licenciatura em Animação Sociocultural integra um estágio curricular como forma de finalização do ciclo de estudos. O estágio permite-nos, ainda enquanto alunos, exercer tarefas e funções em instituições, contribuindo assim para a aquisição de competências profissionais num contexto real de trabalho.

Considerando os vários âmbitos de intervenção nos quais os Animadores Socioculturais podem trabalhar, optei por realizar o estágio curricular numa Instituição Particular da Segurança Social junto dos residentes do Lar de Santo Antão, Benespera. A minha escolha recaiu essencialmente pelo facto de se tratar de um público bastante fragilizado, com limitações quer a nível físico quer a nível psicológico. Este público usufrui de um número reduzido de atividades socioculturais que lhes permitam estimular as competências que ainda têm e reabilitar outras.

O mesmo decorreu pelo período de três meses, compreendido entre o dia 30 de Junho de 2014 a 30 de Setembro de 2014.

O estágio desenvolveu-se a partir da seguinte tipologia de atividades: atividades cognitivas, atividades de expressão oral e corporal, atividades de expressão plástica, atividades físico-motoras e atividades lúdicas. A cada tipologia de atividades correspondem objetivos gerais que integraram o trabalho que realizei ao longo deste período de tempo, nomeadamente: aumentar a atividade cerebral, retardar a perda de memória, prevenir doenças degenerativas; incentivar as inter-relações, levar ao auto e hétero conhecimento de cada residente, proporcionar a partilha de vivências, unificar o grupo; estimular a imaginação e a criatividade, promover a destreza manual; assegurar as condições de bem-estar dos residentes, promover a sua saúde, combater o sedentarismo, monitorizar as suas capacidades físicas; divertir o grupo, monitorizar a felicidade.

O objetivo deste documento é expor as atividades desenvolvidas e para tal estrutura-se em três pontos. O primeiro corresponde a uma breve exposição sobre a problemática do envelhecimento na sociedade atual no nosso país, as dimensões que caracterizam a terceira idade bem como a questão da ocupação do tempo livre nesta faixa etária. No

segundo ponto é apresentado o conceito de Animação Sociocultural, tendo como principal objetivo demonstrar a pertinência desta área social face à problemática que é apresentada no primeiro ponto. No terceiro e último corresponde à contextualização institucional onde realizei o estágio curricular, a explicação da tipologia de atividades que desenvolvi, os objetivos, caracterização do público-alvo, o meu dia-a-dia na instituição e as atividades que desenvolvi com os idosos.

Como forma de conclusão, pode-se afirmar que a grande maioria das atividades apresentadas ao grupo durante o período de estágio, foram colocadas em prática obtiveram um *feedback* positivo. O grupo foi manifestando agrado no decorrer do mesmo, sendo possível de verificar tal facto pelos laços de empatia que estabeleci com todos os elementos.

## **1 - O Envelhecimento na Sociedade atual**

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

### **1.1 A problemática do envelhecimento demográfico em Portugal**

Segundo Serafim (2007), o envelhecimento demográfico refere-se ao aumento da proporção de idosos face ao número de jovens de uma determinada população num determinado período de tempo.

Segundo o mesmo autor, Portugal apresenta mutações demográficas de ampla escala e com importantes repercussões sociais, económicas e culturais. A evolução demográfica em Portugal, no passado recente, caracterizou-se por um gradual aumento do peso dos grupos etários seniores e uma redução de peso da população jovem. As projeções oficiais disponíveis indicam uma dinâmica populacional sem precedentes na história portuguesa, com um crescente peso da população idosa e uma redução secular do peso da população ativa. De acordo com os dados do INE, as características demográficas da população revelam que se agravou o envelhecimento da população na última década. Em 2011, Portugal cerca de 19% da população apresentava 65 ou mais anos de idade. Tendo um índice de envelhecimento de 127,8%, o que corresponde a um total de 127 idosos por cada 100 jovens.

O efeito cumulativo da diminuição das taxas de mortalidade e de natalidade ao longo de várias décadas tem vindo a alterar o perfil demográfico da população portuguesa, cujo traço mais marcante é o progressivo envelhecimento. Este fenómeno resulta da transição demográfica das sociedades, definida como passagem dum modelo demográfico de natalidade e mortalidade elevados para um modelo de níveis baixos dos mesmos e, simultaneamente, um aumento generalizado da esperança média de vida das populações. Neste processo, observa-se um estreitamento relativo da base da pirâmide

de idades e um alargamento do topo (Serafim, 2007), o que é demonstrativo do duplo envelhecimento populacional.

O desenho das políticas de educação, sociais e de saúde e a respetiva governação devem ter em conta as projeções das necessidades da população em matéria de serviços sociais e de saúde, sendo necessário um olhar atento relativamente às projeções demográficas para Portugal, tanto ao nível da intensidade do movimento populacional e das suas estruturas etária no médio e longo prazo como no plano das profundas alterações nas estruturas familiares no nosso país.

De acordo com a Estratégia Europeia 2020, adotada em Conselho Europeu de 8 de Março de 2010, entre as três prioridades que foram aprovadas considera-se relevante a do crescimento inclusivo, nomeadamente o objetivo duma taxa global de emprego de 75% para a população dos 20-64 anos e de (50%) para a população idosa com mais de 65 anos.

Em termos práticos, procura-se que cada vez um maior número de cidadãos idosos possa beneficiar duma vida mais ativa, saudável e participativa, o que representa sérios desafios às nossas sociedades e economias para atingir estes objetivos.

Envelhecer bem é um processo heterogéneo, na medida em que cada um vive em contextos físicos, sociais e humanos diferentes e é portador de vivências e projetos de vida idiossincráticos. Os diferentes contextos mencionados, os vários parâmetros de satisfação e um conjunto variável de características sociais influenciam, por sua vez, o processo de envelhecimento. Um aspeto relevante é a questão da dependência que pode afetar os idosos, nomeadamente a nível psicológico, social e de capacidade de decisão e controlo da sua vida, constituindo uma voz ativa no seio da comunidade e família.

Esta situação levanta a questão de saber quais são as soluções mais adequadas para lhes dar resposta, sendo necessário equacionar o papel das famílias e dos poderes públicos locais, regionais e nacionais, numa perspetiva de conciliação e de identificação das necessidades intrínsecas de cada sénior. Múltiplos princípios encontram-se em jogo, nomeadamente, a dignidade das pessoas, a subsidiariedade, a proximidade dos serviços à população alvo, a coesão social e local, a solidariedade e a economia (Chau, F. et al, 2012).

### **1.1.1 Dimensão biológica**

A vida de todo o ser vivo é dividida em três fases: fase do crescimento e desenvolvimento, fase reprodutiva e a senescência ou envelhecimento (Cancela, 2007).

Tendo em conta a vertente biológica é evidente que o decorrer do tempo provoca uma série de limitações e diminuição da capacidade funcional, relativamente às outras fases da vida. O que não impede que a grande maioria das pessoas desfrute de uma vida satisfatória.

Embora todos os seres humanos envelheçam, o ritmo e a sequência são diferentes. Algumas pessoas demonstram sinais de envelhecimento mesmo antes da idade cronológica preconizada para o efeito, enquanto que outros com uma idade cronológica mais elevada não demonstram sinais de envelhecimento. As mudanças corporais são graduais, e os idosos persistem numa “vida normal” mas quando há perda de competências é necessário repensar o quotidiano e as rotinas (Cancela, 2007).

As alterações fisiológicas que caracterizam o envelhecimento, levam a uma progressiva deterioração quer estrutural quer funcional em todos os órgãos. Porém, o que é mais observável são as típicas alterações na aparência, nomeadamente: pele enrugada, cabelo branco, alterações na estatura, diminuição muscular, insegurança no andar, diminuição de acuidade dos órgãos dos sentidos (Vicente, 2007).

Uma das situações mais dramáticas que o ser humano enfrenta é o facto de poder vir a ter de viver com uma doença crónica. Sendo esta definida como uma doença de longo tempo, progressiva que interfere com a função física, psicológica e social da pessoa. Mas hoje, devido aos avanços médicos, é possível, acreditar-se cada vez mais, num envelhecimento biológico sem doenças graves e problemáticas, que condicione a autonomia.

### **1.1.2 Dimensão social**

É no contexto social que se encontram com mais intensidade as alterações de papéis e funções dos grupos etários, sendo o processo de envelhecimento e a pessoa idosa marcada pelas suas vivências (Fonseca, 2004).



A contribuição das relações sociais para a saúde e bem-estar dos idosos é importante para um envelhecimento com sucesso uma vez que contribuem para que o indivíduo se repare, e recupere das muitas exigências da vida associadas ao próprio envelhecimento.

Socialmente podemos encontrar situações deficitárias nas relações familiares, levando a um isolamento. Também são visíveis alterações quer decorrentes do contexto (reforma, institucionalização) quer em consequência do comportamento individual.

A família como unidade fundamental na organização social encontra-se em profunda transformação o que se tornará mais evidente nos próximos anos. Houve um grande aumento de pais solteiros, a crescente participação da mulher no mundo do trabalho, a elevada incidência de divórcio e novos casamentos implicam complicadas alterações quer na estrutura familiar quer nas próprias relações familiares. Estas transformações levarão a uma fragilidade dos sentimentos de parentesco, com conseqüente diminuição da intensidade das relações familiares, o que poderá implicar um enfraquecimento do sentido de cuidar da geração mais velha (Osório, 2007).

Apesar de tipicamente as relações sociais tenderem a diminuir com o avanço da idade, o número de relações mais próximas e a quantidade de apoio emocional mantém-se relativamente estável até uma idade muito avançada. Mas, a maioria das pessoas idosas está bem integrada no seio das suas famílias e amigos, e estes têm um papel fundamental servindo de suporte, troca de afetividade e de socialização.

Os idosos que vivem nas suas casas continuam ativos nos seus papéis familiares, enquanto que os que se encontram institucionalizados, os seus papéis e contactos com as pessoas mais significativas é mais reduzido.

Normalmente é assumido que a institucionalização tem um impacto negativo no bem-estar psicológico dos idosos. Um dos aspetos importantes na transição para a instituição é a perceção de controlo da pessoa sobre a própria vida. Os idosos deixam o ambiente familiar das suas casas e entram num mais regulamentado, formal e impessoal. Na instituição, o indivíduo perde a oportunidade de tomar decisões acerca das suas próprias rotinas e atividades diárias. A institucionalização tem como consequência negativa a solidão, a perda de identidade pessoal, a falta de respeito pela privacidade e diminuição dos níveis de autoestima (Vicente, 2007).

### 1.1.3 Dimensão psicoafectiva

A especificidade do envelhecimento psicológico não está perfeitamente estabelecida e os fatores psicológicos cruzam-se, quer com os culturais, quer com os sociais e quer com os biológicos, que interagindo entre si acabam por influenciar a forma como cada pessoa vive e envelhece (Osório, 2007).

Emocionalmente, os estudos indicam que os adultos mais velhos tendem a tornar-se menos impulsivos e menos afetados pela ansiedade, com maior riqueza afetiva e com reações mais profundas aos acontecimentos e maior controlo emocional.

Ao nível da personalidade, alguns autores, como Costa e McCrae (1998), têm defendido a estabilidade da personalidade na idade adulta. O que também é corroborado por Osório (2007), quando refere que as pessoas mantêm as mesmas disposições básicas ao longo do seu ciclo vital, sempre que existe um bom estado de saúde.

A nível cognitivo há mudanças em todas as capacidades, o vocabulário e a informação podem manter-se estáveis ou até melhorar decrescendo só numa fase muito avançada da vida. As capacidades ligadas ao desempenho começam a declinar mais cedo. Há uma certa diminuição da capacidade de resposta mas só em termos de velocidade e não de conteúdos. O declínio da memória a longo prazo não é um fenómeno característico do envelhecimento, bem pelo contrário, a haver declínio parece ser a memória a curto prazo a que apresenta um défice maior com a idade.

Não existem dados que comprovem de forma absoluta a existência de um declínio cognitivo global inevitavelmente ligado ao envelhecimento normal.

Silva (1998) refere que o envelhecimento envolve momentos de estabilidade, crescimento e de declínio. O sentimento das mudanças ocorridas pode ser positivo implicando ganhos, negativo implicando perdas ou ter um carácter mais neutro sendo simplesmente diferente do que era antes.

De acordo com Szwabo (2006), para a pessoa idosa é importante o processamento da informação, cognição, satisfação de vida e controlo pessoal, dependendo o envelhecimento psicológico bem-sucedido da vitalidade mental. Igualmente importante

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

## 1.2 O envelhecimento e o tempo livre

A maior parte do tempo vivido pelos idosos no dia-a-dia é livre. O termo tempo livre pode ser designado por um conjunto dinâmico e complexo de ocupações, voluntariamente usado para relaxar e divertir-se ou, ainda, para desenvolver a participação social, os gostos, os conhecimentos ou aptidões depois de ver-se libertado das obrigações profissionais, familiares, sociais e culturais (Geis, 2003).

**Tabela 1:** Ocupação do Tempo por diferentes faixas etárias

	<b>Crianças</b>	<b>Jovens</b>	<b>Adultos</b>	<b>Idosos</b>
<b>Tempo de Trabalho</b>	Horário escolar	Universidade	Trabalho	
<b>Tempo de não-trabalho</b>	Locomoção	Locomoção	Locomoção Compras Casa	Locomoção Compras Casa
<b>Tempo livre (lazer)</b>	Jogos Desportos Atividades de lazer Viagens	Jogos Desportos Teatro Concertos	Jogos Desportos Teatro Atividades culturais Viagens	

**Fonte:** Geis, 2003

Na Tabela 1 (Geis, 2003) podemos observar como quatro categorias etárias distintas ocupam o seu tempo ao longo do dia. O tempo de trabalho é o espaço de tempo ocupado pelas obrigações. Tem um elevado valor social, já que é considerado como o mais importante e, de facto, é o que ocupar a maior parte do dia e ao qual são dedicados todos os esforços. Na infância, as crianças passam a maior parte do dia na escola, onde recebem alguns ensinamentos e adquirem alguns hábitos de conduta. O mesmo ocorre com os adolescentes e os jovens que vão para a universidade. O seu tempo de trabalho é

dedicado à respetiva formação. Já os idosos, o tempo de trabalho é nulo, encontram-se no período da reforma em que não têm uma ocupação laboral.

A sociedade educa-nos de forma a preencher o tempo de trabalho e não tem em consideração os hábitos, as atividades e a formação pessoal que é adquirida durante o tempo de não trabalho ou lazer. A forma de preenchê-lo será um complemento ao tempo de trabalho, pois as atividades que são realizadas durante esse tempo são tão importantes e formativas quanto as que decorrem durante o tempo de trabalho.

Na terceira idade tudo se transforma em tempo de não trabalho e em tempo livre, acarretando várias consequências para o idoso, entre as quais as se destacam as seguintes: fim da fonte de relação com um grupo social, existência de situações e de sensações de solidão, fácil ocorrência de situações depressivas, rejeição de nova situação.

É importante, então, que o tempo de ócio seja distribuído de tal forma que permita o preenchimento do espaço vazio, através da realização de atividades gratificantes.

Deve-se, desta forma, aprender a valorizar o tempo livre e a aproveitá-lo. Começando desde logo na infância, onde se devem criar alguns hábitos para a realização de atividades gratificantes e compensatórias que ocupem o tempo livre.

De entre as barreiras que impossibilitam a concretização do ideal do lazer podemos citar: os estereótipos, o tempo disponível, o acesso a espaços de lazer e o fator económico. Para Malo, citado por Geis (2003), as atividades de tempo livre estão muito condicionadas à capacidade económica, à classe social à qual de pertence, à cultura e à educação que se possui, aos hábitos e à saúde.

Para Osório (2007), a melhor maneira de encarar a terceira idade do ponto de vista da educação é através dos tempos livres. A planificação de ações educativas orientadas para o lazer e destinadas a este grupo etário, tornam o tempo livre mais satisfatório.

Perante o aumento populacional idoso, tem surgido ao longo dos tempos várias formas de dar resposta às necessidades deste público.

### 1.3 Respostas sociais para idosos

Devido ao envelhecimento progressivo da população, tem havido uma constante e progressiva preocupação em criar, ao longo dos últimos séculos, respostas sociais para os idosos. Daí o surgimento de dois tipos de respostas sociais institucionalizadas e diferenciadas nos serviços prestados: o Serviço ao Domicílio (alimentação, higiene, saúde, tratamento de roupa e outros) e as Instituições (lares, hospitais, residências, centros de dia, centros de convívio, e universidades seniores).

No século XV, surgiram os primeiros equipamentos destinados apoiar a terceira idade, designados por “asilos ou albergues”. É a partir desta data que a velhice começa a ser encarada de forma diferente, ou seja, como “doença social”, em que o idoso deixa de ser conhecido pela sua experiência e passa a ser visto como fraco, inútil e improdutivo. Isto deveu-se ao facto de as sociedades ocidentais sobrevalorizarem a produtividade e o desenvolvimento (Correia, 2007).

Volvidos cinco séculos, a sociedade e o Estado acharam por bem melhorar os equipamentos criados, tendo surgido os lares de idosos. Nos finais do século XX apareceram as primeiras valências de centros de dias e centros de convívio. Os centros de dia diferenciam-se dos lares, na medida em que são equipamentos mais “abertos”, sendo um misto de domicílio e internamento. Por sua vez, os centros de convívio estão mais vocacionados para a Animação de idosos. A partir de 1976, começaram a surgir serviços de apoio ao domicílio, onde se procura levar os serviços existentes no Centro de dia à casa do utente. Nos finais dos anos 90, o Sistema de Apoio ao Domicílio (SAD), começa a albergar o domínio da saúde. Ainda nos finais destes anos surgiram os centros de noites e as universidades seniores (Jacob, 2008).

De acordo com a Carta Social, 2012, a taxa de cobertura média das principais respostas para este grupo-alvo situou-se nos 12,2 %, sendo visíveis assimetrias ao longo do território continental. Os concelhos do interior do país, com índices de envelhecimento mais elevados, apresentam uma cobertura de respostas para esta população acima da que é oferecida.

A cessação da atividade profissional, a ausência de familiares e a perda ou diminuição das relações sociais, conduzem as pessoas idosas ao isolamento social, alimentam

sentimentos de solidão, pessimismo, tédio, passividade e frustração, induzidos pelo “não fazer nada”, pelo “não se sentirem úteis”, provocando a exclusão social.

Uma das mudanças que surge com a chegada à terceira idade é o excesso de tempo livre. Segundo vários autores, através de programas e projetos relacionados com a Animação de idosos, estes podem alcançar bem-estar e satisfação (Osório, 2007).

## **2 - O papel da Animação Sociocultural face à problemática do envelhecimento demográfico**

Face às mudanças que surgem na vida dos indivíduos quando se chega à terceira idade, o idoso pode optar por participar em atividades direcionadas para ele e, dessa forma, tornar-se agente do seu próprio desenvolvimento, dialogando com a sociedade e interagindo com as outras gerações. A Animação de idosos tem uma função cultural, psicossocial, socioeducativa, entre outras, proporcionando uma velhice mais digna e valorativa do idoso, podendo contribuir para a prevenção de doenças, maior mobilidade do idoso, sensação de bem-estar físico e psicológico (Correia, 2007).

### **2.1 Conceito de Animação Sociocultural**

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

Não é possível identificar com precisão a origem da Animação em Portugal. Sabe-se que começou “a soprar de França através dos ventos de mudança do mítico Maio de 68 procura a assunção de cidadãos com cidadania plena conferida de uma democracia participativa e não ritualizada e calendarizada, de uma educação que ultrapassa o sentido formal e se estende à comunidade, de uma cultura ligada ao compromisso que o homem tem com o outro homem” (Lopes, 2007).

Limón e Crespo (2002: 50) definem Animação Sociocultural como “elemento técnico que permite ayudar a los individuos a tomar conciencia de sus problemas y de sus necesidades y a entrar en comunicación a fin de resolver colectivamente esos problemas. La animación se implica en todos los dominios de la actividad humana, en todos los problemas de la vida en grupo, de la vida de barrio, de la vida urbana o rural”.

Segundo Lopes (2007) a Animação Sociocultural em Portugal até aos dias de hoje, divide-se em seis fases: a primeira fase (de 1974 a 1976) caracteriza-se por ser a “fase

revolucionária da Animação Sociocultural”. Nesta fase, a Animação Sociocultural é vista como método eficaz para a intervenção na comunidade. A segunda fase (de 1977 a 1980) é a “fase Constitucionalista da Animação”, onde toda a sua ação foi determinada por instituições que, a partir de uma lógica concentracionista, assumiriam a centralidade da mesma. A terceira fase, designada por “patrimonialista” (de 1981 a 1985), ficou caracterizada por uma investigação centrada na preservação e recuperação do património cultural. Entre 1986 e 1990 deu-se a passagem da Animação Sociocultural da esfera do domínio do poder central para o domínio do poder local. Na penúltima fase -“fase Multicultural e Intercultural”- projetou-se uma intervenção de valorização da ação educadora do multiculturalismo (de 1991 a 1995). Em 1996 inicia-se a sexta e última fase, a qual se prolonga até aos dias de hoje. Esta caracteriza-se como a “fase da Globalização”, em que a Animação Sociocultural torna o ser humano protagonista e promotor da sua própria autonomia.

### **2.1.1 O Perfil do Animador Sociocultural**

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

Para que o animador possa desempenhar da melhor forma as funções que lhe estão determinadas deve ter em conta o ser, o saber e o saber fazer, isto é, deve ter em conta a sua identidade, os conhecimentos que possui, que pode e deve partilhar e, claro, ter em atenção os métodos que irá utilizar para atingir os seus objetivos através das atividades predefinidas. O animador é o individuo que deve promover da melhor forma o bem-estar, o conhecimento, a responsabilidade, a autonomia, o sentido crítico da vida e de tudo que a envolve (Ander-Egg, 2000).



O perfil concreto de um animador depende também do seu caráter, personalidade e temperamento e o seu estilo pessoal vai-se afirmando com a prática, como pessoa, com virtudes e defeitos que deverá ir procurando ultrapassar. O animador deve esforçar-se em mostrar uma forte dose de empatia com os outros, juntamente com dinamismo, otimismo, maturidade emocional e confiança em si mesmo e nos outros, bem como força perante a frustração, a adversidade, firmeza de caráter e espírito democrático. Deve igualmente promover a criatividade, a expressão e a identidade do grupo e dos seus membros.

Nesta perspetiva o Animador Sociocultural é essencialmente um agente de desenvolvimento, devendo ser capaz de identificar carências e potencialidades sociais, grupais, comunitárias e institucionais na sociedade em que está inserido, programar um conjunto de atividades de caráter educativo, cultural, desportivo e social, no âmbito do serviço onde está integrado e das necessidades dos grupos ou comunidades, organizar, coordenar ou desenvolver atividades diversas no âmbito dos programas, encontrar múltiplas alternativas na utilização de novas técnicas e materiais, para o desenvolvimento das mais variadas atividades, entre outras funções.

Podemos então concluir que não existe um perfil determinado ou desenhado para os animadores, visto ser uma área muito complexa e abrangente, contudo, é de salientar que o animador é o pilar central de toda a atividade da animação, uma vez que é ele que assume a responsabilidade de promover a vida do grupo.

### **2.2 Âmbitos de Intervenção da Animação Sociocultural**

Independentemente do âmbito da Animação Sociocultural, as estratégias de intervenção, têm de possuir uma dimensão social, cultural, educativa e políticas interligadas entre si.

Falar em âmbitos de Animação Sociocultural significa ter presente a perspetiva tridimensional respeitante às suas estratégias de intervenção:

- Dimensão etária: infantil, juvenil, adultos, terceira idade;
- Espaço de intervenção: animação urbana, animação rural;

- Pluralidades de âmbitos ligados a setores de áreas temáticas, como por exemplo: a educação, o teatro os tempos livres, a saúde, o ambiente, o turismo, a comunidade, o comércio, o trabalho, entre outros.

Todos estes âmbitos implicam o recurso a um vasto conjunto de termos compostos, para designar as suas múltiplas atualizações e formas concretas de atuação: Animação Socioeducativa, Animação Cultural, Animação Teatral, Animação Comunitária, Animação Turística, Animação Infantil, Animação de Idosos, Animação Desportiva, Animação Juvenil, Animação de Museus, entre outros.

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

### **2.2.1 A Animação de Idosos**

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

No caso particular da terceira idade, a ASC surge como um processo de intervenção que parte de uma realidade concreta na tentativa de a modificar e/ou melhorar a todos os níveis. A animação pode ser vista como um estilo de trabalho, uma pedagogia ativa para promover a participação dos indivíduos (Limón e Crespo, 2002).

Para esta intervenção ser bem implementada deve atuar em duas dimensões: a dimensão “geral e circunscrita na política social” (proteção social, resolução das necessidades sociais), e a dimensão “específica na intervenção socioeducativa” (neste campo situam-se programas e atividades dirigidas à terceira idade, numa perspetiva de educação permanente, de forma a adequar o idoso a contextos sociais e culturais). Só é considerada uma intervenção completa nestes dois campos quando se tem em consideração todos os fatores que determinam o envelhecimento: características pessoais, sociedade, família, amigos, instituições e tendências demográficas (Correia, 2007).

Cada um destes fatores pode ser avaliado de forma diferente, pois os efeitos variam de idoso para idoso, daí a necessidade de responder eficazmente às necessidades, desejos e expectativas. Os programas de animação devem por isso, ser adaptados às situações de cada indivíduo ou grupo.

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

### **2.3 A Animação Sociocultural em Meio Rural**

A Animação Territorial enquanto processo dinâmico de intervenção social, pressupõe uma atitude reflexiva, ativa e cooperativa, no sentido de responder a um conjunto de problemas e aspetos específicos de um território. As suas dinâmicas têm sempre em conta o contexto geográfico, social, físico, cultural e simbólico do território e dos grupos que o ocupam, de forma que as mudanças produzidas preservem a sua natureza e identidade. Como tal, o papel da ASC assume diferentes funções em meios também eles diferentes, bem como as formas de atuação.

A ASC surge no meio rural como resposta a um mal-estar social causado pelo subdesenvolvimento e despovoamento (Lopes, 2006). Fenómeno observável na localidade onde realizei o estágio curricular, na Benespera.

A Animação acontece através de um conjunto de iniciativas, desde que haja o envolvimento ativo e comprometido dos grupos sociais nas práticas de ação comunitária. A Animação encontra um campo de atuação no fomento do associativismo, nas atividades de voluntariado e do trabalho juvenil, nas políticas de educação cívica e de pedagogia de consciência crítica, nas iniciativas que promovam a

identidade comunitária, nomeadamente, a promoção do património cultural e natural, símbolo vivo da cultura local. A Animação direcionada para os processos de desenvolvimento local deve privilegiar novas formas de olhar a realidade na perspetiva das gentes, trabalhar com elas um conjunto de competências, valores e princípios desde as suas raízes culturais, no sentido da valorização da auto estima e da cultura, elemento central da ideia de comunidade (Nunes, 2008).

A ASC em meio rural deve assentar a sua intervenção com base nos pressupostos definidos por Vega, citado por Lopes (2006), e que passam por três elementos chave:

- A promoção do meio rural deve surgir do próprio meio e desenvolver-se às suas custas para que seja realmente eficaz, quando assim não acontece é porque obedece a uma iniciativa exterior e vai necessitar que se enquadre rapidamente no meio para que se torne própria.
- Apoio através de uma verdadeira ação educadora, facilitando ordenadamente os conteúdos e procedimentos adequados para o seu desenvolvimento.
- Aproximar as atividades de animação ao estudo e análise da realidade económica e social da região ou zona intervencionada. Podemos dizer que o objetivo geral de todos os programas de ASC no âmbito rural, é melhorar a qualidade de vida da comunidade, potenciando a participação, dando impulso ao associativismo e criando uma consciência de solidariedade.

Para além destes princípios acima descritos, Lopes (2006) identifica mais alguns, nomeadamente:

- Desenvolver a convivência pessoal, fomentando a identidade própria e, em muitos casos, levar a que as pessoas superem o complexo de inferioridade que as leva a autoexcluírem-se.
- Favorecer o desenvolvimento comunitário com a realização de ações que contemplem as condições de vida e de trabalho em meio rural.
- Potenciar o associativismo e o cooperativismo como estratégia para favorecer a entreatajuda e a convivência.

- Promover o meio rural, a partir de ações vindas do próprio meio. Todavia, se a iniciativa partir do exterior, deve procurar cruzar-se com o meio, sempre com o intuito de aproximar as atividades de animação ao estudo e análise da realidade económica, social da zona ou região tratada.
- Fomentar o meio rural, com base em setores produtivos locais, nas atividades a realizar.
- Facilitar uma eficaz ação educativa, fornecendo os meios para que esta se desenvolva.

Como refere Nunes (2008), animar é educar para os valores do “local”, sensibilizar para o papel que cada individuo pode cumprir para o bem comum. É sedimentar espaços de construção alternativos à realidade presente, ou seja, provocar a mudança social com a comunidade. As pessoas deverão assumir o protagonismo da ação comunitária, um processo difícil de se construir na sustentabilidade da participação, mas certamente, mais ativo, consciente, democrático e libertador de preconceitos culturais e estigmas sociais associados ao território local. Daí, a ASC assumir um papel importante no desenvolvimento do meio rural, particularmente fragilizado pelo fenómeno do envelhecimento.

### 3 - Contexto Institucional

A tomada de iniciativa por parte dos familiares em colocar o idoso num Lar não é uma decisão fácil. Tal só acontece, porque muitas famílias não podem abdicar das suas vidas ativas para cuidar dos seus entes séniores, encontram então a solução na resposta Lar, sendo esta a última opção a ser tomada.

#### 3.1 Caraterização histórica, geográfica e demográfica da Benespera

A aldeia da Benespera situa-se na Beira Interior Norte, no limite fronteiriço da Beira Baixa. Localiza-se na região da Serra de Estrela, embora não faça parte desta região natural. A Benespera fica num vale acentuado, rodeado por serras. Geograficamente, está situada num local relativamente privilegiado. Com efeito, dista da vila de Belmonte cerca de 10 Km, da cidade da Guarda cerca de 12 Km. Tem à sua volta aldeias, vilas e cidades com importante património natural e histórico, como é o caso da Região Natural da Serra da Estrela e do Vale do Côa e terras históricas como Sortelha, Linhares, Viseu, entre outras. Pertence ao distrito, concelho e Diocese da Guarda.

A Benespera é constituída pela povoação principal e por muitas quintas. A presente aldeia está intimamente ligada às quintas, e estas sempre contribuíram para o seu crescimento e desenvolvimento nos domínios demográfico, social e religioso. A população principal nunca terá chegado a níveis muito elevados. Segundo Gomes (1997), esta aldeia não evoluiu tanto quanto seria de esperar, visto que nasceu à sombra de um convento e de, um modo geral, uma povoação ligada a um convento torna-se uma terra importante, porém na Benespera isso não aconteceu.

**Tabela 2:** Demografia da Benespera entre os Séculos XVII e XX

Data	1708	1772	1862	1868	1890	1900	1911	1920	1960	1970	1996
Nº de Habitantes	389	651	566	620	616	652	730	724	900	576	600

**Fonte:** Gomes, M. (1997)

Como se pode constatar através da análise da Tabela 2, a população da Benespera cresceu de um modo irregular ao longo dos tempos. Dos 389 habitantes em 1708, chegou-se aos 600 em 1996. Segundo Gomes (1997), este período terá promovido uma melhoria importante na situação socioeconómica, nomeadamente ao nível da higiene, da saúde, da alimentação, que terá favorecido a taxa de natalidade.

A partir dos meados do século XX até aos dias de hoje, o número populacional diminuiu significativamente pelo facto de muitos residentes terem abandonado o país à procura de melhores condições de vida.

**Tabela 3:** População residente, por género e faixa etária, nos anos de 2001 e 2011

2001						
Total	H	M	0-14	15-24	25-64	>65
346	181	165	24	35	162	125
2011						
Total	H	M	0-14	15-24	25-64	>65
294	137	160	26	15	147	109

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

Pela observação da Tabela 3, podemos constatar que quer no ano de 2001 quer no ano de 2011, o número de habitantes é muito reduzido comparado com os dados apresentados na tabela 3. Podemos também concluir, pelos dados dos últimos Censos, que a faixa etária predominante nesta freguesia é a idade compreendida entre os 25 e os 64 anos e o género predominante é o feminino. Ainda segundo os resultados apurados pelos Censos de 2011 o índice de envelhecimento era de 419%, o que é comprovativo da importância dos idosos nesta população.

### **3.1.1 Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera<sup>1</sup>**

Localizado na aldeia de Benespera, concelho e distrito da Guarda, o Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera, Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), constitui-se numa primeira fase em 1997 nas instituições da Junta de Freguesia, com as valências de Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de dia.

Em 1998, foi inaugurada a sua sede (Casa Paroquial), onde passou também a ter a valência de Lar de Idosos.

A missão do Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera é apoiar e garantir os direitos e as necessidades das pessoas idosas e da comunidade envolvente de forma integral e personalizada.

Tendo como visão, a melhoria contínua das suas práticas e a elevação da qualidade dos serviços prestados.

Os valores principais desta instituição são:

- Valores cristãos;
- Respeito pelos valores humanos;
- Respeito pela especificidade de cada indivíduo;
- Desenvolvimento global;
- Promover as necessidades básicas e sociais dos utentes;
- Integrar o utente na vida do lar;
- Promover e estimular o relacionamento utente/família;
- Acolher com carácter solidário todos os que recorrem aos nossos serviços, respondendo assim às necessidades e especificidades de cada um;

Para dar cumprimento aos valores que a regem dispõe de várias valências que passo a apresentar, todas vocacionadas para o apoio ao idoso.

---

<sup>1</sup> Informação cedida pela Diretora Técnica da instituição, Dra. Ana Teresa Bárbara



### 3.1.2 Valências

Atualmente, a presente instituição exerce a sua atividade sobre três valências, de apoio à terceira idade:

**Serviço de apoio domiciliário** - Este serviço responde aos desafios causados pelo envelhecimento da população, visando dar resposta às necessidades da população sentidas pelos idosos, contribuindo para o aumento da qualidade de vida e bem-estar, retardando o seu processo de envelhecimento e consequente institucionalização/hospitalização. Presta apoio a nível da higiene habitacional e pessoal, apoio psicossocial, fornecimento de refeições e tratamento de roupa, bem como colaborar na prestação de cuidados de saúde.

Atualmente, o Centro dispõe de capacidade para apoiar 30 utentes, prestando apoio a cerca de 26 utentes. Nesta valência, o problema que se coloca na sua evolução futura, é o facto das instalações da cozinha do Centro serem nas instalações da Junta de Freguesia, um espaço de terceiros, que depende da vontade política, podendo a qualquer momento deixar de poder usar estas instalações, não havendo outro local para colocar a cozinha, o que inviabiliza o fornecimento das refeições.

**Centro de Dia** - Esta valência tem como objetivo contribuir para a manutenção dos idosos no seio sociofamiliar, prestação de apoio psicossocial, mas sobretudo é um meio de combate ao isolamento e à solidão. São desenvolvidas atividades de forma a promover a dinamização social dos utentes, bem como o convívio, interação e autoestima. Os utentes participam em trabalhos realizados dentro da instituição, em termos de ocupação e lazer, de acordo com as suas capacidades, de modo a tomar consciência da sua utilidade. Comporta capacidade para 25 utentes, tendo atualmente 8 utentes nesta valência. As questões levantadas com o futuro desta valência são mais uma vez o facto de a cozinha se encontrar num edifício separado das instalações.

**Lar de Idosos** - A valência de Lar destina-se a acolher, com cateter permanente ou temporário, pessoas idosas de ambos os sexos, desinseridas do meio social e familiar, não autónomos na satisfação das suas necessidades básicas. Atualmente o lar tem capacidade para 8 utentes tendo, no entanto, 17 utentes.

### 3.1.3 Recursos Humanos

No que concerne à estrutura organizacional, a instituição conta diariamente com os seguintes recursos humanos:

**Tabela 4:** Recursos Humanos

<b>1</b>	<b>Diretora Técnica</b>
<b>4</b>	Ajudantes de ação direta
<b>1</b>	Motorista
<b>2</b>	Auxiliares de serviços gerais
<b>1</b>	Serviços de produção alimentar
<b>1</b>	Ajudante de vigilância noturna
<b>1</b>	Enfermeiro

**Fonte:** Própria

Apesar de cada funcionário desempenhar funções diferentes dentro da instituição, é importante salientar um conjunto de deveres transversal a todos eles: acolhimento dos idosos, apoiá-los na realização das diferentes tarefas consoante as suas necessidades, cumprir os horários estabelecidos, zelar pela conservação dos equipamentos, tratar o idoso com carinho e respeito, estabelecer um bom relacionamento de trabalho entre si e de convívio com os demais utentes.

Alguns dos deveres acima elencados foram princípios que nortearam a realização do meu estágio, pois trata-se de deveres que devem pautar o trabalho desenvolvido por todos os profissionais que trabalham com e para idosos.

### 3.1.4 Novo projeto de construção

Devido às condições deficitárias em que se encontra o edifício do lar de idosos, está a ser desenvolvido um projeto para a construção de uma nova infraestrutura. Esta nova construção permite o alargamento de todas as valências. Ficará situado no centro da aldeia, o que permitirá o convívio entre a população local e os utentes assim como com as gerações mais novas, beneficiando assim os idosos que ressentem mais tardiamente a exclusão por parte da sociedade, fazendo com que estes se sintam úteis.

Uma das questões sociais da área de intervenção do projeto é também o desemprego. O desenvolvimento das presentes valências irá possibilitar a criação de postos de trabalho, promovendo a empregabilidade, para além de garantir a manutenção dos postos de trabalho existentes. Os colaboradores a intervir no projeto têm formação adequada às valências a desenvolver, bem como se pretende garantir a formação contínua ao longo do desenvolvimento do projeto, de forma a garantir a existência de competências quer técnicas, quer pessoais, na intervenção com os utentes. A criação de novos postos de trabalho será benéfico para a freguesia, dado que é o principal empregador na mesma.

A necessidade identificada na situação atual da instituição, pelo facto de não reunir condições indispensáveis para se sustentar com a atual capacidade na valência de Lar de Idosos. O projeto está a ser elaborado segundo as regras, normas e legislação em vigor dos equipamentos sociais direcionados à população idosa. Este reúne todas as condições para acolher toda a população que se encontra na faixa etária acima referida.

A presente instituição dispõe de um reduzido número de horas, semanais, que os utentes usufruem de atividades socioculturais e também de um reduzido número de recursos humanos (auxiliares, nomeadamente), os idosos vem o seu dia-a-dia reduzido a um sofá e uma televisão, sem muita vez terem um momento de atenção e ou afetividade.

Sendo a Animação Sociocultural, de modo geral, importante nas IPSS's, pelas referidas circunstâncias, a realização do presente estágio curricular nesta instituição torna-se ainda mais pertinente.

### **3.2 Estágio Curricular**

Como forma de iniciar o estágio, optei por recorrer, no primeiro dia, à metodologia da entrevista com os objetivos de caracterizar o grupo de idosos com os quais desenvolvi o meu trabalho ao longo dos três meses.

A entrevista individual (Anexo I), permitiu-me recolher os dados pessoais (por exemplo a idade, o sexo, a profissão pré-reforma) indispensáveis para o conhecimento mínimo do grupo. Reuni também informação relevante para analisar com precisão as pretensões dos idosos em relação ao trabalho que eu iria desenvolver. Para além disso, possibilitou-

me aprofundar questões, recolher oralmente a informação junto de cada idoso estabelecendo uma maior interação com os próprios.

O Plano de Estágio (Anexo II) contempla um conjunto de atividades a desenvolver intervindo de diversas formas junto do público-alvo, nomeadamente através de: atividades físico-motoras, atividades de expressão oral e corporal, atividades de expressão plástica, atividades lúdicas e atividades cognitivas. Estas seriam as áreas que previamente (antes do diagnóstico - entrevista), defini como sendo áreas pertinentes para o público em questão. Aquando da realização do diagnóstico, pude constatar que a tipologia de atividades era pertinente, porém, as atividades que tinha planeado não seriam adequadas pela grau de mobilidade reduzida que o grupo apresentara e fundamentalmente, pelo grau de literacia ser parcialmente nulo.

Como tal, tendo em consideração os problemas/limitações sinalizados, procurei replanear as atividades por forma a torná-las mais adequadas às necessidades do grupo e ao próprio gosto pessoal de cada idoso

Durante o período de estágio cumpri 7 horas de serviço diário (Anexo III). Tendo como horário de trabalho a entrada às 9horas e saída às 16horas. Sempre que necessário permiti que o meu horário fosse adaptado e alterado por forma a facilitar o trabalho dos restantes funcionários da instituição.

Para além das minhas funções enquanto estagiária, a dinamização e animação dos residentes, auxiliei os idosos na hora das refeições bem como os funcionários: na colocação da loiça nas mesas, na distribuição da alimentação, na recolha da loiça suja e na lavagem do espaço do refeitório.

Semanalmente, à terça-feira, a instituição conta com a presença da Animadora Elizabete que executa o seu trabalho pelo período de duas horas (entre as 14h e as 16h). Assim, neste dia da semana, o meu trabalho após o almoço era somente acompanhar os utentes nas atividades desenvolvidas pela Animadora. Usufruindo também deste tempo para adquirir mais conhecimento prático da área.

No âmbito das atividades lúdicas, os idosos, aquando da realização das entrevistas, manifestaram especial interesse pelas atividades ligadas à música, subentende-se cantar

e dançar. Sendo estas atividades realizadas pela Animadora Elizabete, não achei necessário voltar a repetir esta tipologia de atividades durante a semana.

Entre o dia 8 de Setembro a 12 de Setembro estive ausente na instituição, pois foi-me cedido este período de férias.

### 3.2.1 Objetivos

Em qualquer intervenção de Animação Sociocultural, incluindo o presente estágio a decorrer em contexto curricular, é fundamental conhecer o público, as suas necessidades de forma a definir os objetivos gerais do mesmo (Tabela 5).

Após a primeira semana de estágio e posteriormente à realização das entrevistas que elaborei por forma a conhecer melhor os idosos, delinee os objetivos específicos (Tabela 6) para cada categoria de atividades. Em função dos objetivos propostos planeei um conjunto de atividades que lhes dessem resposta.

**Tabela 5:** Objetivos gerais

<b>Atividade Cognitiva</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Aumentar a atividade cerebral;</li><li>-Retardar os efeitos da perda de memória;</li><li>-Prevenir o surgimento de doenças degenerativas;</li></ul>
<b>Atividade Físico-motora</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Estimular as capacidades físicas;</li><li>-Contribuir para colmatar o sedentarismo;</li><li>-Assegurar as condições de bem-estar;</li><li>-Promover a saúde;</li></ul>
<b>Atividade de Expressão Plástica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Estimular a precisão manual;</li><li>-Estimular a imaginação e criatividade;</li></ul>
<b>Atividade de Expressão Oral e Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Incentivar o relacionamento entre residentes;</li><li>-Levar ao auto e hetero conhecimento;</li><li>-Partilhar experiências e vivências;</li><li>-Unificar o grupo;</li></ul>

**Fonte:** Própria

**Tabela 6:** Objetivos específicos

<b>Atividade Cognitiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aumentar a atividade cerebral;</li> <li>-Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva;</li> <li>-Prevenir o surgimento de doenças degenerativas;</li> <li>-Promover o convívio e a interação entre residentes;</li> <li>-Estimular aptidões ao nível da leitura e da memória;</li> <li>-Promover o raciocínio abstrato;</li> <li>-Estimular a criatividade;</li> <li>-Estimular o poder de concentração;</li> </ul>
<b>Atividade Físico-motora</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Promover o autodomínio;</li> <li>-Estimular as capacidades físicas;</li> <li>-Contribuir para colmatar o sedentarismo;</li> <li>-Assegurar as condições de bem-estar;</li> <li>-Promover a saúde;</li> </ul>
<b>Atividade de Expressão Plástica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estimular a precisão manual;</li> <li>-Estimular a imaginação e criatividade;</li> </ul>
<b>Atividade de Expressão Oral e Corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Partilhar experiências e vivências;</li> <li>-Reviver acontecimentos;</li> <li>-Valorizar os seus conhecimentos;</li> <li>-Demonstrar a importância do seu contributo para a sociedade;</li> <li>-Promover a autoestima;</li> <li>-Retardar os efeitos da perda de memória;</li> <li>-Permitir a troca de ideias, opiniões e emoções;</li> <li>-Levar ao auto e hétero conhecimento;</li> <li>-Desenvolver a autenticidade do grupo;</li> <li>-Reviver experiências;</li> <li>-Incentivar o relacionamento entre residentes;</li> <li>-Transmitir sentimentos e emoções;</li> <li>-Unificar o grupo;</li> </ul>
<b>Atividade Lúdica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Divertir os residentes;</li> <li>-Promover o convívio;</li> <li>-Divulgar saberes;</li> <li>-Proporcionar um dia diferente;</li> <li>-Monitorizar a felicidade.</li> </ul>

Fonte: Própria

### 3.2.2 Caracterização do público-alvo

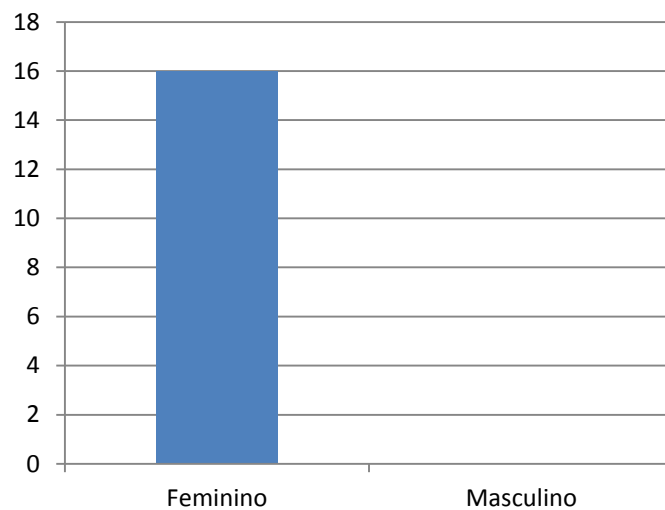
Como já referi anteriormente, a metodologia de trabalho como forma de iniciar o meu estágio foi a entrevista. Tal facto, permitiu-me conhecer o grupo de idosos com o qual

trabalhei, dando-me a conhecer as suas características e peculiaridades.

Para além das características biográficas de cada idoso, como é o caso do nome, idade, sexo, naturalidade, incluí também na entrevista questões sobre as dificuldades individuais ao nível da saúde (mobilidade, audição, visão e problemas generalizados). Acrescentei os gostos pessoais dos idosos nas atividades em que participam na instituição, as suas preferidas e ainda sobre as que viriam a gostar de desenvolver. Para mim, a realização do questionário *à priori* de qualquer atividade foi fundamental, na medida em que as atividades que desenvolvi durante o período de estágio foram ao encontro das necessidades/gostos de todos os idosos.

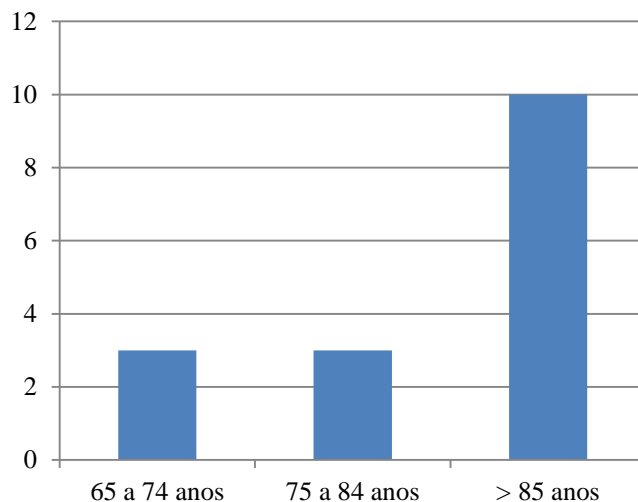
Apesar da instituição albergar 18 utentes, 2 deles do sexo masculino, o grupo de idosos com o qual trabalhei foram somente 16 utentes, todas elas do sexo feminino (gráfico 1), uma vez que os elementos do sexo masculino apenas pernoitam na instituição passando o dia fora da mesma.

**Gráfico 1:** Sexo dos utentes



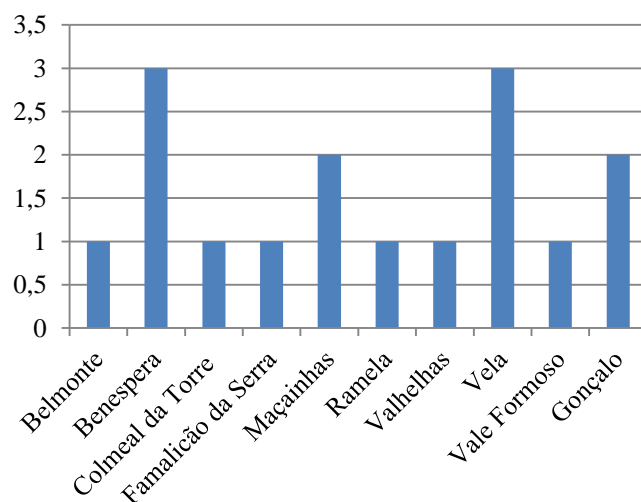
Quanto à faixa etária predominante, os idosos apresentam, em grande maioria, idade superior a 85 anos (gráfico 2), refletindo um índice de longevidade elevado.

**Gráfico 2:** Idade dos utentes



Relativamente à proveniência dos utentes (gráfico 3), 13 são oriundos de localidades pertencentes ao distrito da Guarda e apenas 3 provêm do distrito de Castelo Branco. No entanto, todas as localidades a que os elementos pertencem são relativamente perto à localidade da Benespera.

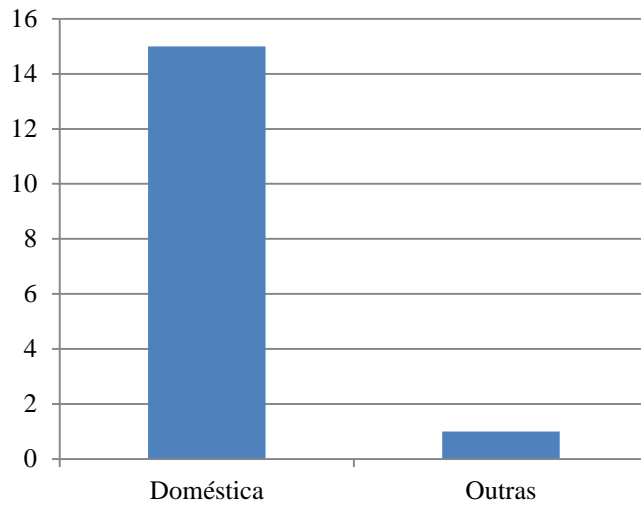
**Gráfico 3:** Proveniência dos utentes



Quanto à profissão que as utentes desempenhavam antes de ficar na condição de reformada, à exceção de uma das utentes, cuja função enquanto trabalhadora era a de cesteira, todas as outras utentes eram domésticas (gráfico 4).

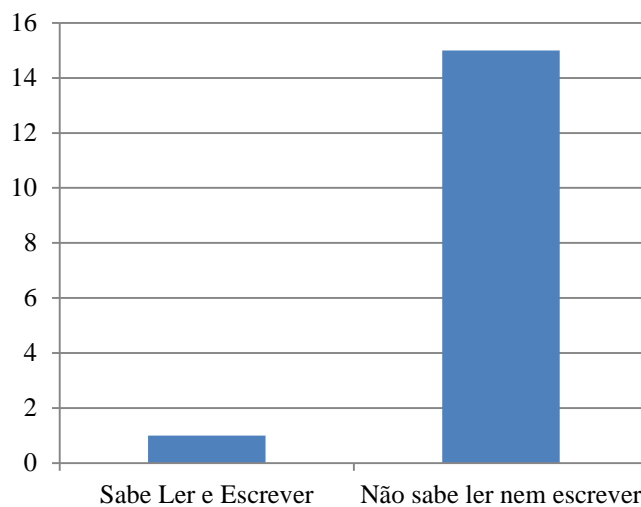


**Gráfico 4:** Profissão dos utentes antes do período da reforma



No que diz respeito ao grau de literacia, apenas uma utente sabe ler e escrever, porém apresenta já algumas dificuldades nessas mesmas atividades (gráfico 5).

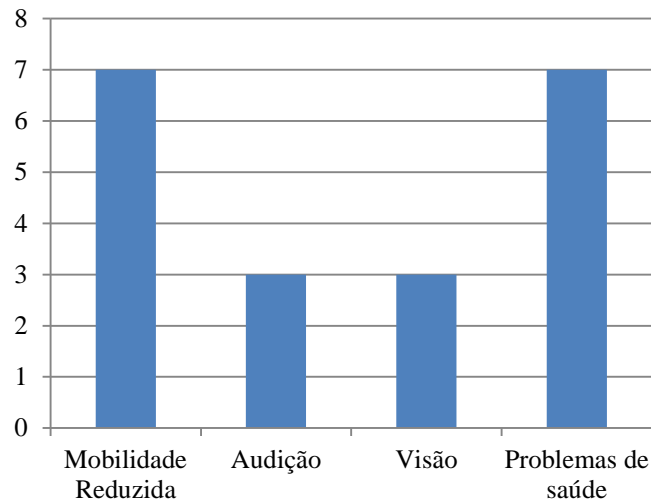
**Gráfico 5:** Grau de literacia



A maioria das utentes apresenta limitações nas mais diversas formas. Tal como se pode verificar no gráfico 6: das 16 utentes com as quais trabalhei, 7 apresentam mobilidade reduzida, 3 têm problemas de audição, 3 têm problemas de visão e 7 têm problemas de saúde generalizados. Das 3 utentes que apresentam dificuldades de visão, 2 são totalmente cegas. De entre as doenças que os utentes padecem, 3 sofrem da doença de

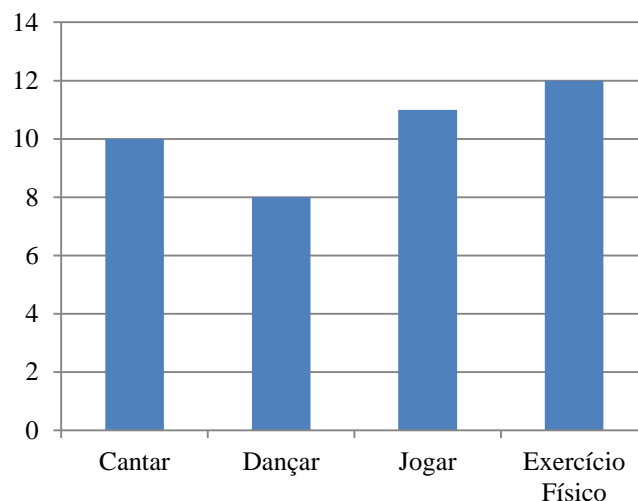
*Alzheimer*, 2 são deficientes mentais de grau reduzido e 2 utentes são deficientes motoras.

**Gráfico 6:** Incapacidades dos utentes



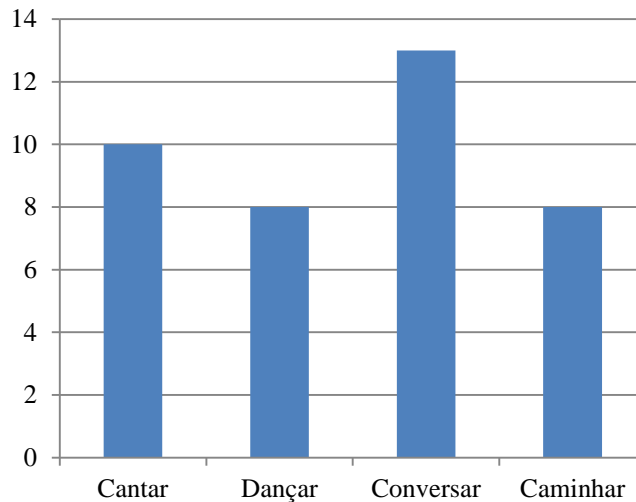
Tendo em conta as atividades que são implementadas na instituição pela Animadora da mesma, achei importante saber quais as que agradam mais as utentes (gráfico 7). A esta pergunta bem como as que se seguem, 3 utentes não apresentam capacidade para responder.

**Gráfico 7:** Atividades desenvolvidas pela Animadora da instituição



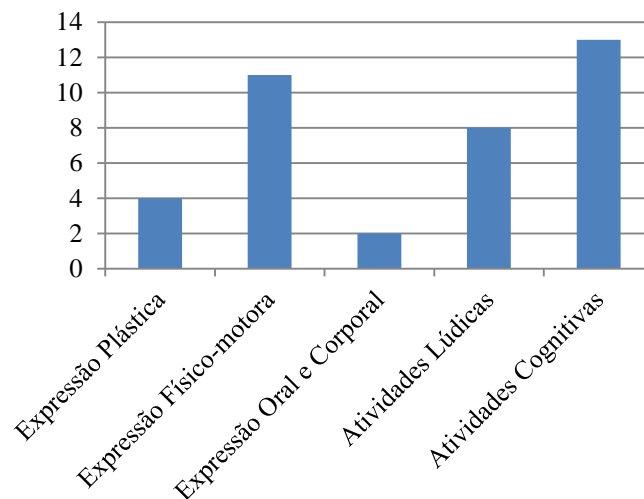
Para além das atividades já desenvolvidas pelas utentes, inquiri as mesmas sobre quais as atividades, no geral, que estas mais apreciam (gráfico 8).

**Gráfico 8:** Atividades preferidas dos utentes



Por forma a saber quais as atividades que iam ao encontro do gosto dos utentes, previamente definidas no plano de estágio, questionei-os sobre a tipologia de atividades que lhes agradam (gráfico 9).

**Gráfico 9:** Atividades que gostariam de realizar



### 3.3 Atividades desenvolvidas

As atividades desenvolvidas durante o presente estágio dividiram-se em cinco âmbitos de intervenção: atividades físico-motoras, atividades cognitivas, atividades de expressão oral e corporal, atividades de expressão plásticas e atividades lúdicas.

Por uma questão de organização e metodologia de trabalho desenvolvi planificações diárias das atividades de acordo com os seus âmbitos. Estas encontram-se em anexo de modo a não tornar o relatório repetitivo.

Dado que na rotina diária dos idosos não estão contempladas atividades de Animação Sociocultural, o plano desenvolvido foi integrado de acordo com o quotidiano da instituição, uma vez que as instalações obrigaram a que o meu trabalho fosse desenvolvido na sala de convívio/refeições, e dos próprios idosos. As atividades ocorreram sempre em dois períodos, dependendo da disposição dos idosos para a realização das mesmas: durante o período da manhã, entre as 10horas (hora em que terminam as limpezas do refeitório) e as 12horas (hora em que é servido o almoço), e durante o período da tarde, ou, entre as 14horas (hora em que terminam as limpezas do refeitório) e as 16horas (hora em que é servido o lanche).

### **3.3.1 Atividades Físico-Motoras**

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

A diminuição da aptidão e desempenho físico podem ser retardados ou melhorados pela prática de exercícios físicos, pois há evidências que cerca de 50% das perdas funcionais do idoso se devam ao sedentarismo. O sedentarismo representa um risco para a saúde do idoso, enquanto que o exercício físico permite ao idoso desenvolver uma atitude positiva e dinâmica quanto à saúde e ao bem-estar.

Em diversos casos, a perda da capacidade funcional deve-se à falta de motivação para a ação, uma vez que o idoso vai-se adaptando a um estilo de vida sedentário, que mais tarde lhe trará problemas como a rigidez torácica, maior acumulação de massa gorda,

vícios posturais acentuados problemas cardiovasculares e doenças resultantes do envelhecimento (Llano, 2006).

Existe uma relação intrínseca entre a saúde e o estilo de vida (hábitos sociais e culturais), por isso os idosos, bem como todos os outros grupos etários, devem ter sempre presente na sua mente que o corpo humano foi projetado para a ação e não para a inatividade. O cansaço, as dores e a idade em si são algumas das desculpas dadas pelos idosos para a não realização das sessões, sendo necessário motivá-los e consciencializá-los que uma vida mais ativa nesta etapa pode trazer-lhes muitos benefícios.

O grupo com o qual trabalhei era um grupo completamente inerte. Porém, os idosos aceitaram sempre bem as atividades físico-motoras e foram várias as vezes que me solicitaram realizar atividades neste âmbito. Dada a reduzida mobilidade da maioria dos utentes, e também pelo facto de não estarem habituados a praticar qualquer tipo de atividades, todos os exercícios físico-motores realizados consistiram em exercícios básicos. Utilizando, maioritariamente, uma bola pequena, balões ou simplesmente não utilizando qualquer material.

Atendendo às condições físicas específicas que o grupo apresentava, e em resposta às suas necessidades, construí alguns jogos que integram este âmbito, como se pode observar na Tabela 7.

**Tabela 7:** Planificação de Atividade Físico-motora

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
2horas	Atividade Físico-motora: -Jogo das Argolas -Jogo “Acertar”	-Promover o autodomínio; -Estimular as capacidades físicas.	-Jogo das Argolas <sup>2</sup> -Jogo “Acertar” <sup>3</sup>

**Fonte:** Própria

<sup>2</sup> Anexo VI

<sup>3</sup> Anexo VI

**Descrição:** O jogo das argolas (Figura 1) consiste em acertar com 6 argolas num suporte de madeira.

O Jogo “Acertar” (Figura 2) consiste em colocar o maior número de bolas no centro (buraco) do campo de jogo. Por cada bola que os utentes colocam no centro ganham 10 pontos, na área mais próxima ao centro ganham 5 pontos e na área mais longe do centro ganham 1 ponto. Os utentes executaram duas vezes a atividade, uma de olhos abertos e a segunda tentativa de olhos vendados, para sentirem a experiência vivida diariamente por duas das utentes.

**Avaliação:** Através dos comentários proferidos pelos idosos no fim da sessão bem como pelas suas expressões, pode-se afirmar que ambos os jogos agradaram a todos os elementos do grupo. Pelo facto de poder ser realizado por todos os idosos independentemente das suas limitações, adaptando a forma de jogar a cada um. No geral, esta tipologia de atividades são as mais apreciadas pelos idosos, uma vez que os retirava do sedentarismo físico habitual, promovendo também tempo de convívio em que o grupo se encontrava todo reunido, facto que não se verificava quando iniciei o estágio.

**Figura 1:** Jogo das Argolas



**Fonte:** Própria

**Figura 2:** Jogo "Acertar"



**Fonte:** Própria

### 3.3.2 Atividades Cognitivas

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

O exercício regular mental pode aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva e prevenir o surgimento de doenças degenerativas. Inclusive, segundo um estudo realizado nos EUA entre os anos de 1994 e 2001, a realização de atividades intelectualmente estimulantes reduz 47% a possibilidade dos idosos desenvolverem Alzheimer. A animação cerebral tem por objetivo manter a mente ativa, estimular algumas atividades cognitivas e prevenir algumas das consequências do “sedentarismo mental”.

Face às necessidades do público-alvo, a tipologia de atividades que mais se desenvolveram consistiram em atividades que integram o âmbito cognitivo. O grupo apresentava debilidade ao nível cognitivo bem como “sedentarismo mental”. Ou seja, desde o início da sua permanência na instituição que a atividade cerebral ao nível de atividades, para além da satisfação das necessidades básicas, era quase nula. O facto de

existirem vários utentes com doenças degenerativas motivou também à implementação de atividades em maior número deste âmbito de intervenção.

Devido ao facto de a taxa de literacia ser reduzida ou praticamente nula, as atividades desenvolvidas corresponderam a um grau de dificuldade reduzida. Por essa mesma razão, construí alguns exercícios (Anexo VI) de encontro às necessidades e características do grupo, como por exemplo o “Dominó colorido, substituindo os números de “pintas” pelas cores. Outro exercício construído foi o Jogo do Loto, como se pode verificar através da Tabela 8.

**Tabela 8:** Planificação de Atividade Cognitiva

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	Atividade Cognitiva: Jogo do “Loto”	-Estimular aptidões ao nível da leitura e da memória; -Aumentar a atividade cerebral.	-Jogo do “Loto” <sup>4</sup>

**Fonte:** Própria

**Descrição:** O jogo do “Loto” (Figura 3) apresentado ao grupo tem iguais objetivos que o jogo tradicional. Porém, ao invés de os cartões dos jogadores se apresentarem com números são ilustrados por imagens.

A animadora vai mostrando, à vez, uma imagem e os utentes têm de reconhecê-la por forma a verificarem se a mesma consta ou não no seu tabuleiro de jogo. Sempre que a imagem apresentada for igual a alguma das imagens do tabuleiro do utente, o mesmo deve colocar uma cápsula de café *nespresso* sobre a imagem. O primeiro participante a ter as imagens todas cobertas com a cápsula ganha o jogo.

**Avaliação:** De todos os exercícios realizados durante os três meses de estágio, o Jogo do “Loto” foi a atividade mais apreciada pelos idosos. Regularmente, pediam para jogar ao “jogo das imagens” para “ver quem ganha”. Este jogo permitiu aos idosos, através

<sup>4</sup> Anexo VI



das imagens, recordar alguns objetos já esquecidos e ficar a conhecer outros tantos. Porém, apesar das aptidões estimuladas, este jogo tornou-os relativamente competitivos, tendo gerado algumas confusões entre si.

**Figura 3:** Jogo do "Loto"



Fonte: Própria

### **3.3.3 Atividades de Expressão Oral e Corporal**

A animação expressiva através da comunicação oral e corporal é uma das principais formas de dar movimento e sentido às necessidades de ocupação dos idosos. Enquanto noutros âmbitos de animação os idosos se exprimem através de objetos, como é o caso das atividades de expressão plástica, na animação expressiva de comunicação eles transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

Inicialmente, as atividades realizadas através da animação expressiva consistiram somente em atividades por meio da expressão oral, por exemplo diálogo entre a animadora e os utentes, recolhe de orações. Depois da criação de laços entre a animadora e os utentes, e destes demonstrarem confiança na técnica, introduziram-se atividades por meio da expressão corporal. Nomeadamente exercícios simples de expressão dramática, como é observável na Tabela 9.

**Tabela 9:** Planificação de Atividade de Expressão Oral e Corporal

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	Atividade de Expressão Oral e Corporal: -“Sorrisos e caretas” -“Segredos”	-Retardar os efeitos da perda de memória; -Incentivar o relacionamento entre residentes;	X

**Fonte:** Própria

**Descrição:** As atividades desenvolvidas (Figura 4) na sessão de hoje consistiram em jogo/exercícios para que os idosos se “aproximem”.

- **“Sorrisos”** - Com os idosos sentados em roda, a animadora escolhe um utente para iniciar o jogo, fazendo um sorriso e fingindo que o retira com a mão (como se fosse uma máscara). Com o sorriso na mão e com a expressão facial neutra, o utente atira-o ao colega. O utente que apanha o sorriso coloca-o na cara e transforma-o numa careta, que retira e atira, por sua vez, a outro utente. Este recebe a careta, coloca-a e transforma-a num sorriso, que a seguir retira e atira ao participante seguinte. O jogo prolonga-se numa sequência alternada de sorrisos e caretas.
- **“Segredos”** - A animadora segreda uma frase ao ouvido do utente que está à sua direita. O utente, por sua vez, segreda esta mesma frase ao utente seguinte. Quando a frase chegar ao último participante, o que está à esquerda da animadora, revela em voz alta a frase para que seja comparada com o segredo dito pela animadora. Posteriormente, um utente escolhido pelos colegas coloca um segredo a circular.

**Avaliação:** Os exercícios apresentados no âmbito das atividades de expressão oral e corporal, geram momentos de diversão entre o grupo. Porém, a existência de alguns atritos entre os elementos do grupo não facilitam a execução dos mesmos, uma vez que alguns dos idosos não se conseguem desinibir e demonstram um sentimento de “vergonha” por estarem a ser expostos frente ao grupo.

**Figura 4:** Exercício "Sorrisos e caretas"



**Fonte:** Própria

### 3.3.4 Atividades de Expressão Plástica

A arte, particularmente a Expressão Plástica, possui efeitos terapêuticos, daí ser um excelente meio para atenuar, se não resolver, determinados problemas de comportamento e comunicação que alguns indivíduos apresentam. Tal como as crianças, existem idosos quer pela sua personalidade ou por serem portadores de alguma doença, apresentam dificuldade em comunicar, sendo que se torna então, favorável para esses indivíduos comunicar através da expressão plástica. Permitindo-lhes transmitir as suas ideias, sentimentos,

Para além disso, a expressão plástica permite que os idosos estimulem a sua imaginação e criatividade que na maioria das vezes estagnou aquando a sua entrada no período da reforma.

As atividades de expressão plástica, tendo em conta os restantes âmbitos intervenção, foram as que menos adesão tiveram por parte do grupo. A maioria dos elementos afirmaram não ter talento. Porém, creio que o fator principal que impediu a participação dos utentes nestas atividades se prende com o facto de se sentirem envergonhados por estarem a desenvolver atividades que consideram ser desadequadas para a sua idade.

No entanto, uma vez que no grupo existiam utentes, ainda que em número reduzido, se demonstraram motivados aquando a apresentação das atividades a realizar, procedemos ainda à realização de algumas atividades, como se pode observar na Tabela 10.

**Tabela 10:** Planificação de Atividade de Expressão Plástica

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
6horas	Atividade de Expressão Plástica: -“A jarra reciclada”. <sup>5</sup>	-Estimular a precisão manual; -Estimular a imaginação e criatividade.	-Caixas de ovos -Frasco de vidro -“Paus” de culinária -X-ato -Musgo artificial -Pincéis -Tinta acrílica

**Fonte:** Própria

**Descrição:** A atividade “jarra reciclada” (Figura 5) foi executada com materiais reciclados, através das seguintes etapas:

- cortar as caixas de ovos de forma individual para que estas sejam o botão da flor;
- dividir o número total de flores em dois;
- pintar metade das flores de amarelo e as restantes de cores à escolha;
- encaixar uma flor amarela por dentro de uma flor de outra cor;
- perfurar ambas as flores com o pé - “pau de culinária”;
- no frasco - jarra - colocar o musgo artificial;
- colocar todas as flores na jarra.

**Avaliação:** A atividade foi executada por poucos utentes, como todas as outras atividades de expressão plástica realizadas. Porém, os elementos que participaram manifestaram contentamento durante a execução e afirmaram ter valido o trabalho tendo em conta o resultado final do trabalho. Os restantes elementos, ainda que não tenham participado ativamente, estiveram junto dos colegas a observar a atividade e atribuíram um resultado positivo à mesma.

<sup>5</sup> Anexo VI

**Figura 5:** "A jarra reciclada"



**Fonte:** Própria

### 3.3.5 Atividades Lúdicas

Para além de todas as atividades que contemplam objetivos específicos que se destinam a dar resposta à necessidade do público em questão, é também importante implementar atividades que cumpram também objetivos que deem essas mesmas respostas mas que sejam do agrado total de todos os elementos do grupo. A tipologia de atividades que tem como objetivos principais como objetivos principais divertir o grupo e monitorizar a sua felicidade são denominadas atividades lúdicas.

Aquando a análise dos dados relativos à entrevista realizada no início do estágio aos utentes, pude constatar que as atividades que os utentes tinham como *hobbies* consistiam em cantar, dançar, conversar e caminhar. Perante isso, as atividades lúdicas que desenvolvi juntamente com os idosos foram conversar e caminhar, uma vez que dançar e cantar são atividades semanais que os idosos desenvolvem com a Animadora da instituição.

Para além destas atividades celebrámos também alguns dias comemorativos, nomeadamente o Dia Internacional da Fotografia, que consta abaixo a planificação na Tabela 11.

**Tabela 11:** Planificação de Atividade Lúdica

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
3horas	Atividade Lúdica: Comemoração do Dia Mundial da fotografia.	-Divertir os residentes; -Promover o convívio.	-Máquina fotográfica -Computador

**Fonte:** Própria

**Descrição:** A atividade iniciou-se com uma caminhada até ao jardim municipal (Figura 6). Neste local, após cada utente ter aprendido a utilizar a máquina fotográfica, tirou algumas fotografias.

De regresso à instituição, as imagens foram colocadas no computador. Com as imagens viradas ao contrário no ecrã, à medida que estas iam surgindo o seu autor teve de a identificar como sua.

**Avaliação:** Apesar do receio inicial que os utentes demonstraram em “estragar” a máquina fotográfica, acabaram por perder o receio e desfrutaram da atividade. Demonstraram bastante facilidade e agilidade em aprender e trabalhar com a tecnologia que lhes tinha sido apresentada no momento. Quando regressaram à instituição partilharam os momentos vivenciados com os colegas que não participaram manifestando um sentimento de alegria e satisfação pela aprendizagem e pelo convívio promovido.

**Figura 6:** Comemoração do Dia Mundial da Fotografia

## Estágio curricular em Animação Sociocultural

Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Freguesia da Benespera



**Fonte:** Própria

## **Reflexão Final**

Este relatório é fundamentado no trabalho desenvolvido durante o período três meses de estágio. Desde logo, quando se fala da intervenção da ASC neste contexto institucional remete-nos para algo que parece ser desafiante. Tal facto, foi comprovado ao longo do tempo de trabalho que desenvolvi com o público específico, os idosos do Lar da Benespera. Podendo ser justificado pelas características bastante peculiares que compõe, no geral, os elementos do grupo.

A instituição é suportada por uma infraestrutura bastante deficitária, e no que diz respeito a um espaço confinado para a ASC não existe. Todo o meu trabalho foi executado, quando no interior, na sala de convívio/refeições que apresenta tamanho reduzido para tal fim. Tendo sido esta uma das razões que me levou desde logo adaptar as atividades ao espaço físico. Desde o início foi-me dada total autonomia para explorar e desenvolver as diferentes atividades, possibilitando também a aplicação das metodologias previamente adquiridas.

Considero que, em termos gerais, os objetivos que me propus concretizar com a realização deste estágio foram atingidos, pois é possível constatar que foi criada uma apetência nos idosos para melhorar a sua qualidade de vida, assumindo um papel ativo, participando nas atividades, dando a sua opinião e gerando uma dinâmica de quebra com a monotonia das suas vidas e de incrementação das suas relações sociais.

O trabalho realizado foi engrandecedor, na medida em que não só foram visíveis e comprovadas marcas de evolução individual, quer a nível psicológico quer a nível físico, como também é visível uma evolução ao nível da coesão grupal. Torna-se ainda mais de engrandecedor uma vez que o impacto causado pelo meu desempenho, enquanto Animadora, foi elogiado e enaltecido por todos os recursos humanos da instituição.

Os três de meses de estágio são de elevada importância como forma de preparação na entrada do mercado de trabalho. Porém, o facto de concluir este período, permite-me retirar algumas conclusões, nomeadamente, que este período de tempo é insuficiente



para aquisição de experiência. Quando se trata de intervenções junto de públicos idosos, vê-se este tempo ainda mais reduzido, uma vez que são pessoas com experiência de vida, maioritariamente desconfiadas e torna-se essencial para nós profissionais “ganhar o grupo”. Ou seja, antes de os idosos nos verem como profissionais devem-nos ver como alguém que os quer ajudar, estabelecendo uma relação de amizade para que se criem laços de confiança. Depois de se criarem estas relações afetivas todo o trabalho de Animação fica mais facilitado, o que me leva a afirmar que uma grande fração do tempo de estágio é sem dúvida para o reconhecimento mútuo dos indivíduos.

Fica por isso a minha questão direcionada para as entidades superiores: Não seria pertinente durante o curso desenvolver períodos de estágio de menor duração vocacionados para os diferentes âmbitos?

## Bibliografia

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

ALEGRE, S. (2010). *O Contributo da Animação Sociocultural para uma escola de futuro: Expetativas dos diferentes intervenientes*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação - Especialização em Animação Sociocultural. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

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

CARNEIRO, F., et al (2012). *O Envelhecimento da População: Dependência, Ativação e Qualidade*. Universidade Católica Portuguesa. Lisboa: Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa.

CORREIA, P. (2007). *Velhos são os trapos: mito ou realidade*. Coimbra: Escola Superior de Educação de Coimbra.

FONSECA, A. (2004). *O envelhecimento: Uma abordagem psicológica*. Nº8. Universidade Católica. Coimbra: Campus do Saber.

GEIS, P. (2003). *Atividade Física e Saúde na Terceira Idade*. 5ª Edição. Porto Alegre: Artmed.

GEIS, P., RUBÍ, M. (2003). *Terceira Idade - Atividades Criativas e Recursos Práticos*. Porto Alegre: Artmed.

GIDDENS, A. (2007). *Sociologia*. 5ª Edição. Lisboa: Fundação Calouste Goulbenkian.

GOMES, M. (1997). *Benespera - Cabeça da Ordem de Santo Antão em Portugal*. Lisboa: Grafilarte - Artes Gráficas, LDA.

JACOB, L. (2007). *Animação de Idosos*. 3ª Edição. Porto: Ambar.

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

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

LOPES, M. (2006). *Animação Sociocultural em Portugal*. Amarante: Câmara Municipal de Chave e de Valpaços.

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

MOULINIER, P. (1977). *A La formation des animateurs Culturels*. Volume 18-19. Paris: UNESCO

OLIVEIRA, M.; SANTOS, A. (2004). *A Arterapia: Os Efeitos Terapêuticos da Expressão Plástica e a sua Influência no comportamento e comunicação da criança*. Cadernos de Estudo, nº1. Porto: ESSE de Paula Frassinetti.

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

SASTRE, A., FERRER, M (1995), *Les initiatives educatives en el campo de l'oci a Balears*, Paris: Editions Privat.

SERAFIM, F. (2007). *Promoção do bem-estar global na população sénior: práticas de intervenção e desenvolvimento de atividades físicas*. Tese de Mestrado. Faro: Universidade do Algarve.

SZAWBO, P. (2006), *Psychological Aspects of Aging*. In J. Pathy; E. Sinclair & J. Morley. *Principles and Practice of Geriatric Medicine*. 4º Ed. New York: John Wiley and Sons.

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

## Webgrafia

COELHO, C., MORAES, E. (s.d.). *Lazer na Terceira Idade: atividades e possibilidades*, in [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com), acessado em Setembro de 2014.

COSTA, P. e MCCRAE, R. (1998). *Six approaches to the explication of facet-level traits: Examples from conscientiousness*. European Journal of Personality, in [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net), acedido em Setembro de 2014.

Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social (2004). *Carta Social - Rede de Serviços e Equipamentos*. DGEEP. Lisboa, in [www.cartasocial.pe](http://www.cartasocial.pe), acedido em Outubro de 2014.

NUNES, L. (2008). O Desenvolvimento Local e a Animação Sociocultural, Uma comunhão de princípios. Nº 8, Julho de 2008, in [www.quadernsanimacio.net](http://www.quadernsanimacio.net), acedido em Agosto de 2014.

SILVA, M. (1998). *A psicogerontologia no comportamento e na afectividade do idoso: uma reflexão*. Nº11. Geriatria, in [www.psicologia.pe](http://www.psicologia.pe), acedido em Setembro de 2014.

VICENTE, M. (2007). *Envelhecimento Demográfico e alargamento do tempo de trabalho - O debate inacabado. Implicações socioeconómicas e busca de novos paradigmas*, in [www.forumsociologico.fcsh.unl.pt](http://www.forumsociologico.fcsh.unl.pt), acedido em Setembro de 2014

# **Anexos**

# **Anexo I - Entrevista**

## Entrevista - “Conhecer o idoso”

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

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

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

**Profissão pré-reforma** \_\_\_\_\_

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

### Grau de literacia

1. Sabe ler?

Sim \_\_\_ Não \_\_\_

2. Sabe escrever?

Sim \_\_\_ Não \_\_\_

### Dificuldades

1. Tem mobilidade reduzida?

Sim \_\_\_ Não \_\_\_

2. Tem dificuldades de audição?

Sim \_\_\_ Não \_\_\_

3. Tem dificuldades de visão?

Sim \_\_\_ Não \_\_\_

4. Tem problemas de saúde?

Sim \_\_\_ Não \_\_\_

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

**Atividades de cariz sociocultural em que participa na instituição:**

---

---

---

**Atividades lúdicas preferidas:**

---

---

---

**Atividades que gostaria de realizar:**

Trabalhos manuais (Atividades de Expressão Plástica)	
Ginástica (Atividades Físico-motoras)	
Visualização de filmes, caminhadas, dança, jogos de mesa (Atividades Lúdicas)	
Jogos de memória (Atividades Cognitivas)	
Conversar (Atividades de Expressão oral e corporal)	
Jogos Dinâmicos (Atividades de Expressão oral e corporal)	



# **Anexo II - Plano de Estágio**

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

Escola:  ESECD  ESS  ESTG  ESTH

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

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

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

Estudante: Ama Rute Gomes Mendes N.º 5007384

Docente orientador: Ava Isabel Ventura Lopes Pereira

Supervisor: Ana Teresa dos Santos Barbosa

**2. PLANO DE ESTÁGIO**

O plano de estágio contempla um conjunto de atividades que estão inseridas nos vários âmbitos de atuação da ASC, tendo em conta as necessidades do público a que se destinam.

**Atividades Físico-motoras:** sessões de exercícios físico-motores através de tarefas simples de movimentação articular e muscular. (objetivos: assegurar as condições de bem-estar dos residentes, promover a sua saúde, combater o sedentarismo, monitorizar as suas capacidades físicas).

**Atividades Cognitivas:** sessões de alfabetização e exercícios de estimulação cognitiva. (objetivos: aumentar a atividade cerebral, retardar a perda da memória, prevenir doenças degenerativas).

**Atividades de Expressão Oral e Corporal:** sessões de exercícios de expressão dramática. (objetivos: incentivar as interações, fazer ao auto e hetero-conhecimento de cada residente, proporcionar a partilha de vivências e histórias, unir/fundir o grupo).

**Atividades de Expressão Plástica:** sessões de atividades direcionadas para a elaboração de trabalhos manuais. (objetivos: estimular a imaginação e a criatividade, promover a destreza manual).

**Atividades Lúdicas:** sessões de atividades lúdicas que têm como base os hobbies dos residentes (e animadas, passeios, dança, jogos tradicionais, entre outros). (objetivos: divertir o grupo, monitorizar a felicidade).

**3. ASSINATURAS**

O Estudante

O Docente Orientador

O Supervisor

24/06/2014  
Data

24/06/2014  
Data

Centro Paroquial de Cultura e Assistência da Paróquia da Benespera  
Data  
(assinatura e carimbo da Entidade)

Ama Mendes  
(assinatura)

[Assinatura]  
(assinatura)

# **Anexo III - Horas de trabalho**

Mês: Junho, 2014

Dia	Nº de horas de trabalho
30	7

Nº total de dias 1

Nº total de horas trabalhadas 7

Assinatura da Orientanda:

Ana Rute Gomes Mendes

Assinatura da Supervisora:

Ana Rute

Centro Paroquial de  
Cultura e Assistência  
da Freguesia da Benespera

Data:

01/07/2014

Mês: Julho, 2014

Dia	Nº de horas de trabalho	Dia	Nº de horas de trabalho
1	7	16	7
2	7	17	7
3	7	18	7
4	7	19	0
5	0	20	0
6	0	21	7
7	7	22	7
8	7	23	7
9	7	24	7
10	7	25	7
11	7	26	0
12	0	27	0
13	0	28	7
14	7	29	7
15	7	30	7
		31	7

Nº total de dias 23

Nº total de horas trabalhadas 161



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

Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Discente: Ana Rute Mendes

Assinatura da Orientanda:

Ana Rute Gomes Mendes

Assinatura da Supervisora:

Ana Rita

Centro Paroquial de  
Cultura e Assistência  
da Freguesia da Benespera

Data:

01/08/2014

Mês: Agosto, 2014

Dia	Nº de horas de trabalho	Dia	Nº de horas de trabalho
1	7	16	0
2	0	17	0
3	0	18	7
4	7	19	7
5	7	20	7
6	7	21	7
7	7	22	7
8	7	23	0
9	0	24	0
10	0	25	7
11	7	26	7
12	7	27	7
13	7	28	7
14	7	29	7
15	0	30	0
		31	0

Nº total de dias 20

Nº total de horas trabalhadas 140



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

Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Discente: Ana Rute Mendes

Assinatura da Orientanda:

Ana Rute Gomes Mendes

Assinatura da Supervisora:

Ana Rute Mendes

Centro Paroquial de  
Cultura e Assistência  
da Freguesia da Benespera

Data:

02/09/2014



Mês: Setembro, 2014

Dia	Nº de horas de trabalho	Dia	Nº de horas de trabalho
1	7	16	7
2	7	17	7
3	7	18	7
4	7	19	7
5	7	20	0
6	0	21	0
7	0	22	7
8	0	23	7
9	0	24	7
10	0	25	7
11	0	26	7
12	0	27	0
13	0	28	0
14	0	29	7
15	7	30	7

Nº total de dias 17

Nº total de horas trabalhadas 119

Assinatura da Orientanda:

Ana Rute Gomes Mendes

Assinatura da Supervisora:

Ana Rute

Centro Paroquial de  
Cultura e Assistência  
da Freguesia da Benespera

Data:

01/10/2014

**Anexo IV-**  
**Equipamentos/Instalações**



**Figura 1 - Quarto Verde**

**Fonte: Própria**



**Figura 2 - Quarto Rosa**

**Fonte: Própria**



**Figura 3 - Quarto Azul**

**Fonte: Própria**



**Figura 4 - Quarto Bege**

**Fonte: Própria**



**Figura 5 - Quarto Laranja**

**Fonte: Própria**



**Figura 6 - Quarto Verde 2**

**Fonte: Própria**



**Figura 7 - WC**

**Fonte:** Própria



**Figura 8 - WC**

**Fonte:** Própria



**Figura 9 - Dispensa**

**Fonte:** Própria



**Figura 10 - Sala de convívio e de refeições**

**Fonte:** Própria



**Figura 11 - Cozinha**

**Fonte:** Própria



**Figura 12 - Cozinha**

**Fonte:** Própria



**Figura 13** - Hall de entrada

**Fonte:** Própria



**Figura 14** - Acesso ao piso 2

**Fonte:** Própria

# **Anexo V - Planificações**

## Planificações de Atividades Cognitivas

Duração	Atividade	Objetivos	Material
1h30m	-Jogo do galo	-Aumentar a atividade cerebral; -Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva; -Promover o convívio e a interação entre residentes.	-Jogo do Galo <sup>6</sup>

**Descrição:** Atividade semelhante ao tradicional jogo do galo, porém construído com materiais alternativos- Ao invés do tradicional jogo realizado em folha de papel com a simbologia da cruz e do círculo, os utentes jogaram utilizando um tabuleiro de jogo, já delimitado com marcador, elaborado em papel eva e com cápsulas *nespresso* de duas cores (utilizadas para fazer o três em linha).

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	-Puzzle	-Aumentar a atividade cerebral; -Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva; -Promover o convívio e a interação entre residentes-	-Puzzle

**Descrição:** Construção. de uma imagem através da ligação de peças de cartão.

---

<sup>6</sup> Anexo VI



<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>4horas</b>	Atividade Cognitiva: -Recolha de orações.	-Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva; -Demonstrar a importância do seu contributo para a sociedade.	-Computador

**Descrição:** Os utentes, individualmente, transmitiram os seus conhecimentos sobre orações. Todas as frases ditas pelos idosos foram escritas num papel pela Animadora.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	-Jogo “Dominó Colorido”.	-Promover o convívio e a interação entre residentes; -Aumentar a atividade cerebral.	-Jogo “Dominó Colorido” <sup>7</sup>

**Descrição:** Atividade do “Dominó Colorido”, utilizando os recursos construídos pelos idosos. Este jogo apresenta as mesmas regras que o “Dominó” tradicional. Porém, ao invés de as peças terem inscritas “bolinhas” por forma a jogar através de números, tem ambos os lados da peça pintados, sendo que a cada número de “bolinhas” corresponde uma cor diferente.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	-Jogo “Onde está o meu par?”	-Promover a autoestima; -Promover o raciocínio abstrato.	-Jogo de cartas <sup>8</sup>

<sup>7</sup> Anexo VI

<sup>8</sup> Anexo VI

**Descrição:** A atividade consiste em distribuir as cartas sobre uma mesa, viradas ao contrário. Cada utente, na sua vez tem a oportunidade de virar duas cartas. O objetivo é o de virar duas cartas iguais, ou seja, dois frutos iguais (imagens que se apresentam nas cartas). Para isso os utentes devem estar atentos enquanto os restantes elementos jogam.

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	-Jogo “Cheira Bem”	-Retardar os efeitos da perda de memória; -Permitir a troca de ideias, opiniões e emoções;	-Jogo “Cheira Bem” <sup>9</sup>

**Descrição:** Os utentes agrupam-se em pares. Começa a circular um frasco que guarda um alimento. Enquanto cheiram os utentes têm de tentar adivinhar qual o alimento que se encontrava dentro do frasco e segredar-me ao ouvido. O mesmo processo foi executado 6 vezes com 6 frascos diferentes. A cada frasco que circula, no fim de todos os utentes terem cheirado, é perguntado ao grupo dos participantes e qual o alimento e cada par imite a sua opinião.

No fim de serem desvendados todos os alimentos, cada utente escolhe dois frascos e refere algumas receitas de culinária em que os mesmos podem ser utilizados.

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	-Jogo do anel	-Aumentar a atividade cerebral; Promover o convívio e a interação entre residentes;	-Anel

**Descrição:** O grupo senta-se em roda com as mãos juntas e retas ao corpo. A animadora guarda um anel e vai passando as suas mãos pelo meio das mãos de cada utente, deixando cair o anel para um dos participantes. Pretende-se que os utentes, à vez,

---

<sup>9</sup> Anexo VI

tentem adivinhar onde se encontra o anel. O primeiro participante a adivinhar tem a oportunidade de ser o “dono” do anel e vai passando pelas mãos dos seus colegas até deixar o objeto nas mãos de alguém à sua escolha.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	-Jogo “A Sombra”.	-Aumentar a atividade cerebral; -Prevenir o surgimento de doenças degenerativas.	-Jogo “A Sombra” <sup>10</sup>

**Descrição:** No jogo “A Sombra” é apresentado um *placard* onde constam dez imagens ilustradas em papel Eva de cor preta. A cada utente são dadas as mesmas dez imagens, de diferente cor, para que este encontre o seu par no *placard* e cole as imagens.

Este jogo foi realizado de diferente maneira pelos elementos do grupo que apresentam deficiências visuais: a estes utentes foram cedidas as imagens, uma a uma, com o objetivo de adivinhar através da apalpação das imagens quais os objetos que nelas estão representadas.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	-Jogo do “Loto”	-Estimular aptidões ao nível da leitura e da memória; -Aumentar a atividade cerebral.	-Jogo do “Loto” <sup>11</sup>

**Descrição:** O jogo do “Loto” apresentado ao grupo tem iguais objetivos que o jogo tradicional. Porém, ao invés de os cartões dos jogadores se apresentarem com números são ilustrados por imagens.

A animadora vai mostrando, à vez, uma imagem e os utentes têm de reconhecê-la por forma a verificarem se a mesma consta ou não no seu tabuleiro de jogo. Sempre que a

---

<sup>10</sup> Anexo VI

<sup>11</sup> Anexo VI

imagem apresentada for igual a alguma das imagens do tabuleiro do utente, o mesmo deve colocar uma cápsula de café nespresso sobre a imagem. O primeiro participante a ter as imagens todas cobertas com a cápsula ganha o jogo.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	-Jogo “Quem sou eu?”	-Promover o raciocínio abstrato; -Permitir a troca de ideias.	-Jogo do “Loto” <sup>12</sup>

**Descrição:** Esta atividade é realizada através da utilização dos cartões individuais do jogo do loto.

A animadora escolhe um cartão à sorte, visualiza a imagem que está no cartão e sem dizer qual o objeto que se trata vai dando orientações/dicas sobre o mesmo para que os utentes consigam adivinhar qual o objeto que se encontra no cartão. Por exemplo, o cartão escolhido tem um candeeiro, a animadora pode dizer: é um objeto de decoração, utilizado para dar luz, numa casa existem vários objetos destes nas diversas divisões, entre outros.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	Atividade Cognitiva: -“A hora do conto”.	-Promover o raciocínio abstrato; -Aumentar a atividade cerebral.	-Livro de contos <sup>13</sup>

**Descrição:** Os utentes assistiram ao conto, pela voz da animadora, de duas histórias, intituladoas:

- “Maria Silva”
- “A Senhora da Graça”.

<sup>12</sup> Anexo VI

<sup>13</sup> COELHO, A. (1879). «Contos populares portugueses». Literatura Portuguesa de Tradição Oral. Projeto Vercial, UTAD, 2002/2003.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	Atividade Cognitiva: -“O que está errado?”; - “Falta algo”.	-Promover o raciocínio abstrato; -Aumentar a atividade cerebral.	X

**Descrição:**

- **“O que está errado?”** - Escolhe-se um idoso aleatoriamente e o mesmo sai da sala. No interior da sala os restantes utentes trocam elementos entre si, por exemplo relógios, roupa, óculos. O voluntário regressa à sala e observa os seus colegas para adivinhar quais as trocas que foram feitas na sua ausência.
- **“Falta algo”** - São vendados os olhos a todos os idosos. Entretanto, a animadora escolhe um idoso e este retira-se da sala. Após este ter saído, os restantes elementos desvendam os olhos e tentam adivinhar qual o colega que não se encontra na sala.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>3horas</b>	Atividade Cognitiva: -Recolha de jogos tradicionais.	-Reviver acontecimentos; -Valorizar os seus conhecimentos.	- Computador

**Descrição:** Recolha de alguns jogos vivenciados pelos utentes durante a sua infância e adolescência. Esta atividade permite um trabalho individual com os idosos, uma vez que cada um, na sua vez, tem tempo para não só falar sobre os jogos como também alguns acontecimentos relacionados com os mesmos.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	Atividade Cognitiva: -Jogo do Rapa.	-Promover o convívio e a interação entre residentes; -Aumentar a atividade cerebral.	-Jogo do Rapa <sup>14</sup>

**Descrição:** O jogo do rapa rege-se pelas seguintes regras:

- Cada utente retira 5 rebuçados do cesto e guarda-os para si, são os elementos do jogo;
- Letra “R”, rapam os rebuçados todos que hajam no cesto. Sempre que alguém rapar os rebuçados, cada elemento em jogo tem de colocar um rebuçado no cesto.
- Letra “T”, o participante retira um rebuçado do cesto;
- Letra “P”, o participante coloca um rebuçado no cesto;
- Letra “N”, o jogo mantém-se igual;
- Sempre que os utentes não consigam rodopiar o rapa utilizam-no como se tratasse de um simples dado;
- O jogo termina quando só existir um elemento do grupo possuidor de rebuçados;
- No final, os rebuçados são divididos, em igual número, por todos os participantes.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	-Jogo das adivinhas.	-Promover o convívio e a interação entre residentes; -Estimular aptidões ao nível da leitura e da memória.	-Livro de Adivinhas

---

<sup>14</sup> Anexo VI

**Descrição:** Os utentes devem estar sentados em roda. A animadora, através do suporte do livro, pergunta adivinhas aos utentes. Posteriormente, os utentes que souberem a resposta dizem “Eu sei” e respondem à questão. Sempre que os utentes não consigam adivinhar a resposta, a animadora pode ajudar os utentes, de diversas formas, para que estes alcancem a resposta.

Depois de a animadora perguntar as suas adivinhas, são os utentes que, à vez, que colocam “no ar” algumas das adivinhas que conhecem para que os colegas e a animadora tentem adivinhar a resposta.

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	Atividade Cognitiva: -“Parar e continuar”; -“Tocar no nosso corpo”.	-Estimular o poder de concentração; -Prevenir o surgimento de doenças degenerativas.	X

**Descrição:** Exercícios de atenção e concentração:

- **“Parar e continuar”** - A animadora tem o papel de bater palmas a diferentes ritmos. Os idosos terão de estar atentos e com o mesmo ritmo bater os pés. Quando a animadora parar os idosos têm também de parar.
- **“Tocar no nosso corpo”** - A animadora vai dizendo ações, à vez, para os idosos executarem, por exemplo: tocar com a mão direita na face esquerda, tocar com a mão esquerda no queixo, tocar com as duas mãos no rabo, etc.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	- Comemoração do Dia Internacional da Alfabetização	-Promover o convívio e a interação entre residentes; -Estimular aptidões ao nível da leitura e da memória.	-Alfabeto <sup>15</sup>

**Descrição:** Com o auxílio do alfabeto construído em cartolina, os utentes com algum grau de literacia positivo, transmite aos restantes elementos os seus saberes, ensinando-lhes as letras do alfabeto.

O grupo “escreve” os nomes de todos os elementos.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	-Recolha de provérbios.	-Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva; -Demonstrar a importância do seu contributo para a sociedade.	-Computador

**Descrição:** A atividade realizada hoje consistiu, fundamentalmente, em recolher alguns provérbios populares. Esta atividade, à semelhança das anteriores recolhas de materiais permite um trabalho individual com os idosos.

---

<sup>15</sup> Anexo VI



<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	-“De quem é este sapato?”	-Estimular o poder de concentração; -Aumentar a atividade cerebral.	-“Dominó colorido

**Descrição:** Os utentes sentam-se em círculo. Pede-se aos elementos do grupo para tirarem os seus sapatos e de seguida colocá-los no centro da sala. O animador deverá dar a cada elemento do grupo, na sua vez, um par de sapatos para que estes encontrem a pessoa a quem o mesmo pertence.

#### **Planificações de Atividades Físico-motoras**

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>4horas</b>	-Caminhada.	-Contribuir para colmatar o sedentarismo; -Estimular as capacidades físicas;	X

**Descrição:** Realização de pequena caminhada pela aldeia, sendo os residentes a escolher os caminhos que criam percorrer.

Dado que na sua maioria os residentes apresentam uma mobilidade reduzida, de entre os residentes que se mostraram interessados em participar divide-se o grupo em dois, por forma a auxiliar melhor cada idoso de forma individualizada.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	-Exercícios básicos de movimentação dos membros superiores.	-Promover o autodomínio; -Estimular as capacidades físicas.	-Almofadas

**Descrição:** O grupo coloca-se em roda, em pé ou sentados, dependendo do seu grau de mobilidade.

- Inicialmente, como forma de ativação, utilizamos uma almofada passando somente para o colega do lado. Cada vez que a almofada voltava ao residente que iniciou o exercício, aumentava a velocidade de passagem do objeto.
- Um residente atira a almofada, aleatoriamente, a outro residente. O exercício vai aumentando de velocidade.
- Cada residente com a sua almofada: posicionar o objeto, ao nível dos ombros, e levantá-lo o máximo possível; posicionar as mãos, ao nível do peito, empurrar e puxar para si o objeto; colocar o objeto no chão e voltar a recolhê-lo; girar o objeto para dentro e posteriormente para fora; atirar o objeto ao ar. Todos estes exercícios foram repetidos 6 vezes.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	-Exercícios com balões; -Jogo “Acertar”.	-Promover o autodomínio; -Estimular as capacidades físicas.	-Balões saltitões; -Jogo “Acertar

**Descrição:** Para a realização dos exercícios foram utilizados, inicialmente um balão e posteriormente três balões. Os utentes executam os exercícios sentados, somente á ordem da animadora se levantam da cadeira.

- A animadora atira um balão ao ar. Um dos utentes agarra no balão e atira para outro utente. E assim sucessivamente.
- Um utente atira o balão ao ar. Os restantes utentes, à vez, levantam-se e sem deixar o balão tocar no chão atiram-no novamente ao ar.
- A animadora atira três balões ao ar, os utentes deverão mandar todos os balões ao mesmo tempo sem parar e velozmente.
- O Jogo “Acertar” consiste em colocar o maior número de bolas no centro (buraco) do campo de jogo. Por cada bola que os utentes colocam no centro ganham 10 pontos, na área mais próxima ao centro ganham 5 pontos e na área mais longe do centro ganham 1 ponto.

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	- “Bowling”	-Promover autodomínio; -Estimular capacidades físicas.	-Jogo do <i>Bowling</i>

**Descrição:** A atividade apresenta é semelhante ao tradicional Jogo do *Bowling*. Porém, com a particularidade deste ter sido construído por mim através da reutilização de garrafas de água vazias. À semelhança do jogo tradicional, este tem o objetivo derrubar o maior número de garrafas de uma só vez com o auxílio de uma bola.

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	-Jogo “O Balão rastejante” <sup>16</sup>	-Assegurar as condições de bem-estar; -Estimular as capacidades físicas.	-Rede sombra-sol -Balão saltitão

**Descrição:** O jogo do “balão rastejante” consiste em mandar o balão sobre uma rede, que se encontra segura por uma das mãos dos participantes. Pretende-se que os utentes

---

<sup>16</sup> Ver Anexo VI

não deixem levantar o balão ao ar para que a velocidade de jogo seja aumentada gradualmente.

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	Atividade Físico-motora: -Exercícios com bola.	-Promover o autodomínio; -Estimular as capacidades físicas.	-Bola

**Descrição:** Os exercícios físico-motores apresentados tem como indutor a bola, com os utentes sentados em roda:

- atirar a bola aleatoriamente;
- um utente, escolhido pela animadora, atira a bola ao ar 2 vezes e passa a bola ao colega da direita;
- o último utente a atirar a bola ao ar, coloca-a nos pés e dá três chutos na mesma, passando posteriormente ao colega da direita;
- a animadora atira a bola ao ar, para o centro da roda, e os utentes tem de tentar apanhar a bola sentados sem que esta vá ao chão, o utente que apanhar a bola repete o exercício que a animadora executou.

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	-Exercícios sem deslocamento.	-Contribuir para colmatar o sedentarismo; -Assegurar as condições de bem-estar.	X

**Descrição:** Exercícios sem deslocamento, realizados em pé:

- rotação de braços. De pé e com as costas retas, realizar rotações com braços. Primeiro alternadamente para a frente e para trás; a seguir simultaneamente com os dois braços, também para a frente e para trás;

- de pé, costas retas e mãos cruzadas sobre o abdômen. Elevar os braços sobre a cabeça e balançar-los para trás três vezes. A seguir, baixá-los e colocar as mãos na cintura.
- de pé e com as costas retas. Com os braços estendidos, balançar-los para a frente e para trás;
- de pé, com as costas e os braços flexionados na altura do peito. Levar as mãos à cabeça sem mover os cotovelos do lugar. A seguir, cruzar os braços e retornar à posição inicial, inspirar e expirar.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	-Exercícios sem deslocamento.	-Estimular as capacidades físicas; -Contribuir para colmatar o sedentarismo.	X

**Descrição:** Exercícios sem deslocamento em posição de pé:

- elevar os cotovelos ao inspirar, deixando-os cair soltos ao expirar;
- esfregar as mãos vigorosamente até aquecê-las. Estender os braços de forma que a palma da mão fique virada para o lado contrário ao do corpo e com os dedos estendidos;
- sentados numa cadeira ou em pé, estender as mãos sobre a cabeça, de forma que as palmas fiquem viradas para cima. Descer as mãos até à altura do abdômen, entrelaçando-as e, lentamente erguendo-as, inspirando ao erguer os braços e expirando ao descê-los;
- entrelaçar as mãos na altura do abdômen e expirar lentamente. Empurrar o abdômen e o peito de forma delicada, e abarcar as costas, alongando-as.
- de pé, com as costas retas, realizar rotações com os braços. Primeiro alternadamente para a frente e para trás, a seguir simultaneamente, com os dois braços, também para a frente e para trás.
- de pé, costas retas e mãos cruzadas sobre o abdômen, elevar os braços sobre a cabeça e balançar-los para trás três vezes. Baixá-los e colocar as mãos na cintura.

- de pé e com as costas retas. Com os braços flexionados, balançá-los para a frente e para trás.
- de pé, com as costas retas e os braços flexionados na altura do peito. Levar as mãos à cabeça sem mover os cotovelos do lugar. A seguir, cruzar os braços e retomar à posição inicial. Inspirar e expirar lentamente.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	-Aeróbica adaptada.	-Promover o autodomínio; -Estimular as capacidades físicas.	X

**Descrição:** Iniciar a atividade pelo movimento mais fácil e posteriormente passar para os mais complexos. Os utentes que não consigam realizar os exercícios de pé, executam-nos conforme a sua mobilidade lhes permite.

- Marcha estática e com as pernas unidas.
- Com as pernas unidas, marcar calcanhares para a frente; perna na frente flexionando o dorso do pé, com o joelho alongado e a outra flexionada.
- Com as pernas separadas, deslocar o peso do corpo para a direita e para a esquerda, flexionando os dois joelhos e estendendo-os alternadamente.
- Erguer um pouco do chão o pé oposto ao lado em que é colocado o peso do corpo.
- Com os pés unidos, deslocar a perna direita e, a seguir, a perna esquerda também para a direita; retomar à posição inicial, deslocando-se lateralmente para a esquerda, fazendo deslocamentos.
- Com os pés unidos, colocar a perna direita um passo para a frente flexionando a mesma perna durante algum tempo; fazer o mesmo com a perna esquerda. Colocar a perna direita estendida para trás, mantendo-a assim por um tempo, fazer o mesmo com a perna esquerda.

### **Planificações de Atividades Lúdicas**

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	- “Tarde musical”	-Promover o convívio; -Divulgar saberes.	X

**Descrição:** Cada idoso canta músicas do seu agrado e os restantes acompanham com um “bater de palmas”. Dado que, as músicas que os idosos cantam são do conhecimento geral, todos os idosos podem cantar em grupo.

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	-Visualização de um filme - Comemoração do dia de N <sup>a</sup> Senhora de Fátima.	-Proporcionar um dia diferente; -Estimular o poder de concentração.	-Computador -Televisão

**Descrição:** Com o objetivo de comemorar o dia de Nossa Senhora de Fátima, os utentes assistem à missa transmitida pela televisão. Posteriormente visualizam o filme da aparição de Nossa Senhora de Fátima.

Duração	Atividade	Objetivos	Material
3horas	Atividade Lúdica: Comemoração do Dia Mundial da fotografia.	-Divertir os residentes; -Promover o convívio.	-Máquina fotográfica -Computador

**Descrição:** A atividade inicia-se com uma caminhada até ao jardim municipal. Neste local, após cada utente ter aprendido a utilizar a máquina fotográfica, tiram-se algumas fotografias.

De regresso à instituição, as imagens foram colocadas no computador. Com as imagens viradas ao contrário no ecrã, à medida que estas iam surgindo o seu autor teve de a identificar como sua.

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	-Visualização de fotografias dos familiares através das redes sociais.	-Proporcionar um dia diferente; -Monitorizar a felicidade.	-Computador

**Descrição:** Os idosos visualizam fotografias e vídeos dos seus familiares que se encontram a residir fora do país, nomeadamente filhos e netos.

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	-“O meu nome”; -“O nome do meu colega”; -“Rimar com o nome”.	-Acelerar o conhecimento mútuo do grupo; -Incentivar o relacionamento entre residentes.	-Bola

## Planificações de Atividades de Expressão Oral e Corporal

**Descrição:** Em todos os jogos, os idosos colocam-se em círculo, e dependendo do seu grau de mobilidade ficam sentados ou em pé:

- **“O meu nome”** - A animadora atira a bola a um idoso e ao mesmo tempo diz o seu nome. De seguida, o idoso que recebe a bola atira para outro colega pronunciando o seu nome. E assim sucessivamente, até a bola percorrer todos os idosos.
- **“O nome do meu colega”** - O animador atira a bola para um idoso e ao invés de dizer o seu nome, pronuncia o nome do idoso para o qual está a atirar a bola.
- **“Rimar com o nome”** - À vez, cada idoso tem de fazer uma rima com o seu nome e dizer em voz alta.



<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	-Jogo “Eu conheço...”; -“O Espelho” - Comemoração do Dia Internacional da Amizade	-Promover a autoestima; -Incentivar o relacionamento entre residentes.	X

**Descrição:** As atividades apresentadas, para além de integrarem no âmbito de atividades de expressão oral e corporal, tem como objetivo geral a comemoração do Dia Internacional da Amizade:

- **“Eu conheço”** - Os idosos formam uma roda dando as mãos uns aos outros e de costas voltadas para o centro da roda. O jogo inicia-se com um dos idosos, tirando à sorte, a dizer: “Eu sou amigo de um senhor/senhora que é... (descreve fisicamente) e gosta de...”. O Jogador que está a ser indicado terá de dizer: “Sou eu a/o (nome)”. Em seguida, é esta idosos que fala sobre outro e assim sucessivamente. O jogo termina com os jogadores virados todos para o centro da roda.
- **“O Espelho”** - Os idosos colocam-se em pares, frente a frente. A animadora vai dizendo para os utentes tocarem com uma das suas mãos nas diferentes partes do corpo. Se um dos utentes se afasta do espelho o outro também de se afastar.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	Atividade de Expressão Oral e Corporal: -“Quem falou?” -“Romeu e Julieta” -Adivinhar sons	-Desenvolver a autenticidade do grupo; -Incentivar o relacionamento entre residentes;	X

**Descrição:** As atividades apresentadas consistem em jogo/exercícios para que os idosos se “aproximem”.

- **“Quem sou eu?”** - Um idoso, de olhos vendados, senta-se no centro da sala. Outro idoso aproxima-se e diz, disfarçando a voz, uma frase estipulada, por exemplo “Hoje está um lindo dia”. O idoso no centro do grupo tem duas tentativas para adivinhar o autor da voz. Caso acerte fica novamente no meio, se falhar, cede o lugar ao idoso que falou.
- **“Romeu e Julieta”** - Com os idosos sentados em círculo, um utente é o Romeu e venda os olhos. Outro utente é a Julieta. O Romeu tem de tentar encontrar a Julieta e para isso pergunta “Onde estás Julieta?”. Esta responde “Estou aqui”, sempre que o Romeu chama por ela.
- **Adivinhar sons** – Com os utentes de olhos vendados, o animador produz uma sequência de sons, utilizando objetos e mobiliário da sala. Seguidamente, cada idoso à vez tenta adivinhar a sequência de sons,

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	Atividade de Expressão Oral e Corporal: -“Sorrisos e caretas” -“Segredos”	-Retardar os efeitos da perda de memória; -Incentivar o relacionamento entre residentes.	X

#### Descrição:

- **“Sorrisos”** - Com os idosos sentados em roda, a animadora escolhe um utente para iniciar o jogo, fazendo um sorriso e fingindo que o retira com a mão (como se fosse uma máscara). Com o sorriso na mão e com a expressão facial neutra, o utente atira-o ao colega. O utente que apanha o sorriso coloca-o na cara e transforma-o numa careta, que retira e atira, por sua vez, a outro utente. Este recebe a careta, coloca-a e transforma-a num sorriso, que a seguir retira e atira

ao participante seguinte. O jogo prolonga-se numa sequência alternada de sorrisos e caretas.

- **“Segredos”** - A animadora segreda uma frase ao ouvido do utente que está à sua direita. O utente, por sua vez, segreda esta mesma frase ao utente seguinte. Quando a frase chegar ao último participante, o que está à esquerda da animadora, revela em voz alta a frase para que seja comparada com o segredo dito pela animadora. Posteriormente, um utente escolhido pelos colegas coloca um segredo a circular.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	-Jogos de confiança.	-Incentivar o relacionamento entre residentes; -Transmitir e sentimentos e emoções.	X

**Descrição:** Os exercícios realizados na sessão de hoje baseiam-se em jogos que promovem a criação de laços de confiança entre os utentes:

- Cada utente conta ao grupo uma experiência, um segredo, um medo ou uma emoção, no fim trocam opiniões.
- Os utentes juntam-se em pares. Um idoso venda os olhos. O idoso que permanece com os olhos desvendados tem de conduzir o colega por entre alguns obstáculos. Posteriormente invertem-se os papéis.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	- A Estátua; - Imitar o chefe.	-Incentivar o relacionamento entre residentes; -Promover a autoestima.	X

### Descrição:

- **“A Estátua”** - Os utentes juntam-se em pares. Um elemento fica com o papel de escultor e o outro é a estátua. O utente que tem o papel de escultor deve moldar o colega à sua vontade. Posteriormente invertem-se os papéis.
- **“Imitar o chefe”** - Organizam-se os idosos numa roda, sentados em cadeiras, e escolhe-se um utente para ser o primeiro a iniciar o jogo. Esse mesmo utente é intitulado de chefe e propõe fazer uma ação à sua escolha, por exemplo, bater palmas, tocar num pé, rodar o tronco, etc. Os restantes utentes têm de imitar o colega, reproduzindo o movimento proposto e, a um sinal da animadora, previamente estabelecido, por exemplo um assobio, o utente seguinte na roda passa a ser o chefe, propondo um novo movimento. O jogo só termina quando todos os utentes tiverem passado pelo papel de chefe.

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	-Gestos; -Muitos Gestos.	-Reviver acontecimentos; -Valorizar os seus conhecimentos.	- Computador

### Descrição:

- **“Gestos”** - Organizam-se os idosos em fila. A animadora ensina ao primeiro idoso da fila, sem que os outros vejam, uma sequência de gestos (por exemplo esfregar o nariz, bater palmas). O idoso aprende os gestos e vai buscar o colega seguinte da fila, a quem ensina os gestos, que aquele ensinará a outro colega. O jogo segue até que o último idoso da fila conheça a sequência de gestos, altura em que esta é comparada com a sequência que o primeiro idoso aprendeu.
- **“Muitos gestos”** - Com os utentes sentados em roda, a animadora escolhe um utente para iniciar uma sequência de gestos. O idoso começa por dizer que tarefa se propõe fazer (por exemplo fazer uma omelete), posteriormente tem de mimar o primeiro gesto da confeção de uma omelete (partir um ovo). O colega à sua

direita repete este gesto e acrescenta-lhe um segundo gesto (partir o ovo, mexer o ovo com o garfo). O terceiro jogador repete os dois gestos anteriores e acrescenta, por sua vez, mais um gesto à sequência anterior. O jogo continua até que a tarefa seja concluída, neste caso, até que a omelete fique pronta e o último jogado a possa comer.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	Atividade de Expressão Oral e Corporal: -Exercício “A Maçã”.	-Retardar os efeitos da perda de memória; -Incentivar o relacionamento entre residentes.	X

#### **Descrição:**

- **“A Maçã”** - com os utentes em roda, a animadora propõe uma tarefa, descascar uma maçã. A tarefa vai sendo mimada, por cada idoso, à vez, numa sequência ordenada de gestos, com a particularidade de a maçã ir variando de tamanho ao longo da roda. Assim, o primeiro jogador passa a maçã para o colega da direita e diz “dobrar”. O segundo jogador tem de mimar o descascar com o dobro do tamanho que daquela que o colega anterior tinha na mão.

O jogo continua, com a maçã a dobrar de tamanho e cada vez que é passada na roda, até que o tamanho seja tal que o jogador que tem de a descascar decida que já não é possível continuar. Neste caso, passa a maçã e diz “metade” e a maçã diminui de tamanho. O jogo termina quando os idosos se sentirem cansados de executar as mesmas ações.

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>2horas</b>	Atividade de Expressão Oral e Corporal: - Comemoração do Dia Internacional da Paz.	-Transmitir sentimentos e emoções; -Retardar os efeitos da perda de memória.	X

**Descrição:** Como forma de comemoração do Dia Internacional da Paz, a animadora coloca questões à vez a cada idoso relacionadas com a palavra “paz”:

-O que é para si viver em paz?

-Como consegue estar em paz, obter a paz?

-Por quem rezaria neste momento para que essas pessoas tivessem paz na vida?

Para terminar a atividade, os idosos rezaram um terço por todos aqueles a quem desejaram paz na vida.

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	Atividade de Expressão Oral e Corporal: -“A galinha misteriosa”.	-Incentivar o relacionamento entre residentes; -Retardar os efeitos da perda de memória.	-Galinha de peluche

**Descrição:** “A galinha misteriosa” consiste numa história, escrita pela animadora. A história tem de ser contada em voz alta estabelecendo para isso os diálogos necessários. Os idosos encontram-se sentados em roda, as quatro “voltas” de diálogos que a história contém, têm de ser faladas por todos os elementos, a pares. Sendo que a animadora inicia o primeiro diálogo com o utente que está à sua esquerda, todos os utentes têm de repetir esse mesmo diálogo, quando chegar a vez da animadora inicia-se a segunda “volta” de diálogos. O objetivo da história é que os idosos, á medida que a história se desenrola tentem adivinhar o porquê da galinha ser tão barata, sendo que é esse o mistério da galinha, o seu valor.

A história da “Galinha misteriosa”:

1ª “Volta”:

X: Compra-me esta galinha?

Y: Quanto custa?

X: 1 tostão.

Y: Está comprada.

2ª “Volta”

X: Compra-me esta galinha?

Y: E ela põe ovos?

X: Põe ovos muito grandes todos os dias.

Y: Então está comprada.

3ª “Volta”:

X: Compra-me esta galinha?

Y: Mau! Mas ela foi roubada? É que é muito barata.

X: Mas acha-me com cara de ladra? É claro que não foi roubada.

Y: Então está comprada.

4ª “Volta”:

X: Compra-me esta galinha?

Y: Eu até comprava, mas é contrabando?

X: Sim é contrabando, mas fale baixinho por causa da policia.

Y: Então eu fico com e galinha.

## Planificações de Atividades de Expressão Plástica

Duração	Atividade	Objetivos	Material
4horas	-Decoração de vasos de flores. <sup>17</sup>	-Estimular a precisão manual; -Reviver experiências.	-Vasos -Pincéis -Tinta acrílica -Terra -Plantas -Sacos de plástico -Paus de espetada -Papel A5

**Descrição:** Atividade iniciada pela pintura dos vasos de plástico com tinta acrílica de várias cores. Quando terminada a pintura dos mesmos, elaboram-se bandeiras para cada vaso com o objetivo de escrever o nome de cada residente que pintou o seu próprio vaso. Cortam-se pequenos pedaços de papel, cola-se um pau de espetada numa das extremidades, colorindo posteriormente com tinta acrílica preta. Procedemos, então, à plantação da flor e à colocação da bandeira em cada vaso com o nome da sua responsável.

Duração	Atividade	Objetivos	Material
2horas	-Construção do jogo “Dominó Colorido” <sup>18</sup>	-Estimular a precisão manual.	-Peças em madeira: -Pincéis; -Tinta acrílica.

**Descrição:** Os idosos pintam peças em madeira por forma a construir o jogo do “Dominó colorido”:

<sup>17</sup> Anexo VII

<sup>18</sup> Anexo VII



<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>6horas</b>	“Cubo dos Aniversariantes” <sup>19</sup>	-Estimular a precisão manual; -Estimular a imaginação e criatividade.	-Caixas de cartão -Tesoura -Cola -Pincéis -Tinta Acrílica -Papel Eva -Fotografias dos utentes -Caneta de acetato

**Descrição:** A construção do “Cubo dos aniversariantes” ocorre através dos seguintes passos:

- fotografar todos os utentes individualmente;
- cortar 6 quadrados de cartão 25x25;
- colar as faces do cubo;
- pintar o cubo com tinta acrílica branca;
- desenhar e recortar a um laço, colocando-o numa face que sobre dos meses em que nenhum utente faz anos;
- em cada face do cubo escrever os meses do ano. Pintar as inscrições dos meses com tinta acrílica.
- elaborar em papel Eva (vermelho estrelas) para escrever a data de nascimento de cada utente;
- colar a fotografia de cada idoso no mês correspondente ao seu aniversário;
- ao lado de cada fotografia colar a estrela correspondente.

---

<sup>19</sup> Anexo VII

<b>Duração</b>	<b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Material</b>
<b>6horas</b>	-“A jarra reciclada” <sup>20</sup>	-Estimular a precisão manual; -Estimular a imaginação e criatividade.	-Caixas de ovos -Frasco de vidro -“Paus” de culinária -X-ato -Musgo artificial -Pincéis -Tinta acrílica

**Descrição:** A atividade “jarra reciclada” executa-se com materiais reciclados, através das seguintes etapas:

- cortar as caixas de ovos de forma individual para que estas sejam o botão da flor;
- dividir o número total de flores em dois;
- pintar metade das flores de amarelo e as restantes de cores à escolha;
- encaixar uma flor amarela por dentro de uma flor de outra cor;
- perfurar ambas as flores com o pé - “pau de culinária”;
- no frasco - jarra - colocar o musgo artificial;
- colocar todas as flores na jarra.

---

<sup>20</sup> Anexo VII

## Avaliação das atividades

Dadas as habilitações literárias dos idosos em questão, a avaliação das atividades realizadas foi feita de forma depreciativa. Ou seja, no fim de cada atividade avaliei tendo em conta as expressões dos idosos, assim como os comentários que foram sendo proferidos pelos mesmos.

Das tipologias de atividades colocadas em prática, as que obtiveram *feedback* menos positivo corresponderam às atividades de expressão plástica, e conseqüentemente as que tiveram menos aderência. Porém, como sempre se manifestaram idosos interessados em realizar este tipo de atividades foram executadas algumas mas em menor número, em relação às restantes tipologias. Apesar de nem todos os idosos participarem ativamente na execução das atividades realizadas, mantiveram-se sempre presentes junto dos restantes elementos enquanto estes se encontravam a realizar as atividades elogiando sempre o resultado das atividades.

Em oposto, as atividades que mais agradaram os utentes corresponderam às atividades físico-motoras. Tendo em conta o sedentarismo e as conseqüências que daí advém, nomeadamente o atrofiamento físico que os leva a deixar de andar e diminuir os movimentos dos membros superiores, os utentes encararam sempre este tipo de atividades como um “remédio” para o seu bem-estar (palavras proferidas pelos mesmos). Apesar do cansaço que apresentavam no fim dos exercícios, diariamente pediam para realizar pequenos exercícios para não “ficarem tolhidas” (palavras dos idosos).

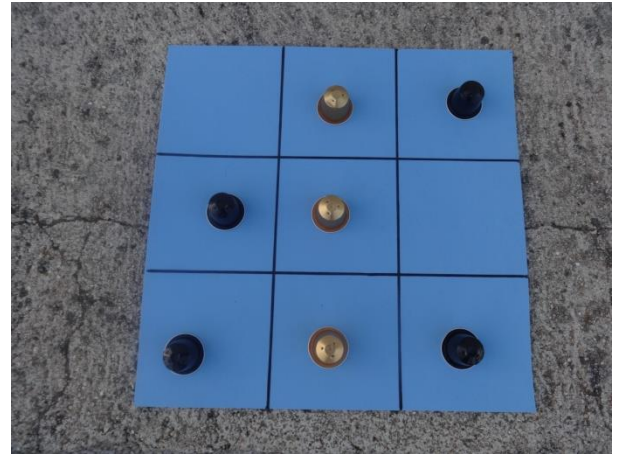
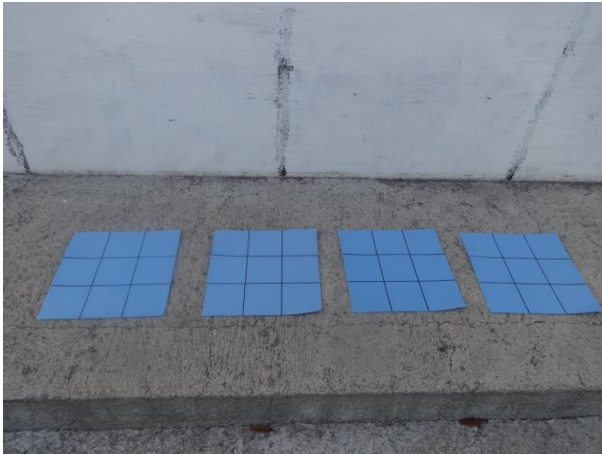
As atividades de expressão oral e corporal não foram introduzidas logo no início do estágio, pois o grupo apresentava-se pouco coeso e unido para executar este tipo de atividades com sucesso. Quando observei o grupo ligeiramente mais unido, realizaram então pequenos exercícios dramáticos. Porém, o *feedback* obtido não foi positivo, podendo mesmo afirmar que só no fim do estágio é que senti que o grupo se estava a divertir com estas mesmas atividades. Durante o tempo em que decorriam estas atividades, geraram-se por diversas vezes conflitos entre os idosos em que algumas vezes forçaram o fim dos exercícios ainda que inacabados.

O âmbito de atividades realizadas em maior número corresponderam a atividades cognitivas, o mesmo é justificável pelo facto dos idosos não terem quaisquer atividades

que os estimule cerebralmente levando-os a um sedentarismo não só físico mas também psicológico. Todas as atividades apresentadas foram realizadas, sendo que algumas agradaram mais os idosos que outras. Tais atividades permitiram estimular de forma grupal mas também individualmente, sendo importante salientar que algumas destas atividades levaram alguns idosos aprender as cores e também a contar, bem como a reaprendizagem de nomes de alguns objetivos.

Pelo facto de existir uma animadora semanalmente na instituição e esta realizar com os idosos as atividades lúdicas preferidas dos idosos, optei por realizar em menos número esta tipologia de atividades, saindo do contexto da dança e do canto. As atividades lúdicas realizadas tiveram como finalidade a comemoração de dias nacionais que fossem ao encontro do gosto pessoal dos idosos, tendo por essa razão agradado dos elementos, promovendo momentos de diversão e ao mesmo tempo de aprendizagem.

**Anexo VI - Recursos  
materiais construídos**



**Figura 15, Figura 16 - Jogo do Galo**

**Fonte: Própria**

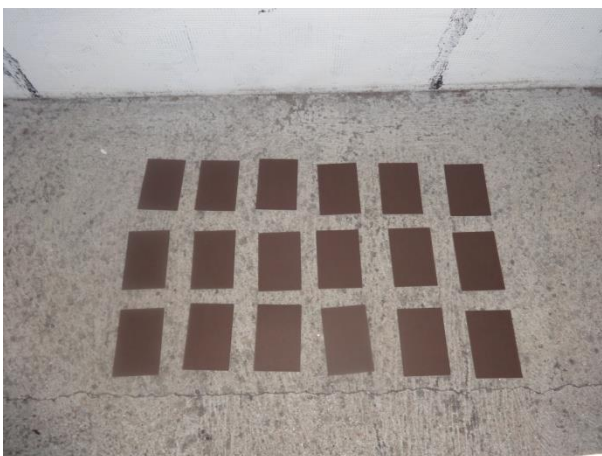


**Figura 17 - “Balão rastejante”**

**Figura 18 - Jogo das Argolas**

**Fonte: Própria**

**Fonte: Própria**



**Figura 19, Figura 20 - Jogo “Onde está o meu par?”**

**Fonte: Própria**



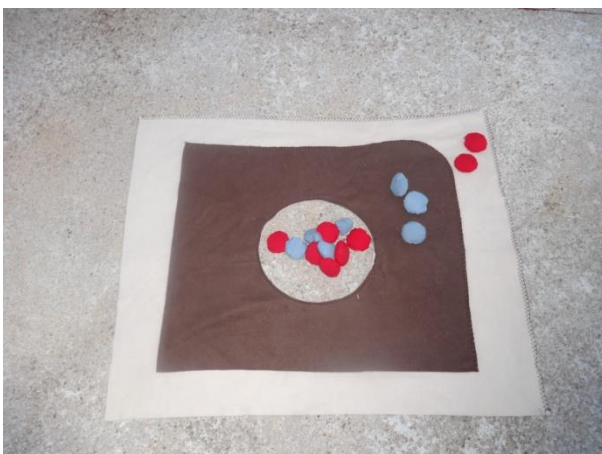
**Figura 21, Figura 22 - Jogo do *Bowling***

**Fonte: Própria**



**Figura 23, Figura 24 - Jogo “Acertar”**

**Fonte: Própria**



**Figura 25 - Jogo “Acertar”**

**Fonte: Própria**



**Figura 26 - Jogo “Quem sou eu?”**

**Fonte: Própria**



**Figura 27, Figura 28 - Jogo do Loto**

**Fonte: Própria**



**Figura 29, Figura 30 - Jogo "Cheira bem"**

**Fonte: Própria**



**Figura 31, Figura 32 - Jogo do Rapa**

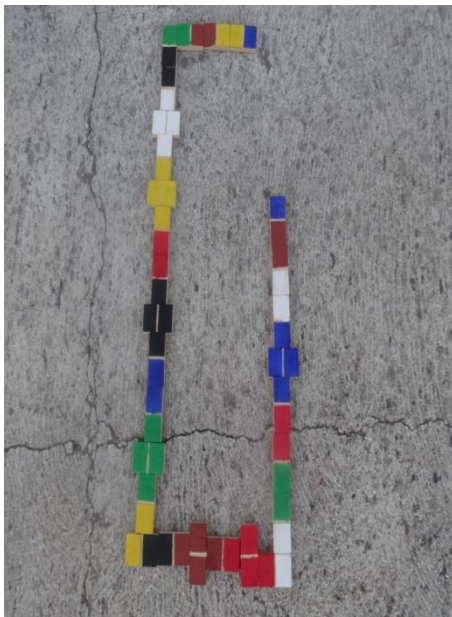
**Fonte: Própria**





**Figura 33, Figura 34 - Jogo “A Sombra”**

**Fonte: Própria**



**Figura 35 - “Dominó colorido”**

**Fonte: Própria**



**Figura 36 - Alfabetos**

**Fonte: Própria**

# **Anexo VII - Fotos das atividades realizadas**



**Figura 37 - Pintura de vasos**

**Fonte: Própria**



**Figura 38 - Plantação de flores**

**Fonte: Própria**



**Figura 39 - Exercícios com bola**

**Fonte: Própria**



**Figura 40 - Exercícios com bola**

**Fonte: Própria**



**Figura 41 - Jogo do Loto**

**Fonte: Própria**



**Figura 42 - Jogo "Acertar"**

**Fonte: Própria**



**Figura 43 - Bowling**

**Fonte: Própria**



**Figura 44 - Jogo "A Sombra"**

**Fonte: Própria**



**Figura 45 - Jogo das Argolas**

**Fonte: Própria**



**Figura 46 - Jogo "Cheira bem"**

**Fonte: Própria**



**Figura 47, Figura 48 - Cubo dos Aniversariantes**

**Fonte: Própria**



**Figura 49 - Dominó Colorido**

**Fonte: Própria**



**Figura 50 - Hora da conversa**

**Fonte: Própria**



**Figura 51 - Telespetadores “Verão Total”**

**Fonte: Própria**



**Figura 52 - “Balão rastejante”**

**Fonte: Própria**



**Figura 53 - Dia Mundial da Fotografia**

**Fonte: Própria**



**Figura 54 - Caminhada**

**Fonte: Própria**



**Figura 55** - Exercícios de Expressão Corporal

**Fonte:** Própria



**Figura 56** - Jogo do Anel

**Fonte:** Própria



**Figura 57** - Jogo do Galo

**Fonte:** Própria



**Figura 58** - Jogo do Rapa

**Fonte:** Própria



**Figura 59** - Jogo das Adivinhas

**Fonte:** Própria



**Figura 60** - Construção da “jarra reciclada”

**Fonte:** Própria



**Figura 61** - Jogo dos pares

**Fonte:** Própria



**Figura 62** - "Jarra reciclada"

**Fonte:** Própria