



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Sandra Catarina Barroco Neto Carvalhinho
Fevereiro | 2011



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



Fundação Augusto César Ferreira Gil

Fevereiro de 2011

Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro nº50

6301-559 Guarda

Nome do estudante: Sandra Catarina Barroco Neto Carvalhinho

Nº de aluno: 5006588

Nome da Instituição: Fundação Augusto César Ferreira Gil

Morada: Avenida Alexandre Herculano

6300 659 Guarda

Tutor na Instituição: Psicóloga Sandra Ladeiro

Orientador na ESECD: Mestre Victor Amaral

Período de estágio: Agosto 2010 a Novembro 2010¹

Duração do estágio: Três meses

¹ Realizei dez dias de estágio (15 a 23 de Julho) uma vez que o mesmo teria início a 15 de Julho mas devido a uma apendicite aguda o prazo deste foi alterado para o período acima descrito.

Agradecimentos

Muitas são as pessoas e entidades que merecem agradecimentos pelo auxílio, pela compreensão e disponibilidade que nos proporcionaram ao longo da licenciatura.

- Ao Instituto Politécnico da Guarda e, mais propriamente, à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pelo apoio ao longo destes três anos de formação.
- Ao professor orientador, Victor Amaral, pela disponibilidade e profissionalismo na orientação deste estágio, o meu muito obrigada.
- A todos os professores que ao longo destes três anos leccionaram unidades curriculares no curso de Animação Sociocultural, obrigada pelos ensinamentos transmitidos.
- À Fundação Augusto César Ferreira Gil, o meu obrigado pelo acolhimento.
- A todos aqueles com quem partilhei experiências e que me receberam da melhor maneira na Fundação incluindo a Dr.^a Filipa Fonseca, a professora Alda Carvalho e a animadora Sílvia Duarte que me proporcionaram uma melhor integração.
- À orientadora na instituição, Dr.^a Sandra Ladeiro, pela disponibilidade e preocupação mostrada aquando a minha interrupção do estágio devido á operação.
- A todos os utentes da Residência Sénior e do Lar Residencial, um grande obrigada por terem colaborado aquando a realização das actividades.
- Aos pais, irmãos e avó pela força, pelo carinho, pela coragem e incentivo que deram nos momentos felizes e de dificuldade que em muito me ajudaram ao longo destes três anos, um obrigada muito especial.
- A todos aqueles que embora não tenha mencionado contribuíram de alguma forma para mais esta etapa da minha vida.

Lista de Siglas

APDASC- Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Animação Sociocultural

ASC- Animação Sociocultural

CRSS- Centro Regional de Segurança Social

FAG- Fundação Augusto Gil

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

IPSS- Instituição Particular de Solidariedade Social

INE- Instituto Nacional de Estatística

Índice

Introdução.....	1
1.Fundação Augusto César Ferreira Gil	2
1.1 Descrição do meio envolvente	2
1.2 Caracterização da Instituição	3
2. Dimensão conceptual.....	6
2.1 A Animação Sociocultural	6
2.2 Papel do animador.....	7
2.3 Envelhecimento.....	9
2.4 Envelhecimento em Portugal e na Guarda.....	10
2.5 Necessidades Educativas Especiais	14
2.6 A Animação Sociocultural na Terceira Idade	16
3. Estágio	19
3.1 Descrição e justificação das actividades	19
3.1.1 Expressão plástica	19
3.1.2 Jogos lúdicos	20
3.1.3 Actividade Física.....	21
3.1.4 Música.....	22
3.1.5 Ateliê de beleza	22
3.1.6 Ateliê de construção.....	22
3.2 Plano de Actividades do mês de Julho/Agosto com pessoas com deficiência	25
3.3 Plano de actividades do mês de Setembro com pessoas com deficiência.....	26
3.4 Plano de actividades do mês de Outubro com pessoas com deficiência.....	27
3.5 Plano de actividades do mês de Novembro com pessoas com deficiência.....	28
3.6 Plano de actividades do mês de Outubro/Novembro com pessoas idosas.....	29
Reflexão Final	31
Bibliografia.....	32
Anexos	

Índice de figuras

Figura 1- Espaço em Movimento.....	4
Figura 2- Cantinho da Pedagogia.....	4
Figura 3- Cantinho Lúdico e Recreativo.....	4
Figura 4- Cantinho da Psicomotricidade.....	4
Figura 5- Cantinho do Descanso.....	5
Figura 6- Espaço Bem-estar.....	5
Figura 7- A uva.....	20
Figura 8- A castanha.....	20
Figura 9- O móbil.....	20
Figura 10- A pêra.....	20
Figura 11- A árvore dos frutos.....	20
Figura 12- Jogos dos balões.....	21
Figura 13- Jogo dos balões.....	21
Figura 14- Caminhada.....	21
Figura 15- Caminhada.....	21
Figura 16- Baile.....	22
Figura 17- Baile.....	22
Figura 18- Ratinho com castanha.....	23
Figura 19- Fantasminhas.....	23
Figura 20- Xilofone.....	23
Figura 21- Flyer dia do não fumador.....	23
Figura 22- Bateria.....	24
Figura 23- Pirâmide Alimentar.....	24
Figura 24- Azulejo.....	24

Índice de Gráficos

Gráfico 1-Indicadores de Índice de Longevidade.....	11
Gráfico 2- Esperança média de vida.....	12
Gráfico 3-Índice de Envelhecimento em Portugal.....	12
Gráfico 4-Índice de Longevidade em Portugal.....	13
Gráfico 5-Índice de Envelhecimento no Distrito da Guarda.....	13
Gráfico 6-Índice de Longevidade no Distrito da Guarda.....	14

Introdução

O estágio curricular, integrado no 3º ano do curso de Animação Sociocultural, teve a duração de três meses, de Agosto a Novembro de 2010, e decorreu na Fundação Augusto Gil, na Guarda. Durante os primeiros dois meses, trabalhei com jovens/adultos com necessidades educativas especiais e uma grande diversidade de deficiências. No último mês, desenvolvi dinâmicas de animação com idosos. Face ao desafio de intervenção junto de uma população tão diversa - em termos de características psicossociais, cognitivas e outras - impôs-se a necessidade de reflectir sobre as actividades mais adequadas, tendo em conta o meu principal objectivo: promover actividades lúdicas no âmbito da Animação Sociocultural.

De acordo com Browling (1997, p.36), “os lares e residências de idosos são, maioritariamente, locais depressivos, com uma vida rotineira, e uma estrutura que se opõe às necessidades humanas de identidade, relação e afecto”. Neste sentido, o grande desafio de um animador é inculcar a “alegria de viver” nesta população institucionalizada, não perdendo de vista as três dimensões da Animação Sociocultural (ASC). Foi essa a linha mestra que me orientou durante o estágio.

Como futura Animadora Sociocultural, tenho plena consciência que terei um papel importante na ocupação positiva e útil dos tempos livres das pessoas, tendo como objectivo fulcral dar resposta às suas necessidades e aspirações, tentando aplicar conhecimentos e desenvolver actividades social e culturalmente significativas. Particularmente, as actividades de ASC para e com o idoso devem envolvê-lo na experimentação de uma série de actividades lúdicas, havendo o cuidado de não os infantilizar. O grande desafio da ASC, face à maior longevidade e a uma nova perspectiva da velhice, é envolver o idoso de forma activa na vida da sociedade, tornando-o um actor de primeira linha e não um “peso”.

O presente relatório testemunha a minha experiência como animadora sociocultural, no contexto real de trabalho, e estrutura-se em três partes. Na primeira parte, apresento a instituição onde realizei o estágio, o meio envolvente e respectiva caracterização. Numa segunda parte, faço um pequeno enquadramento teórico onde abordo o conceito de Animação Sociocultural bem como o papel do animador e, ainda, uma abordagem da ASC em âmbitos específicos, isto é, relacionada com os públicos alvos com que tive oportunidade de trabalhar. Por fim, abordo o estágio propriamente dito, ou seja, os planos de actividades, os objectivos, a caracterização dos recursos existentes, os cronogramas e as actividades realizadas.

1. Fundação Augusto César Ferreira Gil

1.1. Descrição do meio envolvente²

No flanco nordeste da Serra da Estrela, considerada a serra mais alta do país, situa-se a cidade mais alta de Portugal, a bela cidade da Guarda, a 1056 metros de altitude no seu ponto mais alto (Torre da Menagem). Este concelho é constituído por cinquenta e duas freguesias rurais e três freguesias urbanas, compreendendo também três bacias hidrográficas o Mondego, o Côa e o Zêzere.

A cidade da Guarda é conhecida como a cidade dos 5f's- Farta, Fria, Fiel, Formosa e Forte. “Forte” está associado há torre do castelo, às muralhas e à posição geográfica que demonstra a sua força; “Farta” designa a riqueza do vale do Mondego; “Fria” devido à proximidade à Serra da Estrela; “Fiel”, porque Álvaro Gil Cabral (que foi Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Alvares Cabral) recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85. Álvaro Gil Cabral teve ainda fôlego para combater na batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde elegeu o Mestre de Avis (D. João) como Rei. Finalmente, é “Formosa” pela natureza que a rodeia.

Podemos dizer que a cidade da Guarda é possuidora de um vasto património histórico da época medieval. No que diz respeito ao seu património arquitectónico situam-se, maioritariamente, no centro histórico da cidade e, de entre eles, podemos destacar: a Sé Catedral, a Igreja da Misericórdia, a Torre de Menagem, a Judiaria, sendo estes os mais procurados por diversos turistas.

A cidade é o pólo de atracção de um conjunto de populações rurais que vivem em pequenas aldeias e aglomerados serranos, de que ainda restam importantes presenças no território. A articulação entre as populações rurais e a população da cidade pôde ser implementada: nas aldeias, mantêm-se activadas agrícolas que importa valorizar à luz da qualificação dos produtos de marca (queijos e enchidos, sobretudo), bem como tradições artesanais que vale a pena manter e divulgar (cestaria, ferragens, campainhas de bronze, mobiliário). Existem, ainda, hábitos de ocupação dos tempos livres, como festas e jogos populares, que merecem ser preservados como património cultural vivo da região.

² Informação recolhida e adaptada a partir de Rodrigues, Vasco Adriano (2000), *Guarda, Monografia Pré-história, História, Arte*, Santa Casa da Misericórdia.

Algumas das infra-estruturas existentes na cidade ajudam a proporcionar momentos de animação aos Egitanenses. O Núcleo de Animação Cultural, da Câmara Municipal da Guarda, assume uma grande importância na cidade, promovendo o convívio entre a população local e, por outro, contribuindo para a ocupação saudável dos tempos livres. O Teatro Municipal da Guarda também proporciona uma grande diversidade de espectáculos podendo, assim, agradar a toda uma diversidade de gostos da população, entre outros.

1.2 Caracterização da Instituição³

A Fundação Augusto Gil é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) situada na Guarda, junto ao Parque Municipal.

A organização interna desta fundação remete-nos para uma divisão de três conselhos: o Conselho de Curadores constituído pelo Engenheiro Joaquim Valente, pelo Professor Amândio Baía, pelo Professor João Raimundo, pela Doutora Maria Teresa Ribeiro e pela Doutora Carmén Cruz; O Conselho de Administração constituído pela Doutora Marília Raimundo, pelo Doutor Carlos Andrade e pela Dona Maria Adélia Gonçalves; e, por fim, o Conselho Fiscal constituído pelo Doutor Manuel Rodrigues, Engenheiro Carlos Ramos e pelo Engenheiro Ricardo Cruz.

Esta Fundação é um dos exemplos de solidariedade social existentes na cidade da Guarda, uma vez que tenta apoiar crianças desde os quatro meses até ao primeiro ciclo bem como, pessoas portadoras de deficiências e pessoas seniores. Tem como objectivo tentar fazer o seu melhor para garantir o bem-estar dos utentes. Para isso possui inúmeros transportes próprios para garantir qualquer tipo de deslocação independentemente do público-alvo a que se destina essa mesma saída.

Sendo esta Fundação uma instituição multifacetada e de solidariedade social, comporta em si varias valências: a Creche, a Creche Familiar, o Pré-escolar, o Centro de Estudos Integrados, o Lar Residencial e a Residência Sénior, de acordo com o que está preconizado pela instituição. A Creche surge, nesta instituição, como uma resposta social com o objectivo de acolher, amar e respeitar a criança, tentando ajudá-la a crescer harmoniosamente. Esta valência tem capacidade para 65 utentes, segundo o acordo que tem com o Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social.

³ Informação recolhida e adaptada a partir do site da instituição www.fagil.org (acedido a 18-07-2010)

A Creche Familiar é outra valência presente na Fundação com o objectivo de melhorar as formas de atendimento minimizando carências que possam existir através das diminuições de custo, ou seja, esta creche familiar remete-nos para as Amas.

Outra valência presente na Fundação é o Pré-escolar que tem como principal objectivo preparar as crianças para entrarem para a escola, ou seja, ensinar as crianças a aprender.

O Centro de Estudos Integrados, outra das valências desenvolvidas pela Fundação, tem como principal objectivo complementar as acções desenvolvidas na escola.

O Lar Residencial tem como objectivo o apoio a pessoas com determinadas deficiências através de um apoio especializado e de uma ala residencial. Esta valência, de acordo com o CRSS, pode acolher até trinta deficientes com deficiências profundas, sendo este acolhimento em regime residencial apesar de que neste preciso momento só acolhe vinte e nove deficientes com as mais variadas incapacidades. Estes vinte e nove utentes que acolhem, neste momento, têm idades compreendidas entre os dezanove e os cinquenta e sete anos beneficiando de todos os serviços e técnicos que necessitam. O Lar Residencial tem na sua equipa técnica, uma psicóloga, uma fisioterapeuta, uma professora, uma animadora sociocultural e treze ajudantes de acção directa e de apoio a crianças deficientes. No que diz respeito às instalações, têm quartos com duas ou três camas cada um, uma sala de refeições, um ginásio equipado, casas de banho adaptadas às suas dificuldades e um espaço para actividades lúdicas.



Figura 1- Espaço em Movimento
Fonte: própria

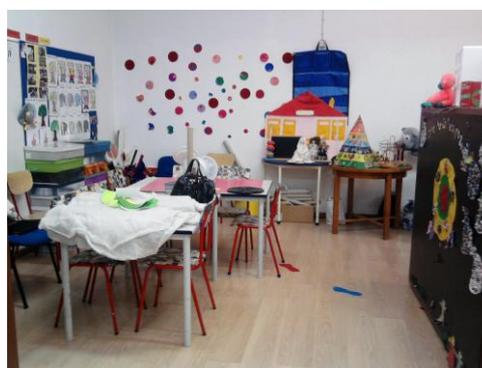


Figura 2- Cantinho da pedagogia
Fonte: própria



Figura 3- Cantinho Lúdico e Recreativo
Fonte: própria

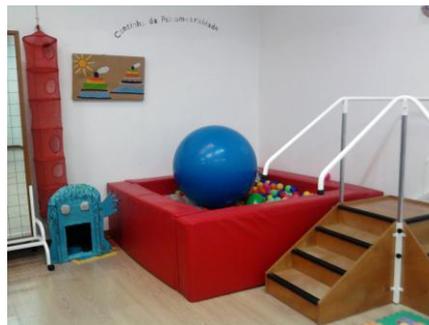


Figura 4- Cantinho da Psicomotricidade
Fonte: própria



Figura 5- Cantinho do descanso
Fonte: própria



Figura 6- Espaço Bem-Estar
Fonte: própria

E, por fim, mas não menos importante, a última valência a que esta instituição se dedica, a Residência Sénior. A Residência Sénior tem como principal objectivo proporcionar um grande conforto e uma melhor qualidade de vida a todas as pessoas seniores que nela residem. Esta Residência oferece serviços de elevada qualidade tentando colmatar todas as necessidades de cada cliente. Tem capacidade para trinta e nove utentes apesar de agora só acolher onze utentes (cinco homens e seis mulheres). A Residência Sénior tem na sua equipa técnica duas psicólogas (uma faz também serviço no Lar Residencial), uma fisioterapeuta (a mesma que faz serviço no Lar Residencial), um médico, um enfermeiro, seis funcionárias. No que respeita às instalações, existem vinte e seis quartos sendo dez individuais e dezasseis duplos ou de casal, cada quarto dispõe de uma casa de banho privativa, camas adaptadas às necessidades de cada um, telefone, televisão LCD, possui uma sala de enfermagem e medicina, um ginásio, um jacuzzi, uma sala de aromaterapia, uma sala de fototerapia, uma sala de massagens, quatro salas de convívio, um restaurante, um terraço exterior, um oratório, uma biblioteca e uma sala de actividades.

2. Dimensão conceptual

2.1 A Animação Sociocultural

"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."
(UNESCO)⁴

O aparecimento da Animação Sociocultural esteve directamente relacionado com a Revolução Industrial e com todas as transformações e mudanças que daí resultaram. As pessoas saíram do campo para a cidade para trabalharem nas fábricas, dando assim origem ao crescimento da população urbana e à desertificação das áreas rurais, provocando alterações no sistema social e familiar.

De acordo com Quintas e Castaño (1998, p.17), a animação é a acção de permitir, organizar e desenvolver a vida numa perspectiva de integração e desenvolvimento. Animar é dar vida ou fazer reviver aquele que a perde. A animação procura promover, mediante a participação, a mudança na sociedade e criar as condições favoráveis e positivas tanto para o indivíduo como para o grupo. A Animação Sociocultural destaca as relações existentes entre o cultural e o social, entre o indivíduo e o grupo, entre a integração e a exclusão e estende-se a distintos campos de actuação.

A animação distingue-se como um conjunto de práticas, actividades e relacionamentos. As práticas procuram os interesses manifestados pelos indivíduos, quer na sua vida cultural quer nos seus tempos livres. Contudo, o conceito de Animação Sociocultural é polissémico, em função dos âmbitos de intervenção, que são cada vez mais vastos.

Segundo informação disponibilizada no sítio da APDASC⁵, “a Animação Sociocultural como tecnologia social caracteriza-se por uma intervenção racional e sistematicamente planificada, resultado de um processo de reflexão sobre a realidade, que enquadra um contexto e opções ideológico-políticas vigentes e tenta responder eficazmente às necessidades e problemáticas concretas de um grupo social ou comunidade, através da articulação sistemática, num desenho tecnológico de conhecimentos científicos ministrados por diferentes ciências (psicologia, sociologia, comunicação, pedagogia, etc.).”

⁴ In www.apdasc.com - acedido em 29-09-2010

⁵ Associação Portuguesa de Animação Sociocultural (www.apdasc.com) - acedido em 29-09-2010

A Animação Sociocultural recorre a um conjunto de técnicas que permite ajudar os indivíduos a tomar consciência dos seus problemas e necessidades, a entrar em comunicação a fim de resolver colectivamente esses problemas. A animação está implicada em todos os domínios da actividade humana, em todos os problemas da vida do grupo, da vida do bairro, da vida urbana ou rural. (Weisgerber, 1980, cit. por Quintas e Castaño, 1998, p.36)

Segundo Ander-Egg (1989) (cit. por Quintas e Castaño, 1998, p.34), a Animação Sociocultural pode ser definida como uma tecnologia social numa pedagogia participativa que tem por finalidade actuar em diferentes âmbitos de qualidade de vida, promovendo, estimulando e canalizando a participação das pessoas para que alcancem o seu desenvolvimento sociocultural. A Animação Sociocultural, ainda parafraseando Ander-Egg, é um processo racional e sistémico que pretende conseguir, por meio da clarividência das metas, uma organização dos grupos mediante a participação activa para realizar projectos eficazes e optimizadores desde a cultura para a transformação da realidade social.

Assim, e apesar das várias concepções da Animação Sociocultural dos diferentes autores, todas elas têm elementos comuns. Nomeadamente, a existência de uma colectividade ou de um grupo onde um animador possa conseguir intervir. Outro elemento comum prende-se com a importância de que a Animação Sociocultural deve ser melhorada e incentivada graças à intervenção de um técnico de Animação. Assim, e de um modo muito geral, podemos dizer que a Animação Sociocultural é um meio de actuar em todos os campos de desenvolvimento da qualidade de vida no seio de uma comunidade ou de um grupo.

2.2 - O papel do animador

É determinante que o animador, sob o ponto de vista ético, saiba seguir e aplicar no seu trabalho um conjunto de características pessoais, que consubstanciam o seu perfil. Adopto particularmente as sugestões teóricas de Limbos (cit. por Lopes, 2008), para quem o animador sociocultural deverá ter um conjunto de características pessoais. São elas: ser lúcido, ter bom conhecimento de si próprio (limites e potencialidades), ser adulto, com estabilidade social e afectiva, deverá já ter resolvido os seus problemas pessoais a fim de ser capaz de acolher os problemas dos outros, deve ser objectivo, ter uma visão realista dos acontecimentos e das pessoas (sem julgamentos prévios), aceitação de si e dos outros, capacidade de viver em colectividade, facilidade de adaptação e ter criatividade.

Os animadores são os agentes que intervêm na animação e estes podem ter uma função catalisadora e promotora junto das pessoas e dos grupos, para que estes se tornem autónomos e funcionem sem que o animador tenha que estar sempre presente.

O animador sociocultural planeia, organiza e desenvolve actividades de carácter educativo, cultural, desportivo, social, lúdico, turístico e recreativo, em contexto institucional, na comunidade ou ao domicílio, tendo em conta o âmbito em que está integrado e as necessidades do grupo e dos indivíduos, com vista a melhorar a sua qualidade de vida e a qualidade da sua inserção e interacção social. Acompanha as alterações que afectem o bem-estar dos indivíduos e actua de forma a ultrapassar possíveis situações de isolamento, solidão e outras. Deve trabalhar em articulação sinérgica com as equipas técnicas e restante pessoal auxiliar nos diversos contextos institucionais onde opera. Foi o que procurei fazer ao longo do estágio, de modo a funcionar em harmonia com os objectivos, metodologias e práticas da Fundação Augusto Gil.

O animador deve ser alguém disponível, compreensivo, imparcial, solidário, sensível, honesto, voluntário, alguém que consiga contribuir para o desenvolvimento e para a evolução da sociedade. O animador tem que investigar, planificar, implementar e avaliar planos de animação sociocultural, de modo a assumir um papel de agente de socialização e mobilização social. Outro papel que deve ser capaz de desempenhar é o de gestor, isto é, saber prever recursos humanos e materiais necessários para a sua intervenção, algo que fomos trabalhando ao longo do curso de ASC no IPG.

Contudo, podemos dizer que o papel do animador assemelha-se ao de um educador que tem como objectivo favorecer a comunicação individual ou colectiva. O animador tem de funcionar dentro do grupo com quem trabalha directamente e aí deverá ser o dinamizador e facilitador da comunicação e de uma aprendizagem favorecedora de desenvolvimento autónomo individual e colectivo que vise o saber fazer e o saber ser.

Porém, para que as funções se cumpram é necessário que as aspirações dos grupos sejam interpretadas, porque dos grupos também dependem as acções dos animadores. Esta capacidade também tem a ver com a relação inter-pessoal (animador - participante), bem como a função de enriquecer as actividades.

O animador deve enquadrar a actividade em função das necessidades e aspirações (não ir directamente só às aspirações), tentando enriquecê-las e tentando desenvolver a autonomia dos grupos. Em suma, podemos dizer que o Animador Sociocultural tem a missão de promover o desenvolvimento sociocultural de grupos e comunidades, organizando,

coordenando e/ou desenvolvendo actividades facilitadoras da animação (de carácter cultural, educativo, social, lúdico e recreativo e de desenvolvimento).

2.3 - Envelhecimento

De acordo com Pereira e Lopes (2009, p.270), “o envelhecimento, como processo individual que é, está associado a factores de ordem genética, vivências familiares e socioculturais, profissão exercida, estados de saúde física e mental.” Assim, mais do que a idade, o envelhecimento como conceito relativo e de difícil definição, pode assumir vários significados dependendo de factores como o tempo, o contexto e as pessoas.

O envelhecimento pode ser considerado activo com qualidade no quadro do desenvolvimento de actividades que possam provocar no idoso uma atitude positiva evitando o isolamento e, acima de tudo, ir ao encontro a uma nova alegria de viver para que se consiga melhorar a auto-estima do idoso, retardando o envelhecimento físico e psicológico. Este possível retardamento vai fazer com que o processo de envelhecimento não se transforme num período de infelicidade e invalidez visto que esta fase é, geralmente, marcada por um pensamento bastante negativo. Devido ao sentimento de perda que faz com que os idosos percam a sua dignidade pessoal, ou seja, com este pensamento vão morrendo mesmo antes de morrerem. Estes pensamentos negativos são pensamentos falaciosos uma vez que o processo de envelhecimento deve ser encarado pelos idosos como um processo normal da vida do ser humano, sem que este seja directamente ligado à velhice, velhice que é uma palavra com um elevado grau de inquietude, fraqueza e, em certa parte, de uma enorme angústia, como defendem Pereira e Lopes (2009, p.271), para quem “envelhecer é um fenómeno existencial, tal como viver e morrer e é também um fenómeno cultural, já que é percebido de modo diferente consoante a cultura (...)”.

Assim sendo, esta perspectiva de envelhecimento nas diferentes culturas é determinante uma vez que pode propagar uma imagem positiva ou negativa fazendo com que a família do idoso aja de acordo com esses mesmos padrões culturais. Por exemplo, nalgumas culturas o idoso tende a inspirar sentimentos de respeito, de sabedoria e de autoridade enquanto noutras o idoso é encarado como um entrave para a respectiva família, o que provoca no idoso um sentimento de inutilidade e incapacidade.

Contudo, sabe-se que o envelhecimento é um processo contínuo e diferente de pessoa para pessoa, que vai ocorrendo ao longo da vida onde existem mudanças e onde são feitas adaptações de cariz biológico, psicológico e sociocultural mas, por sua vez, também são

adquiridas novas aprendizagens e onde surgem novos desafios. Assim, devemos incutir na sociedade e, principalmente, nos mais jovens que esta faixa etária merece, acima de tudo, todo o respeito e, como todos os outros, têm o direito de participar na vida familiar, social, cultural, económica e política, visto que ser idoso não significa ser uma pessoa “arruinada”, senil.

Em jeito de conclusão no que diz respeito a este pequeno ponto, a fase de envelhecimento, ao contrário do que todos nós pensamos, é um tempo onde o idoso pode e deve cultivar novas relações sociais, onde deve concretizar projectos que antes não conseguira realizar. É, portanto, uma época de desenvolver novos interesses e onde podem surgir novos desafios que deverão ser encaradas com bons olhos. A sociedade terá que manter um elevado grau de respeito perante esta faixa etária, tendo a capacidade de lhes proporcionar novas oportunidades tentando canalizar os seus interesses, as suas competências e energias para actividades que os consigam estimular fazendo com que se sintam integrados na comunidade.

O reconhecimento do papel dos idosos na sociedade é importante para que este consiga manter a sua identidade e para que este assegure a sua estabilidade psicossocial diminuindo assim o risco de depressões. “Envelhecer não significa separarmo-nos de quem somos e perder a identidade. Significa adquirir um outro estatuto de identidade e desempenhar outra tarefa de desenvolvimento” (Pereira e Sousa, 2009, p.132).

2.4 - Envelhecimento em Portugal e na Guarda

Uma das conquistas nos últimos anos foi o aumento da esperança média de vida, conseqüentemente, o aumento da população idosa, o que nos leva a concluir que Portugal é cada vez mais um país envelhecido. Assim sendo, é relevante explicar o índice de envelhecimento e do índice de longevidade, abordando um pouco estes conceitos e, seguidamente, analisar os gráficos e tabelas acerca dos índices acima referidos.

Assim, quando se fala em esperança média de vida podemos falar numa esperança média de vida à nascença ou pode-se falar numa esperança média de vida a uma qualquer idade. Entende-se por esperança média de vida à nascença, número médio de anos que uma pessoa pode esperar viver, tendo em conta as taxas de mortalidade do momento e por esperança média de vida numa determinada idade, o número de anos que uma pessoa ao atingir a idade exacta x pode esperar ainda viver.

No que diz respeito ao índice de envelhecimento, segundo o INE⁶, é a “relação entre a população idosa e a população jovem” e calcula-se através do quociente entre o número de pessoas com mais de 65 anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre 0 e os 14 anos.

O índice de longevidade, segundo o INE⁷, é a “relação entre a população mais idosa e a população idosa” calculada através do quociente entre o número de pessoas com mais de 75 anos e o número de pessoas com 65 anos ou mais.

De seguida, e abandonando um plano mais teórico, analisarei os gráficos e tabelas retiradas do INE relacionado com os índices e a esperança média de vida acima explicados.

Indicadores sobre a Mortalidade e Longevidade, Portugal, 2001- 2009									
Indicadores	Anos								
	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009
Esperança de vida à nascença (anos)									
Homens	73,39	73,68	74,00	74,53	74,90	75,18	75,71	76,06	76,34
Mulheres	80,37	80,56	80,57	80,98	81,39	81,75	82,22	82,27	82,43
Esperança de vida aos 45 anos (anos)									
Homens	31,78	31,91	31,94	32,26	32,52	32,67	33,02	33,19	33,38
Mulheres	36,98	37,13	37,10	37,39	37,69	37,97	38,42	38,45	38,59
Esperança de vida aos 65 anos (anos)									
Homens	15,55	15,68	15,68	15,95	16,16	16,31	16,66	16,80	16,96
Mulheres	19,01	19,15	19,07	19,30	19,55	19,78	20,17	20,20	20,35

Gráfico 1- Indicadores sobre a Longevidade, Portugal, 2001-2009
Fonte: INE

Com a observação do quadro acima (gráfico 1), deparamo-nos com aumento da esperança média de vida á nascença entre 2001 e 2009, no caso das mulheres de aproximadamente dois anos e no caso dos homens de aproximadamente de três anos. Reparamos ainda que as mulheres têm uma maior esperança média de vida, situada aproximadamente nos 82 anos e, no que diz respeito aos homens, a sua esperança média de vida está situada, aproximadamente, nos 76 anos, existindo assim uma diferença de, aproximadamente, seis anos (gráfico 2).

⁶ www.ine.pt (acesso em 29-12-2010)

⁷ www.ine.pt (acesso em 29-12-2010)

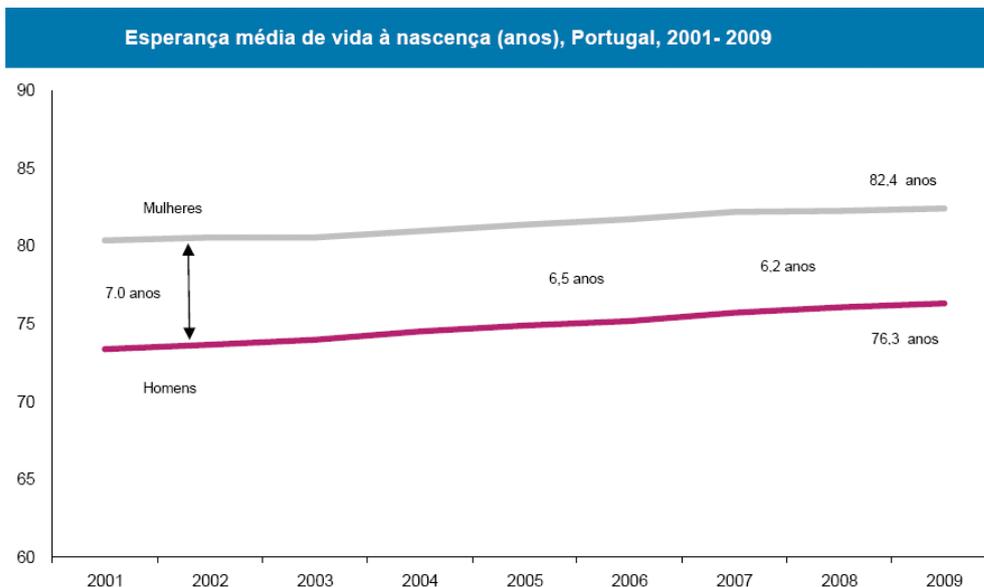


Gráfico 2- Esperança média de vida à nascença (anos), Portugal, 2001-2009
 Fonte: INE

No que diz respeito ao índice de envelhecimento (gráfico 3), verificamos um maior índice de envelhecimento por parte das mulheres. A partir da análise do gráfico, observamos que no ano 2009, o índice de envelhecimento, no caso das mulheres, atingiu, aproximadamente, 140 mulheres e, no caso dos homens, atingiu, aproximadamente 98 homens.



Gráfico 3- Índice de envelhecimento em Portugal
 Fonte: INE

No que diz respeito ao índice de longevidade (gráfico 4), continuamos com uma dispersão de valores apesar de não ser uma grande diferença, continuam as mulheres com um maior índice de longevidade, daí também uma maior esperança média de vida do sexo

feminino. De 2008 para 2009, existe um aumento desta percentagem, ainda que não tenha sido um aumento muito grande.



Gráfico 4- Índice de longevidade por sexo em Portugal
Fonte: INE

Seguidamente, analisarei o índice de envelhecimento e o índice de longevidade no distrito da Guarda.

Assim sendo dá-se conta que, nesta zona, existe um elevado índice de envelhecimento, principalmente nos concelhos que têm características mais rurais. (gráfico 5)



Gráfico 5- Índice de envelhecimento no distrito da Guarda
Fonte: INE

No que diz respeito ao índice de longevidade na zona (gráfico 6), deparamo-nos também com percentagens bastante altas, registando-se as percentagens mais altas nos concelhos de Sabugal, Celorico da Beira, Meda e Figueira de Castelo Rodrigo. Concelhos estes que têm

uma actividade agrícola bastante intensa e onde a população é maioritariamente idosa, uma vez que os jovens que vão nascendo lá procuram futuro noutras cidades.



Gráfico 6- Índice de longevidade no distrito da Guarda
Fonte: INE

De acordo com a análise efectuada, a população portuguesa tende cada vez mais a ser uma população maioritariamente envelhecida e com uma elevada esperança média de vida, constituindo, assim, uma das grandes mudanças sociais dos tempos modernos. Mudança esta que poderá dar lugar ao desenvolvimento de uma série de doenças, consideradas também como doenças dos tempos modernos como ansiedades crónicas, depressões, entre outras. Segundo Pereira e Lopes (2009, p.131), “ se o aumento da esperança média de vida é uma das maiores mudanças sociais do nosso tempo, o que é certo é que aumentaram também doenças como a ansiedade crónica, a depressão (invariavelmente ligada ao sentimento de perda) e as co-morbilidades associadas às doenças crónicas.”

2.5 - Necessidades educativas especiais (deficiência)

A Fundação Augusto Gil pretende criar condições que favoreçam o dia-a-dia das pessoas portadoras de deficiência, ou outras modalidades alternativas para manter o bem-estar, através do funcionamento do Lar Residencial. Os principais objectivos vão ao encontro do bem-estar desta população, com um variado leque de actividades ocupacionais. Esta associação pretende contribuir para que o indivíduo com necessidades educativas especiais possa atingir o melhor nível mental, físico e sensorial possível. Contudo, existe um variado leque de deficiências.

Deficiências que condicionam a comunicação da maior parte destes “meninos” como atraso mental, autismo, paralisia cerebral, parkinson, síndrome de down, esclerose tuberosa, oligofrenia, esquizofrenia, degeneração cerebral e atraso global de desenvolvimento. O atraso mental⁸ caracteriza-se por ter algumas limitações a nível mental e no desempenho das tarefas como as da comunicação, cuidado pessoal e relacionamento social. O autismo⁹ é uma perturbação global do desenvolvimento que se prolongará por toda a vida vai evoluindo com a idade. Por sua vez, a paralisia cerebral¹⁰ é uma perturbação do controlo da postura e movimento, resultante de uma anomalia não progressiva que atinge o cérebro em desenvolvimento. Por sua vez, outras doenças que tem em conta o foro psicológico são a oligofrenia e a esquizofrenia bem como o atraso do desenvolvimento global. A oligofrenia¹¹ caracteriza-se por níveis intelectuais abaixo do considerado normal e um reduzido comportamento adaptativo. A esquizofrenia¹² interfere com a capacidade de uma pessoa pensar de forma clara, de se relacionar com os outros. E, por fim, atraso global de desenvolvimento¹³, ou seja, atraso em vários domínios de desenvolvimento ao nível da motricidade e da comunicação.

⁸ <http://www.indianopolis.com.br/si/site/1153>, acedido a 22-11-2010

⁹ <http://www.appda-lisboa.org.pt/federacao/autismo.php>, acedido a 22-11-2010

¹⁰ http://www.apccoimbra.org.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=77&Itemid=194, acedido a 22-11-2010

¹¹ <http://togyn.br.tripod.com/oligofrenia.htm>, acedido a 22-11-2010

¹² <http://www.saude-mental.net/index.php?article=123&visual=4>, acedido a 22-11-2010

¹³ <http://www.kidsgrowth.com/resources/advicedetail.cfm%3Fid%3D2136>, acedido a 22-11-2010

2.6 -A Animação Sociocultural na Terceira Idade

“A aparição da Animação Sociocultural no campo da terceira idade surge em resposta a uma ausência ou diminuição da sua actividade e das suas relações sociais.” (Elizasu, 2001, cit. por Lopes, 2008:329-330)

Como anteriormente observámos, o envelhecimento da população tende a aumentar e, com isso, existe uma maior necessidade de serem programadas actividades relacionadas com a Animação Sociocultural no âmbito da “terceira idade”, uma vez que há um aumento considerável de lares tanto públicos como privados.

Considera-se, assim, que a animação de pessoas idosas é uma recente especialidade da Animação Sociocultural e é entendida como sendo uma modalidade de intervenção socioeducativa, que tem como objectivo aumentar e melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas inserindo-as na realização de projectos e actividades, que respondam a todo um conjunto de interesses e necessidades, tanto ao nível da ocupação como do desenvolvimento social e pessoal do idoso.

A Animação Sociocultural orientada para a “terceira idade” tem origem nos princípios básicos da gerontologia educativa, princípios esses que tentam promover a situação optimizando o auxílio às pessoas idosas para que o seu envelhecimento seja de uma forma natural.

Assim, o surgimento da Animação Sociocultural para a terceira idade faz com que o idoso não esteja perante uma fase terminal da sua vida mas, muito pelo contrário, numa nova etapa da mesma, mostrando-se disponível para uma série de possibilidades de desenvolvimento pessoal e social.

A Animação para a “terceira idade” recorre às mesmas metodologias, técnicas e actividades de ASC que existe para as outras faixas etárias, assim sendo, podemos afirmar que as três modalidades básicas deste âmbito de animação são a *modalidade cultural* que privilegia a prática de actividades de cariz cultural e no desenvolvimento da criatividade do idoso tendo em conta os seus interesses e as suas possibilidades; a *modalidade social* que enfatiza a dimensão grupal e integradora da Animação e, por último, uma *modalidade educativa* que se centra no desenvolvimento da motivação na formação do idoso. (Pereira e Lopes, 2009, p.337)

Deste modo, a Animação para idosos tornar-se-á mais completa quando se integram estas três modalidades (social, cultural e educativa) tendo em conta que elas são complementares entre si e são os pilares fundamentais onde assenta a qualidade de vida do ser humano.

Sendo a Animação na terceira idade, como acima referi, uma recente especialidade da Animação Sociocultural, considera-se que está em franca expansão e que poderá ser um âmbito de intervenção por parte dos profissionais de Animação uma vez que existe um aumento da esperança média de vida, como se verificou nos dados apresentados. Daí, têm vindo a surgir várias modalidades dentro da Animação para idosos destacando-se a Animação estimulativa, a Animação ao domicílio, a Animação turística para a terceira idade e a Animação na instituição como lares e centros de dia.

Assim sendo, entende-se por Animação Estimulativa como “um conjunto de técnicas e metodologias que têm a finalidade de potenciar os processos de normalização das actividades da vida quotidiana da pessoa, de provocar o desenvolvimento das capacidades preservadas e ao mesmo tempo ajudar a recuperar as perdidas” (Vidal, 2000, cit. por Lopes, 2008, p.330). Esta animação estimulativa tem como última finalidade conferir dignidade à pessoa devolvendo-lhe a capacidade e o sentido relacional e meios para que possa participar, decidir e, por sua vez, ter a capacidade de optar.

No que diz respeito à Animação ao Domicílio, este novo conceito surgiu associado á necessidade de colmatar os sinais de afecto que os idosos apresentam, não se reduzindo apenas a um mero acompanhamento de cariz assistencialista. “Falar de Animação dependentes em domicílio significa interrogarmo-nos sobre o sentido da vida de quem está confinado à sua casa, é questionamo-nos sobre os pensamentos dos idosos, quando os intervenientes/animadores deixam o domicílio e o idoso se encontra perante ele mesmo” (Elizasu, 2001, cit. Lopes, 2008: 331-332).

Outra modalidade de acção que existe para a terceira idade é a animação turística que segundo Peres (2003), “deve ser entendida como um conjunto de actividades, que transformam a meu ver no envolver, o viver no conviver, desafiando o turista numa estratégia de desenvolvimento pessoal e humano numa determinada fase do seu percurso de vida.” (cit. por Lopes, 2008, p.334)

Por último, a Animação na instituição como lares e centros de dia, apresentam-se como uma grande problemática dos dias de hoje. Os lares bem como os centros de dia são estruturas que pretendem promover junto da terceira idade, uma série de actividades e acções de carácter cultural, recreativo, social e educativo. Embora sejam estruturas de apoio aos idosos, são considerados, por muitos, autênticos “depósitos de pessoas” que estão na posse de todas as suas capacidades que se vêm confinados a um espaço, ou seja, são lá “despejados” sendo aquilo considerado uma morte lenta. Assim, optar por um lar não é, de todo, a melhor solução, não é aquilo que os idosos preferem. É talvez a última hipótese que os idosos pensam ter, uma

vez que estes lugares “mexem” com imensos factores, entre eles, factores simbólicos (lares assimilados aos antigos “asilos”), factores materiais (elevados preços dos lares, rigidez do estilo de vida que lá se vive) e factores afectivos (ruptura com a vida passada, desenraizamento social).

De acordo com Rocha (1998) (cit. por Lopes, 2008, p.333) “os lares de idosos devem oferecer aos seus utentes actividades de Animação Sociocultural recreativa e ocupacional”. Estas actividades de Animação Sociocultural são, de todo, insubstituíveis uma vez que a pessoa idosa possui demasiado tempo, muitas vezes desocupada, o que vai acabar por se tornar um factor de tensão e destabilização emocional e afectiva.

O grande princípio dos lares e centros de dia é proporcionar às pessoas idosas uma vida considerada digna para que possam aproveitar todas as oportunidades para o seu desenvolvimento e que no ambiente institucional tenham uma melhor qualidade de vida.

“A terceira idade procura na actividade de animação poder sentir-se útil, dar um novo sentido à sua vida. Digamo-lo em quatro palavras, o que o idoso necessita é de: Participar, mover-se, actuar, sentir-se vivo”(Cubero,1991, cit. por Lopes, 2008, p.335).

3. O Estágio

O estágio realizado teve a duração de três meses, de Julho a Outubro de 2010, mas devido a uma apendicite aguda fui obrigada a interromper o estágio tendo sido alterado o período, designadamente de 31 Agosto a 19 de Novembro, tendo realizado ainda dez dias no mês de Julho (de 15 a 23). Durante o estágio, foi-me proposto trabalhar no âmbito do Ensino Especial e do Apoio aos Idosos. Um grande desafio que era preciso “agarrar” com entusiasmo e determinação, sabendo, de ante mão, que não seria uma tarefa fácil. Defini com metodologia de trabalho, tendo em conta as dinâmicas da instituição, elaborar mensalmente um plano de actividades, de acordo com as características do público-alvo, respeitando os seus gostos, as suas necessidades e respectivas limitações. Este plano era entregue à minha orientadora na Instituição, Dr. Sandra Ladeiro. Com a sua aprovação, tentou-se concretizar as actividades planeadas. Apresento, de seguida, um resumo do planeamento de actividades, objectivos e recursos, seguindo-se uma descrição das mesmas no contexto da intervenção concreta.

3.1 - Descrição e justificação das actividades

3.1.1 Expressão plástica

A expressão plástica e os trabalhos manuais são um dos processos onde as pessoas com necessidades educativas especiais melhor se exprimem. A expressão plástica ambiciona que estes possam dar largas à sua imaginação e criatividade através de várias formas de expressão, como a pintura, colagens, desenho, entre outras.

Assim, ao longo do estágio, foram realizadas várias actividades no âmbito da expressão plástica e trabalhos manuais, tais como a elaboração de pequenos quadros com diversos materiais onde depois teriam que construir com recortes de revista aquilo que eles quisessem, ou criando uma figura humana ou criando uma paisagem ou então fazendo um pequeno desenho onde exprimissem o que achassem melhor. Depois da construção destes pequenos quadros surgiu a ideia de se construir um móbil. Através da expressão plástica podemos abordar temáticas que façam com que estes indivíduos possam aprender algo mais. Assim sendo, através da expressão plástica tive a oportunidade de dar a conhecer aos utentes as formas, as cores e os tamanhos de alguns frutos do Outono (maça, uva, castanha, pêra). Estas actividades foram planeadas de forma a proporcionar a essas pessoas a liberdade de se exprimirem e desenvolver a criatividade, a agilidade, a concentração e a coordenação manual.

Assim, as pessoas com necessidades educativas especiais aderiram à realização das actividades propostas com entusiasmo e boa disposição.



Figura 7- A uva
Fonte: própria



Figura 9- O móbil
Fonte: própria



Figura 10- A pêra
Fonte: própria



Figura 8- A castanha
Fonte: própria



Figura 11- A árvore de frutos
Fonte: própria

3.1.2 Jogos Lúdicos (engloba todo um conjunto de jogos abordando vários sentidos do indivíduo)

O jogo cria uma situação de regras que proporcionam uma zona de desenvolvimento no indivíduo. De facto, jogar significa alegria, divertimento, entusiasmo e progressos na aprendizagem, o que permite uma maior auto-estima.

Nos idosos, os jogos cognitivos tornam-se um processo importante, pois, nesta fase da vida, começam a surgir a falta de concentração, de atenção, de memória e apropriação de novos conteúdos, estados de ansiedade, a necessidade de interacção, a preocupação e a dificuldade de resolver problemas sem a ajuda de outro. Assim, e segundo Jacob (2007, p.72), “manter a cabeça activa é uma estratégia para evitar a perda de memória em idosos e minimizar ou adiar o aparecimento de demências”. Deste modo, foram realizadas actividades com o objectivo de manter a mente activa, como o jogo de cartas proporcionando assim o desenvolvimento do raciocínio e da memória.

No que diz respeito aos indivíduos com necessidades educativas especiais, também se torna importante a concretização deste tipo de jogos. Permitem o desenvolvimento da

capacidade de raciocínio e a interactividade. Por isso, proporcionou-se uma variedade de jogos, como os jogos de *noções espaciais*, os de *percepção visual e auditiva*, os *rítmicos* bem como alguns jogos adaptados às características deles, entre outros, descritos nos planos de actividades (Anexos I, III, V e VII).

Para além destas actividades, também foram jogados alguns jogos de cariz educativo.



Figura 12- Realização de um jogo com balões
Fonte: própria



Figura 13- Realização de um jogo com balões
Fonte: própria

3.1.3 Actividade física

O nosso corpo é, entre outras coisas, um veículo de sensações. É através dele que vamos adquirindo a sensibilidade. A actividade física desenvolve a auto-confiança, a auto-iniciativa e a auto-estima, além de actuar como elemento facilitador de um desenvolvimento motor adequado e propiciador de situações de interacção social.

Assim, foram realizados vários exercícios físicos aos quais os indivíduos com necessidades educativas especiais aderiram com boa disposição e interesse. Actividade esta que foi dividida em ginástica suave, alguns passos de aeróbica adaptados às limitações deles bem como algumas caminhadas efectuadas regularmente.



Figura 14-Caminhada
Fonte: própria



Figura 15- Caminhada
Fonte: própria

3.1.4 Música

A música, com maior ou menor intensidade, está quase sempre presente na vida do ser humano. Esta tem a capacidade de despertar emoções e sentimentos de acordo com a intensidade com que é percebida por quem a escuta. A música provoca uma sensação de enorme bem-estar para todos, em especial aos indivíduos com necessidades educativas especiais. Assim, foi proposto um pequeno baile onde pudessem participar todos os utentes, mesmo aqueles que estavam em cadeiras de rodas. Os utentes gostaram muito desta actividade uma vez que a música e a dança são duas actividades com características terapêuticas.



Figura 16- Baile
Fonte: própria



Figura 17- Baile
Fonte: própria

3.1.5 Ateliê de beleza

Esta actividade teve origem numa conversa com uma das meninas com síndrome de down que me disse que gostava muito de pintar as unhas. Então, ao ouvir aquilo, surgiu a ideia de criar um ateliê de beleza, onde lhes pintava as unhas, lhes fazia uma pequena massagem relaxante no rosto e onde, também, lhe fazia caracóis nos cabelos.

Esta actividade foi bastante bem aceite por parte de todos os utentes, já que que todas as semanas me pediam para voltarmos a fazer aquilo. Notei que aquela actividade lhes melhorava a auto-estima.

3.1.6 Ateliê de construção

Esta actividade tinha como principal objectivo a construção de todo o material para a formação de uma banda musical. Concretamente, a construção de todo um conjunto de instrumentos que serviriam para a formação do grupo, tendo em vista a festa de Natal realizada todos os anos pela instituição. Por outro lado, também visava a construção dos

figurinos e de todos os adereços para a peça de teatro a interpretar no dia Internacional da Deficiência, utilizando materiais como cartões, bocados de papel e tecidos, materiais já usados. Além da componente da liberdade criativa, a actividade teve um carácter ecológico uma vez que os materiais usados para a construção eram objectos usados.

Outra vertente deste ateliê era a construção de objectos alusivos ao dia das bruxas, ou seja, construção de lanternas com abóboras e a construção de fantasminhas com rolos de algodão, paus de espetadas e guardanapos. Por seu turno, alusivo à semana da alimentação houve também a construção de uma pirâmide alimentar tridimensional, utilizando os jornais publicitários dos hipermercados, e, no dia do não fumador, a construção de um flyer com pedaços de maços de tabaco.



Figura 18- Ratinho com uma castanha
Fonte: própria

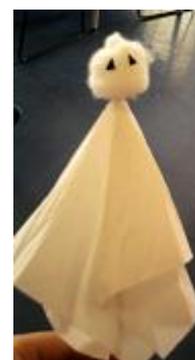


Figura 19- Fantasminha
Fonte: própria



Figura 20- Xilofone
Fonte: própria



Figura 21- Flyer alusivo ao dia do não fumador
Fonte: própria



Figura 22- Bateria
Fonte: própria

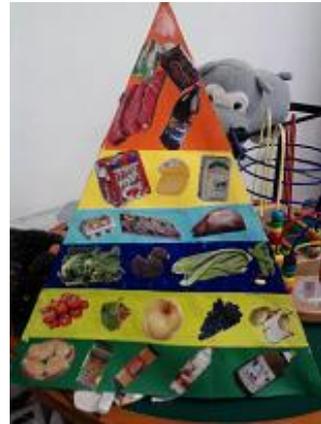


Figura 23- Pirâmide alimentar
Fonte: própria



Figura 24 – Azulejo feito para exposição no Centro
Comercial Vivaci
Fonte: própria

3.2 Plano de actividades do mês de Julho/Agosto com pessoas com deficiência (Anexo I e II)

- ❖ Caminhadas, considerada actividade física;
- ❖ Ateliê de construção de materiais;
- ❖ Jogos lúdicos;
- ❖ Jogos Tradicionais (construção dos materiais para a realização destes jogos).

3.2.1 Objectivo geral:

- Promover actividades lúdicas no âmbito da Animação Sociocultural junto da população com necessidades educativas especiais.

3.2.2 Objectivos específicos:

- Desenvolver a destreza motora;
- Promover dinâmicas diferentes das que eram implementadas pela instituição;
- Contribuir para a integração desta população na sociedade em geral;
- Desenvolver a capacidade de atenção;
- Incentivar a auto-estima e auto-confiança.

3.2.3 Caracterização dos recursos

Recursos humanos (RH)	Recursos materiais (RM)
Animadora Sociocultural (Sílvia Duarte) Auxiliares gerais Estagiária	Bolas; Lenços; Mesas; Cadeiras; Bolachas; Sacos de serapilheira; Material ligado à realização das actividades, tais como: cartolina/vários tipos de papéis, cola, tesouras, tintas, pincéis, lápis, marcadores, fios de pesca.

3.3 Plano de actividades do mês de Setembro com pessoas com deficiência (Anexo III e IV)

- ❖ Jogos de expressão corporal e equilíbrio;
- ❖ Ateliê de expressão plástica (pintura);
- ❖ Jogos de percepção visual e auditiva;
- ❖ Jogos Tradicionais;
- ❖ Actividade física;
- ❖ Jogos de reconhecimento de espaço;
- ❖ Jogos de ritmo.

3.3.1 Objectivo geral:

- Promover actividades lúdicas no âmbito da Animação Sociocultural a população com necessidades educativas especiais.

3.3.2 Objectivos específicos:

- Desenvolver a destreza motora;
- Promover dinâmicas diferentes das que eram implementadas pela instituição;
- Desenvolver a capacidade de atenção;
- Desenvolver algumas posturais corporais através do equilíbrio;
- Desenvolver sentidos como a visão e a audição;
- Incentivar a auto-estima e auto-confiança.

3.3.3 Caracterização dos recursos

Recursos humanos (RH)	Recursos materiais (RM)
Animadora Sociocultural (Sílvia Duarte) Professora (Alda Carvalho) Auxiliares gerais Estagiária	Bolas; Lenços; Mesas; Cadeiras; Almofadas; Leitor de cd's; panos; Objectos diversificados; Arcos; Fitas coloridas; cordas; balões; pistolas de água; latas; Material ligado à realização das actividades, tais como: vários tipos de papéis, cola,

	tesouras, tintas, pincéis, lápis, marcadores.
--	---

3.4 Plano de actividades do mês de Outubro com pessoas com deficiência (Anexo V e VI)

- ❖ Ateliê de expressão plástica;
- ❖ Jogos lúdicos;
- ❖ Piscinas;
- ❖ Caminhadas;
- ❖ Ateliê de construção;
- ❖ Ateliê de beleza;
- ❖ Festa/Baile.

3.4.1 Objectivo geral:

- Promover actividades lúdicas no âmbito da Animação Sociocultural a população com necessidades educativas especiais.

3.4.2 Objectivos específicos:

- Desenvolver a destreza motora;
- Promover momentos de animação interactiva;
- Promover dinâmicas diferentes das que eram implementadas pela instituição;
- Desenvolver a capacidade de atenção;
- Desenvolver o conhecimento um pouco mais aprofundado sobre alimentação;
- Conhecer dos diversos ecopontos tentando associar as cores ao ecoponto correspondente;
- Incentivar a auto-estima e auto-confiança.

3.4.3 Caracterização dos recursos

Recursos humanos (RH)	Recursos materiais (RM)
Animadora Sociocultural (Sílvia Duarte) Professora (Alda Carvalho) Fisioterapeuta (Filipa Fonseca) Motorista (Sr. Alberto) Auxiliares gerais Estagiária	Bolas; Lenços; Mesas; Cadeiras; Leitor de cd's; latas; Garrafão e pratos de plástico; Caricas; Velas; Abóboras; Vernizes Material ligado à realização das actividades, tais como: vários tipos de papéis, cola, tesouras, tintas, pincéis, lápis, marcadores, plasticina, jornais.

3.5 Plano de actividades do mês de Novembro com pessoas com deficiência (Anexo VII e VIII)

- ❖ Ateliê de expressão plástica;
- ❖ Ensaios; (Anexos XII e Anexo XIII)
- ❖ Piscinas;
- ❖ Caminhadas;
- ❖ Ateliê de construção;
- ❖ Ateliê de beleza;
- ❖ Ateliê musical;
- ❖ Despedida.

3.5.1 Objectivo geral:

- Promover actividades lúdicas no âmbito da Animação Sociocultural a população com necessidades educativas especiais.

3.5.2 Objectivos específicos:

- Desenvolver a destreza motora;
- Promover momentos de animação interactiva;
- Promover dinâmicas diferentes das que eram implementadas pela instituição;

- Desenvolver a capacidade de atenção;
- Desenvolver o conhecimento um pouco mais aprofundado sobre alimentação;
- Incentivar a auto-estima e auto-confiança.

3.5.3 Caracterização dos recursos

Recursos humanos (RH)	Recursos materiais (RM)
Animadora Sociocultural (Sílvia Duarte) Professora (Alda Carvalho) Fisioterapeuta (Filipa Fonseca) Motorista (Sr. Alberto) Auxiliares gerais Estagiária	Mesas; Cadeiras; Leitor de cd's; Caricas; Velas; Castanhas; Vernizes; Alfinetes; Tecidos; Material ligado à realização das actividades, tais como: vários tipos de papéis, cola, tesouras, tintas, pincéis, lápis, marcadores, plasticina, jornais, esferovite.

3.6 Plano de actividades do mês de Outubro/Novembro com Idosos (Anexo IX e X)

- ❖ Conhecimento mútuo;
- ❖ Ateliê de beleza;
- ❖ Jogos de estimulação da memória;
- ❖ Caminhada;
- ❖ Convívio;
- ❖ Despedida.

3.6.1 Objectivo geral:

- Promover actividades lúdicas no âmbito da Animação Sociocultural para uma população sénior.

3.6.2 Objectivos específicos:

- Desenvolver e estimular a memória do idoso;
- Promover momentos de inter-relacionamento e autoconhecimento do grupo;
- Promover dinâmicas diferentes das que eram implementadas pela instituição;

- Desenvolver a capacidade de atenção;
- Incentivar a auto-estima e auto-confiança.

3.6.3 Caracterização dos recursos

Recursos humanos (RH)	Recursos materiais (RM)
Psicóloga (Dr. ^a Sofia) Auxiliares gerais Estagiária	Mesas; Cadeiras; Vernizes; Cartas.

Reflexão Final

Segundo Trilla (1997, p.20) “a animação é um tipo de acção comunitária que tem por propósito principalmente a promoção nas pessoas e nos grupos de uma atitude de participação activa no processo do seu próprio desenvolvimento.” Neste sentido, foi através da acção, da realização de todas estas actividades e do contacto com os diversos públicos alvo que tive a noção do que era a animação sociocultural. Assim sendo, tive a preocupação de tentar aplicar, no contexto real de trabalho, todos os conhecimentos que fui adquirindo ao longo dos três anos do curso de Animação Sociocultural da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do IPG.

Ao início, houve um certo receio uma vez que era um tipo de público com quem nunca tivera grande contacto. Mas, com a ajuda da minha orientadora, Dr.^a Sandra Ladeiro e de toda uma equipa técnica tanto do lar residencial como da residência sénior, esse medo logo foi desaparecendo. A que se juntou um excelente acolhimento por parte dos idosos e das pessoas com necessidades educativas especiais que me receberam de braços abertos, participando em todas as actividades com interesse, dedicação e divertimento.

A maior parte das actividades foram bem sucedidas, uma vez que tentei ir ao encontro às necessidades tanto dos idosos como das pessoas com deficiência, apesar de não ter sido fácil implementar e ganhar confiança com os idosos. No contexto do ensino especial, é impressionante ver as capacidades destas pessoas. Cada individuo tinha uma particularidade: uns eram mais voltados para o desenho, outros mais para as decorações. Era gratificante ver o seu entusiasmo perante as actividades.

Cada público com que tive o prazer de trabalhar possui características especiais e pude perceber que o trabalho do animador só poderá “provocar” mudanças positivas, estimulativas e compensatórias se houver o cuidado de não impor nada. É um trabalho cirúrgico, paciente e de avaliação processual contínua.

Com a conclusão deste estágio, sinto-me mais preparada para exercer a profissão de animadora num futuro próximo.

Bibliografia

- Ander-Egg, E. (2002). *Metodologias e Práticas de la Animacion Sociocultural*, Madrid: Editorial CCS
- Besnard, P. (1991) *Animacion Sociocultural*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica
- Browning, B.(1997), *Psicologia do Envelhecimento Humano*, Lisboa: Editora Ulisseia
- Jacob, L. (2007), *Animação de Idosos*, Porto: Editora Ambar
- Lopes, M. (2008), *Animação Sociocultural em Portugal* (2008). Chave: Editora Intervenção Associação para a Promoção Divulgação Cultural
- Pereira, J. e Lopes, M. (2009). *Animação Sociocultural na Terceira Idade*. Chaves: Intervenção Associação para a Promoção e Divulgação Cultural
- Quintas, S. e Castaño, M. (1998). *Animación Sociocultural: Nuevos Enfoques*. Salamanca: Amarú Ediciones
- Rodrigues,V. (2000), *Guarda, Monografia Pré-história, História, Arte* , Guarda: Santa Casa da Misericórdia
- Trilla, J.(1997), *Animação Sociocultural*, Instituto Piaget/Editorial Ariel.

Sites consultados

- Fundação Augusto Gil, <http://www.fagil.org/> , acedido em 18-07-2010
- Câmara Municipal da Guarda, www.mun-guarda.pt, acedido em 23-07-2010)
- Federação Portuguesa de Autismo , www.appda-lisboa.org.pt/federacao/autismo.pdf acedido em 22-11-2010
- Associação de paralisia cerebral de Coimbra, http://www.apccoimbra.org.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=77&Itemid=194, acedido em 22-11-2010
- Oligofrenia <http://togyn.br.tripod.com/oligofrenia.htm>, acedido em 22-11-2010
- Esquizofrenia,<http://www.saude-mental.net/index.php?article=123&visual=4>, acedido em 22-11-2010
- Atraso Global do Desenvolvimento, <http://www.kidsgrowth.com/resources/advicedetail.cfm%3Fid%3D2136>, acedido em 22-11-2010

- Atraso Mental, <http://www.indianapolis.com.br/site/1153>, acedido em 22-11-2010
- Instituto Nacional de Saúde, www.ine.pt, acedido em 29-12-2010

Anexos

Listagem

Anexo I- Plano de Actividades Julho/Agosto

Anexo II- Cronograma do mês de Julho/Agosto

Anexo III- Plano de Actividades Setembro

Anexo IV- Cronograma do mês de Setembro

Anexo V- Plano de Actividades Outubro

Anexo VI- Cronograma do mês de Outubro

Anexo VII- Plano de Actividades Novembro

Anexo VIII- Cronograma do mês de Novembro

Anexo IX- Plano de Actividades Idosos

Anexo X- Cronograma para os Idosos

Anexo XI- História “Os frutos do Outono”

Anexo XII- Ensaios da peça “Os frutos do Outono”

Anexo XIII- Ensaios da banda “(In)Diferença”

Anexo I- Plano de actividades Julho/Agosto

Plano de Actividades

Local de estágio: Fundação Augusto César Ferreira Gil

Estagiária: Sandra Catarina Barroco Neto Carvalhinho

Público-alvo: Pessoas com necessidades educativas especiais entre os 19 e os 57 anos

Mês: Julho/ Agosto de 2010



	<i>Actividade</i>	<i>Descrição da actividade</i>	<i>Material a usar</i>	<i>Local</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Duração da Actividade</i>	<i>Nº de Participantes</i>
15 de Julho de 2010	Ida á Biblioteca	Caminhada até à biblioteca municipal para visionamento de uns pequenos vídeos de desenhos animados relacionados com a higiene oral.		Biblioteca Municipal	<ul style="list-style-type: none">- Promover o com os utentes da parte do jardim-de-infância.- Alertar os “meninos” para a necessidade de uma boa higiene oral.	30- 45 Minutos	12
		- Jogo do Galo: faz-se uma pequena covinha na	-Bola pequena; - Pau.				

16 de Julho de 2010	Ida ao Parque Municipal	<p>terra e cada utente tem que tocar com o pau na bolinha.</p> <p>- Jogo do Lencinho: formam-se duas equipas e atribuiu-se uma cor a cada utente. Quando o animador disser a cor correspondente vão ter que ir buscar o lenço.</p> <p>- Jogo da Macaca: desenha-se no chão o jogo da macaca e com uma pedrinha começa-se o jogo.</p>	<p>- Lenço;</p> <p>- Pedrinha;</p>	Parque Municipal	<p>- Desenvolver a sua capacidade de concentração bem como a sua destreza física.</p> <p>- Proporcionar a aprendizagem das cores através de uma forma lúdica sem ser muito maçadora.</p>	30- 45 Minutos	12
19 de Julho de 2010	Caminhada	Realização de uma caminhada.			- Retirar os utentes mais autónomos daquele espaço em que frequentemente se encontram e leva-los a conhecer algo diferente.	30- 45 Minutos	12

20 de Julho de 2010	Atelier de Construção	Construção do material necessário para a realização dos jogos tradicionais do dia seguinte.	<ul style="list-style-type: none"> - Cartão; - Papel autocolante; - Bolachas; - Fio de pesca; 	Espaço em Movimento	- Incentivar à construção dos próprios jogos a realizar.	30- 45 Minutos	12
21 de Julho de 2010	Jogos Tradicionais	<ul style="list-style-type: none"> - Jogo da Malha: atrás de cada pinoco dispõe-se dois jogadores adversários de um dos campos, cada jogador lança as malhas alternadamente em direcção ao outro pino. - Jogo da Corrida dos sacos: os utentes teriam que por as suas pernas dentro de uma saco de serapilheira havendo então uma linha de partida e teriam que chegar ao outro lado. - Jogo das “Bolachas”: as bolachas estão penduras num pau com fio de pesca, e os utentes vão 	<ul style="list-style-type: none"> - Duas malhas; - Dois pinos. - Sacos de serapilheira; - Bolachas; 	Parque Municipal	- Desenvolver a mobilidade dos próprios utentes.	30- 45 Minutos	12

		ter que chegar com a boca às bolachas.	- Fio de pesca; - Pau;				
22 de Julho de 2010	Ida ao Castelo	Caminhada até ao castelo e visionamento de um filme em 3D sobre a cidade.			- Promover o convívio com os utentes da parte do jardim-de-infância. - Proporcionar o conhecimento interno do castelo bem como de um filme que lhes permitiria identificar alguns sítios emblemáticos que eles já conheciam.	30- 45 Minutos	12
23 de Julho de 2010	Visita á praça municipal	Caminhada até á praça municipal para visualização de frutarias, padarias, talhos.		Praça Municipal	- Mostrar como antigamente, e ainda hoje, é feito o comércio das frutas. - Identificar algumas das frutas, alguns legumes e enchidos por parte dos utentes.	30- 45 Minutos	12
30 de	Jogos com	- Fez-se uma roda com os	- Bola;				

Agosto de 2010	bola	<p>12 elementos, e com uma bola os utentes teriam que passar a bola uns para os outros dizendo o nome do colega para quem queriam passar a bola.</p> <p>- Forma-se uma fila em que inicialmente vão ter que passar a bola pelo lado direito, depois pelo lado esquerdo, seguidamente por cima da cabeça e por último pelo meio das pernas.</p>		Pátio da Fundação	- Desenvolver os movimentos corporais.	30- 45 Minutos	12
31 de Agosto de 2010	Caminhada	Realização de uma caminhada desde a Fundação Augusto Gil até ao jardim José de Lemos, com uma pequena paragem neste, e depois regresso novamente á Fundação.			- Retirar os utentes mais autónomos daquele espaço em que frequentemente se encontram e leva-los a conhecer algo diferente.	30- 45 Minutos	12

Nota: As actividades acima previstas poderão ser alteradas caso seja necessário.

Anexo II- Conograma do mês de Julho/Agosto

Tipo de Actividades	Período de tempo (15 a 23 de Julho e 30 a 31 de Agosto)								
	15 e 16 de Julho		Semana de 19 a 23 de Julho					30 a 31 de Agosto	
	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça
Caminhada	Yellow		Yellow			Yellow	Yellow		Yellow
Ateliê de construção de materiais				Blue					
Jogos Tradicionais		Red			Red				
Jogos Lúdicos								Brown	

Anexo III- Plano de actividades Setembro

Plano de Actividades



Local de estágio: Fundação Augusto César Ferreira Gil

Estagiária: Sandra Catarina Barroco Neto Carvalhinho

Público-alvo: Pessoas com necessidades educativas especiais entre os 19 e os 57 anos

Mês: Setembro 2010

	<i>Actividade</i>	<i>Descrição da actividade</i>	<i>Material a usar</i>	<i>Local</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Duração da actividade</i>	<i>Número de Participantes</i>
09 de Setembro de 2010	Movimento corporal	<p>1) Caretas: Todos os meninos se colocam num semicírculo. O animador dita uma série de acções que os meninos devem realizar (Abrir e fechar a boca, abrir e fechar os olhos, piscar o olho, deitar a língua de fora e depois para dentro. Seguidamente, os meninos colocam-se um diante do outro e tentam inventar caretas diferentes.</p> <p>2) O pequeno tonel: o animador distribui duas almofadinhas por menino. Estes colocam uma nas costas (debaixo da camisola) e outra na barriga (debaixo da camisola também). O animador põe música e todas as crianças devem dançar. Quando a música deixar de tocar os meninos ficam</p>	2) Duas almofadinhas por menino. Leitor de Cd's	Espaço amplo	<p>- Trabalhar o movimento facial e as diferentes expressões</p> <p>- Trabalhar a coordenação no movimento e na rotação corporal</p>	30- 45 Minutos	11

		parados. Ao ouvirem o animador bater as palmas, têm que se aproximar de um companheiro e chocar as barrigas. Se o animador bater as palmas duas vezes seguidas os meninos têm que chocar de costas.					
10 de Setembro de 2010	Percepção visual	<p>1) Jogo da confusão das sapatilhas: um menino voluntário sai da sala e todos os outros tiram as sapatilhas atirando-as para o meio da roda. O elemento voluntário vai ter que adivinhar de quem são os sapatos, levando-os às respectivas pessoas.</p> <p>2) Jogo das trocas: um elemento observa os restantes colegas e sai da sala enquanto os outros elementos trocam os vários objectos. Consequentemente, o elemento que sai vai ter que, através da observação e daquilo que registou, tentar adivinhar as trocas que ali foram efectuadas e indicar de quem eram os objectos trocados.</p> <p>3) Macaquinho do chinês: um elemento voluntário ou escolhido ao acaso fica virado de costas para a parede e vai ter que contar “um, dois, três, macaquinho do chinês” depois vira-se e tenta aperceber-se de quem se está a mexer.</p>		Espaço amplo	- Estimular a memória bem como a concentração	30- 45 Minutos	11

13 de Setembro de 2010	Ginástica suave	<ul style="list-style-type: none"> - Caminhar sobre as pontas dos pés tentando manter-se direito. - De pé e com as costas direitas, estender os braços e balança-los para a frente e para trás. -Mantendo um pé apoiado no chão elevando a outra perna o mais que se conseguir. -Elevar as duas pernas horizontalmente o máximo que se conseguir. -deitados no chão, com o corpo totalmente esticado, primeiramente esticar e encolher cada uma das pernas separadamente e depois esticar e encolher as duas ao mesmo tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cadeiras - Leitor de Cd's 	Sala com espaço	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a mobilidade e ao mesmo tempo proporcionar momentos de descontração. 	30- 45 minutos	11
		<p>1) O detective: Formam-se equipas consoante o número de meninos existente. Dispõe-se dois panos no chão com alguns objectos. Cada uma das equipas para por instantes junto de cada panos com objectos existentes. Seguidamente e depois de se</p>	1) Dois panos e objectos variados.		<ul style="list-style-type: none"> - Descobrir como é o espaço que os rodeia. Adquirir dimensões e domínios do espaço próximo. 	30- 45 minutos	

14 de Setembro de 2010	Reconhecimento do espaço	<p>terem observado todos os objectos, sentam-se com o animador tentando identificar o que viram em cada um dos panos.</p> <p>2) O pequeno quadrado: formam-se quatro grupos consoante o número de meninos e desenha-se um quadrado no chão. Os grupos colocam-se de cada um dos lados do quadrado, em fila, construindo assim um quadrado humano. O animador ao bater as palmas cada menino deverá dar um passo em frente e coloca-se no interior do quadrado. Se o animador continuar a bater as palmas os meninos vão avançando, se o animador parar os meninos recuam para fora do quadrado outra vez.</p>	2) Fita-cola	Espaço amplo	<p>Desenvolver a capacidade de observação e a memória.</p> <p>- Desenvolver a capacidade de ocupar o espaço e trabalhar no interior de um espaço delimitado.</p>		11
15 de Setembro de 2010	Jogos de equilíbrio	<p>1) Reunião de sapatos: O animador traça um círculo no centro da área onde o jogo é percorrido. Os participantes, que se encontram sentados à volta do círculo mas um pouco afastados, tiram um sapato, consoante a ordem do animador, todos se vão dirigir ao círculo e depositam o sapato no seu interior. Seguidamente regressam ao ponto de partida e retiram o outro sapato e seguem o mesmo procedimento. Voltam à posição inicial, voltam ao círculo para</p>		Espaço amplo	- Trabalhar o controlo motor e o equilíbrio durante o movimento	30- 45 minutos	11

		<p>procurarem o seu sapato e repetem a mesma coisa para o outro sapato.</p> <p>2) Barcos de papel: o animador marca dois corredores no chão. Divide a turma ao meio e fica um corredor para cada grupo. Posicionam-se dois barcos de papel em cada corredor. À ordem do animador, os participantes conduzem o barco soprando até à outra ponta onde se encontrará outro menino para repetir o mesmo procedimento.</p> <p>3) Lança batatas: o animador entrega a cada jogador uma batata e uma colher. Os meninos colocam-se em fila uns de um lado e outros do outro. À ordem dada pelo animador, dirigem-se para o extremo do espaço sem que a batata caia. Tentando assim fazer com que consigam depositar a batata numa cesta.</p>	<p>2) Fita-cola, Barcos de papel</p> <p>3) Bola pequena (em substituição da batata), colher.</p>		<p>- Manter o equilíbrio na coordenação dos movimentos.</p> <p>- Conseguir o equilíbrio no movimento corporal com objectos.</p>		
		<p>1) Jogo do arco: os arcos estão dispostos no chão de forma aleatória e fazem-se grupos de dois e conforme a música toca eles dançam à volta dos arcos. Quando a música pára os pares tem que entrar para</p>	<p>1) Arcos, Leitor de CD's</p>				

16 de Setembro de 2010	Jogos de percepção auditiva	dentro do arco. 2) Jogo dos lobos e dos cordeirinhos: forma-se uma fila com metade dos participantes e forma-se um comboio e vão andando pelo espaço. Quando o animador desligar a música eles separam-se e a pessoa que fica á frente é o lobo e tem que tentar tocar em todos os elementos de seu grupo. Repete-se o mesmo procedimento para os outros meninos.		Espaço amplo	- Desenvolver a capacidade auditiva conjugando-a como a motricidade do participante	30- 45 minutos	11
17 de Setembro de 2010	Pintura	Corta-se um bocado de cartão e esse cartão cobre-se com uma ligadura de gesso. Deixa-se secar e depois com tintas desenha-se aquilo que cada menino quiser	- Cartão, cola branca, pincéis, ligadura de gesso e guaches	“Cantinho das pinturas”	- Desenvolver as capacidades criativas de cada participante	30- 45 minutos	9
21 de Setembro de 2010	Jogos de Expressão Corporal	Jogo das sombras: fazem-se grupos e a seguir forma-se um comboio e o primeiro elemento de cada grupo tem que fazer movimentos corporais. Ao sinal da animadora, troca-se o elemento que e encontra na fila da frente e o exercício só se dará por concluído quando todos os elementos o tiverem executado. Jogo do toca-toca: formam-se grupos de dois elementos que se colocam frente a		Espaço amplo	- Desenvolver diversos movimentos corporais fazendo com que haja uma maior	30- 45 minutos	11

		frente e cada um dos elementos tem que tocar nas sapatilhas do outro elemento sem deixar que o outro toque nas suas.			libertação de certos movimentos		
22 de Setembro de 2010	Noções espaciais	Saltar linhas! Os participantes encontram-se espalhados pelo espaço. Todos têm uma fita na mão, e quando a música começa a tocar, têm que dançar movendo a fita. Quando a mesma parar têm que pousar a sua fita no chão formando uma linha recta. Quando a musica começar a tocar novamente, estes terão que dançar passando por cima da fita sem pisar. Quem a pisar perde.	Fitas coloridas	Espaço amplo	- Trabalhar o manuseamento de materiais favorecendo a noção de posições/direcções	30- 45 minutos	11
23 de Setembro de 2010	Aeróbica adaptada	-Inicialmente fazer marcha não saindo do mesmo lugar. Seguidamente deslocar o pé direito para o lado direito e deslocando o pé esquerdo para o lado direito, voltando depois á posição inicial e realizando o mesmo para o lado esquerdo.	Leitor de CD's	Espaço amplo	- Aperfeiçoar habilidades motoras fundamentais e melhorar os níveis de coordenação durante actividades físicas adaptadas	30- 45 minutos	11

24 de Setembro de 2010	Jogos rítmicos numéricos e sonoros	<p>1) Os rasga papeis: os meninos sentam-se em círculo, o animador dá uma folha de jornal a cada um. Os participantes devem estar atentos ao animador, quando este bater uma palma os participantes têm que rasgar um pedaço do jornal e assim sucessivamente. Novamente atentos a uma nova ordem do animador, têm de se recolher todos os pedacinhos de papel e dirigir-se ao cesto dos papéis que estará colocado no centro do espaço.</p> <p>-Balões saltitoes: formam-se quatro grupos em que o animador entrega a cada elemento um balão. Os elementos dispensam-se pelo espaço e quando o responsável põe música.</p>	<p>1) Folhas de jornal</p> <p>2) Balões coloridos</p>	Espaço amplo	<p>- Expressar ritmo através da manipulação de uma folha de jornal.</p> <p>- Dominar o espaço através do manuseamento de um objecto e do seu movimento.</p>	30- 45 minutos	11
27 de Setembro de 2010	Jogos tradicionais	<p>1) Jogo da malha: consiste em colocar dois pinos a uma distância considerável. Seguidamente distribui-se a cada par de participantes duas malhas. Cada jogador lança as malhas alternadamente em direcção ao pino contrário.</p> <p>2) Jogo da tracção da corda: duas equipas, uma de cada lado do lenço segurando a corda.</p>	<p>1) Pinos e malhas</p> <p>2) um lenço e uma corda</p>	Espaço amplo	<p>- Dar a conhecer alguns dos jogos antigamente jogados.</p> <p>- Reviver alguns dos jogos que, alguns deles, tenham jogado na sua infância.</p>	30- 45 minutos	11

28 de Setembro de 2010	Jogos Adaptados	<p>1) Jogo da corda: formam-se grupos de dois elementos, ata-se uma corda a uma perna de um elemento e á outra de outro elemento e, juntos, vão ter que contornar dois pinos.</p> <p>2) Jogo da água: em cima de uma mesa estão duas garrafas de água com uma bola de pingue-pongue na topo e, os participantes com uma pistola de agua terão que deitar abaixo as bolas.</p>	<p>1) Uma corda e dois pinos</p> <p>2) Mesa, garrafas de agua, bolas de pingue-pongue e pistola de agua</p>	Espaço amplo		30- 45 Minutos	11
29 de Setembro 2010	Jogos Adaptados	<p>1) Jogo das latas: em cima de uma mesa coloca-se uma pirâmide feita com latas vazias e com três bolas, sendo lançada uma de cada vez, têm que deitar abaixo o máximo número de latas possível.</p> <p>2) Jogo dos arcos: estão dois pinos dispostos no chão e com arcos têm que tentar acertar nos pinos</p>	<p>1) Latas e bolas</p> <p>2) Pinos e arcos</p>	Espaço amplo		30- 45 Minutos	11

Nota: As actividades acima previstas poderão ser alteradas caso seja necessário.

Anexo IV- Cronograma do mês de Setembro

Tipo de actividades	Período de Tempo (mês de Setembro)															
	Semana 9 e 10		Semana de 13 a 17					Semana de 20 a 24					Semana de 27 a 30			
	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta
Jogos de expressão corporal e equilíbrio																
Atelier de expressão plástica (pintura)																
Jogos percepção visual e auditiva																
Jogos Tradicionais																
Actividade física																
Jogos de reconhecimento de espaço																
Jogos de ritmo																

Anexo V- Plano de actividades Outubro

Plano de Actividades



Local de estágio: Fundação César Augusto Ferreira Gil

Estagiaria: Sandra Catarina Barroco Neto Carvalhinho

Público-alvo: Pessoas com necessidades educativas especiais entre os 19 e os 57 anos

Mês: Outubro de 2010

	<i>Actividade</i>	<i>Descrição da actividade</i>	<i>Material a usar</i>	<i>Local</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Duração da actividade</i>	<i>Nº de participantes</i>
1 de Outubro de 2010	Pintura	Com os quadros feitos no dia 17 de Setembro, construção de um mobile.	- Quadros realizados antes; - fio de pesca; - Tiras de cartão	Espaço em Movimento	- Construir um móbil para enfeitar a sala	30- 45 Minutos	9
4 de Outubro de 2010	Frutos do Outono (Maçãs)	Através de um desenho que contem uma maçã, cortar bocadinhos de jornal fazendo pequenas bolinhas para assim preencher a maçã.	- Folhas de jornal; - Cola branca; - Pincéis;	Espaço em Movimento	- Conhecer as formas e as cores de uma maçã. - Estimular a destreza manual através do corte dos pedacinhos de papel.	30- 45 Minutos	11
5 de Outubro de 2010		Colocar todo o material nos devidos ecopontos.	- Jornais; - Revistas;	Espaço em Movimento	- Dar a perceber que existem ecopontos de		10

	Reciclagem		- Rolhas plásticas.		várias cores para separação de “lixos”.	30- 45 Minutos	
6 de Outubro de 2010	Caminhada	Pequeno percurso desde a Fundação até Centro Comercial Vivaci para entrega de um azulejo realizado cujo tema era a pobreza e a exclusão social.		Guarda	-Entregar o azulejo realizado. - Retirar os utentes mais autónomos daquele espaço em que frequentemente se encontram e leva-los a conhecer algo diferente.	30- 45 Minutos	12
7 de Outubro de 2010	Piscina	Realização de alguns exercícios em meio aquático tais como: -abrir e fechar as pernas; -realizar o movimento de andar de bicicleta debaixo de água; -dança dentro de água. Realização de algumas terapias em conjunto com a fisioterapeuta da instituição.		Piscinas Municipais da Guarda	- Proporcionar momentos de relaxamento aos utentes. - Desenvolver mais especificamente alguns movimentos fazendo com que desenvolvam também a sua expressão corporal.	30- 45 Minutos	11
8 de Outubro		Obtenção de uma massa para	- Farinha;		- Identificar quais os		

de 2010	Modelagem	modelagem de frutos relativos ao Outono	- Água; -sal;	Espaço em Movimento	principais frutos do Outono bem como as suas formas. - Estimular a destreza manual.	30- 45 Minutos	8
11 de Outubro de 2010	Construção de instrumentos musicais (Bateria)	Através de materiais que facilmente utilizamos no dia-a-dia, obtenção de alguns instrumentos musicais, neste caso, a bateria.	- Cartão; - Pratos de plástico; - Garrafão de plástico; - Papel autocolante;	Espaço em Movimento	- Aprender a reutilizar materiais velhos. - Remeter os utentes para uma variada espécie de instrumentos. - Formar uma banda musical tendo em vista a festa de Natal da instituição.	30- 45 Minutos	11
12 de Outubro de 2010	Continuação da Construção de instrumentos musicais (Xilofone, pandeiretas)	Através de materiais que facilmente utilizamos no dia-a-dia, obtenção de alguns instrumentos musicais, neste caso, o xilofone e as pandeiretas.	-Cartão; - Papel autocolante; - Caricas;	Espaço em Movimento	- Aprender a reutilizar materiais velhos. - Remeter os utentes para uma variada espécie de instrumentos. - Formar uma banda musical tendo em vista a	30- 45 Minutos	11

					<p>feita de Natal da instituição.</p>		
<p>13 de Outubro de 2010</p>	<p>Caminhada</p>	<p>Realização de uma caminhada desde a Fundação Augusto Gil até ao jardim José de Lemos, com uma pequena paragem neste, e depois regresso novamente á Fundação.</p>		<p>Guarda</p>	<p>- Retirar os utentes mais autónomos daquele espaço em que frequentemente se encontram e leva-los a conhecer algo diferente.</p>	<p>30- 45 Minutos</p>	<p>12</p>
<p>14 de Outubro de 2010</p>	<p>Piscina</p>	<p>Realização de alguns exercícios em meio aquático bem como a realização de algumas terapias em conjunto com a fisioterapeuta da instituição.</p>		<p>Piscinas Municipais da Guarda</p>	<p>- Proporcionar momentos de relaxamento aos utentes. - Desenvolver mais especificamente alguns movimentos fazendo com que desenvolvam também a sua expressão corporal.</p>	<p>30- 45 Minutos</p>	<p>11</p>
<p>15 de Outubro de 2010</p>	<p>Construção de</p>	<p>Através de materiais que facilmente utilizamos no dia-a-dia, obtenção de alguns instrumentos musicais, neste caso, as maracas e as</p>	<p>- Copos de iogurtes; - Lã; - Arroz</p>	<p>Espaço em Movimento</p>	<p>- Aprender a reutilizar materiais velhos. - Remeter os utentes para uma variada espécie de</p>		<p>11</p>

	instrumentos musicais	castanholas.			instrumentos. - Formar de uma banda musical tendo em vista a festa de Natal da instituição.	30- 45 Minutos	
18 de Outubro de 2010	Frutos do Outono (Uvas)	Amassar plasticina para cobrir um cacho de uvas bem como consequentemente colar este mesmo cacho de uva numa folha de videira.	- Plasticina; -Parra (Folha da videira);	Espaço em Movimento	- Conhecer as formas e as cores de um cacho de uvas, bem como saber identificar as folhas de uma videira.	30- 45 Minutos	
19 de Outubro de 2010	Atelier de beleza	Juntar alguns dos utentes no espaço em Movimento e embeleza-los, fazendo-lhes massagens com creme, arranjando-lhes cabelos e pintando-lhe as unhas.	-rolos do cabelo; - Vernizes; -pinturas de rosto;	Espaço em Movimento	- Embelezar os utentes fazendo com que eles se sintam pessoas normais que também têm o direito a embelezar-se.	30- 45 Minutos	11
20 de Outubro de 2010	Alimentação	Recolha de alimentos em panfletos de hipermercados.	- Tesouras; - Panfletos promocionais dos hipermercados;	Espaço em Movimento	- Construir uma pirâmide alimentar devido à semana da alimentação.	30- 45 Minutos	4
21 de		Jogo das latas: em cima de					5

Outubro de 2010	Jogos	uma mesa coloca-se uma pirâmide feita com latas vazias e com três bolas, sendo lançada uma de cada vez, têm que deitar abaixo o máximo número de latas possível.	-Latas de refrigerantes; - Bola;	Espaço em Movimento	- Proporcionar uma manhã diferente àqueles utentes que não foram às piscinas; - Potenciar aos utentes o desenvolver de certos movimentos remetendo-os para algo fora da sua habitual rotina.	30- 45 Minutos	
22 de Outubro de 2010	Jogos	O animador estende o tecido no centro do espaço. À ordem do animador pegam no tecido e levantam-no um bocado acima do solo. Enquanto a música tocar, os participantes movem-se com o tecido para todo o lado. Quando a musica parar de tocar, os participantes escondem-se debaixo do tecido agachados.	-Tecido grande - bola	Espaço em Movimento	- Manipular objectos que favorecem a descoberta de diferentes posições e direcções.	30- 45 Minutos	11
25 de Outubro de 2010	Frutos do Outono (Castanha)	Apanhar um ouriço explicando-lhes que é de lá que saem as castanhas, abrindo esse mesmo ouriço vendo a forma, as cores, as texturas da mesma. E, de seguida,	- Jornais; - Cola branca; - Pincéis; - Ouriço e Castanhas;	Espaço em Movimento	- Conhecer as formas e as cores de uma castanha e saber identificar um ouriço. - Estimular a destreza	30- 45 Minutos	8

		rasgando papeis de jornal cobrir as castanhas numa folha de papel.			manual através do corte dos pedacinhos de papel.		
26 de Outubro de 2010	Alimentação	Construção de uma pirâmide da alimentação, dando também um pequeno esclarecimento sobre aquilo que devemos ou não comer, em maior ou menor quantidade e, tentando fazer com que eles reconheçam os alimentos e os diversos grupos de alimentos.	- Cartolinas de cores; - Alimentos recortados no dia 20 de Outubro;	Espaço em Movimento	- Conhecer e diferenciar os alimentos e através das cores das diferentes camadas da pirâmide identificarem aqueles que se podem comer em maior ou menor quantidade.	30- 45 Minutos	11
27 de Outubro de 2010	-Construção de uma lanterna das bruxas	- Com uma abóbora construir uma lanterna das bruxas, retirando todo o interior da abóbora e fazendo o desenho da lanterna na abóbora.	- Abóbora; -Faca; - X-acto; - Velas; -	Espaço em Movimento		30- 45 Minutos	5
28 de Outubro de 2010	- Piscinas	Realização de alguns exercícios em meio aquático bem como a realização de algumas terapias em conjunto com a fisioterapeuta da instituição.		- Piscinas Municipais da Guarda	- Proporcionar momentos de relaxamento aos utentes. - Desenvolver mais especificamente alguns movimentos fazendo com que desenvolvam também a sua expressão	30- 45 Minutos	9

					corporal.		
29 de Outubro de 2010	- Construção de fantasmínhas	Com paus de espetadas com um pouco de algodão a fazer de cabeça e um guardanapo a fazer de corpo, assim se fizeram uns fantasmas.	- Algodão; - Paus de espetadas; - Guardanapos; - Papel autocolante preto;	Espaço em Movimento	- Construir “símbolos” alusivos ao dia em questão utilizando assim materiais facilmente usados no dia-a-dia.	30- 45 Minutos	10
	-Festa do Halloween	Baile do Halloween onde com pinturas faciais desenhei alguns símbolos relacionados com o dia	-Pinturas faciais; - Aparelhagem; - CD´s de música		-Proporcionar verdadeiros momentos de descontração tentando tirar a maior parte dos utentes daquele espaço onde passam a maior parte do seu dia.		21

Nota: As actividades acima previstas poderão ser alteradas caso seja necessário.

Anexo VI- Cronograma do mês de Outubro

Tipos de actividades	Período de Tempo (mês de Outubro)																					
	Dia 1	Semana de 4 a 8					Semana de 11 a 15					Semana de 18 a 22					Semana de 25 a 29					
	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
<i>Atelier de expressão plástica</i>																						
Caminhadas																						
Piscina																						
<i>Atelier de construção</i>																						
<i>Atelier de beleza</i>																						
Jogos lúdicos																						
Festa/baile																						

Anexo VII- Plano de actividades Noviembre

Plano de Actividades

Local de estágio: Fundação Augusto César Ferreira Gil

Estagiária: Sandra Catarina Barroco Neto Carvalhinho

Público-alvo: Pessoas com necessidades educativas especiais entre os 19 e os 57 anos

Mês: Novembro de 2010



	<i>Actividade</i>	<i>Descrição da actividade</i>	<i>Material a usar</i>	<i>Local</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Duração da Actividade</i>	<i>Nº de Participantes</i>
2 de Novembro	Construção de ratinhos com castanhas	Com as castanhas, espetaram-se quatros alfinetes na parte de baixo para fazerem de patas, seguidamente cortou-se bocadinhos de lã preta (bigodes) e com papel fez-se os olhos e as orelhas. Depois por último cobrir um pouco de arame fino com linha preta para fazer de cauda.	- Castanhas; - Alfinetes; - Lã; - Arame fino; - Papel.	Espaço em Movimento	- Conhecer as formas e as cores de uma castanha bem como trabalhar a castanha.	30- 45 Minutos	11
		Realização de uma			- Retirar os utentes mais		

3 de Novembro	Passeio	caminhada desde a Fundação Augusto Gil até ao jardim José de Lemos e depois ida até a uma sapataria para recolher caixas e depois regresso novamente á Fundação.		Guarda	autónomos daquele espaço em que frequentemente se encontram e leva-los a conhecer algo diferente.	30- 45 Minutos	11
4 de Novembro	Elaboração das capas	Forrar as caixas de botas com pequenos recortes de tecidos sendo desenhos animados ou aquilo que o utente quisesse e depois colar na caixa ao gosto dele.	- Caixas de botas; - Retalhos de tecidos; -cola;	Espaço em Movimento	- Embelezar as caixas cujo objectivo último é o arquivamento dos trabalhos desenvolvidos ao longo ano.	30- 45 Minutos	11
5 de Novembro	Construção de ratinhos com castanhas	Com as castanhas, espetaram-se quatro alfinetes na parte de baixo para fazerem de patas, seguidamente cortou-se bocadinhos de lã preta (bigodes) e com papel fez-se os olhos e as orelhas. Depois por último cobrir um pouco	- Castanhas; - Alfinetes; - Lã; - Papel.	Espaço em Movimento	- Conhecer as formas e as cores de uma castanha bem como trabalhar a castanha.	30- 45 Minutos	11

		de arame fino com linha preta para fazer de cauda.					
8 de Novembro	Confecção dos “fatos” para a peça de teatro	Através de diferentes materiais, construção de diferentes objectos para o desenvolvimento da peça de teatro.	<ul style="list-style-type: none"> - Papel celofane; - Papel colorido; - Lã; - Esferovite; - Vela; - Pregos com rolha de cortiça; - Espuma. 	Espaço em Movimento	- Integrar os utentes na construção dos fatos para a apresentação da peça de teatro no dia internacional do deficiente.	30- 45 Minutos	12
9 de Novembro	Confecção dos “fatos” para a peça de teatro	Através de diferentes materiais, construção de diferentes objectos para o desenvolvimento da peça de teatro.	<ul style="list-style-type: none"> - Papel celofane; - Papel colorido; - Lã; - Esferovite; - Vela; - Pregos com rolha de cortiça; - Espuma. 	Espaço em Movimento	- Integrar os utentes na construção dos fatos para a apresentação da peça de teatro no dia internacional do deficiente.	30- 45 Minutos	12
	-Ensaio da peça de teatro	- Ensaio da peça de teatro adaptada por mim, pela professora e animadora da instituição.	- Material elaborado no dia 8 e 9 de Novembro	Espaço em Movimento	- Treinar os utentes para a apresentação da peça de teatro no dia internacional do deficiente.	30- 45 Minutos cada actividade	12

10 de Novembro	-Passeio	-Realização de uma caminhada.			- Retirar os utentes mais autónomos daquele espaço em que frequentemente se encontram e leva-los a conhecer algo diferente.		11
11 de Novembro	Baile	Com Cd's de música popular portuguesa, proporcionar um pequeno baile.	- Aparelhagem; - CD's.	Espaço em Movimento	- Proporcionar momentos de descontração e, ao mesmo tempo, algo que eles gostam.	30- 45 Minutos	21
12 de Novembro	Construção de bonecos com caricas	Construção de um boneco com caricas, onde se tinha que furar as caricas, seguidamente fazer todos os membros (pernas, braços) depois monta-se tudo e seguidamente decora-se o boneco.	- Caricas; - Fio de pesca; - Lã; - Papel.	Espaço em Movimento	- Manusear diferentes materiais com diferentes texturas e, ao mesmo tempo, construção de algo que lhes permite o estimular da criatividade.	30- 45 Minutos	5
	Elaboração	Realizar folhetos	- Maços de tabaco		- Incentivar os utentes a		

15 de Novembro	de panfletos ao dia do não fumador	alusivos ao dia dos não fumadores e distribuí-los pela população como forma de alerta.	vazios; - Papel;	Espaço em Movimento	apelar há população exterior a não fumar e também a alertá-los para o dia que era.	30- 45 Minutos	3
16 de Novembro	Atelier de beleza	Juntar alguns dos utentes no espaço em Movimento e embelezá-los, fazendo-lhes massagens com creme, arranjando-lhes os cabelos e pintando-lhes as unhas.	-rolos do cabelo; - Vernizes; -pinturas de rosto;	Espaço em Movimento	- Embelezar os utentes fazendo com que eles se sintam pessoas normais que também têm o direito a embelezar-se.	30- 45 Minutos	11
17 de Novembro	Caminhada	Realização de uma caminhada tendo início na Fundação Augusto Gil.		Guarda	- Retirar os utentes mais autónomos daquele espaço em que frequentemente se encontram e levá-los a conhecer algo diferente. - Alertar a população externa para o perigo do consumo de tabaco.	30- 45 Minutos	11
		Realização de alguns exercícios em meio aquático bem como a realização de algumas		Piscinas	- Proporcionar momentos de relaxamento aos utentes.		

18 de Novembro	Piscinas	terapias em conjunto com a fisioterapeuta da instituição.		Municipais da Guarda	- Desenvolver mais especificamente alguns movimentos fazendo com que desenvolvam também a sua expressão corporal.	30- 45 Minutos	11
19 de Novembro	Despedida	Despedida dos utentes com elaboração de uma pequena festa com um bolo e entrega de uma pequena lembrança a cada menino.		Espaço em Movimento	- Despedida.	30- 45 Minutos	29

Nota: As actividades acima previstas poderão ser alteradas caso seja necessário.

Anexo VIII- Cronograma do mês de Novembro

Anexo IX- Plano de actividades Idosos

Plano de Actividades

Local de estágio: Fundação Augusto César Ferreira Gil

Estagiária: Sandra Catarina Barroco Neto Carvalhinho

Público-alvo: População Sénior

Mês: Outubro/ Novembro 2010



	<i>Actividade</i>	<i>Descrição da actividade</i>	<i>Material a usar</i>	<i>Local</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Duração da Actividade</i>	<i>Nº de particip antes</i>
21 de Outubro	Conhecimento	Conversa com alguns dos utentes. Passeio com uma das utentes.		Residência Sénior Pequena volta pelo parque municipal da cidade	Melhor conhecimento de ambas as partes.	Aproximadamente uma hora	3
4 de Novembro	Conhecimento	Novamente conversa com os utentes devido ao facto de ter		Residência Sénior	Melhor conhecimento de ambas as partes.	Aproximadamente uma hora	5

		encontrado utentes novos.		Residência Sénior			
8 de Novembro	Beleza	Pequena massagem com um creme nas mãos das utentes seguidamente arranjar as unhas e pinta-las.	- Vernizes; - Outros materiais de manicura;	Residência Sénior	- Embelezar os utentes fazendo com que eles se sintam melhores consigo mesmo e aumentar a sua auto-estima.	Aproximadamente uma hora	4
11 de Novembro	Jogar às cartas	Jogar às cartas, fazendo senti-las útil ao serem elas a ensinar-me a jogar á canastra.	- Cartas	Residência Sénior	- Reavivar e estimular a memória das utentes ao lembrarem-se das regras do jogo e de algumas histórias que passaram a jogar aquele jogo.	Aproximadamente uma hora	2
12 de Novembro	Jogar às cartas	Jogar às cartas, fazendo senti-las útil ao serem elas a ensinar-me a jogar á canastra e a outros jogos.	- Cartas	Residência Sénior	- Reavivar e estimular a memória das utentes ao lembrarem-se das regras do jogo e de algumas histórias que passaram a jogar aquele jogo.	Aproximadamente uma hora	3

15 de Novembro	Passeio	-Passeio com uma das utentes.		Passeio pelas imediações da Fundação.	- Tentar abstrair a utente do seu sentimento de inutilidade, proporcionando-lhe um momento de descontração.	Aproximadamente uma hora	1
18 de Novembro	Conversa	Conversa com alguns dos utentes.		Residência Sénior	- Tentar abstrair as utentes do seu sentimento de inutilidade, proporcionando-lhe um momento de descontração.	Aproximadamente uma hora	6
19 de Novembro	Despedida	Despedida dos utentes e entrega de uma pequena lembrança a cada menino.		Residência Sénior	- Despedida	Aproximadamente uma hora	12

Nota: As actividades acima previstas poderão ser alteradas caso seja necessário.

Anexos X- Cronograma para os Idosos

Tipos de actividades	Período de Tempo (mês de Outubro/Novembro)							
	21/10	04/11	08/11	11/11	12/11	15/11	18/11	19/11
Conhecimento								
<i>Atelier</i> de beleza								
Jogos de memória								
Caminhada								
Convívio								
Despedida								

Anexos XI- História "Os frutos do Outono"

Os frutos do Outono

Era uma vez... A Romã, o Dióspiro e o
Marmelo.

A Roma nasceu para os lados da Guarda
Cidade mais alta de Portugal
Usa coroa de rainha
Como ela não á igual.

O Dióspiro é do Fundão
Não gosta de confusão
É gordo e alaranjado
Tem um ar bonacheirão.

O marmelo porem não se parece nada
com os outros,
Todo ele é melindes, falinhas doces e
cheio de segredos
Sempre a esconder os seus medos.

Conheceram-se na Fundação
Criou-se uma grande amizade
Para grande admiração
Ficaram amigos de verdade!

A romã desinquieta perdeu o equilíbrio
Quando a Catarina ajeitou a fruteira,
Rebolou sem querer para o canto
Caindo de qualquer maneira.

Nisto o dióspiro á romã perguntou
Se esta se magoou

Ela respondeu ter ficado desfeita
Agradeceu a gentileza
E ficou toda satisfeita.

Pela maneira de falar
Perceberam ser da mesma região
Simpatizaram entre si
Criando fortes laços de união.

A conversa pela noite se prolongou
Contaram as suas travessuras
Entre muitas palavras
Houve muitas aventuras.

Entretanto a romã e o dióspiro
Com a luz apagada
Ouviram um grande suspiro
Mas não conseguiram ver nada!

Calaram-se por uns momentos
Mas voltaram à conversa
Recomeçaram os suspiros
Com uma voz dispersa.

Uma voz piegas se lamentava
Que não conseguia dormir nada
Com o murmurar dos vizinhos
Da conversa prolongada
Queira desculpar Senhora Marmelada.

Marmelada? Marmelada?

Ate me trocam o nome

Eu sou o marmelo

Só sou marmelada

Com açúcar em caramelo.

A romã perdida de riso fungava

O dióspiro desculpas gaguejava

Acabaram por reconhecer

Que a zanga do marmelo tinha razão de ser.

Fizeram as pazes com a marmelada

E o silêncio reinou

Quando de repente o dióspiro muito

aflito gritou:

Ó da Guarda estão a atacar-me!

Ó da Guarda são as formigas!

Quem poderá ajudar-me.

A Roma e o Marmelo

Acordaram em sobressalto

Sem nada conseguir ver

Ficaram aflitos por nada poder fazer.

Nisto chega a Catarina

Que se apercebe da invasão

E com a vassoura

Acaba com a confusão.

Para o fim da aflição

Todos eles se vão transformar:

A Romã no doce do amor,

O Dióspiro no doce da felicidade,

Pelo marmelo a marmelada,

O doce da alegria e da longevidade.

Anexos XII- Ensaaios da peça "Os frutos do Outono"







Anexo XIII- Ensaios da banda (In)Diferença



