



IPG Politécnico
| da | Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Daniela Gonçalves Gaspar

outubro | 2016





RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Daniela Gonçalves Gaspar

Outubro | 2016



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere

Daniela Gonçalves Gaspar

Outubro, 2016

Ficha de Identificação

Nome: Daniela Gonçalves Gaspar

Número de aluno: 5007316

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

Docente Orientador: Doutora. Rosário Santana

Local de Estágio: Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere

3320-053 Dornelas do Zêzere

Supervisor na Instituição: Dra. Elisabete Teodósio

Diretora Técnica

Duração de Estágio: Três meses

16 de Julho – 16 de Outubro

Resumo

O presente relatório surge no âmbito do estágio curricular integrado na Licenciatura em Animação Sociocultural, do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), tendo como finalidade refletir sobre as atividades desenvolvidas ao longo do estágio que teve como principais objetivos aplicar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos ao longo do curso; desenvolver e aperfeiçoar as minhas competências na área da Animação Sociocultural; empregar técnicas e estratégias adequadas aos grupos de trabalho; participar e desenvolver atividades, integrando e incluindo-me na Instituição.

Ao longo do estágio socorremo-nos de um conjunto de atividades ajustadas aos públicos em questão, e que são posteriormente apresentadas neste relatório de estágio.

Palavras-chave: Animação Sociocultural; Animador Sociocultural; Animação de Idosos;

Abstract

This report comes under the integrated internship at Degree in Sociocultural Animation, the Polytechnic Institute of Guarda (IPG), with the purpose to reflect on the activities developed during the stage that had as main objective to apply the theoretical and practical knowledge acquired throughout the course; develop and improve my skills in Sociocultural Animation; employ techniques and strategies the working groups; participate and develop activities, integrating and including me in the institution.

Over socorro us a set of activities stage adjusted to the public in question, and which are later in this stage report.

Key words: Sociocultural Animation; Sociocultural animator; Senior Animation;

Dedicatória Pessoal

Em especial deixo o meu maior agradecimento à minha mãe, pela inicial relutância quanto à minha ida para a Guarda e escolha de curso, me foi instigando a lutar pelos meus objetivos.

A todos os meus amigos, em especial à Débora Gonçalves e à Vanda Sequeira pela paciência e ajuda nesta árdua caminhada.

Dedico também este trabalho a todos aqueles que queiram tornar o mundo melhor, eco-humano, livre e justo na esperança que todas as gerações vindouras sejam pró ativas, na defesa e execução dos seus direitos, algo que por vezes fica esquecido, e se revela de extrema importância. Cabe a cada um de nós tornar este “Mundo” melhor e mais consciente!...

“...Envelheçamos rindo... envelheçamos como as árvores fortes envelhecem: na glória da alegria e da bondade, agasalhando os pássaros nos ramos, dando sombra e consolo aos que padecem”.

Olavo Bilac

“Ficar Velho é Obrigatório, Crescer é Opcional”

“ O modo de envelhecer depende de como o curso de vida de cada pessoa, grupo etário e geração é estruturado pela influência constante e interativa de suas circunstâncias históricas-culturais, da incidência de diferentes patologias durante o processo de desenvolvimento e envelhecimento, de factores genéticos e do ambiente ecológico”

(Neri e Cachioni, 1999: 121)

Agradecimentos

Chegar até ao cimo da montanha e contemplar o imenso vazio do cume pode ser gratificante, mas nada é superior à árdua caminhada desde o baixo terreno e às dificuldades percorridas nessa viagem, para superar os percalços da subida. (Autor Desconhecido)

Começo, assim, de forma literária, o meu relatório com esta frase, que serve de moral para uma etapa finalmente alcançada.

Nem só de coisas concretas se escreveram os três meses de estágio passados na Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere, nem se explica facilmente o que se aprendeu com tamanha experiência. A caminhada feita desde Julho até Outubro foi, sem dúvida, a experiência mais enriquecedora que alguma vez tive no âmbito da formação académica, não desprezando contudo todo o trabalho desenvolvido anteriormente. De uma forma geral, pode-se referir que tudo o que foi feito desde a minha entrada para o curso de Especialização Tecnológica em Técnicas de Gerontologia até à Licenciatura em Animação Sociocultural foi o ponto essencial para culminar na Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere, foi uma soma de trabalho e dedicação, de objetivos e oportunidades que fui sabendo agarrar. Aos que me acompanharam durante este último ano e meio, agradeço o apoio e a ajuda por me aguentarem euforias e desgostos. Se não fossem essas barreiras e contrariedades, penso que não era tão saborosa esta satisfação de chegar até aqui.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda e à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pela formação ministrada.

Agracio a Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere.

Reconheço a ajuda prestada por todas as pessoas com quem trabalhei durante o estágio. Aos idosos que foram a razão do meu trabalho ao longo do estágio. À animadora da instituição Helena Martins à qual agradeço de coração toda a sua transmissão profissional, pois sem ela nada seria possível, também à Bruna Benedito à Sara Mota e às colaboradoras de Ação direta. Agradeço sinceramente pelo apoio prestado, em especial à Doutora Elisabete Teodósio, Diretora técnica da Associação de Solidariedade

Social de Dornelas do Zêzere, por me ter proporcionado a oportunidade de realizar o estágio, e pela sua disponibilidade em ajudar.

Por fim, agradeço à minha orientadora Doutora Rosário Santana pelo incansável apoio, disponibilidade, motivação, paciência e interesse mostrado em ajudar em todo este percurso.

Depois, e sem querer deixar hierarquias definidas, agradeço em geral aos meus colegas de curso os bons momentos passados, as partilhas feitas nas aulas e fora delas.

Quero agradecer também a alguns professores do curso, pelo apoio fulminante durante toda esta caminhada, por serem portos de abrigo quando a minha vontade era desistir, obrigada professora Filipa Teixeira e Simone dos Prazeres.

Serão para mim uma referência de ética e amor pela profissão, obrigada pela dedicação e paciência, por transmitirem todo o vosso conhecimento e sabedoria e também por me fazerem sonhar e acreditar em todo o meu valor e capacidade.

Índice Geral

Introdução	1
Capítulo I. Instituição.....	2
1. Caracterização, geográfica de Dornelas do Zêzere	2
1.1. Associação de solidariedade social de Dornelas do Zêzere	3
1.2. Valência lar	6
Capítulo II. Contextualização teórica.....	7
2. Animação sociocultural.....	7
2.1. A animação de idosos.....	8
2.2. O perfil do animador sociocultural.....	10
2.3. Funções do animador	11
2.4. Competências do animador	12
2.5. Áreas de intervenção da animação sociocultural	13
2.6. Envelhecimento, o que é?.....	14
2.7. Lazer e ocupação do tempo livre na terceira idade	15
2.8. A animação sociocultural na terceira idade.....	16
Capítulo III. Estágio	19
3.1. Objetivos	20
3.2. Caracterização do público – Alvo	21
3.3. Atividades desenvolvidas	22
Conclusão.....	24
Bibliografia	26
Anexos.....	27

Introdução

O estágio é uma etapa importante na conclusão de qualquer licenciatura, assim como para a preparação para o exercício de uma profissão.

O presente relatório enquadra-se no âmbito do estágio curricular, do 3º ano do curso de Animação Sociocultural, leccionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda. Funciona como um instrumento de avaliação e autoavaliação do trabalho desenvolvido ao longo do estágio. Teve como linhas orientadoras: observar, atuar e refletir sobre as práticas e papéis do Animador Sociocultural, baseado em referenciais pedagógicos, éticos, científicos e técnicos; utilizar, sempre que possível, as estratégias e metodologias adequadas ao trabalho desenvolvido pelo Animador Sociocultural, salientando a Animação Socioeducativa e Idosos.

O estágio curricular foi realizado na Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere, e, teve lugar entre o dia 15 de julho e o dia 15 de outubro de 2015, com o horário das 9h às 17h de segunda a sexta-feira. Teve como público-alvo os idosos o que condicionou e determinou as estratégias e metodologias a utilizar. Este documento está estruturado em três capítulos e tem como objetivos apresentar, descrever, analisar e refletir os contextos e os âmbitos do estágio, bem como sobre as ações e as estratégias desenvolvidas no decorrer do mesmo, propostas pela minha orientadora institucional ou por mim. No primeiro capítulo encontra-se a contextualização geográfica e a caracterização da Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere, onde abordo o envelhecimento e suas respostas sociais. No segundo capítulo é realizado o enquadramento teórico onde se procuram enunciar as várias definições referentes às características, objetivos e âmbitos da Animação e do Animador Sociocultural. No terceiro e último capítulo encontra-se a contextualização geográfica e a caracterização da Associação de solidariedade Social de Dornelas do Zêzere e descrevem-se, analisam-se e avaliam-se as atividades desenvolvidas ao longo do estágio.

Finaliza-se com uma reflexão crítica do mesmo.

Capítulo I. Instituição

1. Caracterização, geográfica de Dornelas do Zêzere

Dornelas do Zêzere é a freguesia do concelho da Pampilhosa da Serra que se encontra mais distante da sede de concelho (cerca de 110,2 Km).

Com uma área geográfica de cerca de 17 Km², é caracterizada, tal como todo o concelho, por zonas acentuadamente montanhosas, como é exemplo o Cabeço do Chiqueiro, no alto de Dornelas do Zêzere (1.086m), e banhada pelo rio Zêzere e algumas ribeiras.

Esta freguesia é constituída por sete lugares: Adurão, Carregal, Dornelas do Zêzere, Maxial, Pisão, Portas do Souto e Selada da Porta. Faz fronteira com o concelho do Fundão e é, como toda a zona envolvente, caracterizada pela interioridade geográfica e social.

Esta freguesia situa-se no limítrofe do distrito de Coimbra, ficando a cerca de 40 Km da cidade do Fundão, onde existem diversos serviços (Hospital, Escolas, etc.), o que facilita a deslocação do Centro Hospitalar da Cova da Beira em situações de urgência. Além destes equipamentos, a cerca de 12 Km de Dornelas situa-se Silvares, frequentada por algumas crianças da freguesia, dada a sua proximidade relativamente à escola que se situa no Concelho da Pampilhosa da Serra.

1.1. Associação de solidariedade social de Dornelas do Zêzere

A Associação Social de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere é uma Instituição Particular de Solidariedade Social com sede em Dornelas do Zêzere, uma aldeia e Freguesia do interior centro de Portugal situada no concelho da Pampilhosa da Serra.

A Associação foi criada para melhorar a qualidade de vida de toda a população da freguesia de Dornelas do Zêzere e aldeias limítrofes com vista a contribuir para uma verdadeira comunidade humana num espírito de inter-ajuda e colaboração com os serviços públicos competentes ou outras Instituições, uma vez que na zona existiam graves carências económicas e sociais aliadas ao isolamento geográfico e à falta de equipamentos sociais.

Começou-se pela criação da Telescola e do Posto Médico. Posteriormente foi criado o Jardim Infantil e o Centro de Atividades de Tempos Livres que iniciaram as funções provisoriamente em edifícios cedidos para o efeito. Ainda através da Comissão conseguiu-se subsídio para a construção do edifício do Posto Médico e do Centro Social onde posteriormente ficaram a funcionar o Jardim Infantil, o A.T.L. e Salão para festas.

O Jardim de Infância e o A.T.L. tinham como suporte jurídico a Junta de Freguesia. Como a legislação não permitia a comparticipação da Segurança Social para a Junta de Freguesia, houve necessidade de ser criada uma Associação, que nasceu em 1982, com a designação de Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere. Nesse mesmo ano foi criado o Centro de Dia.

O Jardim de Infância e A.T.L. passaram para a alçada da Associação. Entretanto, em 1985 foi iniciada a construção de um edifício para as valências do Centro de Dia e Apoio Domiciliário, Creche e Jardim-de-infância.

Em 1996 foi construído um novo edifício para Creche e Jardim Infantil. O anterior onde já se encontravam alguns idosos em regime interno foi adaptado para aumentar a capacidade de internamento em Lar, que atualmente é de 56 utentes.

No mesmo ano, foi inaugurado o edifício em Portas de Souto com as valências de Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

Em 1999 foi construído um Centro de Atividades Lúdicas e Juvenis para dar resposta à população infantil e juvenil da freguesia, tendo como objetivo a Ocupação de Tempos Livres das Crianças e Jovens numa forma criativa e educativa.

Em 2002 celebrou-se um acordo de cooperação com a Administração Regional de Saúde, ficando a instituição a funcionar como Posto Médico, prestando cuidados de saúde e enfermagem aos utentes da instituição, e em caso de urgência à comunidade.

Em 2003 foi construído um Centro de Acolhimento Temporário para Crianças e Jovens em Risco, participado pela Segurança Social, que acolhe crianças em risco, prestando-lhes todos os cuidados necessários ao seu bem-estar.

Atualmente, a Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere desenvolve uma ação de apoio social dirigida aos diversos níveis etários da população colocando ao seu dispor as valências de Creche, Jardim Infantil, Lar de Idosos, Centro de Dia e Apoio Domiciliário, A.T.L., Centro de Atividades Lúdicas e Juvenis e Centro de Acolhimento Temporário e Casa de Turismo Rural.

Além disso é promotora de Cursos de Formação Profissional e encontra-se em fase de implementação do Sistema de Qualidade de Respostas Sociais. Irá também iniciar a ampliação da resposta social de Lar de Idosos com a construção de um novo Lar com capacidade para 48 idosos.

Assim, verificamos que 46% dos utentes apoiados situam-se na faixa etária a partir dos 65 anos, estando integrados nas valências de Lar de Idosos, Centro de Dia e Apoio Domiciliário. Por outro lado, cerca de 40% estão compreendidos na faixa etária dos 4 meses aos 14 anos, e frequentam a Creche, o Jardim Infantil, as Atividades de Tempos Livres, o Centro de Atividades Lúdicas e Juvenis. A restante percentagem representa a faixa etária dos adolescentes, assim como, os utentes em idade ativa que também usufruem dos serviços de ação social prestados pela Instituição.

A Associação é, ainda, parceira em várias entidades e projetos concelhios: o Projeto “Trilhos-Inova”, Projeto de Desenvolvimento Integrado de Ação Social (PDIAS), Rendimento Social de Inserção (RSI), Rede Social, Comissão de Proteção de Crianças e Jovens em Risco (CPCJR) e Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados (PCCAC);

Os **objetivos** da Instituição são a ação social que se traduz na prestação de cuidados à população mais desprotegida, assim como, contribuir para o desenvolvimento comunitário através da parceria nos projetos, para o atendimento à comunidade e

também teve sempre em mente a criação de postos de trabalho numa linha de combate à desertificação tão própria destas zonas do interior.

No seu quadro pessoal e como principal empregadora da freguesia, tem ao seu dispor um total de 55 funcionários que se dividem entre as áreas de alimentação, cuidados básicos, saúde, serviço social e administrativo.

Na sua intervenção o Lar dispõe dos seguintes técnicos:

- 1 Técnica de Serviço Social – Diretora Técnica
- 1 Psicóloga
- 2 Médicos – Clínica Geral
- 3 Enfermeiros
- 1 Jurista
- 1 Animadora Sócio - cultural
- 2 Educadoras de Infância

A ASSDZ¹ encontra-se em fase de implementação da qualidade de respostas sociais tendo como:

MISSÃO: Promover o desenvolvimento social e cultural das crianças, jovens, idosos, famílias e a comunidade de Dornelas do Zêzere.

VISÃO: Ser uma Instituição de referência a nível nacional, conhecida pelas boas práticas, assente na qualidade do trabalho desenvolvido e que daí resultem impactes positivos na freguesia de Dornelas do Zêzere.

VALORES: Humanismo; Responsabilidade; Empenho; Amor à Camisola; Igualdade de Oportunidades; Afectos; Profissionalismo; Solidariedade;

¹ Informação cedida pela instituição durante o período de estágio

1.2. Valencia lar

A Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere (A.S.S.D.Z) comporta no seu seio oito valências (Centro de Dia, Apoio Domiciliário, Lar, A.T.L, Centro Lúdico, C.A.T, Creche e Jardim de Infância e Casa de Turismo) – o meu estágio realizou-se na valência LAR.

Este situa-se no centro de Dornelas do Zêzere, num edifício amplo e moderno que foi adaptado para funcionar como Lar de Idosos. Tem neste momento capacidade para 56 utentes.

Esta valência² desenvolve atividades de Assistência Social e apoio clínico a pessoas idosas através de alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, fornecimento de alimentação, cuidados de higiene e conforto, promovendo o convívio e um amplo leque de atividades que proporcionam aos idosos um enquadramento saudável. Funcionárias especializadas nas várias áreas asseguram o pleno funcionamento do Lar da ASSDZ.

O Lar tem como **objetivos principais**:

- Atender e selecionar pessoas idosas, com carências sociais, familiares, económicas e/ou de saúde, não autónomas na satisfação das suas necessidades básicas;
- Fornecer às pessoas idosas alojamento permanente;
- Assegurar a prestação de serviços adequados à satisfação das necessidades dos utentes residentes, tendo em vista a imprescindível salvaguarda da sua autonomia, dignidade, privacidade e qualidade de vida;
- Proporcionar alojamento temporário às pessoas idosas como forma de apoio à família;
- Prestar os apoios necessários às famílias dos idosos, no sentido de preservar e fortalecer as relações inter-familiares;
- Contribuir para a estabilização e retardamento dos fatores evolutivos associados ao processo de envelhecimento.

Desta forma são colmatadas algumas das carências que se verificam no concelho e na região.

² Informação cedida pela instituição durante o período de estágio

Capítulo II. Contextualização teórica

2. Animação sociocultural

Segundo a UNESCO, “A animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados.”

A animação sociocultural é um campo complexo em que se entrelaçam as atividades de ócio, as práticas culturais, as múltiplas instituições socioculturais, os animadores, as associações voluntárias, as estruturas do estado. A animação sociocultural é reveladora da nossa sociedade e dos múltiplos atores que participam na história da nação.

Apesar da complexidade existente em definir a animação sociocultural existem alguns conceitos ou aspetos comuns às suas diferentes noções. Destaca-se a existência de coletividades e grupos, a importância da comunicação, tentando sempre favorece-la ou melhora-la através da intervenção do animador sociocultural, de realçar ainda a importância das pedagogias ativas, que permitem o desenvolvimento das comunicações sociais e a autonomia individual e grupal. Assim sendo, a animação sociocultural é encarada como um método de integração e participação tentando melhorar a comunicação social, graças ao animador.

Caracteriza-se então, por um conjunto de atividades, práticas ou relações, que coincidem com os interesses dos indivíduos manifestados no dia-a-dia, mais propriamente nos tempos livres. Esses interesses podem ser classificados como artísticos, intelectuais, sociais, práticos e físicos. A animação sociocultural abre-se assim, a todos os indivíduos, seja qual for o sexo, a idade e a profissão ou nível de instrução.

Segundo Quintas e Castaño, citado por Jacob (2007, p. 22), “a animação é uma atividade interdisciplinar e intergeracional que atua em diversas áreas e que influencia a vida do individuo e do grupo”.

2.1. A animação de idosos

De acordo com Elizasu, citado por Lopes (2008, pp. 331-332), a animação de idosos “surge em resposta a uma ausência ou diminuição da sua atividade e das suas relações sociais (...). A animação sociocultural trata de favorecer uma vida centrada à volta do indivíduo ou do grupo, (...) concebe a ideia de progresso das pessoas idosas através da sua integração e participação voluntária em tarefas coletivas”.

A animação de idosos visa melhorar a qualidade de vida da população alvo, funcionando como um estímulo constante da vida mental, física e afetiva do idoso.

Facilita a inserção e a participação do idoso na sociedade, permitindo-lhe ainda, desempenhar um papel, ou até mesmo reativar papéis sociais. Para Luís Jacob (2007) a animação de idosos representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e criativa, à melhoria das relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida em comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a autonomia pessoal.

De forma simples, significa acompanhar a pessoa idosa no seu dia-a-dia tendo em conta os seguintes objetivos:

- Desenvolver a autoestima e autoconfiança, valorizando os seus conhecimentos, capacidades e competências;
- Despertar novos gostos e novas ambições;
- Valorizar todo o seu percurso de vida;
- Criar um ambiente dinâmico e atrativo em torno do idoso;
- Reintegrar o idoso na sociedade como membro ativo;
- Incrementar a ocupação adequada do tempo, tornando-o mais ativo e interventivo.

A animação de idosos assume uma posição ainda mais relevante quando se trata de idosos institucionalizados. Nem sempre a institucionalização é um processo fácil, pois resulta, normalmente de um conjunto de fatores desfavoráveis, tais como o isolamento,

a perda de autoestima, a separação ou ausência da família, a desmotivação e a falta de interesse. Quando o idoso se depara com a institucionalização tem de se redefinir, encarando este processo de transição como a perda de uma vida independente para adquirir um modo de vida dependente da instituição. Este sabe que tem de se adaptar a um novo espaço, cumprir regras e alterar os seus hábitos. Esta situação agrava-se quando todo este processo é acompanhado pela perda do apoio afetivo da família.

Interiorizados alguns dos aspetos que envolvem este difícil processo de adaptação compreende-se a importância de um programa de animação sociocultural. Tal como afirma Jacob (2007, p. 36) “ a instituição deve responder às necessidades mais proeminentes do idoso, mas estas não são só alimentação, a higiene, os cuidados médicos e de enfermagem e a guarda, é igualmente importante a participação, a ocupação e a vida social dos utentes. Afinal se retirarmos as tarefas básicas (sono, higiene e alimentação) sobram em média oito horas diárias. Estes tempos não devem ser de ocupação, o que por vezes tem conotação negativa, mas de tempos de lazer”.

Lamenta-se assim, que a animação seja considerada, na maioria das instituições, uma atividade secundária pois que a animação sociocultural deve estar incluída no conjunto de serviços prestados à terceira idade e ser considerada como um recurso indispensável à qualidade de vida do idoso.

2.2. O perfil do animador sociocultural

A figura do animador desempenha um papel central no método da animação. É ele quem assume a responsabilidade de promover a vida do grupo através do uso dos instrumentos que dinamizam as pessoas envolvidas por este método. Para que desempenhe eficazmente as suas funções, existem três áreas fundamentais que o animador deve ter em conta: o ser, o saber e o saber-fazer.

O ser - é constituído pela sua identidade pessoal.

O saber - refere-se aos conhecimentos que deve possuir para desempenhar convenientemente a sua tarefa formativa. Além disso, um animador, conforme a área específica do seu desempenho, terá uma formação consoante o seu setor, o contexto e o conteúdo respetivo.

O saber-fazer - reporta-se à metodologia que usa para dar vida ao grupo que anima, a qual é sempre o reflexo do seu ser e do seu saber.

Através das suas atitudes, o animador promove o protagonismo, a liberdade, a responsabilidade e o crescimento do destinatário.

2.3. Funções do animador

O perfil referido anteriormente é moldado à diversidade de funções que o animador desempenha, procurando sempre o bem estar e o desenvolvimento dos utentes. O animador sociocultural tem as seguintes funções:

- Promover a integração social;
- Organizar, coordenar e/ou desenvolver atividades de animação;
- Promover o desenvolvimento sociocultural de grupos ou comunidades;
- Desenvolver atividades de carácter desportivo, cultural e educativo;
- Elaborar relatórios das atividades;
- Incentivar e estimular grupos ou comunidades para participarem no desenvolvimento do seu próprio meio;
- Transmitir conhecimentos educativos e culturais;
- Dinamizar a população;
- Contribuir para o desenvolvimento da cultura;
- Contribuir para o desenvolvimento da capacidade de autonomia, criatividade e iniciativa de grupos ou comunidades;
- Facilitar processos de comunicação individual e em grupo;
- Intervir, juntamente com os outros profissionais, em grupos de risco, com comportamentos desviantes e junto de reclusos;
- Conhecer, valorizar e sensibilizar a comunidade para o património natural e cultural.

Estas contribuem para o bem-estar das populações e o o suprimento de carências nos diferentes âmbitos de intervenção.

2.4. Competências do animador

De um modo geral, é possível definir o animador sociocultural, como um profissional que é capaz de desenvolver as capacidades das pessoas e as suas potencialidades adaptando-se e adaptando os indivíduos a sua integração na comunidade.

O Animador Sociocultural:

- Observa a realidade da comunidade/instituição utilizando técnicas e instrumentos variados e identifica os seus recursos e carências, ao nível individual, social, institucional e comunitário;
- Analisa e interpreta os dados recolhidos;
- Planifica e implementa os projetos de intervenção, em colaboração interdisciplinar com outros profissionais que trabalham com a mesma população;
- Domina conhecimentos científicos e socioculturais que lhe permite trabalhar com grupos de pessoas, promovendo a integração social através de diversos projetos.

Agindo depois de acordo com os elementos encontrados e as soluções que propõe na resolução dos problemas que observa.

2.5. Áreas de intervenção da animação sociocultural

Falar em campo de ação, Animação Sociocultural significa ter presente a perspetiva tridimensional respeitante às suas estratégias de intervenção, tais como:

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

Todos estes âmbitos implicam o recurso a um vasto conjunto de tempos compostos, para designar as suas múltiplas atualizações e formas concretas de atuação: animação socioeducativa, animação cultural, animação teatral, animação de tempos livres, animação socio laboral, animação comunitária, animação rural, animação turística, animação terapêutica, animação infantil, animação juvenil, animação na terceira idade, animação de adultos, animação de grupos em situações de risco, animação em hospitais, animação em prisões, animação económica, animação comercial, animação termal, animação de bibliotecas, animação de museus, animação escolar, entre outros.

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

2.6. Envelhecimento, o que é?

O envelhecimento não é um estado, mas sim um processo de degradação progressiva e diferencial. Ele afeta todos os seres vivos e o seu termo natural é a morte do organismo. É, assim, impossível datar o seu começo, porque de acordo com o nível no qual ele se situa (biológico, psicológico ou sociológico), a sua velocidade e gravidade variam de indivíduo para indivíduo, como podemos verificar a seguir:

Idade biológica – está ligada ao envelhecimento orgânico. Cada órgão sofre modificações que diminuem o seu funcionamento durante a vida e a capacidade de autorregulação torna-se também menos eficaz.

Idade social – refere-se ao papel, aos estudos e aos hábitos da pessoa, relativamente aos outros membros da sociedade. Esta idade é fortemente determinada pela cultura e pela história de um país.

Idade psicológica – relaciona-se com as competências comportamentais que a pessoa pode mobilizar em resposta às mudanças do ambiente; inclui a inteligência, memória e motivação.

Assim, podemos dizer que os indivíduos envelhecem de formas muito diversas e, a este respeito, podemos falar de idade biológica, de idade social e de idade psicológica, que podem ser muito diferentes da idade cronológica (Fontaine, 2000).

2.7. Lazer e ocupação do tempo livre na terceira idade

Nas últimas décadas, a atenção mundial tem-se dirigido aos problemas sociais, económicos e científicos derivados da evolução demográfica que têm como resultado o envelhecimento da população. A faixa etária da população que vem tendo maior aumento populacional é a de pessoas com mais de sessenta anos de idade. A passagem do tempo conduz inevitavelmente ao envelhecimento, sendo sem dúvida um processo lento, progressivo e degenerativo orgânico temido tanto pelos homens como pelas mulheres, que não pode ser evitado, no entanto, o ser humano pode exercer influência sobre o modo envelhece (Carvalho Filho & Papaléo Neto, 2000). Como já mencionado o envelhecimento humano é um aspeto da vida no plano individual e no coletivo que se evidencia com mais intensidade a cada dia (Corazza, 2001) e torna-se fator preocupante, pois a cada ano vem crescendo cada vez mais a população que pertence ao grupo de terceira idade. Neste sentido, Schuch et al.(2000), dizem que o indivíduo é considerado idoso em função da sua idade cronológica e dos aspetos fisiológicos, sendo portanto da terceira idade todo o indivíduo que tem de sessenta a noventa anos de idade. Com isso, as atividades de lazer desempenham um papel fundamental na vida do idoso ampliando a consciência individual e social, o desenvolvimento de manifestações culturais, da criatividade e da estimulação de sentimentos de solidariedade e práticas de cooperação entre grupos e pessoas. Assim, são criadas estruturas para o lazer, onde o desenvolvimento de processos educacionais de crescimento humano aproximam gerações e facilitam o surgimento de talentos.

Sendo assim, e para uma melhor compreensão da definição de lazer, para Palma et al. (1994), o lazer é o espaço de tempo, do qual o homem pode dispor livremente de horas de trabalho e das obrigações do quotidiano. Marcelino (1987) coloca que o lazer pode ser discutido pelo tempo e pela atitude. Deste modo, devem-se levar em conta os programas que estimulam o lazer para os idosos, possibilitando um estilo de vida evitando problemas futuros em sua saúde.

2.8. A animação sociocultural na terceira idade

Não sendo uma ciência, nem uma prática, o que caracteriza a Animação Sociocultural é a forma como procede e a estratégia metodológica que usa, em que mais importante do que fazer, é saber como se faz. Os seus âmbitos de atuação são múltiplos, cabendo-lhe na ótica de Gillet (2006: 89), “(...) fazer com que cada um perceba as situações que vive, possa reagir contra os constrangimentos insuportáveis que vai sofrendo e agir para afirmar, ao mesmo tempo, o seu lugar na relação social e coletiva a tecer e também o carácter irredutível da sua singularidade individual”.

Para se entender o presente da Animação sociocultural ter-se-á que perceber o seu passado, ou seja, os seus antecedentes que Lopes entende serem “qualquer ação, com dimensões social, cultural e educativa, que tenha por objetivo dinamizar programas junto das populações” (2008:95). Quando utilizada com idosos, uma das suas características mais positivas da animação é o fato dela possibilitar ao idoso que as suas qualidades interiores se revelem e lhe deem sustentação, equilibrando-o e sobrepondo-se às perdas que no geral o atingem nesta etapa de vida. Neste âmbito ela representa aliás um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso do idoso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria das relações e comunicação com os outros, a uma melhor participação na vida da comunidade de que faz parte e o desenvolvimento da sua personalidade e autonomia.

O processo de envelhecimento é muito complexo, dado que não é simplesmente só o corpo que se altera, mas todo um ser. Com o passar do tempo os idosos permanecem mais tempo “sós” e ficam com imenso tempo livre. Quando esse tempo não é preenchido de forma útil o idoso começa a ter uma sensação de solidão, a sentir-se deprimido e até a rejeitar essa sua situação (Geis, 2003). Nestes casos a Animação Sociocultural pode ser a tábua de salvação para ele, ao leva-lo, através das inúmeras atividades que proporciona, a sentir-se menos só. Aliás Hervy afirma que a importância da animação das pessoas mais velhas, advém do facto de “facilitar a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social e, sobretudo, permitir-lhes desempenhar um papel e inclusive reativar papéis sociais” (2001: 31). Por sua vez Jacob entende este tipo de animação como “ a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da

qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa.” (2007: 31).

Tendo em conta os aspetos anteriormente referidos podemos alegar que uma boa animação deve nomeadamente: promover a inovação e novas descobertas; valorizar a formação ao longo da vida; proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso; incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo; rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso; valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança. A este respeito Munhoz defende que a animação sociocultural se apresenta como, (...) uma ferramenta propícia e de suma utilidade para a intervenção positiva neste sector da população. Isto justifica-se pelo facto de que a sua finalidade não é mera ação-investigação, mas que esta seja encaminhada para gerar uma transformação da realidade. O que em definitivo suporá a melhoria da qualidade de vida destes indivíduos. (2007: 763).

No caso específico de trabalho com idosos o processo de intervenção através da animação sociocultural parte de uma realidade complexa, embora concreta, procura modifica-la e melhora-la sob um ponto de vista humano e integral, cabendo ao animador como afirma Cunha (2009. 48), “(...) criar neles vontade para participarem nas atividades, favorecendo com isso o seu dinamismo; ajuda-los a vencer medos, através da criação de um clima de confiança; ajuda-los a renovar a sua valorização e intervir atempadamente em casos de conflito, facto natural que, com frequência, constitui a exteriorização de um problema”.

As áreas de interesse que a animação possibilita aos idosos levam-nos a descarregar as tensões e emoções, a canalizarem a sua criatividade e a aceitarem o seu envelhecer. E se nos dias que correm, para levar a cabo a sua missão, a de ajudar a ultrapassar as dificuldades existentes, a Animação Sociocultural necessita tomar novas abordagens e novos rumos, isso não será por certo um problema para ela, atendendo tal como refere Cunha (2009) “ à forma como a animação tem demonstrado ter potencialidade de afirmação e adaptabilidade a uma sociedade em mudança e aos ritmos acelerados da contemporaneidade”. Assim sendo, no campo da terceira idade a animação sociocultural pode surgir como resposta a uma ausência ou diminuição da atividade e relações sociais

dos idosos, na medida em que é capaz de preencher esse vazio e ajudar a favorecer a emergência de uma vida centrada à volta do indivíduo ou do grupo.

Capítulo III. Estágio

Como forma de iniciar o meu estágio, optei por realizar um mini teste mental, com o objetivo de conhecer o grupo de idosos com os quais desenvolvi o meu trabalho ao longo dos três meses. Este mini teste mental, permitiu-me recolher os dados pessoais de cada idoso, idade, sexo, nível de escolaridade, orientação a nível temporal e espacial, os níveis de analfabetismo e também as suas dependências. Possibilitou-me assim, uma maior interação com eles. O plano de estágio remete, assim, para um conjunto de atividades a desenvolver com o público alvo, através de: atividades de expressão oral e corporal, atividades físico-motoras, atividades lúdicas e cognitivas e atividades de expressão plástica. Estas seriam as atividades a realizar antes de iniciar o meu estágio na instituição. Aquando da realização do mini teste mental, percebi que todo este conjunto de atividades não seria possível de realizar, devido a sua mobilidade reduzida. Contudo, tendo em conta todas as limitações, procurei junto da animadora da instituição, replanear as atividades de forma a torna-las mais adequadas às necessidades do grupo e também do gosto pessoal de cada idoso.

Para além das minhas funções enquanto estagiária, a dinamização e a animação dos residentes, auxiliei os idosos na hora das refeições bem como nas idas à casa de banho, não porque me era pedido, mas sim porque eu queria passar por todas as etapas.

Durantes estes três meses de estágio, todo o meu percurso foi acompanhado e observado pela animadora da instituição, inclusive todas as atividades realizadas com os utentes da mesma. Foi-me proposto, a participação na Feira anual realizada no meu concelho, em Pampilhosa da Serra em representação da Associação de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere, onde todos os trabalhos realizados pelos idosos estavam expostos. Foi-me ainda pedido pela Diretora Técnica a realização de um power-point com todas as atividades realizadas com os utentes. Posso dizer com isto que, agarrei e encarei esta proposta como algo enriquecedor enquanto futura profissional.

3.1. Objetivos

Em qualquer âmbito de intervenção da Animação Sociocultural, é vital conhecer o público alvo e as suas necessidades de forma a definir objetivos e delinear atividades. Assim, ao longo do estágio foram desenvolvidas atividades tais as que a seguir mencionamos e cujos objetivos estão enumerados:

Atividades Cognitivas:

- Aumentar a atividade cerebral;
- Retardar os efeitos da perda de memória;
- Prevenir o surgimento de doenças degenerativas.

Este tipo de atividades foi das mais utilizadas durante o meu estágio. Depois de constatar a falta de orientação mental de muitos dos idosos promovi “jogos” onde a estimulação cognitiva estava presente para que não se acentuem as perdas de consciência. Assim, o “jogo” consistia apenas em reconhecer as notas de numerário (euros) e seu o valor. No entanto esta atividade revela-se de enorme valor pois, após uma vida ativa e cheia de vivências, onde estas pessoas conheciam bem o dinheiro e o seu valor, hoje em dia não é bem assim. Esta é uma das formas de as sentir e fazer ativas neste último percurso das suas vidas e uma forma de se sentirem úteis na sociedade e no meio em que vivem. É também de primaz importância para o não afastamento das realidades sociais evitando assim que sejam vítimas de uma sociedade cada vez menos voltada para o idoso e os seus problemas.

Atividades Físico-Motoras:

- Estimular as capacidades físicas;
- Contribuir para colmatar o sedentarismo;
- Promover a saúde.

As atividades de ginástica são, possivelmente, das atividades mais importantes a realizar com os idosos pois combate o sedentarismo, melhora a qualidade de vida ao nível da saúde e das doenças. Mas a verdade é que realizar atividades de ginástica com este grupo etário requer alguns cuidados como por exemplo, os movimentos têm que ser efetuados lentamente e de acordo com o estado de mobilidade de cada idoso.

Atividades de Expressão Plástica:

- Estimular a precisão manual e a criatividade.

Foram realizadas atividades com os idosos nomeadamente, um quadro intitulado “os nossos aniversários” e que tinha como função lembrar todas as datas de aniversário dos utentes. Efetuamos também “O nosso jardim”, com material reciclado. Construímos uma árvore genealógica com o rosto de cada idoso, com o objetivo da comunidade ao entrar nesta instituição observe e veja quem são os utentes e também as suas idades.

Atividades de Expressão Oral e Corporal:

- Incentivar o relacionamento entre residentes;
- Partilhar experiências e vivências;
- Unificar o grupo.

Estas atividades promovem a descontração e o relaxamento. Os utentes puderam rir e conversar estando, ao mesmo tempo, em movimento e de uma forma, ou de outra, ocupados e a sentirem-se úteis.

Todas estas atividades foram pensadas em função do público alvo e das carências diagnosticadas (Anexo IV).

3.2. Caracterização do público – Alvo

Atualmente estão a residir na resposta social lar, o total de 45 idosos, 28 são mulheres e 17 são homens. Quanto ao grupo com o qual trabalhei, eram cerca de 20 a 25 idosos, dependia muito das atividades que eram propostas e também da mobilidade de cada idoso. Existem apenas 3 casos específicos, um com paralisia cerebral e dois com trissomia 21, com idades entre os 32 e os 55 anos, todos eles do sexo masculino.

O grupo com o qual trabalhei é um grupo com características heterogéneas, resultantes de um encontro de diferentes percursos de vida.

3.3. Atividades desenvolvidas

As atividades desenvolvidas durante o período de estágio dividem-se em: atividades cognitivas, atividades lúdicas, atividades de expressão corporal, atividades de expressão plástica e atividades físico-motoras.

As atividades para serem bem-sucedidas teriam que ser realizadas no período da manhã, que é quando os idosos estão mais predispostos para o trabalho e a capacidade de interiorizar é maior. Saliento que de todas estas atividades efetuadas, centrei-me mais nas atividades de estimulação cognitivas uma vez que com o passar dos anos e do tempo as capacidades cognitivas vão deteorando e muitos deles querem sentir-se úteis e ativos. (Anexo IV).

- Atividades cognitivas

Esta atividade foi uma das primeiras a ser realizada pois constatei a desorientação de alguns dos utentes e optei por este tipo de atividades até para conseguir fazer um diagnóstico das carências e delinear modos de atuação.

- Atividades lúdicas

Estas atividades foram importantes para a descontração grupal e a minha integração no meio. Aprender brincando e brincando fazendo, foi o meu lema perante um grupo de idosos com dificuldades notórias a nível motor e de representação, nomeadamente as atividades de outono e da vindima, jogos com balões, artesanato e dança, com especial satisfação dos utentes envolvidos.

- Atividades de expressão corporal

Efetuamos ações de “quebra gelo” para a interação e conhecimento mútuo aquando da realização da atividades, para que a aproximação entre os utentes seja uma realidade quebrando qualquer animosidade que surja durante o dia-a-dia. São jogos e atividades onde a boa disposição e a camaradagem imperam conduzindo a uma boa relação grupal.

- Atividades de expressão plástica

Elaboração de placards para lembrar os aniversários de todos os utentes e uma árvore genealógica onde colocamos as fotos de cada um dos intervenientes por forma a que todos se sintam envolvidos e lembrados nas atividades a desenvolver

- Atividades físico-motoras.

Foram realizadas atividades de expressão físico motora nomeadamente exercícios de ginástica adaptada ao idoso e que contribuem para o fortalecimento dos músculos e articulações e a manutenção da sua mobilidade.

Conclusão

Ao longo do período de estágio fui encontrando algumas dificuldades e entraves na realização das atividades. Quando cheguei à instituição, deparei-me de imediato com os planos semanais e mensais feitos pela animadora da instituição, inclusive o plano anual que engloba todas as atividades a serem realizadas durante o ano. Posto isto, coloquei-lhe a possibilidade de integrar algumas das minhas atividades, visto que a minha função era realizar o estágio curricular e, para obter uma avaliação, teria que mostrar trabalho. No início, a resposta à minha questão foi negativa porque todas as atividades de animação já estavam programadas e tinham que seguir os planos. Optei assim por me moldar e inserir as minhas atividades dentro dos planos realizados pela instituição.

Devo salientar que muitas das vezes o “comodismo” nem sempre é bom, a escolha da instituição na qual realizei o meu estágio foi devido a vários fatores, tais como, a residência, os amigos e a família. Tudo isto para frisar que escolhi um lugar de conforto, um lugar onde nada me era estranho desde a direção da instituição aos idosos e também às funcionárias. Por outro lado, teria pela frente um grande desafio, algumas dores de cabeça e também dissabores, a animadora da instituição. Foi precisamente pelas dificuldades que iria encontrar e pelos “não” que iria receber que decidi enfrentar este “desafio” e que bom que foi. Uma aprendizagem, uma luta e um sabor a vitória.

Esta árdua caminhada, desde o CET de Gerontologia à licenciatura de Animação Sociocultural proporcionou-me a oportunidade de colocar em prática todos os meus conhecimentos adquiridos para a realização deste estágio curricular.

Confesso que foi gratificante e é de louvar estes três meses passados na instituição de Solidariedade Social de Dornelas do Zêzere, desde o trabalho ao carinho, principalmente a todo o grupo com o qual trabalhei que são um grupo fantástico, acolhedor e muito dóceis, posso dizer que foram eles que me deram forças para não desistir, quando eles diziam “menina Daniela, você é a nossa alegria de viver”.

Como afirma Jacob (2007), compete ao animador “criar movimento, vida e atividade. É necessário que apresente propostas e sugestões, que seduza, que imagine, que desperte,

que suscite e que influencie, sem exercer qualquer tipo de obrigação ou criar um sentimento de obrigatoriedade. O animador deve ser vivo, ativo, comunicador, destemido, entusiasta e otimista” .

Bibliografia

- Brandes, D., & Howard, P. (1977). *Manual de Jogo Educativo*. Lisboa: Mores.
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos*. Porto: Âmbar.
- Jares, X. R. (2007). *Técnicas e jogos cooperativos para todas as idades*. Lisboa: ASA editores.
- Lopes, M. d. (fevereiro de 2008). *Animação Sociocultural em Portugal 2ª Edição*. Amarante: Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Pereira, J. D., Lopes, M. d., & Maltez, M. A. (Abril de 2004). *Animação Sociocultural: Turismo, Património, Cultura e Desenvolvimento Local*. Chaves: INTERVENÇÃO - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural/Chaves.
- Pereira, J. D., Lopes, M. d., & Rodrigues, T. M. (Maio de 2013). *Animação Sociocultural, Gerontologia e Geriatria: A Intervenção Social, Cultural e Educativa na Terceira Idade*. Chaves: INTERVENÇÃO - Associação para a promoção e divulgação cultural/Chaves.
- Trilla, J. (1997 e 1998). *Animação Sociocultural*. Lisboa: Editorial Ariel.

Anexos

Listagem dos anexos

Anexo I – Imagens da Instituição

Anexo II – Planificação Anual

Anexo III – Planificações semanais

Anexo IV – Imagens e descrições das atividades

Anexo I

Imagens da Instituição



Fonte própria



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria

Anexo II
Planificação Anual

ACTIVIDADES	OBJECTIVOS	DISCRICÃO	RECURSOS/MATERIAIS	PARTICIPANTES	DATA
DIA DE REIS	Promover uma tradição antiga.	Lembrar cantigas tradicionais relacionadas com os Reis e as Janeiras Manter o passado presente na vida do Idoso. Animação com o grupo de concertinas do Machio.	Recursos existentes	ERP CE EPE CD SAD	6/Janeiro
"BRINCAR AO ENTRUDO"	Fomentar a alegria característica do carnaval. Promover a criatividade e a participação dos Idosos.	Realização das fantasias, com a colaboração dos Idosos. Desfile de todas as respostas sociais. Participação das famílias no desfile.	Materiais de desgaste e materiais de reciclagem. Serpentina e papelinhos.	ERP CE EPE CD CAT CATL SAD	14/Fevereiro
"CONVERSAS"	Sensibilizar para a data comemorativa a nível mundial.	Conversar sobre a importância da mulher no contexto familiar, no passado e no presente. Fazer painél/quadro temático.	Materiais de desgaste e reciclados.	ERP CD	8/Março
"VAMOS PLANTAR"	Relembrar a época das sementeiros.	Plantar uma pequena horta. Fazer um espartalho para marcar o início da Primavera.	Pés de várias plantas hortícolas. Materiais de desgaste e reciclados.	ERP CD	20/Março
PASSEIO PELO CAMPO	Travar o sedentarismo.	Fazer uma pequena caminhada. Disfrutar do meio ambiente.	Recursos existente	ERP CD CE EPE	23/Março

ACTIVIDADES	OBJECTIVOS	DISCRICÃO	RECURSOS/MATERIAIS	PARTICIPANTES	DATA
PÁSCOA	Promover a fé e o bem-estar espiritual.	Rezar a via-sacra com projecção das estações.	Computador, projetor e tela. Recursos existentes.	ERP CD SAD	2/Abril
DIA MUNDIAL DA ACTIVIDADE FÍSICA	Sensibilizar para a necessidade do exercício físico, para uma melhor qualidade de vida.	Realização de exercícios físicos adequados à condição física dos participantes.	Recursos existentes.	ERP AD EPE	6/Abril
"FAZER BROA"	Relembrar tradições antigas.	Fazer broa de forma tradicional.	Materiais de desgaste.	ERP CD	22/Abril
"CONVERSAS"	Prover as relações interpessoais. Integrar os Idosos na sociedade atual.	Conversar sobre a importância do 25 de Abril, e como este acontecimento influenciou a sua vida socialmente.	Recursos existentes.	ERP CD	27/Abril
FESTA EM FAMÍLIA	Proporcionar momentos de convívio entre Os Utentes da Instituição e comunidade. Estreitar laços entre a Instituição e a família.	Fazer um lanche partilhado entre as respostas sociais e famílias. Recebemos os escuteiros da Aldeia de Joanes. Celebração eucarística.	Recursos existentes. Materiais de desgaste.	ERP CD SAD CE EPE CATL CAT Agrupamento de Escuteiros A.J.	16/17 Maio

ACTIVIDADES	OBJECTIVOS	DISCRICÃO	RECURSOS/MATERIAIS	PARTICIPANTES	DATA
ALMOÇO CONVÍVIO	Proporcionar momentos de convívio. Promover as relações interpessoais.	Contactar a Mordomia do Santuário. Passeio ao Santuário da Santa Luzia – Castellejo. Rezar o terço na capela. Partilhar almoço e vivências com os Uíentes do CD do Castellejo	Autocarro, carrinha e materiais de desgaste.	ERPPI CD Santa Luzia	28/Maio
“FAZER BOLAÇHAS”	Proporcionar momentos de convívio. Promover as relações interpessoais e intergeracionais.	Confeccionar bolaçhas para partilhar com as crianças, como forma de as presentear pelo dia da criança.	Materiais de desgaste	ERPPI CD	3/Junho
ALMOÇO CONVÍVIO	Promover as relações interpessoais. Travar o sedentarismo. Desfrutar do meio-ambiente.	Passeio ao Cristo Operário – Barroca Grande Rezar o terço em grupo. Partilhar almoço e vivências com os Uíentes da SCM da Pampilhosa.	Autocarro, carrinha e materiais de desgaste.	ERPPI CD SCM Pampilhosa da Serra	18/Junho
SANTOS POPULARES	Estreitar as relações entre gerações e comunidade. Incentivar à mobilidade.	Dançar uma marcha popular com a colaboração das crianças do CAT.	Materiais de desgaste e recursos existentes.	ERPPI CD CAT CE EPE	26/Junho
DIA DOS AVÓS	Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais. Promover o convívio entre a Instituição e a comunidade da Barroca.	Contactar a comissão da N. Senhora da Rocha. Passeio ao cabeço da N. Senhora da Rocha – Barroca. Rezar o terço em grupo na capela. Partilhar almoço com as crianças como forma de assinalar o dia dos avós.	Carrinhas, materiais de desgaste e recursos existentes.	ERPPI CD EPE	26/Julho

ACTIVIDADES	OBJECTIVOS	DISCRICÃO	RECURSOS/MATERIAIS	PARTICIPANTES	DATA
FEIRA DA PAMPILHOSA DA SERRA	Sensibilizar e dar a conhecer a dinâmica da Instituição.	Elaborar pequenos trabalhos manuais com a colaboração dos Utentes. Montagem do stand. Venda de rãs e pequenos trabalhos. <i>Down point</i> <i>Elaboração do power point</i>	Carrinhas, materiais de desgaste e reciclados.	ERPI CD EPE CE CAT	Agosto
"CONVERSAS"	Sensibilizar para a complexidade da doença de Alzheimer.	Informar os Idosos como lidar com os utentes, que são portadores da doença.	Recursos existentes.	ERPI CD	21/Setembro
DIA INTERNACIONAL DO IDOSO	Valorizar os Idosos como pessoas ativas na sociedade.	Debater com os Idosos a importância que têm na família. Reflexão sobre o envelhecimento.	Recursos existentes	ERPI CD	1/Outubro
DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO	Promover a alimentação saudável	Falar dos alimentos mais saudáveis, fazer participar os Idosos na construção da roda dos alimentos.	Recursos existentes.	ERPI CD	16/Outubro
S. MARTINHO	Promover o espírito de equipa. Relembrar a tradição do Magusto.	Preparar as castanhas para assar. Falar sobre as vivências da quadra festiva.	Materiais de desgaste.	ERPI CD CE EPE	11/Novembro

DR 08.01 - PLANO DE ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

ACTIVIDADES	OBJECTIVOS	DISCRICÃO	RECURSOS/MATERIAIS	PARTICIPANTES	DATA
DIA MUNDIAL DA DIABETES	Sensibilizar os Idosos para as causas da doença.	Falar sobre a diabetes e suas consequências. Elaborar um trabalho alusivo ao tema.	Materiais de desgaste. Recursos existentes.	ERPI CD	13/Novembro
NATAL	Sensibilizar para a quadra festiva.	Decorar a Instituição.	Materiais de desgaste. Materiais reciclados. Recursos existentes.	ERPI	7/8 Dezembro
FESTA DE NATAL	Desenvolver e valorizar as competências dos Idosos, através da representação. Promover as relações interpessoais e intergeracionais. Estreitar laços entre a Instituição e familiares.	Realizar ensaios. Preparar guarda-roupa. Decorar o salão. Partilhar lanche.	Materiais de desgaste. Materiais reciclados. Recursos existentes.	ERPI CD SAD EPE CE CAT CATL	14/Dezembro

ACTIVIDADES	OBJECTIVOS	DISCRICÃO	RECURSOS/MATERIAIS	PARTICIPANTES	DATA
CONVÍVIO INTERGERACIONAL	Promover as relações intergeracionais, Fomentar o convívio.	Fazer jogos. Partilhar canções e histórias com as crianças.	Recursos existentes.	ERP1 CD CE EPE	Semanal
"GERAÇÕES A BRINCAR"	Proporcionar o convívio intergeracional, inter pessoal e o trabalho de equipa.	Partilhar jogos e saberes com as crianças do Centro educativo.	Recursos existentes. Materiais reciclados.	ERP1 CD Centro educativo	29/Outubro 26/Novembro 10/Dezembro 28/Janeiro 25/fevereiro 18/Março 22/Abril 20/Maio 10/Junho
COMEMORAR DATAS FESTIVAS	Preservar a identidade dos Idosos.	Afixar os nomes dos aniversariantes. Festejar aniversários e partilhar bolo.	Materiais de desgaste.	ERP1 CD	Sempre que se justifique

Todas as actividades planificadas estão sujeitas a ser ajustadas coma as necessidades/limitações dos Utentes/Idosos; sempre que seja apropriado e com a duração que os utentes desejarem.

DR 08.01 - PLANO DE ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

ACTIVIDADES	OBJECTIVOS	DISCRICÃO	RECURSOS/MATERIAIS	PARTICIPANTES	DATA
ACTIVIDADE FÍSICA	Desenvolver e estimular o exercício físico. Promover o Bem-estar físico	Fazer ginástica adequada à condição física dos Idosos.	Recursos existentes.	ERP CD	Segunda-feira
MOMENTOS DE ENCONTRO	Interagir com os mais novos.	Ginástica em grupo, adequada à condição física dos Idosos e crianças.	Recursos existentes.	ERP CD EPE	Ultima Terça-feira do mês
ESTIMULAÇÃO COGNITIVA	Estimular e desenvolver as capacidades de memória e raciocínio.	Construção de palavras e histórias. Fazer jogos de associação. Outros...	Recursos existentes. Materiais reciclados.	ERP CD	Semanal
REZAR O TERÇO	Proporcionar momentos de reflexão e oração em grupo.	Rezamos o terço de forma interativa.	Recursos existentes.	ERP CD	Semanal
EUCARISTIA	Promover o Bem-estar espiritual dos Idosos.	Celebração eucarística.	Recursos existentes.	ERP CD SAD	Mensal Terça-feira
CUIDAR DA APARÊNCIA	Promover a autoestima dos Idosos.	Fazer o buço, cortar o cabelo, cortar as unhas.	Recursos existentes.	ERP CD	Quinta-feira / Sexta-feira
EXPRESSÃO PLÁSTICA	Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade dos Idosos. Fomentar as relações interpessoais e o trabalho de equipa.	Realização de trabalhos manuais. Pintura, colagem, costura, crochet, outros...	Materiais de desgaste. Materiais reciclados. Recursos existentes.	ERP CD	Semanal

Anexo III

Planificações semanais



Jan. Fev. Mar. Abr. Mai. Jun. Jul. Ago. Set. Out. Nov. Dez.

Semana de 15 de Junho 2015
13 de Junho 2015

TURNO	2a Feira	3a Feira	4a Feira	5a Feira	6a Feira
Manhã	Planear e organizar actividades a realizar	Celebração eucarística: Promover o bem-estar espiritual dos Idosos	/	Rezar o terço em grupo: Promover o bem-estar espiritual dos Idosos	Cuidar da aparência:
Tarde	"Vamos mimar os pés"	Atividades mentais e cognitivas: Jogos... Expressão oral... Outros...	/	Cuidar da aparência: Promover a Auto estima dos Idoso	Promover a Auto estima dos Idoso

NOTA: A ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos Utentes, sempre que seja apropriado e com a duração que os Utentes desejarem.

6/2/2013

Data: 15 Junho 2015

A Animadora Helena Martins



DR 08.02 - PLANO SEMANAL DE ACTIVIDADES CULTURAIS E RECREATIVAS

Jan. Feb. Mar. Abr. Mai. Jun. Jul. Ago. Set. Out. Nov. Dez.

Semana de 22 de Junho 2015
A 26 de Junho 2015

TURNO	2a Feira	3a Feira	4a Feira	5a Feira	6a Feira
Manhã	Planear e organizar actividades a realizar	Preparar as marchas populares	Rezar o terço em grupo: Promover o bem-estar espiritual dos Idosos	Cuidar da aparência:	Vamos festejar os Santos Populares
Tarde	↑ Continuação	↑ Continuação	Preparar as marchas populares	Promover a Auto estima dos Idoso	↑ Continuação

NOTA: A ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos Utentes; sempre que seja apropriado e com a duração que os Utentes desejarem.

6/2/2013

Data: 22 Junho 2015

A Animadora



DR 08.02 - PLANO SEMANAL DE ACTIVIDADES CULTURAIS E RECREATIVAS

Jan. Feb. Mar. Abr. Mai. Jun. Jul. Ago. Set. Out. Nov. Dez.

Semana de 29 de Junho 2015
A 3 de Julho 2015

TURNO	2a Feira	3a Feira	4a Feira	5a Feira	6a Feira
Manhã	Colaborar na avaliação de aptidão física	Colaborar na avaliação de aptidão física		Rezar o terço em grupo: Promover o bem-estar espiritual dos Idosos	Cuidar da aparência:
Tarde	↑ Continuação	↑ Continuação	Planear actividades a realizar	Cuidar da aparência: Promover a Auto estima dos Idoso	Promover a Auto estima dos Idoso

NOTA: A ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos Utentes, sempre que seja apropriado e com a duração que os Utentes desejarem.

6/2/2013

Data: 29 Junho 2015

A Animadora Helena Martins



DR 08.02 – PLANO SEMANAL DE ACTIVIDADES CULTURAIS E RECREATIVAS

Jan. Feb. Mar. Abr. Mai. Jun. Jul. Ago. Set. Out. Nov. Dez.

Semana de 20 DE Julho 2015
A 24 de Julho 2015

TURNO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Manhã	Planear e organizar actividades	Ginástica em grupo: Estimular e manter a mobilidade global Estimulação cognitiva: Jogos, expressão oral, outros...	Rezar o terço em grupo: Promover o bem-estar espiritual dos Idosos	Estimulação cognitiva: Jogos Expressão oral Outros...	Cuidar da aparência:
Tarde	↑ Continuação	Rezar o terço em grupo: (Carregal) Promover o bem-estar espiritual dos Idosos Estimulação cognitiva: Jogos, expressão oral, outros...	Expressão plástica: Pintura Outros...	Cuidar da aparência: Promover a Auto estima dos Idoso (Carregal)	Promover a Auto estima dos Idoso

NOTA: A ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos Utentes; sempre que seja apropriado e com a duração que os Utentes desejarem.

6/2/2013

Data: 20 Julho 2015

A Animadora Helena Pereira



DR 08.02 – PLANO SEMANAL DE ACTIVIDADES CULTURAIS E RECREATIVAS

Jan. Feb. Mar. Abr. Mai. Jun. Jul. Ago. Set. Out. Nov. Dez.

Semana de 27 DE Julho 2015
A 31 de Julho 2015

TURNO	2a Feira	3a Feira	4a Feira	5a Feira	6a Feira
Manhã	Planear e organizar actividades	Ginástica em grupo: Estimular e manter a mobilidade global	Rezar o terço em grupo: Promover o bem-estar espiritual dos Idosos	Estimulação cognitiva: Jogos Expressão oral Outros... (Carregal)	Cuidar da aparência:
Tarde	Estimulação cognitiva: Jogos Expressão oral Outros... (Carregal)	Estimulação cognitiva: Jogos Expressão oral Outros... (Carregal)	Expressão plástica: Pintura Outros...	Cuidar da aparência: <i>Promover a Auto estima dos Idoso</i> (Carregal)	<i>Promover a Auto estima dos Idoso</i>

NOTA: A ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos Utentes, sempre que seja apropriado e com a duração que os Utentes desejarem.

6/7/2013

Data: 27 Julho 2015

A Animadora *Melissa Pa*



DR 08.02 - PLANO SEMANAL DE ACTIVIDADES CULTURAS E RECREATIVAS

Jan. Feb. Mar. Abr. Mai. Jun. Jul. Ago. Set. Out. Nov. Dez.

Semana de 3 de Agosto 2015
A 7 de Agosto 2015

TURNO	2a Feira	3a Feira	4a Feira	5a Feira	6a Feira	
Manhã	Planear e organizar atividades a realizar	Rezar o terço em grupo: Promover o bem-estar espiritual dos Idosos	Ginástica em grupo: Estimular e manter a mobilidade global	Estimulação cognitiva: Jogos Expressão oral Outros... (Carregal)	Cuidar da aparência: Promover a Auto estima dos Idoso (Carregal)	Cuidar da aparência: Promover a Auto estima dos Idoso
Tarde	Continuação	Estimulação cognitiva: Jogos Expressão oral Outros... (Carregal)	Planear e organizar a feira	Cuidar da aparência: Promover a Auto estima dos Idoso (Carregal)	Promover a Auto estima dos Idoso	

NOTA: A ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos Utentes, sempre que seja apropriado e com a duração que os Utentes desejarem.

6/2/2013

Data: 3 Agosto 2015

A Animadora *Helena Pest.*



DR 08.02 – PLANO SEMANAL DE ACTIVIDADES CULTURAIS E RECREATIVAS

Jan. Feb. Mar. Abr. Mai. Jun. Jul. Ago. Set. Out. Nov. Dez.

Semana de 24 de Agosto 2015
A 28 de Agosto 2015

TURNO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Manhã	Organizar e arrumar	Organizar e arrumar	Cuidar da aparência: ERPI - Carregal	Cuidar da aparência:	Rezar o terço em grupo: Promover o bem-estar espiritual dos Idosos
Tarde	↑ Continuação	Cuidar da aparência: <i>Promover a Auto estima dos Idoso</i>	<i>Promover a Auto estima dos Idoso</i>	<i>Promover a Auto estima dos Idoso</i>	Cuidar da aparência: <i>Promover a Auto estima dos Idoso</i>

NOTA: A ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos Utentes; sempre que seja apropriado e com a duração que os Utentes desejarem.

6/2/2013

Data: 24 Agosto 2015

A Animadora Hélvia Martins



Semana de 21 de Setembro 2015
A 25 de Setembro 2015

TURNO	2a Feira	3a Feira	4a Feira	5a Feira	6a Feira
Manhã	Ginástica em grupo: Estimular e manter a mobilidade global	Celebração eucarística (ERP1 - Carregal) Promover o bem-estar espiritual dos Idosos Fomentar as relações interpessoais	"Hoje somos pasteleiras." Vamos fazer e partilhar uma sobremesa com os nossos amigos mais novos (EPE)	Cuidar da aparência: <i>Promover a Auto estima dos Idoso</i>	Rezar o terço em grupo: Promover o bem-estar espiritual dos Idosos
Tarde	Manter e estimular as capacidades cognitivas: Jogos... Expressão oral... Outros...	Recebemos a cabeleireira Promover a auto estima dos idosos	Convívio e lanche com o EPE	Organizar e programar atividades.	Cuidar da aparência: <i>Promover a Auto estima dos Idoso</i>

NOTA: A ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos Utentes; sempre que seja apropriado e com a duração que os Utentes desejarem.

6/2/2013

Data: 21 Setembro 2015

A Animadora



Semana de 28 de Setembro 2015 a 2ª de Outubro 2015

TURNO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Manhã	Ginástica em grupo: Estimular e manter a mobilidade global	Vamos fazer uma pequena (grande) caminhada. Travar o sedentarismo	Rezar o terço em grupo: Promover o bem-estar espiritual dos Idosos	Cuidar da aparência: <i>Promover a Auto estima dos Idoso</i>	Rezar o terço em grupo: Promover o bem-estar espiritual dos Idosos
Tarde	Manter e estimular as capacidades cognitivas: Jogos... Expressão oral... Outros...	Manter e estimular as capacidades cognitivas: Jogos... Expressão oral... Outros...	Expressão plástica: Realização de trabalhos manuais...	Festejar o dia Internacional do Idoso e da música. Recebemos o grupo de concertinas do Machio	Cuidar da aparência: <i>Promover a Auto estima dos Idoso</i>

NOTA: A ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos Utentes; sempre que seja apropriado e com a duração que os Utentes desejarem.

28/09/2015

Data: 28 Setembro 2015

A Animadora Helena Martins



Semana de 12 de Outubro a 16 de Outubro 2015

TURNO	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Manhã	Rezar o terço em grupo: Promover o bem-estar espiritual dos Idosos	Celebração eucarística: Promover o bem-estar espiritual dos Idosos	Vamos fazer sonhos de abóbora	Organizar e programar atividades	Cuidar da aparência:
Tarde	Manter e estimular as capacidades cognitivas: Jogos... Expressão oral... Outros...	Ginástica em grupo: Estimular e manter a mobilidade global	Lanche de despedida da Daniela.	Cuidar da aparência: Promover a Auto estima dos Idoso	Promover a Auto estima dos Idoso

NOTA: A ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos Utentes; sempre que seja apropriado e com a duração que os Utentes desejarem.

28/09/2015

Data: 12, Outubro, 2015

A Animadora

Felice Martins

Anexo IV

Imagens e descrições das atividades



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria

Atividades de Expressão Plástica

As primeiras atividade a ser realizada com os idosos foram precisamente estas duas que vemos nas imagens anteriores, “os nossos aniversários”, através de material reciclado, realizamos um quadro com todas as datas dos aniversários dos utentes da instituição para que não houvesse esquecimento de nenhuma data nem de nenhum utente.

“O nosso jardim”, também através de material reciclado construímos uma árvore genealógica com o rosto de cada idoso, com o objetivo da comunidade ao entrar nesta instituição observe e veja quem são os utentes e também as suas idades.



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria

Atividades de Ginástica

As atividades de ginástica são possivelmente das atividades mais importantes a realizar com os idosos pois combate o sedentarismo, melhora a qualidade de vida ao nível da saúde e das doenças. Mas a verdade é que realizar atividades de ginástica com este grupo etário requer alguns cuidados como por exemplo, os movimentos têm que ser efetuados lentamente e de acordo com o estado de mobilidade de cada idoso. Derivado à mobilidade dos idosos, as atividades de ginástica eram realizadas sentadas nas cadeiras, quanto às caminhadas, só os idosos autónomos é que as realizavam.



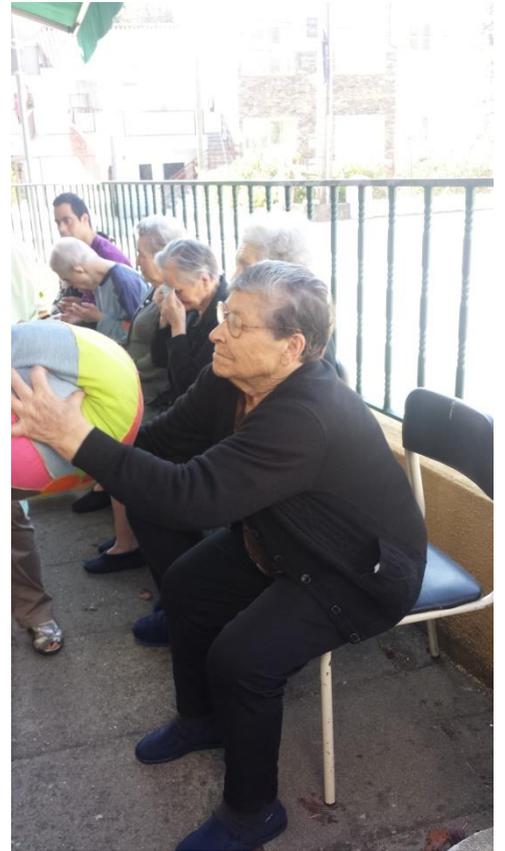
Fonte Própria

Atividade cognitiva

Este tipo de atividades foi das que mais utilizei durante o meu estágio devido à falta de orientação a nível mental, muitos deles parecem estar conscientes e orientados mas não estão. Este “jogo” consiste apenas em reconhecer as notas e o valor delas, enquanto numa vida ativa estas idosas conheciam bem o dinheiro e o seu valor, hoje em dia não é assim. Esta é uma das formas de as sentir e fazer ativas neste último percurso das suas vidas e uma forma de se sentirem uteis na sociedade e no meio em que vivem. O desenvolvimento cognitivo está relacionado às diversas áreas as quais temos contato diariamente, como os pensamentos, a percepção, a linguagem, o raciocínio e a memória. Desta forma, são utilizadas atividades cognitivas para combater todas estas áreas.



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria

Atividades lúdicas

Estas atividades são atividades de descontração e relaxamento, em que podem rir e conversar mas ao mesmo tempo estão em movimento, de uma forma ou de outra estão ocupados e a sentirem-se uteis. Como se pode ver nas imagens, utiliza-se um lençol e umas bolas, em que cada idoso pega nele com as duas mãos com o objetivo de fazer circular as bolas com movimentos ondulados e nunca deixar que as bolas saiam do interior do lençol.

Atividades do Outono



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria

Descrição: Através de material reciclado, realizamos a “ arvore do outono”. Os idosos pintaram o material utilizado, que foram caixas de ovos e desenhos em papel e depois cada um deles citou uma frase “o que era para mim o outono”, frase essa que foi colocada em cada uma das folhas. Depois de tudo realizado, a arvore vou construída e um dos utentes por opção própria redigiu um poema sobre o Outono que foi colocado ao lado da árvore.

Atividade “a vindima”



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria

Descrição: Através de folhas de jornal, massas, papel e desenhos de uvas foi realizada um vinha, com o objetivo de reavivar as memórias de quando os idosos faziam as vindimas.

Outras Atividades



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria



Fonte Própria