



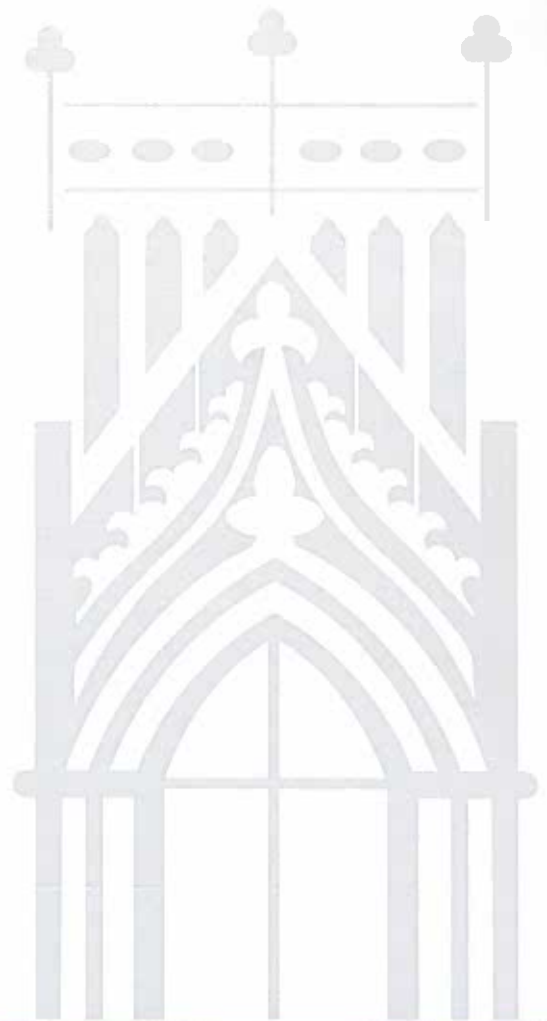
**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Animação Sociocultural

Ana Maria Ormonde Borges de Azevedo

novembro | 2019





## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

**Licenciatura em Animação Sociocultural**

**Ana Maria Ormonde Borges de Azevedo**

**novembro 2019**



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

**Relatório de Estágio**  
**Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela**

**Ana Maria Ormonde Borges de Azevedo**  
**Para a obtenção do grau académico de licenciatura em Animação Sociocultural**  
**novembro de 2019**

### **Ficha de Identificação**

**Nome do Estudante:** Ana Maria Ormonde Borges de Azevedo

**Número de Aluno:** 5008991

**Curso:** Animação Sociocultural

**E-mail:** [ana-maria.azevedo@hotmail.com](mailto:ana-maria.azevedo@hotmail.com)

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

**Docente Orientador na ESECD:** Ana Isabel Ventura Lopes Ferreira.

**Instituição de Estágio:** Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

**Morada:** Largo da Igreja s/n, 6300-181 Ramela

**Telefone:** 271 239 269

**E-mail:** centro.dia.ramela@gmail.com

**Website:** <https://ccsdramela.wordpress.com/>

**Supervisor na Instituição:** Ana Filipa Dionísio Martins

**Grau Académico:** Licenciada em Serviço Social

**E-mail:** [anamartins51@hotmail.com](mailto:anamartins51@hotmail.com)

**Duração do Estágio:** 3 meses.

**Data de Início de Estágio:** 14 de março de 2018.

**Data de Conclusão de Estágio:** 25 de junho de 2018.

**Ano Letivo:** 2018/2019.

## **Dedicatória**

Dedico este relatório a duas pessoas que foram muito importantes na minha vida e que infelizmente já partiram deste mundo, a minha avó do coração Isabel e o meu avô João.

## **Agradecimentos**

Ao longo do percurso académico tive o apoio de várias pessoas que se tornou fundamental para a conclusão desta etapa da minha vida.

Agradeço ao Instituto politécnico da Guarda, em particular à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto por me ter acolhido tão bem.

À professora Ana Lopes por ter aceite ser minha orientadora e também por todos os ensinamentos e conselhos que tornaram a minha passagem pela Guarda muito melhor.

Ao Sr. Engenheiro António Neto, à Dra. Ana Filipa e a todos os idosos do Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela (CCSDR), pela confiança e boa disposição transmitida desde o início.

À minha família pois graças ao seu apoio, a todos os níveis, consegui alcançar este sonho e para finalizar ao meu núcleo de amigos, tanto os da Terceira como os que conheci na Guarda, por todas as palavras de incentivo nos momentos certos.

Ficarão para sempre no meu coração!

## **Resumo**

O presente relatório expõe as atividades desenvolvidas ao longo do estágio curricular desenvolvido no Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela que possui as valências de Centro de Dia e Serviços de Apoio Domiciliário. No decorrer do estágio foram desenvolvidas diversas atividades de vários âmbitos com os idosos, indo assim ao encontro dos princípios de Animação Sociocultural e Envelhecimento Ativo.

A base teórica aborda temas como a importância da Animação Sociocultural na promoção do Envelhecimento ativo, apresentando diversos assuntos relacionados com o mesmo e a contextualização e apresentação da instituição onde o estágio foi realizado, bem como a caracterização do público alvo.

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

## Índice

Introdução.....	- 1 -
1. A Importância da Animação Sociocultural na promoção do Envelhecimento Ativo.....	- 2 -
1.1. Animação sociocultural.....	- 3 -
1.2 Animação de idosos.....	- 5 -
1.3 Envelhecimento ativo.....	- 8 -
1.4 O Animador Sociocultural.....	- 11 -
1.5. Projeto “Sabores e Tradições do Vale da Teixeira”.....	- 13 -
2. Caracterização da Instituição “Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela”.-	21 -
2.1. Caracterização da freguesia da Ramela.....	- 22 -
2.2. Caracterização do Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela.....	- 24 -
2.3. Características do público-alvo.....	- 28 -
3. Estágio curricular.....	- 31 -
3.1 Atividades desenvolvidas no estágio.....	- 32 -
3.2 Projeto “para aprender é preciso querer”.....	- 37 -
3.2.1 Diagnóstico das necessidades.....	- 37 -
3.2.2 Justificação do projeto.....	- 40 -
3.2.3.1 Objetivos.....	- 40 -
3.2.4 Metodologia de intervenção.....	- 41 -
3.2.5. Operacionalização.....	- 41 -
3.2.5.1 Desenho com vogais.....	- 41 -
3.2.5.2 Contornar e colorir números.....	- 42 -
3.2.5.3. Contacto com o computador.....	- 43 -
3.2.5.4. Colorir as letras do nome “Maria”.....	- 44 -
3.2.5.5 Associação de números a cores.....	- 45 -
3.2.5.6. Alfabeto para contornar.....	- 46 -



3.2.5.7. Leitura de livros religiosos, revistas de renda e revista “Cristina” .....	- 47 -
3.2.5.8. Contornar vogais .....	- 48 -
3.2.5.9. Sopa de letras .....	- 49 -
3.2.5.10. Palavras cruzadas com imagens .....	- 50 -
3.2.5.11. Escrever as vogais .....	- 51 -
3.2.5.12. Associação de imagens a letras .....	- 52 -
3.2.5.13. Cópia de quadras .....	- 53 -
3.2.5.14. Descobrir a escrever palavras.....	- 53 -
3.2.5.15. Leitura do poema “Ser idoso” e debate.....	- 54 -
2.10.16. Compilação das fichas.....	- 55 -
3.2.6 Avaliação.....	- 64 -
3.3 Atividade desenvolvida fora do período de estágio.....	- 65 -
Reflexão final .....	- 67 -
Bibliografia.....	- 68 -
Anexos .....	- 70 -
Apêndices .....	- 78 -

## Índice de figuras

<b>Figura 1:</b> Gráfico referente à esperança média de vida em Portugal.....	- 9 -
<b>Figura 2:</b> Gráfico referente ao índice de longevidade. ....	- 9 -
<b>Figura 3:</b> Gráfico referente ao índice de envelhecimento. ....	- 9 -
<b>Figura 4:</b> Gráfico referente ao índice de dependência idosos. ....	- 10 -
<b>Figura 5:</b> Flyer do projeto.....	- 14 -
<b>Figura 6:</b> Apanha da azeitona por parte dos idosos do Centro de Dia.....	- 16 -
<b>Figura 7:</b> Contato entre idosa e a criança na atividade da apanha da azeitona .....	- 16 -
<b>Figura 8:</b> Cartões e frascos que foram entregues no fim da apanha da azeitona .....	- 16 -
<b>Figura 9:</b> Sessão fotográfica para o “Transversalidades 2018 – II Encontro Fotografia sem fronteiras: Imagens & Território”. ....	- 16 -
<b>Figura 10:</b> Visita ao lagar da Ramela.....	- 17 -
<b>Figura 11:</b> Mesa redonda – “As utilizações ancestrais do azeite sagrado e profano”.-	17 -
<b>Figura 12:</b> Degustação de um dos tipos de azeite aromatizado.....	- 18 -
<b>Figura 13:</b> Cozedura de pão caseiro no forno comunitário. ....	- 18 -
<b>Figura 14:</b> Chegada à freguesia da Benespera.....	- 19 -
<b>Figura 15:</b> Plantação de uma oliveira.....	- 19 -
<b>Figura 16:</b> Gráfico referente à população residente. ....	- 22 -
<b>Figura 17:</b> Gráfico referente à população residente por grupos etários. ....	- 22 -
<b>Figura 18:</b> Gráfico referente aos níveis de escolaridade.....	- 23 -
<b>Figura 19:</b> Gráfico referente aos setores económicos. ....	- 23 -
<b>Figura 20:</b> Entrada do edifício do Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela.-	24 -
<b>Figura 21:</b> Gráfico referente aos utentes que utilizam os serviços do CCSDR.....	- 28 -

<b>Figura 22:</b> Tabela referente às patologias dos utentes que utilizam o Centro de Dia e SAD. ....	- 30 -
<b>Figura 23:</b> Chá Dançante no Teatro Municipal da Guarda. ....	- 33 -
<b>Figura 24:</b> Uteses a realizar a atividade.....	- 34 -
<b>Figura 25:</b> Utesente com a sua flor de cetim. ....	- 34 -
<b>Figura 26:</b> Jogo do “bingo dos sons”. ....	- 34 -
<b>Figura 27:</b> Uteses a separar os caroços das cerejas.....	- 35 -
<b>Figura 28:</b> Utesente a auxiliar na confeção do bolo ....	- 35 -
<b>Figura 29:</b> Utesente a arranjar as unhas.....	- 36 -
<b>Figura 30:</b> Enquanto os utentes esperavam pela sua vez jogavam às cartas.....	- 36 -
<b>Figura 31:</b> Uteses a jogar às cartas. ....	- 36 -
<b>Figura 32:</b> Uteses a jogar ao dominó com imagens.....	- 36 -
<b>Figura 33:</b> Gráfico referente ao género dos utentes. ....	- 37 -
<b>Figura 34:</b> Gráfico referente à idade dos utentes.....	- 38 -
<b>Figura 35:</b> Gráfico referente aos utentes letrados e iletrados. ....	- 38 -
<b>Figura 36:</b> Gráfico referente à participação dos utentes no projeto “Aprender a ler e escrever, para melhor envelhecer”.....	- 39 -
<b>Figura 37:</b> Gráfico referente à aprendizagem dos utentes no projeto “Aprender a ler e a escrever, para melhor envelhecer”.....	- 39 -
<b>Figura 38:</b> Gráfico referente ao apuramento dos resultados sobre a pergunta “Voltaria a participar caso houvesse um projeto do mesmo género?”.....	- 40 -
<b>Figura 39:</b> Utesente M. a colorir o desenho.....	- 42 -
<b>Figura 40:</b> Resultado de um dos desenhos coloridos. ....	- 43 -
<b>Figura 41:</b> Utesente E. a contornar os números.....	- 43 -
<b>Figura 42:</b> Utesente E. a escrever no programa “Word”. ....	- 44 -
<b>Figura 43:</b> Utesente L. a escrever no computador com o meu auxílio. ....	- 44 -
<b>Figura 44:</b> Uteses a colorir as letras do nome “Maria. ....	- 45 -

<b>Figura 45:</b> Resultado da atividade.....	- 45 -
<b>Figura 46:</b> Utente A. a colorir o desenho. ....	- 46 -
<b>Figura 47:</b> Utentes a contornar o alfabeto. ....	- 46 -
<b>Figura 48:</b> Utente E. a folhear um livro religioso. ....	- 47 -
<b>Figura 49:</b> Utente M. a folhear uma revista de renda. ....	- 48 -
<b>Figura 50:</b> Utente E. a ver a revista “Cristina”.....	- 48 -
<b>Figura 51:</b> Utente N. a contornar as vogais.....	- 49 -
<b>Figura 52:</b> Utente L. a realizar uma das fichas para contornar as vogais.....	- 49 -
<b>Figura 53:</b> Utente A. a realizar uma ficha de contornar as vogais. ....	- 49 -
<b>Figura 54:</b> Utentes a realizar as sopas de letras.....	- 50 -
<b>Figura 55:</b> Utente S. a realizar uma das ficha com a sopa de letras. ....	- 51 -
<b>Figura 56:</b> Utente E. a realizar uma das fichas com a sopa de letras. ....	- 51 -
<b>Figura 57:</b> A estagiária a auxiliar na escrita das vogais. ....	- 51 -
<b>Figura 58:</b> Utente L. a escrever vogais.....	- 51 -
<b>Figura 59:</b> A estagiária a prestar auxílio na ficha de associação de imagens às letras. -	52 -
<b>Figura 60:</b> Ficha de associação de imagens às letras. ....	- 52 -
<b>Figura 61:</b> Utente S. a realizar a cópia da quadra.....	- 53 -
<b>Figura 62:</b> Utente E. a escrever uma das palavras encontradas nos quadrados.....	- 54 -
<b>Figura 63:</b> Utente E. a ler o poema “ser idoso”.....	- 55 -
<b>Figura 64:</b> Utente L. a colorir a capa do seu livro.....	- 55 -
<b>Figura 65:</b> Resultado da atividade.....	- 56 -
<b>Figura 66:</b> Cronograma de atividades desenvolvidas no projeto “Para aprender é preciso querer” .....	- 58 -
<b>Figura 67:</b> Planificação das atividades desenvolvidas no projeto “Para aprender é preciso querer”.....	- 63 -
<b>Figura 68:</b> Visita à capela Santa Maria Adelaide.....	- 65 -

<b>Figura 69:</b> Entrada da capela Santa Maria Adelaide.....	- 65 -
<b>Figura 70:</b> Visita ao museu dedicado a Santa Maria Adelaide.....	- 65 -
<b>Figura 71:</b> Almoço ao ar livre. ....	- 66 -
<b>Figura 72:</b> Passeio ao longo da praia.....	- 66 -
<b>Figura 73:</b> Visita à capela do Senhor da Pedra.....	- 66 -
<b>Figura 74:</b> Foto de grupo após a visita à capela do Senhor da Pedra.....	- 66 -

## **Siglas**

**ASC** – Animação Sociocultural.

**CCSDR** – Centro Cultural Social e Desportivo da Ramela.

**SAD** - Serviço de Apoio Domiciliário.

## **Introdução**

A Animação Sociocultural é um processo de intervenção social que tem como principal objetivo a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos inseridos nas suas comunidades. São várias as áreas de intervenção da Animação Sociocultural mas a principal a ser abordada neste relatório será a Animação de Idosos pois enquadra-se no local escolhido para realizar o estágio.

Segundo o plano de estudo da licenciatura de Animação Sociocultural da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto é necessário desenvolver um estágio no 2º semestre do 3º ano de curso que contempla 400 horas. Através do estágio é possível aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso no mercado do trabalho e no meu caso como o público idoso sempre me despertou especial interesse o local escolhido foi o Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela que possui a vertente de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário. O início do estágio foi a 14 de março e o término a 25 de junho de 2019, completando assim as 400 horas estipuladas. Foi estipulado um plano de trabalho (Anexo 2) onde foram discriminadas o tipo de atividades que seriam desenvolvidas. Este estágio foi orientado pela docente Ana Lopes e supervisionado pela diretora técnica do CCSDR, Dr.<sup>a</sup> Ana Filipa Martins.

O presente relatório apresenta três capítulos: primeiramente é abordada “A importância da Animação Sociocultural na promoção do Envelhecimento Ativo” onde estão presentes temas como a Animação Sociocultural, a Animação de Idosos, o papel do Animador Sociocultural, o Envelhecimento Ativo e para finalizar o Projeto “Sabores e Tradições do Vale da Teixeira”. De seguida o segundo capítulo descreve a freguesia da Ramela, a instituição Centro Cultural Social e Desportivo da Ramela (CCSDR) e o público-alvo e por fim é apresentado o terceiro capítulo, que relata as atividades desenvolvidas ao longo dos meses, com maior incidência no projeto “Para aprender é preciso querer”.

Para a elaboração deste relatório foram usadas diversas fontes tais como: pesquisa bibliográfica, pesquisa na internet, recolha oral e participação na organização e execução das diversas atividades.

---

**1. A Importância da Animação Sociocultural na promoção do  
Envelhecimento Ativo**

---



## 1.1 Animação Sociocultural

A Animação Sociocultural (ASC) nasceu na Europa durante os anos 1950 e 1960 para combater as sequelas que a Segunda Guerra Mundial deixou na sociedade e para isso foi necessário planear projetos que motivassem a capacitação os indivíduos, através das ferramentas facultadas, para serem mais autónomos, conscientes e ativos no seu próprio desenvolvimento e da sociedade onde se inseriam.

No caso específico de Portugal a Animação surgiu após o 25 de abril como refere Lopes (2006, p.158), “dos seis governos provisórios existentes em Portugal no período que medeia os anos de 74/76, uma vasta actividade de Animação ocorreu e muito serviu para preencher terríveis lacunas aos níveis da educação, cultura, habitação relações, economia e saúde”.

Desde o 25 de abril até aos dias de hoje a ASC passou por várias fases, entre as quais destacamos:

- ✚ **1974 a 1976:** decorreu a fase revolucionária da Animação Sociocultural. Nesse período histórico, os governos provisórios e o Movimento das Forças Armadas assumiram a Animação Sociocultural como método eficaz para a intervenção na comunidade, criando a Comissão Interministerial para a Animação Sociocultural (CIASC) e as sucessivas campanhas de dinamização cultural e Animação Cultural.
- ✚ **1977 a 1980:** foi a fase constitucionalista da Animação Sociocultural, pois toda a sua acção foi determinada por instituições que assumiram a centralidade da mesma.
- ✚ **1981 a 1985:** surgiu a fase patrimonialista, caracterizada por uma intervenção centrada na preservação e recuperação do património cultural.
- ✚ **1986 a 1990:** a Animação Sociocultural passou do poder central para o poder local.
- ✚ **1991 a 1995:** fase multicultural e intercultural, onde a intenção de valorizar a ação educadora do multiculturalismo esteve presente.
- ✚ **1996 até aos dias de hoje:** designa-se como fase da globalização pois Animação Sociocultural procura através da sua ação integrar e elevar o ser humano a participar nos desafios da vida quotidiana, tornando-o protagonista e promotor da sua própria autonomia (Lopes, 2006).

A ASC é um processo de intervenção social que se baseia num diagnóstico das necessidades e potencialidades do público-alvo e após a execução do projeto existe uma reflexão rigorosa que ao ser feita irá traçar novos diagnósticos perante a realidade social.

As estratégias de intervenção da ASC apresentam-se numa perspetiva tridimensional:

- ✚ **Dimensão etária:** juvenil, adultos e terceira idade;
- ✚ **Espaço de intervenção:** animação urbana e rural;
- ✚ **Pluralidades de âmbitos:** a educação, o teatro, os tempos livres, a saúde, o ambiente, turismo, o comércio, o trabalho, a comunidade, entre outros.

Como o estágio foi desenvolvido com o público idoso, inseriu-se um ponto específico sobre a importância da Animação Sociocultural na terceira idade mais adiante. O espaço de intervenção do estágio foi no meio rural e por isso é importante salientar quais os pressupostos que a animação necessita ter para desenvolver com sucesso o seu trabalho no meio rural.

Vega, Cármen (1997, pp. 77-76) define os seguintes pressupostos que a ASC deve ter em conta:

- ✚ “A promoção do meio rural deve surgir do próprio meio e desenvolver-se às suas custas para que seja realmente eficaz; quando assim não acontece é porque obedece a uma iniciativa exterior e vai necessitar que se enquadre rapidamente no meio para que se torne própria.
- ✚ Apoio através de uma verdadeira ação educadora, facilitando ordenadamente os conteúdos e procedimentos adequados para o seu desenvolvimento.
- ✚ Aproximar as atividades de animação ao estudo e análise da realidade económica e social da região ou zona intervencionada.

Podemos dizer que o objetivo geral de todos os programas de animação sociocultural no âmbito rural, é melhorar a qualidade de vida da comunidade, potenciando a participação, dando impulso ao associativismo e criando uma consciência de solidariedade.”

Para além dos pressupostos definidos pelo autor Vegas (1977), é necessário ter em conta o público-alvo em questão e proporcionar atividades que fomentem a identidade própria pois assim o público-alvo irá sentir-se mais à vontade para exprimir a sua opinião e terá mais sucesso na execução do que for pedido. Apesar do trabalho individual ser importante para que não haja exclusões na sociedade, é preciso também potenciar o associativismo e

cooperativismo pois a sociedade ao ser unida o desenvolvimento das atividades será mais agradável e o sucesso será maior.

A Animação Sociocultural serve-se de uma série de espaços e recursos associados a três modalidades fundamentais:

- ✚ **Modalidade Educativa:** utiliza a educação não formal para ensinar a sociedade (Animação de idosos, Animação na infância...).
- ✚ **Modalidade Cultural:** a sua atuação centra-se em programas culturais de criação e difusão da mensagem pretendida (Animação teatral, Animação musical ...).
- ✚ **Modalidade Social:** a sua atuação consiste em capacitar os atores locais para atingirem a autonomia nos setores da cultura, política e economia (Animação comunitária, Animação territorial ...).

O seu principal foco é a educação não formal pois realiza um conjunto de práticas fora do espaço escolar, portanto, associada à ideia de uma educação permanente. Também se pode enquadrar na educação formal como meio para motivar, complementar, articular saberes e potenciar aprendizagens envolventes. Na educação informal a Animação Sociocultural também pode intervir embora a família e a comunidade sejam os principais agentes educativos.

A Animação Sociocultural apresenta diversos âmbitos, tais como Animação Socioeducativa, Animação Cultural, Animação nos Tempos Livres, Animação Comunitária, que atuam consoante as necessidades do público alvo. No caso específico do contexto de estágio o público alvo foram os idosos e por isso a Animação de Idosos terá maior destaque neste documento.

## 1.2 Animação de idosos

Jacob (2007, p.31) define a Animação de Idosos como “a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa.”.

À medida que o ser humano vai envelhecendo as suas capacidades físicas e psíquicas começam a degradar-se, apesar de ainda se valorizar muito o papel da família no cuidado ao idoso, a realidade é que hoje em dia as famílias têm cada vez mais indisponibilidade para fazerem um acompanhamento pleno das necessidades do idoso, tornando-se importante o suporte por parte das redes de apoio redes de apoio formais e informais.

É importante apelar junto dos idosos para a sua participação em atividades que se enquadram nos princípios da animação de idosos, quer estejam no conforto da sua casa ou numa instituição, pois assim a sua rotina não será monótona e também sentir-se-á útil.

Para que as atividades sejam do interesse do público-alvo é necessário ter em conta cada uma das seguintes dimensões (Garcia Minguez, J. 2004, pp. 144-149):

- ✚ **Dimensão intelectual:** deve favorecer a prática do exercício mental, a aquisição de novos conhecimentos, o exercício das atividades cognitivas, a criatividade, a autonomia pessoal em relação as ideias, as crenças, as correntes do pensamento, entre outros.
- ✚ **Dimensão biológica:** deve assumir como referência geral a manutenção da saúde física dos seus diferentes âmbitos.
- ✚ **Dimensão psicológica:** a intervenção com pessoas idosas permite níveis maiores de autoconceito, autoestima, bem-estar, realismo perante o apreço das próprias competências, maior estabilidade emocional e diminuição da ansiedade.

Para além das dimensões acima descritas, ao desenvolver as atividades é essencial estabelecer os seguintes objetivos (Limón Mendizabal. 2004, pp. 139-174):

- ✚ “Promover o bem-estar pessoal, de grupo e comunitário das pessoas idosas;
- ✚ Melhorar a sua qualidade de vida e de saúde integral (física, mental e social);
- ✚ Favorecer para um envelhecimento “normal” frente a um envelhecimento “patológico”;
- ✚ Fornecer os meios para que continuem a viver muitos anos repletos de vida, ilusão, sentido, dignidade e felicidade;
- ✚ Potenciar e desenvolver capacidades, habilidades e destreza das pessoas idosas promovendo a sua realização pessoal;
- ✚ Motivá-las para que continuem ativas, participativas, solidárias, críticas e úteis no meio social;
- ✚ Promover o ânimo para que se esforcem e continuem a ser cidadãos com todos os seus direitos e, principalmente, pessoas;
- ✚ Aproveitar o seu nível cultural, experiencial e humano em relação à sua participação e presença nas instituições democráticas e na dinâmica social”.

A Animação de Idosos surge em vários contextos sociais, tais como Animação Física e Motora, Animação Cognitiva, Animação Comunitária, entre outros, e o seu principal

objetivo é fomentar o envelhecimento ativo proporcionando momentos de lazer e aprendizagem ao idoso.

Existem diversas modalidades utilizadas na Animação de Idosos, tais como:

- ✚ **Animação Cultural:** pretende desenvolver atividades culturais que vão de encontro ao seguinte objetivo, desenvolver a criatividade dos idosos a partir dos seus interesses e possibilidades. Como por exemplo, grupos de teatro amador ou grupos folclóricos.
- ✚ **Animação Social ou Sociocomunitária:** contém duas vertentes:
  - ✓ Vertente Comunitária: desenvolvida através do associativismo e desenvolvimento comunitário;
  - ✓ Vertente Integradora: orienta a integração dos idosos no meio. Como por exemplo, o trabalho feito em associações de idosos ou centros de dia.
- ✚ **Animação Educativa:** centrada no desenvolvimento da motivação para a formação permanente do idoso, a dinamização e o treino dos recursos intelectuais ou psicomotores e na educação de tempos livres. Como por exemplo os ateliês ou as universidades sénior.
- ✚ **Animação Estimulativa:** utiliza “(...) um conjunto de técnicas e metodologias que têm a finalidade de potenciar os processos de normalização das atividades da vida quotidiana da pessoa, de provocar o desenvolvimento das capacidades preservadas e ao mesmo tempo ajudar a recuperar as perdidas” (Vidal, 2000, p.13).
- ✚ **Animação ao Domicílio:** surge para que o idoso que está nesta situação receba afeto através do estabelecimento de diálogo e da procura em manter os laços sociais com o meio que o rodeia. Para o desenvolvimento das atividades é necessário ter em atenção à mobilidade, ao isolamento, à perda de autoestima, separação ou ausência da família, desmotivação, resignação, ociosidade e dependência televisiva.
- ✚ **Animação na Instituição como lares e centros de dia:** pretende combater a ideia de que os lares e centros de dia são os “depósitos” para os idosos passarem os seus últimos dias da sua vida através das suas atividades que se centram no domínio social (promover as relações interpares e com o meio envolvente para que assim não haja exclusão), cultural (potenciar e estimular a memória viva dos idosos

através do teatro, dança, partilha de saberes, entre outros) e educativo (estimular a criação e a respetiva participação nas universidades seniores).

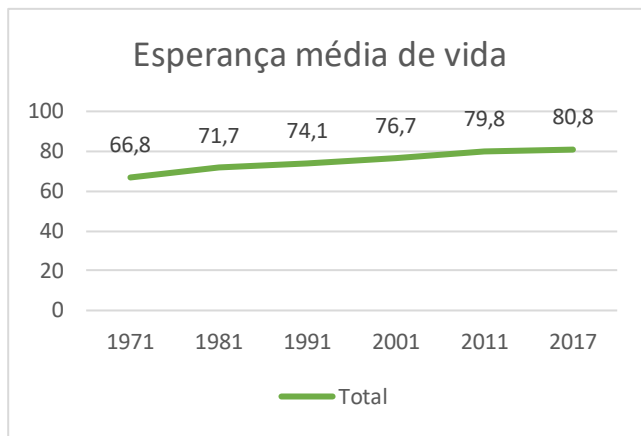
✚ **Animação Turística para a terceira idade:** “(...) deve ser entendida como um conjunto de atividades, que transformam o ver no envolver, o viver no conviver, desafiando o turista numa estratégia de desenvolvimento pessoal e humano numa determinada fase do seu percurso de vida” (Peres, 2003, p.25).

Através das modalidades acima descritas é possível atribuir ao idoso o papel de protagonista da sua história de vida, incentivar para ter uma postura ativa e participativa apostada na promoção da relação interpessoal e da participação social com vista a possibilitar a continuidade da integração do idoso no seu universo familiar e comunitário favorecendo, assim, a manutenção de uma vida com sentido e com qualidade.

### 1.3 Envelhecimento ativo

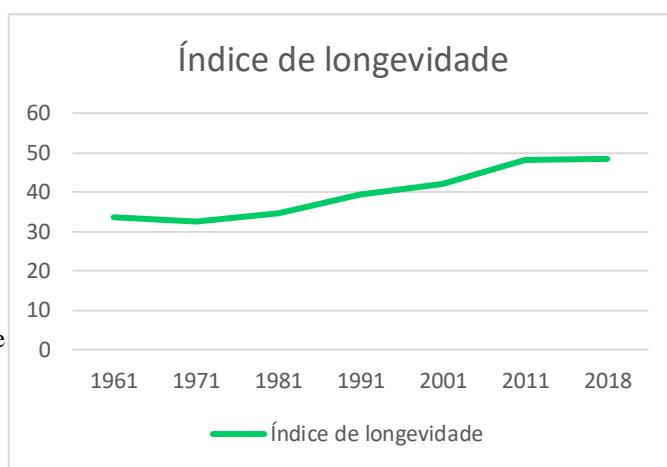
A população idosa tem vindo a aumentar ao longo dos anos graças à melhoria de qualidade de vida que provocou o aumento da esperança de vida, mas este aumento também se deve à redução drástica da natalidade pois cada vez mais são utilizados métodos anticoncetivos e também a mudança de mentalidade levou a que a mulher já não se conforme à ideia de ser dona de casa, onde está dependente financeiramente do marido e cuida dos filhos, e por isso procura primeiramente a sua independência financeira para de seguida, caso o entenda, formar família. Posto isto surgem as consequências pois se existem mais idosos é preciso haver cuidados para que mantenham uma boa qualidade de vida o que nos leva a que a nível da saúde haja mais exigência de serviços de saúde e a nível económico sejam maiores os gastos com a medicação e tratamentos e se existem mais reformados significa que as receitas para os cofres do Estado são menores.

No caso específico de Portugal, a esperança média de vida foi aumentando ao longo dos anos, como é possível ver na Figura 1, passando de 66 em 1971 para 80 a 2017. Consequentemente, o índice de longevidade também aumentou, passando de 33 em 1961, para 48 em 2018, o que indica que por cada 100 pessoas com 65 e mais anos, 48 têm idade igual ou superior a 75 anos (Figura 2).



**Figura 1:** Gráfico referente à esperança média de vida em Portugal.

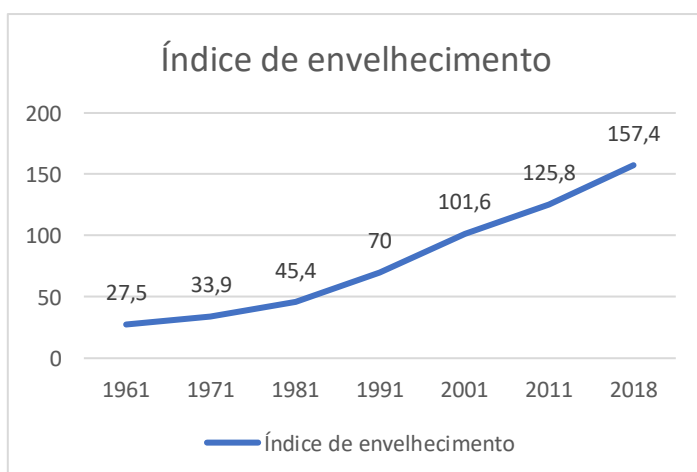
**Fonte:** PORDATA, 2019.



**Figura 2:** Gráfico referente ao índice de longevidade.

**Fonte:** PORDATA, 2019.

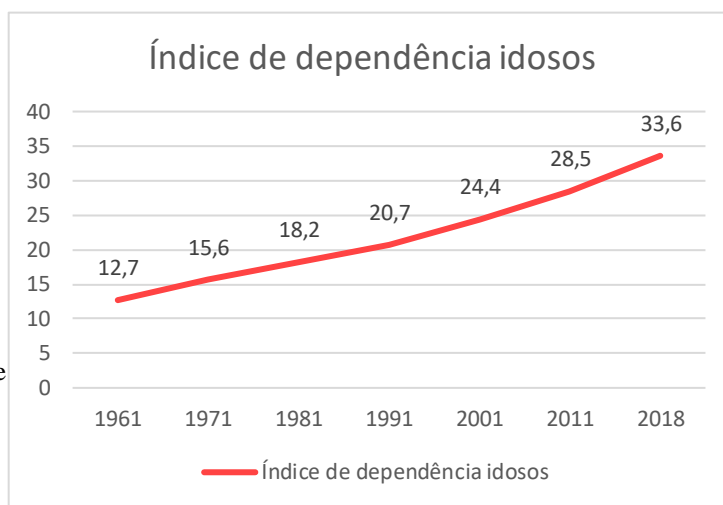
Graças ao aumento da esperança de vida e do índice de longevidade foi possível haver um crescimento exponencial no índice de envelhecimento. No ano de 1961 a população era maioritariamente jovem pois havia em cada 100 jovens 27 idosos, mas ao longo dos anos a pirâmide dos valores foi invertendo fazendo com que a população se tornasse maioritariamente envelhecida devido aos 157 idosos que existem para cada 100 jovens (dados de 2018) (Figura 3).



**Figura 3:** Gráfico referente ao índice de envelhecimento.

**Fonte:** PORDATA, 2019.

Com o aumento do envelhecimento populacional houve um agravamento do índice de dependência de pessoas idosas, que aumentou de 12 em 1961 para 33 em 2018, ou seja, por cada 100 pessoas em idade ativa 33 são idosos dependentes (inativos) (Figura 4).



**Figura 4:** Gráfico referente ao índice de dependência idosos.

**Fonte:** PORDATA, 2019.

Através dos gráficos acima exibidos é possível perceber que Portugal está cada vez mais envelhecido e por isso é necessário continuar a promover o envelhecimento ativo para evitar as situações de solidão e depressão que são muito recorrentes nesta faixa etária.

À medida que os anos passam o corpo humano sofre um declínio progressivo das capacidades, principalmente a nível físico e cognitivo, o que faz com que quando se chega à terceira idade seja necessário adaptar os hábitos e rotinas diárias às limitações sentidas. Quanto mais limitações o idoso possuir mais acomodado será e isso pode acarretar sérias consequências, tais como redução da capacidade de concentração, coordenação e reação, que por sua vez levam ao surgimento de processos de auto desvalorização, diminuição da autoestima, apatia, desmotivação, solidão, isolamento social e depressão.

O conceito de envelhecimento ativo foi mencionado pela primeira vez em 1998, numa publicação da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) (Moulaert e Paris, 2013), tendo posteriormente evoluído para a defesa de uma política para o “envelhecimento ativo”, através da Organização Mundial de Saúde (OMS).

Luís Jacob (2008, p.19-21) caracteriza o envelhecimento ativo em cinco classes gerais:

- ✚ **Bem-estar físico do idoso:** onde estão presentes os aspetos da segurança, a higiene e a saúde do idoso.
- ✚ **Atividades interpessoais:** inclui as relações com familiares, amigos e participação na comunidade.



- ✚ **Desenvolvimento pessoal:** que é possível através das oportunidades de desenvolvimento intelectual e autoexpressão.
- ✚ **Atividades recreativas:** está subdividida em três partes, socialização, entretenimento passivo e ativo.
- ✚ Atividades espirituais e religiosas.

Para a promoção do envelhecimento ativo é necessário um Animador Sociocultural disposto a planear e executar projetos que vão ao encontro do público idoso e que façam com que perceção que o idoso tem de si, do ambiente que o rodeia, das expectativas de vida, dos suportes sociais e redes sociais que construiu sejam positivas.

#### 1.4 O Animador Sociocultural

O Animador Sociocultural é um profissional que pode lidar com diversos tipos de público e para isso necessita de um perfil e competências próprias para assim ser capaz de planificar projetos de intervenção social no âmbito da ASC com o intuito de melhorar problemas existentes num determinado meio ou grupo.

Como refere Bento (2002, p. 138) “(...) o (a) Animador (a) Sociocultural é de facto um (a) agente de desenvolvimento. Por essa circunstância deve desempenhar funções gerais ou específicas conducentes ao êxito da melhoria da qualidade de vida das populações. Afinal comprometer-se a estar atento à tradição e inovação cultural, obrigando-se a incentivar, apelar e organizar a participação dos indivíduos e tornando-os um ponto de referência dos valores e da democracia.”

Segundo Ezequiel Ander-Egg (2000, pp. 121-123) qualquer que seja o âmbito de atuação e de intervenção do Animador, o seu papel compreende quatro aspetos principais que, sendo diferentes, se complementam e, por vezes, cumprem-se em simultâneo:

- ✚ **Dinamizador/facilitador:** suscita, incita, sensibiliza, motiva e interessa as pessoas, dando alento à participação ativa das mesmas em programas ou atividades socioculturais, de acordo com o que as pessoas pensam ser pertinente fazer;
- ✚ **Assistente técnico:** no sentido em que proporciona elementos, conhecimentos e apoio técnico para que, no processo de aprender fazendo, o próprio grupo disponha de apoio que permita realizar melhor as atividades que o grupo considera mais adequadas para dar resposta às suas necessidades e problemas;

- ✚ **Mediador:** para contribuir e ajudar as próprias pessoas a terem em conta as suas experiências de vida como fonte de aprendizagem, ao mesmo tempo que ajuda a recuperar, sistematizar, avaliar e a implementar práticas sociais próprias;
- ✚ **Transmissor:** o Animador atua no sentido de proporcionar certas informações, conhecimentos, técnicas sociais, habilidades e aprendizagem de novas competências, para que as pessoas se apropriem desses conhecimentos e capacidades facilitadoras da resolução dos seus problemas e necessidades, ajudando a melhorar a qualidade de vida.

O Animador é responsável por organizar, coordenar e desenvolver atividades de animação e para que obtenha o sucesso é necessário que tenha uma mente aberta e esteja disposto a lidar com qualquer situação pois cada público tem a sua especificidade. Para além disso se demonstrar entusiasmo, otimismo, confiança ao grupo ou comunidade com que está a trabalhar será mais fácil conquistar bons resultados.

É importante referir que esta profissão necessita de formação contínua pois assim se o Animador se mantiver informado sobre o que o rodeia será mais eficaz o seu trabalho, contribuindo assim para a evolução social.

No caso específico de trabalhar com idosos é importante ter a consciência de que as pessoas de terceira idade não podem ser vistas como pessoas que estão no fim da sua vida, mas sim como indivíduos com uma experiência de vida e sabedoria, capazes de transmitir os saberes e vivências pessoais e sociais.

O Animador deve fazer um diagnóstico dos idosos para assim ter uma perceção melhor dos gostos e limitações do grupo que tem para que o planeamento das atividades seja mais fácil. As atividades devem ser ligadas às experiências de vida, às tradições laborais, ao património cultural, pois levam o idoso a vivenciar sensações de estabilidade, de afetividade e criação de valores de identidade

Víctor Ventosa Pérez (2009, p. 340) nomeia algumas funções essenciais para o bom desempenho do Animador de Idosos:

- ✚ **“Função Integradora:** deve ser um técnico que ajude os idosos a enfrentar as mudanças e as perdas que estes sofrem nesta etapa da vida.
- ✚ **Função de realizar atividades que utilizam a ludicidade:** como meio de diversão, ocupação e desenvolvimento pessoal e social.

- ✚ **Função Relacionadora:** pretende fomentar a comunicação, a convivência e o estabelecimento de relações interpessoais e grupais.
- ✚ **Função Crítica:** tem como objetivos exercitar e manter o sentido crítico e a capacidade de análise da realidade circundante, necessária para compreender e situar os acontecimentos e fenómenos quotidianos da sociedade atual.
- ✚ **Função Criativa:** pretende despoletar, reaver e desenvolver todas as potencialidades expressivas de cada um através de diferentes suportes e recursos (dramáticos, musicais, plásticos, manuais, psicomotores).
- ✚ **Função Formativa:** liga e fortalece os processos de motivação para a aprendizagem, a recuperação de vivências, o treino e manutenção intelectual e a atualização de conhecimentos”.

É preciso salientar que é preciso haver trabalho de equipa para assim haver um autodesenvolvimento comunitário.

A Animação Comunitária é uma das opções que o Animador pode escolher para desenvolver projetos com os idosos pois utiliza uma metodologia de cidadania ativa como eixo central dos processos de desenvolvimento local. A sua estratégia é a educação não formal que assenta na liberdade e respeito, processando-se a educação de dentro para fora. Como exemplo, será descrito um projeto intitulado “Sabores e Tradições do Vale da Teixeira” que teve como objetivo a valorização da população local e dos recursos endógenos.

### 1.5. Projeto “Sabores e Tradições do Vale da Teixeira”

Este ponto surge neste documento pois foi um projeto em que participei e fez despertar o meu interesse para estagiar no Centro de Dia. Através deste projeto conheci de antemão os idosos e algumas das pessoas da aldeia, facilitando assim a minha integração.

“Sabores e Tradições do Vale da Teixeira” é um projeto de ação comunitária de base territorial que tem como missão, a valorização das populações locais e dos seus recursos endógenos. Através da execução dos projetos de animação comunitária, a comunidade consegue “conhecer o seu interior, as suas dinâmicas e as relações que se estabelecem entre os membros que a compõem, de forma a poder participar para o seu desenvolvimento autónomo, dando às pessoas a capacidade de escolherem, em liberdade, os seus projetos de vida” (Fontes e Arcanjo, 2012, p. 160).

Esta iniciativa surgiu da concertação de sinergias entre o Instituto Politécnico da Guarda, Câmara Municipal da Guarda, as juntas de freguesia da Benespera, João Antão e Ramela, Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela, Associação Cultural e Recreativa da Benespera, Associação para o Desenvolvimento Integrado da Benespera e a Quinta de Sinçais (Alojamento Local) (Figura 5).



**Figura 5:** Flyer do projeto.

Este projeto tem como objetivos:

- ✚ Valorizar o património olivícola e agrícola das freguesias da Ramela, João Antão e Benespera;
- ✚ Afirmar o azeite do Vale de Teixeira, como um produto de singular qualidade e importância local e nacional;
- ✚ Valorizar o território através do olivoturismo;
- ✚ Desenvolver rotas e itinerários relacionados com o ciclo do azeite nas três freguesias;
- ✚ Divulgar e promover o património cultural existente, através do desenvolvimento de atividades ancoradas na prática turística em espaço rural;
- ✚ Desenvolver rotas e itinerários de valorização do património cultura, material e imaterial existente;
- ✚ Aplicar estratégias, de base territorial, conducentes ao desenvolvimento sustentado dos territórios, a partir dos seus recursos endógenos.

- ✚ Realizar um conjunto de diversas iniciativas cujos objetivos passam pela participação da população local e pelo comprometimento de agentes e atores locais.

No fim de 2018 e início de 2019 foram realizadas diversas atividades onde o azeite foi o mote nas freguesias da Benespera, João Antão e Ramela e que serão descritas logo de seguida.

O projeto iniciou com uma atividade intergeracional que teve como nome “apanha da azeitona” e foi realizada no dia 21 de novembro de 2018 na freguesia da Ramela. Esta atividade apresentou como objetivos, promover a intergeracionalidade; reativar e dar a conhecer memórias e práticas seculares do Vale da Teixeira; capacitar as gerações mais jovens de conhecimentos que lhes permitam valorizar, respeitar e transmitir a identidade dos territórios rurais e relacionar os conhecimentos transmitidos na área curricular do estudo do meio (práticas económicas, sociais e comunitárias do meio próximo).

Para o seu desenvolvimento foi necessária a presença dos alunos da Escola Básica de Alfazazes e alguns idosos do Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela, que logo pela manhã se deslocaram até ao olival perto do Centro de Dia e através dos ensinamentos transmitidos pelos idosos os meninos conseguiram aprender e aplicar as técnicas necessárias para a apanha da azeitona (Figuras 6 e 7). De seguida, no Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela, foi explicado como se processa o curtir das azeitonas, distribuído a cada criança dois cartões com os passos para curtir as azeitonas e também um pote de vidro com as azeitonas colhidas pelas crianças para juntamente com os pais fazerem esse processo (Figura 8).



**Figura 6:** Apanha da azeitona por parte dos idosos do Centro de Dia.





**Figura 7:** Contacto entre idosa e a criança na atividade da apanha da azeitona.



**Figura 8:** Cartões e frascos que foram entregues no fim da apanha da azeitona

No dia 08 de dezembro de 2018, na freguesia Ramela, foi realizada uma sessão fotográfica para o “Transversalidades 2018 - II Encontro Fotografia sem fronteiras: Imagens & Território, que teve como objetivos valorizar o património olivícola e agrícola da freguesia da Ramela e divulgar e promover o património cultural existente, através da sessão fotográfica feita pelo Fotoclube da Guarda.

A sessão foi realizada por cerca de 20 fotógrafos que estiveram no quintal de uma senhora residente na ramela para assim conseguirem registar algumas pessoas a apanhar a azeitona e as paisagens à volta. Posteriormente dirigiram-se ao lagar para captarem o processo de fazer azeite (Figuras 9 e 10). Algumas das fotos tiradas neste dia estiveram em exposição no salão da Junta da Benespera e na Escola Básica da Ramela enquanto decorriam as atividades que serão a seguir descritas.



**Figura 9:** Sessão fotográfica para o “Transversalidades 2018 – II Encontro Fotografia sem fronteiras: Imagens & Território”.



**Figura 10:** Visita ao lagar da Ramela.

No início de 2019, mais especificamente 5 e 6 de janeiro, foi realizada uma mesa redonda com o tema “As utilizações ancestrais do azeite - o sagrado e profano”, na freguesia da Benespera. Através desta atividade desenvolveu-se os seguintes objetivos debater sobre o tema “as utilizações ancestrais do azeite - o sagrado e profano”; dar a conhecer os produtos regionais que utilizam o azeite e os diferentes tipos de azeite que se podem fazer em casa.

No primeiro dia decorreu no salão da Junta de Freguesia uma mesa redonda com o tema “as utilizações ancestrais do azeite - o sagrado e profano”. Nesta atividade estiveram presentes a professora Ana Lopes, o professor Marcelino de Sousa Lopes, senhor Padre António Lourenço Fontes, conhecido pelos eventos “Sexta-feira 13” em Montalegre, senhor Miguel, produtor espanhol que fundou a empresa “Oleosetim” que desenvolve atividades de olivoturismo através do seu lagar, escola de prova, oleoteca e alojamentos e como moderador da mesa António Sá Rodrigues, jornalista desde 1990 (Figura 11).



**Figura 11:** Mesa redonda – “As utilizações ancestrais do azeite sagrado e profano”.

No segundo dia da parte da tarde houve a explicação de diversas formas de fazer azeites aromatizados e degustação dos mesmos, criados pelos alunos da Escola Superior de Turismo e Hotelaria de Seia (IPG) que estavam a ser orientados pelo Chef Rui Cerveira (Figura 12). Os ingredientes utilizados para o *showcooking* foram o azeite, pão, alho, alecrim, limão, pimentos, a cebola e a laranja.



**Figura 12:** Degustação de um dos tipos de azeite aromatizado.

Na freguesia de João Antão, nos dias 12 e 19 de janeiro, decorreu a confeção e cozedura do pão no forno comunitário (Figura 13) e da parte da tarde houve um *showcooking* feito pelos Chefes Helena e o Chefe Miguel do restaurante Aquarius onde fizeram alguns pratos, como por exemplo bacalhau com queijo e carne jarmelista com cogumelos.



**Figura 13:** Cozedura de pão caseiro no forno comunitário.

Para encerrar as atividades desenvolvidas no início de 2019 foram realizadas no salão da junta da freguesia da Ramela duas lagaradas nos dias 13 e 20 de janeiro, tinham como objetivo dar conhecer aos visitantes os diferentes meios utilizados para extrair o azeite e também a degustação de pão torrado com azeite. A lagarada foi um almoço que incluiu chouriçada (chouriço, cebola, batata e azeite), lagarada (bacalhau desfiado, batata à murro e azeite), sobremesa (leite creme no primeiro domingo e arroz doce no segundo), água, sumo e vinho (branco e tinto).



Como celebração do Dia da Árvore, no dia 21 de março, foi desenvolvida uma atividade ao redor do campo de futebol da freguesia da Benespera que consistiu na plantação de oliveiras (Figuras 14 e 15). Estiveram presentes neste dia os alunos da EB1 de Alfarazes, os meninos da Fundação Bento Raimundo e alguns dos idosos do Centro de Dia.



**Figura 14:** Chegada à freguesia da Benespera.



**Figura 15:** Plantação de uma oliveira.

Para cada atividade foram necessários diversos recursos, tais como:

- ✚ Parcerias e autorizações da Câmara Municipal da Guarda e das juntas de freguesias envolvidas;
- ✚ Parcerias com os donos de olivais;
- ✚ Autorização do agrupamento de escolas;
- ✚ Autocarro para transporte das crianças e outros participantes;
- ✚ Refeições (em número variável de acordo com a permanência);
- ✚ Roupas e calçado confortável.

A sua avaliação ainda não é conhecida pois este é um projeto que ainda está a ser desenvolvido. Contudo é necessário salientar que a adesão às atividades foi positiva, principalmente nas duas lagaradas, fazendo assim com que a motivação para continuar seja maior.

---

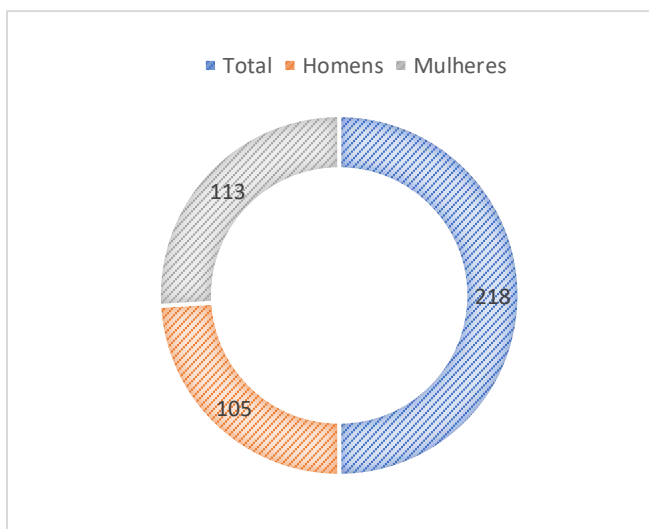
## **2. Caracterização da Instituição “Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela”**

---

## 2.1. Caracterização da freguesia da Ramela

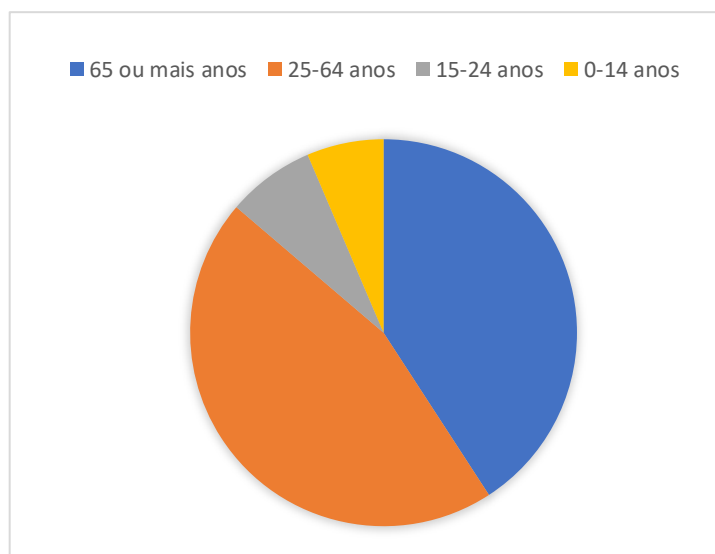
A freguesia da Ramela apresenta uma área total de 10,2 Km<sup>2</sup>, é composta por quatro freguesias anexas, designadamente Aldeia Nova, Aldeia Ruiva, Dominga Feia e Serra Borges, e ao seu redor estão as freguesias de João Antão, Benespera, Vela, Aldeia do Bispo e Panóias de Cima.

A sua densidade populacional é de 21,5 hab/km<sup>2</sup>. Possui 218 habitantes, sendo 105 Homens e 113 Mulheres, segundo os censos de 2011 (Figura 16). No caso da distribuição da população residente por grupos etários é possível verificar, através da Figura 17, que o grupo etário predominante na freguesia é o dos adultos (25-64) e logo de seguida o dos idosos (65 ou mais).



**Figura 16:** Gráfico referente à população residente.

**Fonte:** INE, 2011.



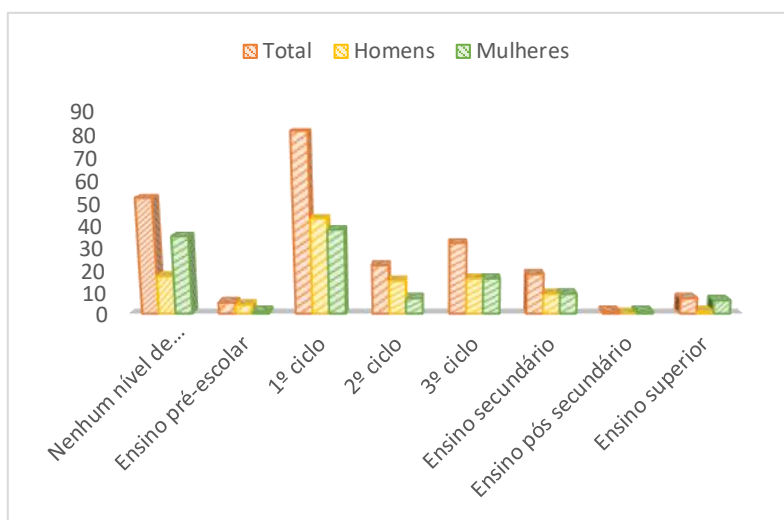
**Figura 17:** Gráfico referente à população residente por grupos etários.

**Fonte:** INE, 2011.

A população da Ramela apresenta uma taxa de analfabetismo de 23,67 % e uma diferença entre mulheres e homens nos diversos níveis de escolaridade, como é possível constatar na Figura 18.

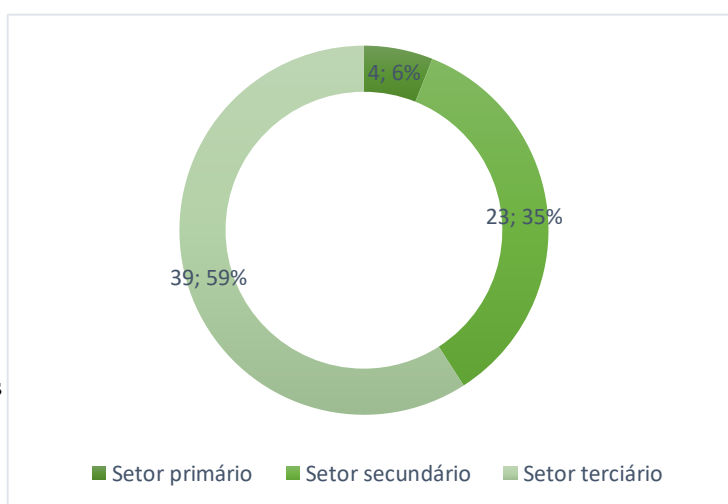
Relativamente à população economicamente ativa são 78 indivíduos onde 66 (42 homens e 24 mulheres) trabalham e 12 (5 homens e 7 mulheres) encontram-se sem emprego. A taxa de emprego é de 15, 38%.

O setor económico predominante na Ramela é o setor terciário, se seguida o setor secundário e por último o primário, como é possível constatar na Figura 19.



**Figura 18:** Gráfico referente aos níveis de escolaridade.

Fonte: INE, 2011.



**Figura 19:** Gráfico referente aos setores económicos.

Fonte: INE, 2011.

O microclima é um fator característico da freguesia, fazendo com que seja propício o cultivo de fruta e legumes e, por isso, a produção de maçãs e azeite é a atividade económica predominante.

Os eventos de cariz cultural e religioso presentes na Ramela são:

- ✚ Festa de S. Sebastião: realizada no primeiro fim de semana de setembro;
- ✚ Festa de S. Lourenço: realizada no fim de semana mais próximo do dia 10 de agosto.

Quanto aos transportes públicos que servem a freguesia, estes suportam as necessidades da freguesia.

Como a população da Ramela é maioritariamente envelhecida os órgãos representativos viram-se na obrigação de contruir uma infraestrutura de apoio à população e por isso em 2010 é criado o Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela que engloba os serviços de Centro de dia e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) para assim conseguir manter a população no conforto das suas casas e no ponto seguinte será descrito com mais pormenor.

## 2.2. Caracterização do Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

O Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) com sede no Largo da Igreja – Ramela (Figura 20).



**Figura 20:** Entrada do edifício do Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela.

A 16 de Novembro de 2003 foi fundado o Centro de Cultura, Desporto e Recreio, através de uma zona de caça associativa, e em 2010 foi inaugurado o centro de dia fazendo assim com que o nome mudasse e permanecesse até aos dias de hoje.

O Centro Cultural, Social e Desportivo apresenta um horário de segunda a sexta das 08:00h às 17:00h e aos Sábado das 08:00h às 14:00h.

As instalações possuem Secretaria/Gabinete Técnico, casas de banho (adaptadas aos idosos e com os devidos equipamentos para os idosos que não consigam tratar da sua higiene em casa), sala de convívio/refeitório, cozinha, lavandaria e arrecadação.

Esta instituição apresenta dois tipos de serviço:

- ✚ Centro de dia;
- ✚ Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

O **Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia da Ramela** apresentam os seguintes objetivos:

- ✚ Melhorar a qualidade de vida das pessoas e famílias;
- ✚ Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- ✚ Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades biopsicossociais dos utentes, sendo estes objeto de contratualização;
- ✚ Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- ✚ Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura, e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
- ✚ Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- ✚ Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis;
- ✚ Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- ✚ Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do autocuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade

e atividade regular, tendo em atenção o estado de saúde e recomendações médicas de cada pessoa;

- ✚ Promover um ambiente de segurança física e afetiva, prevenir os acidentes, as quedas, os problemas com medicamentos, o isolamento e qualquer forma de mau trato;
- ✚ Promover a intergeracionalidade;
- ✚ Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- ✚ Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores;
- ✚ Promover os contactos sociais e potenciar a integração social;
- ✚ Facilitar o acesso a serviços da comunidade;

Estão inscritas nesta instituição as famílias e ou pessoas que se encontram em situação de dependência física e ou psíquica e que não podem assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades do quotidiano. Atualmente estão inscritos no total 35 pessoas (34 estão incluídas no acordo da Segurança Social e 1 não).

Através do **Centro de Dia** são prestados os seguintes cuidados e serviços:

- ✚ Atividades socioculturais, lúdico-recreativas, de motricidade e de estimulação cognitiva;
- ✚ Nutrição e alimentação, nomeadamente o pequeno almoço, o almoço e o lanche;
- ✚ Administração de fármacos quando prescritos;
- ✚ Articulação com os serviços locais de saúde, quando necessário.
- ✚ Cuidados de higiene pessoal;
- ✚ Cuidados de imagem;
- ✚ Tratamento de roupa;
- ✚ Transporte;
- ✚ Disponibilização de produtos de apoio à funcionalidade e à autonomia;



O **Serviço de Apoio Domiciliário** assegura a prestação dos seguintes cuidados e serviços:

- ✚ Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica;
- ✚ Cuidados de higiene e de conforto pessoal;
- ✚ Tratamento da roupa do uso pessoal do utente;
- ✚ Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados;
- ✚ Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade;
- ✚ Serviço de teleassistência;
- ✚ Acompanhamento e transporte, a consultas assim como aos exames complementares de diagnóstico;
- ✚ Realização de actividades de motricidade e ocupacionais;
- ✚ Realização de pequenas reparações/modificações no domicílio;
- ✚ Cedência de ajudas técnicas;
- ✚ Apoio psicossocial;
- ✚ Formação e sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos utentes;

Os recursos humanos que a instituição apresenta são:

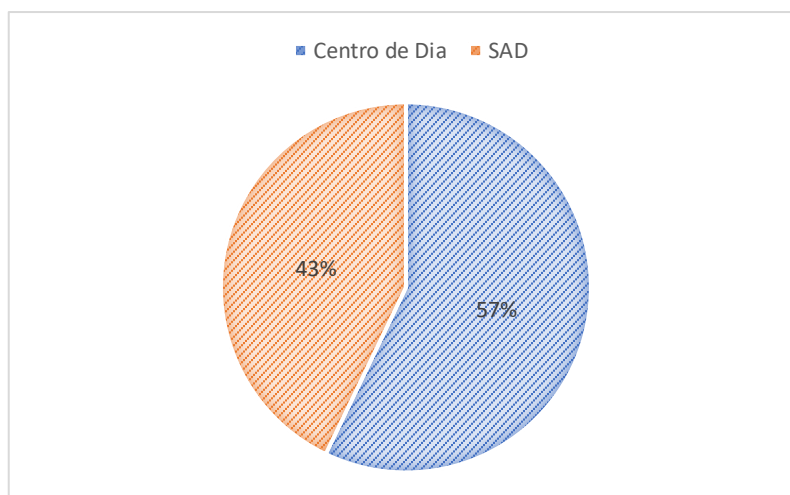
- ✚ 1 presidente;
- ✚ 1 vice-presidente;
- ✚ 1 Tesoureiro;
- ✚ 1 Secretária;
- ✚ 1 Diretora Técnica (Assistente Social de terceira);
- ✚ 1 Auxiliar de ação direta de segunda;
- ✚ 2 Auxiliares de ação direta de terceira;
- ✚ 1 Cozinheira de terceira;
- ✚ 1 Auxiliar de Serviços gerais.

Os serviços desta instituição abrangem as seguintes freguesias:

- ✚ Ramela;
- ✚ Aldeia Nova;
- ✚ Aldeia Ruiva;
- ✚ Dominga Feia;
- ✚ Serra da Borja.

### 2.3. Características do público-alvo

O público-alvo da instituição em questão varia entre os 60 anos e os 98, sendo que existe um utente com 26 anos, do género masculino, que usufrui dos serviços de centro de dia por razões de saúde. O gráfico seguinte demonstra quantos utentes frequentam o Centro de Dia da Ramela e os que são apoiados pelo SAD. A população da instituição compreende um total de 34 clientes.



**Figura 21:** Gráfico referente aos utentes que utilizam os serviços do CCSDR.

Segue-se a tabela das patologias dos clientes desta instituição, sendo que esta é a única informação disponível na sua ficha pessoal. A informação de cada patologia é importante não só para auxiliar no bem-estar dos idosos, através dos cuidados a ter alimentação, higiene, medicação, mas também para adaptar as atividades a cada necessidade dos utentes e assim conseguir resultados mais eficazes.

<b>Sexo</b>	<b>Patologias</b>
<b>Feminino</b>	Deficiência congénitas
<b>Masculino</b>	Demência
<b>Feminino</b>	Limitações físicas proveniente de um acidente.
<b>Masculino</b>	Limitações cognitivas.
<b>Feminino</b>	Diabetes e Parkinson.
<b>Masculino</b>	Limitações recorrentes de um acidente.
<b>Feminino</b>	Úlceras, colite e bronquite.
<b>Masculino</b>	Demência
<b>Feminino</b>	Doença do foro psiquiátrico e depressão.
<b>Feminino</b>	Limitações recorrentes da idade.
<b>Masculino</b>	Problemas respiratórios e hipertensão.
<b>Feminino</b>	Diabetes
<b>Masculino</b>	Locomoção
<b>Feminino</b>	Limitações físicas provenientes da idade e problemas cardíacos.
<b>Masculino</b>	Surdez e diabetes
<b>Feminino</b>	Problemas no aparelho locomotor, equilíbrio e depressão.
<b>Masculino</b>	Problemas recorrentes da idade
<b>Feminino</b>	Alzheimer
<b>Masculino</b>	Cancro na próstata

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
 Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

<b>Feminino</b>	Depressão
<b>Masculino</b>	Depressão
<b>Feminino</b>	Problemas recorrentes da idade
<b>Masculino</b>	Problemas cardíacos
<b>Feminino</b>	Problemas na locomoção
<b>Feminino</b>	Problemas recorrentes da idade
<b>Feminino</b>	Problemas respiratórios e défice cognitivo
<b>Feminino</b>	Depressão
<b>Feminino</b>	Dificuldades na locomoção, problemas na coluna vertebral e hipertensão
<b>Masculino</b>	Demência e colesterol
<b>Feminino</b>	Hipertensão
<b>Masculino</b>	Colesterol e problemas cardíacos.
<b>Feminino</b>	Problemas nos ossos
<b>Feminino</b>	Hipertensão e colesterol
<b>Feminino</b>	Problemas de locomoção e arritmia cardíaca

**Figura 22:** Tabela referente às patologias dos utentes que utilizam o Centro de Dia e SAD.

---

### **3. Estágio curricular**

---

### 3.1 Atividades desenvolvidas no estágio

O local escolhido para realizar o estágio foi o Centro Cultural, Social Desportivo da Ramela pois o público-alvo era do meu interesse e a participação no projeto “Sabores e tradições do Vale da Teixeira” despertou-me mais a vontade em trabalhar com os idosos da instituição pois comecei a conhecê-los e a perceber que a sua rotina era monótona, deixando-me com mais vontade de transformar os dias dos idosos mais alegres através das atividades e companhia.

O estágio começou no dia 14 de março de 2019 e terminou a 25 de junho de 2019, completando assim a 400 horas estipuladas, todos os dias em que estivemos presentes foi assinada uma folha de presença que continha a data, hora e assinatura, como é possível constatar no Anexo 1.

No início do estágio foi estipulado um plano de trabalho (Anexo 2) onde foram discriminadas o tipo de atividades que seriam desenvolvidas, apesar do plano de trabalho é importante referir que foi dada pela direção a liberdade total para desenvolver qualquer tipo de atividade e quando era necessário material para as atividades a direção encarregou-se de todos os custos. A cada atividade era feito um registo fotográfico e em algumas recorremos ao registo sonoro e foi feito um pedido à nossa tutora onde ela autorizou a captação das imagens (Apêndice 1). Este estágio foi desenvolvido em simultâneo com a minha colega Maria que fez com que muitas destas atividades fossem possíveis devido ao seu apoio e criatividade para desenvolver as atividades.

Todas as atividades foram planificadas e enviadas diariamente para o e-mail do Centro para assim a nossa tutora e os restantes membros da direção terem conhecimento das atividades que iam ser desenvolvidas. Quando planificávamos tínhamos sempre em atenção as limitações dos utentes pois para a execução de uma atividade ter sucesso é necessário que o público-alvo se sinta à vontade e entusiasmado para realizá-la. Outra das nossas preocupações era diversificar as atividades a cada dia, como por exemplo, um dia havia atividades de expressão plástica em outros de estimulação cognitiva, assim tínhamos um fio condutor.

As atividades desenvolvidas enquadraram-se em diversas áreas de Animação tais como:

- ✚ Físico-motoras: caminhadas, chá dançante no Teatro Municipal da Guarda, jogo de *bowling*;

- ✚ Expressão Plástica: colorir desenhos, criação de objetos alusivos a épocas especiais (dia do pai, páscoa e dia da mãe);
- ✚ Animação musical: bingo dos sons e momentos de dança.
- ✚ Estimulação cognitiva: jogo da memória com objetos, cartas e dominó com imagens;
- ✚ Culinária: confeção de um bolo e ajuda no processo para fazer doce de cereja;
- ✚ Estética: manicura.

As atividades físico-motoras foram desenvolvidas para que os idosos deixassem a sua rotina monótona de estar simplesmente sentados a olhar para televisão e estimulassem diferentes partes do corpo.

No caso do chá dançante desenvolvido no Teatro Municipal da Guarda os idosos movimentaram o corpo através da dança e exercitaram a memória pois as músicas eram do seu tempo de juventude. Inicialmente foi difícil para os idosos aderirem e por isso adotamos a estratégia de chamar os idosos e dançar com eles para assim se sentirem mais à vontade, só não uma utente que tinha falta de mobilidade, mas foi batendo palmas e cantando para motivar os colegas. No final da tarde saíram felizes devido à tarde diferente que passaram (Figura 23).



**Figura 23:** Chá Dançante no Teatro Municipal da Guarda.

As atividades de expressão plástica foram as mais desenvolvidas, principalmente no início do estágio, pois tínhamos facilidade em conseguir os materiais e percebemos que os idosos tinham gosto em realizar atividades deste tipo.

Para comemorar o dia da mãe foram feitas flores de cetim que apesar de ser um trabalho minucioso os idosos ajudaram principalmente no início do processo em que dávamos uma medida e eles cortavam vários pedaços de cetim de diferentes cores (Figuras 24 e 25).



**Figura 24:** Utentes a realizar a atividade.



**Figura 25:** Utente com a sua flor de cetim.

Na área musical foram feitas atividades para estimular a audição, memória e motricidade grossa dos utentes e também para proporcionar um momento descontraído.

O bingo dos sons foi uma das atividades desenvolvida onde os objetivos principais foram a estimulação auditiva e da memória e consistiu em distribuir um papel A4 com várias imagens e através de uma coluna eram colocados diferentes sons para assim os utentes associarem o som à imagem. Durante a execução da atividade houve alguns sons que não foram logo reconhecidos por parte dos idosos, mas com ajuda conseguiram concluir a atividade com sucesso (Figura 26).



**Figura 26:** Jogo do “bingo dos sons”.



Como forma de aumentar a autoestima dos idosos e também diversificar o tipo de atividades, realizaram-se atividades na área da culinária e estética.

Foi realizado um doce de cereja no Centro onde os idosos separaram os caroços da cereja e depois uma das funcionárias fez o doce que foi consumido no lanche e ainda fizeram um bolo que foi a sobremesa do almoço da nossa despedida do Centro (Figuras 27 e 28). Estas duas atividades foram desenvolvidas com muita satisfação pelos utentes pois alguns deles nunca tinha experimentado doce de cereja e ao ajudar no processo do doce e do bolo sentiram que ainda eram úteis.



**Figura 27:** Utentes a separar os caroços das cerejas.



**Figura 28:** Utente a auxiliar na confeção do bolo

Para realizar a tarde de estética foram ao Centro quatro meninas do curso de Educação Básica, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, onde uma delas encarregou-se de arranjar as unhas às utentes e as restantes auxiliaram no que foi preciso e também jogaram às cartas com os restantes utentes. Esta ideia surgiu, pois, haveria o chá dançante no TMG e para que as idosas se sentissem mais confiantes realizámos esta tarde antes do evento. Para alguma das utentes foi a primeira vez que arranjaram as unhas e por isso a felicidade estava estampada no rosto ao ver o resultado final (Figuras 29 e 30).



**Figura 29:** Utente a arranjar as unhas.



**Figura 30:** Enquanto os utentes esperavam pela sua vez jogavam às cartas.

Para estimular cognitivamente os idosos foram realizadas diversas atividades, tais como os jogos de cartas e o dominó com imagens pois conseguíamos captar a atenção dos idosos, estimulá-los cognitivamente através da procura das cartas certas para cada jogo e promover a socialização.

Através do jogo de cartas conseguíamos com que um utente, que não gostava de participar nas restantes atividades pois afirmava que não sabia fazer nada, participasse. O dominó de imagens foi construído com idosos para que sentissem orgulhosos do seu trabalho e úteis cada vez que jogassem e também para variar e não ser sempre jogo de cartas (Figuras 31 e 32).



**Figura 31:** Utentes a jogar às cartas.



**Figura 32:** Utentes a jogar ao dominó com imagens.

Para além das atividades acima descritas, o projeto “Para aprender é preciso querer” desenvolveu muitas atividades que estimularam cognitivamente pois surgiu para dar continuidade ao processo de alfabetização dos utentes e será explicado logo de seguida.

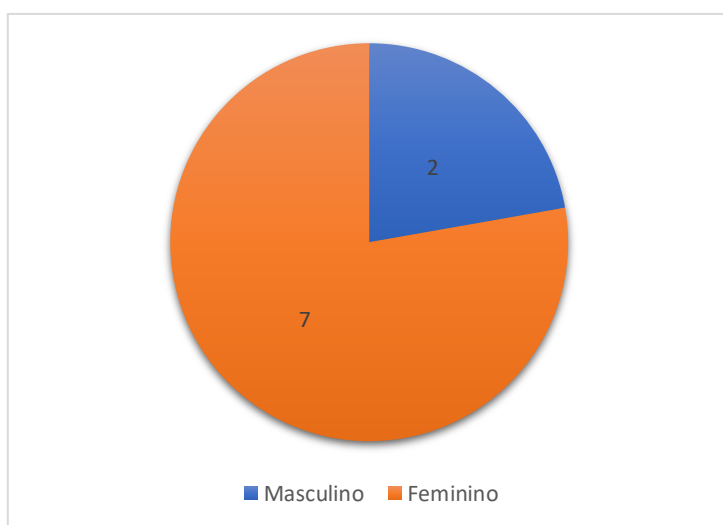
### 3.2 Projeto “para aprender é preciso querer”

#### 3.2.1 Diagnóstico das necessidades

No período de fevereiro a junho de 2018 foi implementado o projeto “Aprender a ler e a escrever, para melhor envelhecer” pela minha colega Vanda Rodrigues no decurso do seu estágio curricular em Animação Sociocultural no Centro de Dia e pelas conversas informais que estabeleci com os idosos no início do meu estágio percebi que muitos deles desejam voltar a ter aulas, pois afirmavam que já se tinham esquecido de muitas letras e gostariam de evoluir o seu processo de escrita e leitura. Foi pela motivação dos idosos que o projeto apresenta o nome “Para aprender é preciso querer” visto que se cada um não estivesse disposto a aprender mais o projeto não teria sido desenvolvido.

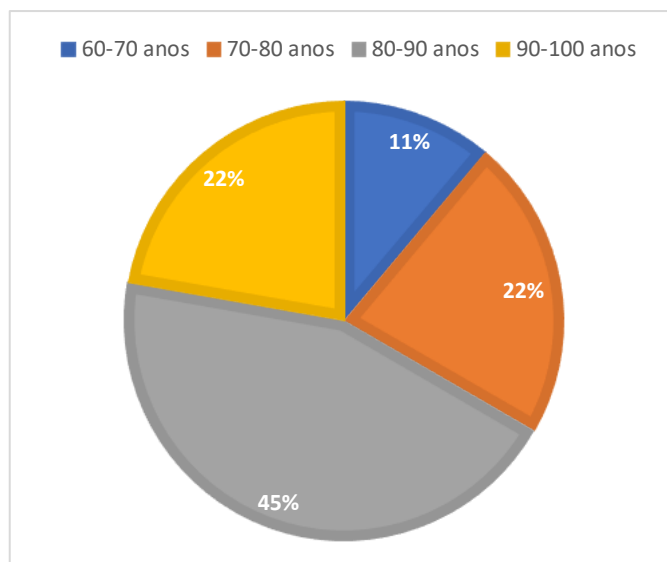
Para ser mais conclusivo o diagnóstico, foi realizada uma entrevista, presente no Apêndice 2, a nove utentes que estavam presentes no Centro de dia e foram apurados os seguintes dados. É importante referir que quem preencheu o questionário fui eu pois a maioria dos idosos é iletrado e os que são letrados já têm apresentado dificuldades em ler.

Dos participantes deste inquérito, sete eram do sexo feminino e dois do sexo masculino. As suas idades variam entre os 70 a 100 anos, mas é preciso destacar que a maioria dos utentes possui uma idade que varia entre os 80 e 90 anos (Figuras 33 e 34).



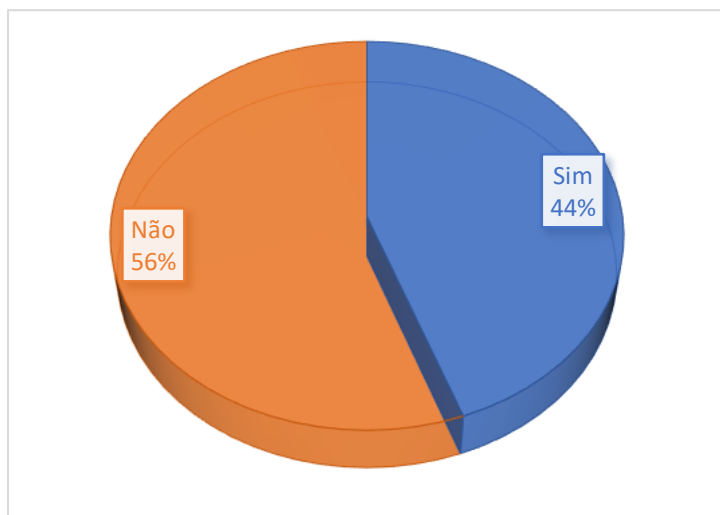
**Figura 336:** Gráfico referente ao género dos utentes.

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela



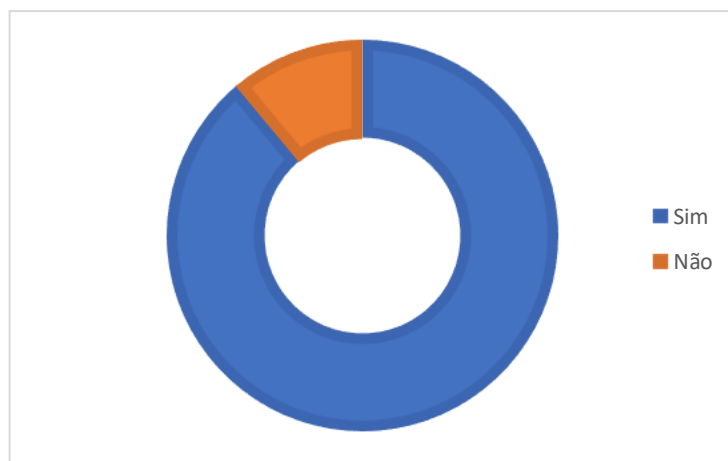
**Figura 74:** Gráfico referente à idade dos utentes.

Ao perguntar aos utentes se sabem ler e escrever, cinco das respostas foram negativas e quatro positivas (Figura 35).



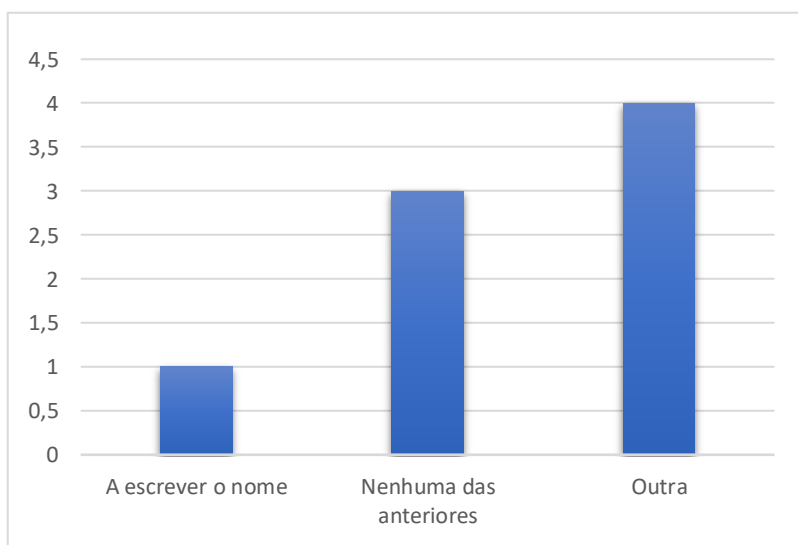
**Figura 35:** Gráfico referente aos utentes letrados e iletrados.

Na pergunta “participou no projeto “Aprender a ler e escrever, para melhor envelhecer” pode-se perceber, através da Figura 36, que este foi um projeto com uma adesão positiva pois oito dos utentes que participaram nesta entrevista aderiram ao projeto desenvolvido no ano passado e só um é que não aderiu por motivos de doença.



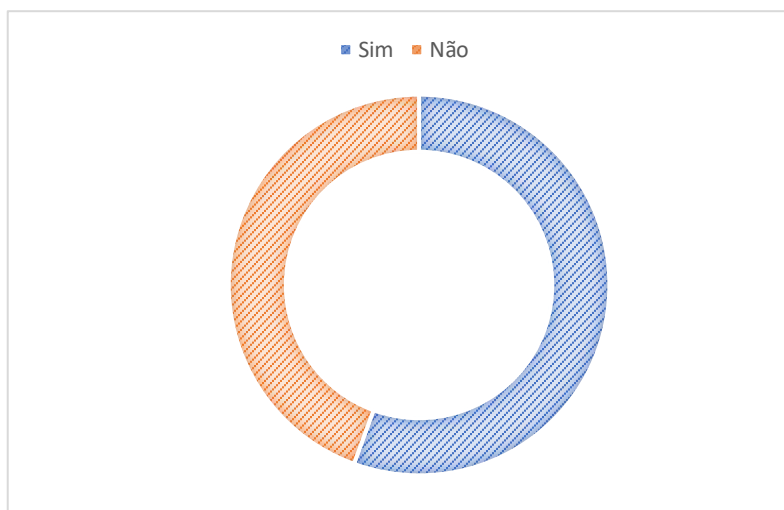
**Figura 36:** Gráfico referente à participação dos utentes no projeto “Aprender a ler e escrever, para melhor envelhecer”.

Após o levantamento sobre quantos utentes participaram no primeiro projeto desenvolvido no Centro de Dia sobre alfabetização, foi feita a pergunta “o que aprendeu no projeto “Aprender a ler e escrever, para melhor envelhecer”?” e as respostas, presentes na Figura 37, variam entre o “escrever o nome” que teve uma resposta, o “nenhuma das anteriores” que teve três respostas e a “outra” que foi utilizada pelos utentes letrados que disseram “relembrei os meus conhecimentos”.



**Figura 37:** Gráfico referente à aprendizagem dos utentes no projeto “Aprender a ler e a escrever, para melhor envelhecer”.

Para terminar a entrevista foi feita a pergunta “Voltaria a participar caso houvesse um projeto do mesmo género?”, cinco das resposta foram positivas e quatro foram negativas. Os utentes que responderam negativamente disseram que não participariam por já não apresentarem as condições de saúde necessárias para a concentração que este tipo de projeto requer (Figura 38).



**Figura 38:** Gráfico referente ao apuramento dos resultados sobre a pergunta “Voltaria a participar caso houvesse um projeto do mesmo género?”.

### 3.2.2 Justificação do projeto

A implementação deste projeto apresenta importância pois o público alvo vivenciou um contexto sociopolítico pouco favorável na sua juventude, fazendo com que a educação formal fosse substituída por atividades laborais para assim ajudar no sustento da família. Para além disso, as mulheres como cresceram numa época cujo papel social era voltado exclusivamente para os cuidados do lar, dos filhos e dos irmãos mais velhos, ficaram constantemente à margem da educação formal. Considerando estes fatores, a aldeia tem hoje uma parte da população iletrada.

A alfabetização constitui-se uma poderosa ferramenta para a afirmação da cidadania e também para o auxílio em todas as situações da vida quotidiana. No caso da velhice, esta importância aumenta em situações onde os indivíduos moram sozinhos, há idosos que cuidam de outros idosos, ou de familiares que passam a maior parte do dia longe dos seus idosos.

#### 3.2.3.1 Objetivos

Como objetivo geral este projeto surge para continuar o processo de alfabetização dos idosos, iniciado com o projeto “Aprender a ler e a escrever, para melhor envelhecer”. Para que o objetivo geral seja executado com sucesso é necessário aplicar os objetivos específicos, tais como:

- ✚ Relembrar como se escreve o alfabeto e os números;
- ✚ Estimular a motricidade fina;
- ✚ Fomentar a concentração;

- ✚ Promover o aumento da autoestima.

### 3.2.4 Metodologia de intervenção

Este projeto destinou-se aos idosos que frequentam diariamente o Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela e para a sua execução foram necessárias duas estagiárias em animação sociocultural, pois apesar do projeto ter sido idealizado por mim tive a ajuda da minha colega Maria, que estagiou também no Centro de Dia.

O seu período foi de abril a junho de 2019. Não houve dias fixos pois eu e a minha colega íamos conciliando com o nosso horário lá e tentamos realizar as atividades do projeto pelo menos uma vez por semana durante uma manhã ou tarde pois como é um público muito envelhecido é necessário dar o tempo necessário para realizar com calma cada atividade.

Foram necessários os seguintes materiais: folhas brancas A4, impressora, computador, lápis grafite, borrachas, lápis de cor, canetas de filtro, tesouras, fita cola, papel para forrar, fita de cetim, mesas e cadeiras.

Como forma de divulgação foi utilizado a página do Facebook do Centro de Dia (Ccsd Ramela) onde eram publicadas algumas das imagens e vídeos captados durante a execução das atividades e uma breve descrição. Através das publicações no Facebook o centro de dia foi promovido e também os familiares dos utentes puderam acompanhar o que estava a ser desenvolvido.

### 3.2.5. Operacionalização

#### 3.2.5.1 Desenho com vogais

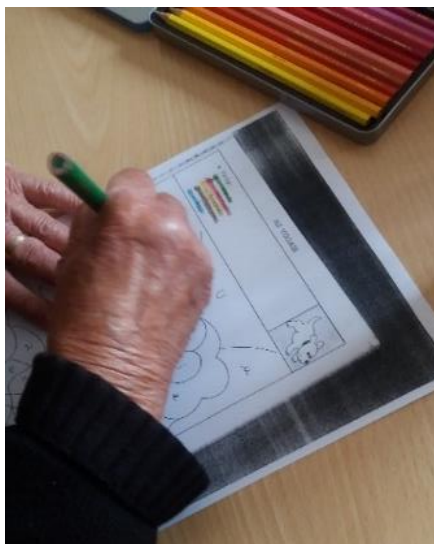
##### Objetivos

- ✚ Relembrar quais são as vogais;
- ✚ Estimular a identificação das cores e letras;
- ✚ Fomentar a concentração;
- ✚ Fomentar a motricidade fina.

##### Descrição

Esta atividade aconteceu no dia 02 de abril 2019 e consistiu em distribuir uma ficha que continha um desenho da natureza e dentro deste havia vogais que estavam associadas a uma cor, as indicações estavam escritas na parte superior da ficha, e os idosos tinham de colorir o desenho consoante as cores que correspondiam a cada vogal (Figura 39).





**Figura 39:** Utente M. a colorir o desenho.

### Recursos

- ✚ Folhas A4 com os desenhos;
- ✚ Computador;
- ✚ Impressora;
- ✚ Lápis de cor;
- ✚ Mesa e cadeiras;

### 3.2.5.2 Contornar e colorir números

#### Objetivos

- ✚ Relembrar os números de 0 a 10;
- ✚ Relembrar como se escrevem os números de 0 a 10;
- ✚ Fomentar a concentração;
- ✚ Fomentar a motricidade fina.

#### Descrição

No dia 11 de abril 2019 foi distribuída uma ficha com números de 0 a 10 para os idosos contornarem cada número e de seguida foi entregue uma folha que já continha os números desenhados, apenas era preciso colorir (Figuras 40 e 41).





**Figura 40:** Utente E. a contornar os números.



**Figura 41:** Resultado de um dos desenhos coloridos.

### Recursos

- ✚ Folhas A4 com os números para contornar;
- ✚ Folhas A4 com o desenho dos números;
- ✚ Computador;
- ✚ Impressora;
- ✚ Lápis de cor;
- ✚ Lápis de grafite;
- ✚ Mesa e cadeiras.

### 3.2.5.3. Contacto com o computador

#### Objetivos

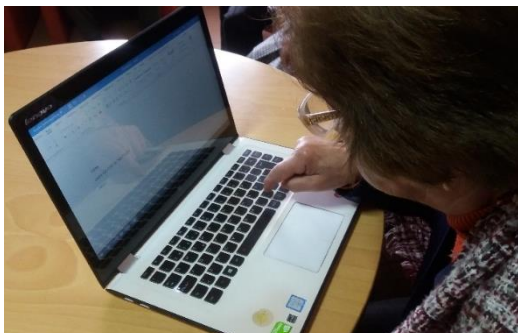
- ✚ Proporcionar o contacto às novas tecnologias de informação e comunicação.
- ✚ Fomentar a concentração.

#### Descrição

Esta foi uma atividade que no primeiro dia (23 de abril 2019) se proporcionou a duas utentes (os restantes não mostraram interesse em “mexer” no computador) o contacto com o word. Uma delas por não reconhecer as letras foi ajudada pela estagiária em animação sociocultural a escrever algumas palavras e a outra como já sabia foi mais fácil e escreveu também algumas palavras (Figura 42).

No segundo dia (11 de junho 2019), só “mexeu” no computador a utente que não reconhece as letras e por isso, fiz uns quadrados pequenos de papel com várias cores e

coloquei em algumas letras do teclado para que a idosa ao carregar em cima da tecla formasse palavras e dissesse quais as letra que surgiam no ecrã (Figura 43).



**Figura 42:** Utente E. a escrever no programa “Word”.

**Figura 43:** Utente L. a escrever no computador com o meu auxílio.



## Recursos

- ✚ Computador;
- ✚ Papéis coloridos;
- ✚ Mesa e cadeiras;

### 3.2.5.4. Colorir as letras do nome “Maria”

## Objetivos

- ✚ Estimular a motricidade fina;
- ✚ Fomentar a concentração;
- ✚ Decorar o altar em honra de Maria.

## Descrição

Na tarde do dia 10 de maio 2019 foi dada a escolher qual das letras os utentes queriam colorir e após a escolha cada um coloriu a seu gosto. De seguida foi pedido a quem conseguisse para recortar a sua letra, posteriormente cada letra foi forrada por mim com papel transparente e por fim as letras foram coladas no altar de Maria (Figuras 44 e 45).



**Figura 44:** Utentes a colorir as letras do nome “Maria.



**Figura 45:** Resultado da atividade.

### Recursos

- ✚ Folhas A4 com letras do nome “Maria;
- ✚ Lápis de cor;
- ✚ Tesouras;
- ✚ Papel para forrar;
- ✚ Fita cola;
- ✚ Mesa e cadeiras.

### 3.2.5.5 Associação de números a cores

#### Objetivos

- ✚ Estimular o reconhecimento dos números;
- ✚ Fomentar a motricidade fina.
- ✚ Fomentar a concentração;

#### Descrição

No dia 15 de maio 2019 foi distribuído um desenho que continha números dentro do mesmo e o pretendido era que os idosos colorissem o desenho associando as cores aos números (Figura 46). Os idosos que não identificavam os números foram ajudados por mim que fazia um traço com a cor pretendida nos números.



**Figura 46:** Utente A. a colorir o desenho.

### Recursos

- ✚ Folhas A4 com os desenhos;
- ✚ Impressora;
- ✚ Lápis de cor;
- ✚ Mesas;
- ✚ Cadeiras.

### 3.2.5.6. Alfabeto para contornar

#### Objetivos

- ✚ Relembrar o alfabeto;
- ✚ Estimular a motricidade fina;
- ✚ Fomentar a concentração.

#### Descrição

Esta atividade foi realizada 17 de maio 2019 e os utentes iletrados ao contornar o alfabeto tinham a oportunidade de lembrar o que aprenderam no projeto “Aprender a ler e escrever, para melhor envelhecer”, mas ao distribuir aos utentes acabei por dar aos utentes letrados pois assim exercitaram a memória ao recordar como se faz cada letra (Figura 47).



**Figura 47:** Utentes a contornar o alfabeto.

### Recursos

- ✚ Folhas A4 com o alfabeto para contornar;

- + Computador;
- + Impressora;
- + Lápis de cor;
- + Mesa e cadeiras.

### 3.2.5.7. Leitura de livros religiosos, revistas de renda e revista “Cristina”

#### Objetivos

- + Estimular a leitura;
- + Fomentar a socialização;
- + Fomentar a concentração.

#### Descrição

Após a realização da atividade anterior a estagiária entregou livros religiosos a uma utente religiosa que apesar de já não conseguir ler com muita precisão os textos por estes estarem com letra pequenas achou interessante as imagens e algumas coisas que eu fui lendo (Figura 48). As revistas de crochê foram entregues a duas utentes que se interessam pelo assunto e afirmaram ter coisas muito bonitas nas revistas (Figura 49) e a revista “Cristina” foi entregue a uma utente que se interessa pelo mundo “cor de rosa” e também foi mostrado a uma utente pela estagiária em animação sociocultural Maria (Figura 50).



**Figura 48:** Utente E. a folhear um livro religioso.





**Figura 49:** Utente M. a folhear uma revista de renda.



**Figura 50:** Utente E. a ver a revista “Cristina”.

### Recursos

- + Livros religiosos;
- + Revistas de renda;
- + Revista “Cristina”;
- + Mesa e cadeiras.

### 3.2.5.8. Contornar vogais

#### Objetivos

- + Relembrar as vogais;
- + Estimular a motricidade fina;
- + Fomentar a concentração.

#### Descrição

Esta atividade foi idealizada para utentes iletrados, pois assim ao contornar as vogais relembavam quantas vogais são e como se escrevem, mas no primeiro dia (05 de junho 2019), foi realizada por um utente letrado só que pelo seu estado de saúde debilitado optei por lhe dar fichas para contornar (Figura 51).

No segundo dia (12 de junho 2019) as fichas foram realizadas por duas utentes iletradas que a cada ficha concluída mostravam satisfação e pediam mais (Figuras 52 e 53).



**Figura 51:** Utente N. a contornar as vogais.



**Figura 53:** Utente L. a realizar uma das fichas para contornar as vogais.



**Figura 52:** Utente A. a realizar uma ficha de contornar as vogais.

## Recursos

- ✚ Folhas A4 com as vogais para contornar;
- ✚ Computador;
- ✚ Impressora;
- ✚ Lápis de cor;
- ✚ Mesa e cadeiras.

### 3.2.5.9. Sopa de letras

## Objetivos

- ✚ Estimular a concentração;
- ✚ Fomentar a motricidade fina.

## Descrição

Na manhã de 05 de junho 2019 foram realizadas sopas de letra pelos utentes letrados, enquanto os restantes faziam as fichas de contornar as vogais. Foram dadas 3 folhas com sopas de letras diferentes em que os temas foram flores, nomes e profissões e os graus de dificuldade também variavam (Figura 54).



**Figura 54:** Utentes a realizar as sopas de letras.

### Recursos

- ✚ Folhas A4 com sopa de letras;
- ✚ Impressora;
- ✚ Lápis de cor;
- ✚ Mesa e cadeiras.

### 3.2.5.10. Palavras cruzadas com imagens

#### Objetivos

- ✚ Estimular a concentração;
- ✚ Fomentar a motricidade fina.

#### Descrição

Após a realização da sopa de letras foi entregue duas fichas às utentes letradas em que o objetivo era colocar o nome das figuras nos espaços indicados (Figuras 55 e 56).





**Figura 85:** Utente E. a realizar uma das fichas com a sopa de letras.

**Figura 56:** Utente S. a realizar uma das ficha com a sopa de letras.

### Recursos

- ✚ Folhas A4 com palavras cruzadas;
- ✚ Impressora;
- ✚ Lápis de cor;
- ✚ Mesa e cadeiras.

### 3.2.5.11. Escrever as vogais

#### Objetivos

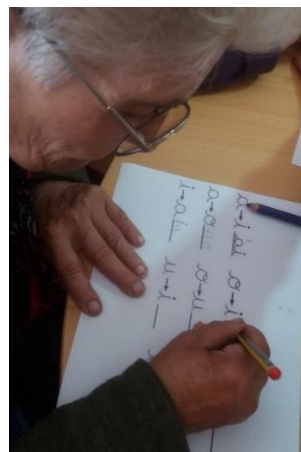
- ✚ Relembrar como se escreve as vogais;
- ✚ Fomentar a concentração;
- ✚ Estimular a motricidade fina.

#### Descrição

Na manhã de 12 de junho 2019 entregaram-se algumas fichas a uma utente para ela puder relembrar quais as vogais e treinar a sua escrita. Estas fichas foram destinadas só a uma utente pois foi a que mais evidenciou que já se tinha esquecido do que aprendeu no projeto “Aprender a ler e escrever, para melhor envelhecer” (Figuras 57 e 58).



**Figura 57:** A estagiária a auxiliar na escrita das vogais.



**Figura 58:** Utente L. a escrever vogais.

### Recursos

- ✚ Folhas A4 com vogais;

- ✚ Impressora;
- ✚ Lápis de cor;
- ✚ Mesa e cadeiras.

### 3.2.5.12. Associação de imagens a letras

#### Objetivos

- ✚ Relembrar como se escreve as vogais;
- ✚ Fomentar a concentração;
- ✚ Estimular a motricidade fina.

#### Descrição

Enquanto a utente iletrada resolvia as fichas para escrever as vogais as duas utentes letradas resolveram as fichas onde era necessário ver que imagem correspondia à letra do alfabeto e escrever no local indicado, ao acabar as imagens o resultado era a construção de uma frase (Figuras 59 e 60).



**Figura 59:** Ficha de associação de imagens às letras.



**Figura 60:** A estagiária a prestar auxílio na ficha de associação de imagens às letras.

#### Recursos

- ✚ Folhas A4 com a atividade;
- ✚ Impressora;
- ✚ Lápis de cor;
- ✚ Mesas;
- ✚ Cadeiras.

### 3.2.5.13. Cópia de quadras

#### Objetivos

- ✚ Praticar a escrita;
- ✚ Fomentar a motricidade fina.
- ✚ Estimular a concentração.

#### Descrição

Quando as utentes letradas terminaram a atividade descrita anteriormente fizeram duas cópias de dois poemas distintos assim estimularam a sua memória ao escrever cada palavra (Figura 61).



**Figura 61:** Utente S. a realizar a cópia da quadra.

#### Recursos

- ✚ Folhas A4 com os textos;
- ✚ Impressora;
- ✚ Lápis de cor;
- ✚ Mesa e cadeiras.

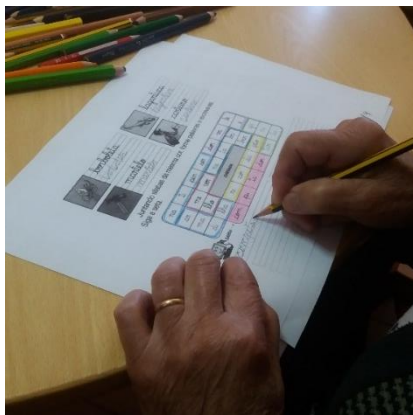
### 3.2.5.14. Descobrir e escrever palavras

#### Objetivos

- ✚ Fomentar a escrita;
- ✚ Estimular a concentração;
- ✚ Fomentar a motricidade fina.

#### Descrição

Para encerrar as atividades realizadas no dia 12 foi distribuída um ficha às utentes letradas que consistia em perceber quais as palavras escritas dentro dos quadrados coloridos (algumas estavam de trás para a frente) e depois escrever (Figura 62).



**Figura 62:** Utente E. a escrever uma das palavras encontradas nos quadrados.

### Recursos

- ✚ Folhas A4 com os textos;
- ✚ Impressora;
- ✚ Lápis de cor;
- ✚ Mesas;
- ✚ Cadeiras.

#### 3.2.5.15. Leitura do poema “Ser idoso” e debate

### Objetivos

- ✚ Fomentar o gosto pela poesia;
- ✚ Praticar a leitura;
- ✚ Estimular a socialização.
- ✚ Fomentar a concentração

### Descrição

Na tarde de 18 de junho 2019 foi pedido a uma utente para ler um poema dedicado ao idoso, da autoria de Maria Dionésia Santos da Silva (anexo 1), e após a leitura foram feitas algumas perguntas, por parte das estagiárias, aos idosos onde puderam exprimir o que sentiram ao ouvir o poema (Figura 63).



**Figura 63:** Utente E. a ler o poema “ser idoso”.

### Recursos

- ✚ Folha com poema “Ser idoso”;
- ✚ Impressora;
- ✚ Mesa e cadeiras.

### 2.10.16. Compilação das fichas

#### Objetivos

- ✚ Compilar todo o trabalho realizado ao longo do projeto.

#### Descrição

Para encerrar as atividades do projeto, no dia 25 de junho 2019 as estagiárias juntaram as fichas de cada idoso e fizeram um livro com a capa e contracapa feita de cartolina e para unir todas as fichas às folhas de cartolina foi utilizada uma fita de cetim. A decoração da capa ficou a cargo dos idosos, mas como todos argumentaram que não sabiam desenhar, as estagiárias escreveram o nome de cada idoso com um desenho que depois foi colorido por cada idoso (Figuras 64 e 65).



**Figura 64:** Utente L. a colorir a capa do seu livro.



**Figura 65:** Resultado da atividade.

### Recursos

- ✚ Fichas realizadas ao longo do projeto;
- ✚ Cartolinas;
- ✚ Tesouras;
- ✚ Lápis de cor;
- ✚ Canetas de filtro;
- ✚ Fita de cetim;
- ✚ Mesas;
- ✚ Cadeiras.

De seguida apresenta-se o cronograma (Figura 66) e a planificação das atividades do projeto (Figura 67) que foram implementadas ao longo do estágio curricular.

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
 Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Meses Semanas	Abril				Maio				Junho			
	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>
Desenho com vogais												
Contornar números												
Contacto com o computador												
Colorir as letras do nome “Maria												
Desenho com números												
Alfabeto para contornar												
Livros religiosos, revistas de crochê e revista “cristina”												
Contornar vogais												
Sopa de letras												
Palavras cruzadas												
Escrever vogais												
Associar imagem à letra												

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Copiar quadras												
Descobrir e escrever palavras												
Poema do “idoso”												
Compilação de fichas												

Figura 66: Cronograma de atividades desenvolvidas no projeto “Para aprender é preciso querer”



## Planificação das atividades do projeto “Para aprender é preciso querer”

## Centro Cultural Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Alfabetização/ Literacia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar quais são as vogais;</li> <li>✓ Estimular a identificação das cores e letras;</li> <li>✓ Fomentar a concentração;</li> <li>✓ Fomentar a motricidade fina.</li> </ul>	Desenho com vogais	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4 com os desenhos;</li> <li>✓ Computador;</li> <li>✓ Impressora;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> <li>✓ Mesas;</li> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	02 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar os números de 0 a 10 e como se escrevem;</li> <li>✓ Fomentar a concentração;</li> <li>✓ Fomentar a motricidade fina.</li> </ul>	Contornar e colorir números		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fichas com números;</li> <li>✓ Lápis de grafite;</li> <li>✓ Lápis de cor.</li> </ul>		11 de abril 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
 Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Alfabetização/ Literacia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proporcionar o contato às novas tecnologias de informação e comunicação</li> <li>✓ Fomentar a concentração.</li> </ul>	Contacto com o computador	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Computador;</li> <li>✓ Papeis coloridos;</li> <li>✓ Mesas;</li> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	23 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Fomentar a concentração;</li> <li>✓ Decorar o altar em honra de Maria.</li> </ul>	Colorir as letras do nome “Maria”		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4 com letras do nome “Maria”;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> <li>✓ Tesouras;</li> <li>✓ Papel para forrar;</li> <li>✓ Fita cola;</li> <li>✓ Mesas e cadeiras.</li> </ul>		10 de maio 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Alfabetização/ Literacia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular o reconhecimento dos números;</li> <li>✓ Fomentar a motricidade fina.</li> <li>Fomentar a concentração;</li> </ul>	Associação de números a cores	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4 com os desenhos;</li> <li>✓ Impressora;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> <li>✓ Mesas;</li> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	15 de maio 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relembrar o alfabeto;</li> <li>✓ Estimular a leitura;</li> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Fomentar a concentração.</li> </ul>	Alfabeto para contornar; Leitura de livros religiosos, revistas de renda e revista “Cristina”		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4 com o alfabeto para contornar;</li> <li>✓ Computador;</li> <li>✓ Impressora;</li> <li>✓ Lápis de cor.</li> <li>✓ Livros religiosos;</li> <li>✓ Revistas de renda;</li> <li>✓ Revista “Cristina”;</li> </ul>		17 de maio 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
 Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Alfabetização/ Literacia	✓ Relembrar as vogais;	Contornar vogais; Sopa de letras; Palavras cruzadas com imagens.	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4 com as vogais para contornar, sopas de letras e palavras cruzadas.</li> <li>✓ Computador;</li> <li>✓ Impressora;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	05 de junho 2019.
		Contornar vogais; Escrever as vogais; Associação de imagens a letras; Cópias de quadras; Descobrir e escrever palavras;		<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Folhas A4 com vogais;</li> <li>✚ Folhas A4 com quadras;</li> <li>✚ Impressora;</li> <li>✚ Lápis de cor;</li> <li>✚ Mesas e cadeiras</li> </ul>		12 de junho 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Alfabetização/ Literacia		Leitura do poema “Ser idoso	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4 com o poema “Ser idoso”;</li> <li>✓ Impressora;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	18 de junho 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Compilar todo o trabalho realizado ao longo do projeto.</li> </ul>	Compilação das fichas		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fichas realizadas ao longo do projeto;</li> <li>✓ Cartolinas;</li> <li>✓ Tesouras;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> <li>✓ Canetas de filtro;</li> <li>✓ Fita de cetim;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		25 de junho 2019

**Figura 67:** Planificação das atividades desenvolvidas no projeto “Para aprender é preciso querer”.

### **3.2.6 Avaliação**

A avaliação é uma das etapas mais importantes nos projetos pois é através da análise aos resultados positivos e negativos obtidos nas atividades que se consegue perceber se o projeto alcançou os objetivos pretendidos.

A avaliação do projeto foi feita no decorrer e no final de cada atividade através de observação direta, conversa com os idosos, registo fotográfico e sonoro. Ao fazer a avaliação era possível detetar quais os aspetos positivos e negativos aos olhos dos utentes e também perceber quais as atividades que lhes captaram mais atenção para assim futuramente poder repetir.

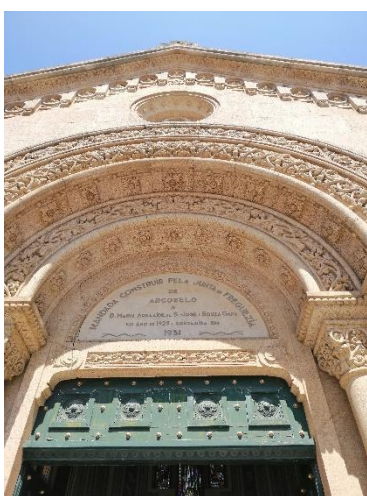
Considero que o projeto foi realizado com sucesso pois a cada atividade concluída era possível ver a satisfação dos utentes e quando era feita a pergunta “quer fazer mais?” a resposta, na maior parte das vezes, era positiva. Ao longo das sessões os objetivos estabelecidos foram alcançados pois os utentes iletrados conseguiram ultrapassar as suas dificuldades e relembrar como se escreve algumas das letras que tinham aprendido e os letrados através das fichas desenvolvidas permaneceram com os conteúdos aprendidos na sua infância e ultrapassaram com sucesso alguns desafios que lhes eram colocados.

Na minha opinião este trabalho não deve terminar por aqui pois os idosos do Centro de Dia necessitam de evoluir a sua aprendizagem e para além disso a sua força de vontade para aprender e simpatia facilita na aplicação e execução de atividades.

### 3.3 Atividade desenvolvida fora do período de estágio

No início do estágio foi proposto uma viagem com os idosos, entretanto planeamos muito em cima do fim do estágio e como não havia transportes para aquela altura a viagem foi realizada a 20 de julho.

Inicialmente o destino era Aveiro onde haveria uma visita ao Museu “Vista Alegre” na parte da manhã, de seguida o almoço seria ao ar livre e para terminar a visita iríamos até à praia. No entanto o destino foi alterado e seguimos viagem até Vila Nova de Gaia onde a primeira paragem foi em Arcozelo para visitar a capela de Santa Maria Adelaide e o museu dedicado à santa (Figuras 68, 69 e 70).



**Figura 68:** Entrada da capela Santa Maria Adelaide.



**Figura 69:** Visita à capela Santa Maria Adelaide.



**Figura 70:** Visita ao museu dedicado a Santa Maria Adelaide.

O almoço foi servido num parque ao ar livre onde podemos recarregar energias ao mesmo tempo que aproveitávamos para disfrutar da natureza e socializar (figura 71).





**Figura 71:** Almoço ao ar livre.

Para finalizar o percurso da viagem fomos até Miramar onde aproveitamos para caminhar ao longo da praia e visitar a capela do Senhor do Pedra (figuras 72 e 73). É importante referir que tanto na viagem de ida como na volta foi feita uma paragem onde houve lanche e possibilidade de ir a casa de banho para assim não ser tão cansativo o percurso.



**Figura 72:** Passeio ao longo da praia.



**Figura 73:** Visita à capela do Senhor da Pedra.

Participaram 34 pessoas nesta atividade, contado os idosos do centro, alguns sócios e ajudantes (figura 74) e devido à boa disposição e vontade de colaborar a viagem foi sucesso e com certeza ficou na memória de todos os participantes.



**Figura 74:** Foto de grupo após a visita à capela do Senhor da Pedra.



## Reflexão final

A animação de idosos é cada vez mais necessária em Portugal pois somos uma população maioritariamente envelhecida e para combater o sedentarismo, isolamento e exclusão é necessário difundir práticas de envelhecimento ativo.

O meu principal objetivo ao estagiar no CCSDR era promover o envelhecimento ativo pois os idosos necessitavam passar de uma rotina monótona para dias completos de atividades de diversas áreas de Animação e agora que concluí o estágio sinto que este objetivo foi cumprido. Este estágio ajudou-me a perceber melhor que o trabalho com idosos é mesmo o futuro que ambiciono e também me ajudou a nível pessoal como profissional graças à aquisição de novos conhecimentos e experiências.

A participação em novembro de 2018 no projeto “Sabores e Tradições do Vale da Teixeira” proporcionou-me um contacto antecipado com os idosos e funcionárias do Centro facilitando a minha adaptação no período de estágio. Logo no início foi feito um diagnóstico junto dos utentes para perceber quais as atividades que iam ao encontro do seu gosto e necessidades, constatando-se que a maioria preferiu atividades de alfabetização, expressão plástica, contacto com a terra e físico-motoras.

Uma vez que a maioria dos utentes era iletrada foi difícil encontrar atividades que não necessitassem de escrita e leitura, visto que as mesmas já eram abordadas no projeto “Para aprender é preciso querer”. Como alternativa recorreu-se às atividades de expressão plástica e aos jogos, como o dominó e *bowling*, que tem como objetivo estimular a criatividade, motricidade fina e concentração.

A realização do projeto “Para aprender é preciso querer” foi importante tanto para os idosos como para mim, pois através da sua execução foi possível aprimorar as competências que foram adquiridas pelos idosos na execução do projeto “Aprender a ler e a escrever, para melhor envelhecer” realizado no ano anterior e no meu caso consegui aplicar os ensinamentos transmitidos durante o curso. É importante salientar que idosos que frequentam o Centro são pessoas cheia de vontade de aprender por isso, considero importante que o projeto de alfabetização continue a ser executado pois é necessário que haja uma aprendizagem contínua que resulte na evolução da sua jornada de alfabetização.

## **Bibliografia**

ANDER-EGG, Ezequiel. *Metodologias e Práticas de la Animacion Sociocultural*. Editora: CCS, Madrid, 2012.

CEBOLO, C., PEREIRA, J., LOPES, M. (2012). *Animação sociocultural intervenção e educação comunitária: democracia, cidadania e participação*. Editora: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

COSTA, C. (2010). *Animação Sociocultural, profissão e profissionalização dos animadores*. Editora: LivPsic.

LOPES, M. (s/ data). *Metodologias de investigação em animação sociocultural*. Editora: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

LOPES, M. (2006). *Animação Sociocultural em Portugal*. Editora: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

PEREIRA, J. & LOPES, M. (2009). *Animação Sociocultural na Terceira Idade*. Editora: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

PEREIRA, J., LOPES, M. & Maciel, M. (2015). *O animador sociocultural no século XXI*. Editora: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

PEREIRA, J., LOPES, M. & RODRIGUES, T. (2013). *Animação Sociocultural, Gerontologia e Geriatria: A intervenção social, cultural e educativa na terceira idade*. Editora: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

PEREIRA, J., LOPES, M. & CABRAL, M. (2016). *Animação Sociocultural - Globalização, multiculturalidade, educação intercultural e intervenção comunitária*. Editora: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

PEREIRA, J., LOPES, M. & MALTEZ, M. (s/ data). *Animação Sociocultural – turismo, património, cultura e desenvolvimento local*. Editora: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

MARCHIONI, M. (2008). *Participação, Desenvolvimento Social e Animação Sociocultural*. In *A Animação Sociocultural e os desafios do século XXI*. Editora: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

Martins, E. (2013). *Animação sociocultural e metodologia de intervenção*. In: *Gerontologia, Gerontologia, Animação Sociocultural em Idosos*. Editora: Cáritas.

OSORIO, A. (2008). *Animação na terceira idade*. In *A Animação Sociocultural e os desafios do século XXI*. Editora: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

SERRANO, G. (s/ data). *Elaboração de Projectos Sociais & Casos Práticos*. Editora: Porto Editora.

TRILLA, J. (s/data). *Animação Sociocultural - Teorias, programas e âmbitos*. Editora: Ariel.

VENTOSA, V. (2014). *Guía Iberoamericana de recursos socioculturales*. Editora: Digital D+D.

VENTOSA, Víctor J. *Desarrollo y evaluación de proyectos socioculturales*. Editora: CCS, Madrid.

Animação Sociocultural. Consultado a 4 de outubro de 2019 em: <https://comum.rcaap.pt>

Caracterização da instituição. Consultado a 7 de junho de 2019 em: <https://ccsdramela.wordpress.com/>.

Envelhecimento ativo. Consultado a 21 de junho de 2019 em: <https://censos.ine.pt> e <https://www.pordata.pt/>

Envelhecimento ativo. Consultado a 5 de outubro de 2019 em: <https://repositorio.ipcb.pt>.

Projeto de alfabetização desenvolvido no Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela. Consultado a 7 de junho de 2019 em: <http://bdigital.ipg.pt>.

Projectos de Inovação Comunitária. Consultado a 7 de junho de 2019, em: <https://www.ces.uc.pt/pt>.

Roteiro de Acompanhamento e Avaliação de Projetos de Intervenção Comunitária. Consultado a 7 de junho de 2019, em: <https://www.ces.uc.pt/>.


---

## **Anexos**

---


**Anexo 1 – Registro de presenças**

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
 Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

	<b>REGISTO DE PRESENCAS</b> Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas	MODELO  GESP.016.04			
	<b>1. ESTUDANTE</b> Nome: <u>Ana Maria Otonilde Borges de Azevedo</u> Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH N.º de estudante: <u>5008991</u> Curso: <u>Animação Sociocultural</u>				
<b>2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO</b> Nome: <u>Ana Martins</u> Entidade de acolhimento: <u>Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela</u>					
<b>3. REGISTO DE PRESENCAS</b> MÊS: <u>Março</u> ANO: <u>2019</u>					
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
<u>14/03/19</u>	<u>4</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>1/1</u>		
<u>18/03/19</u>	<u>4</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>1/1</u>		
<u>19/03/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>1/1</u>		
<u>20/03/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>1/1</u>		
<u>21/03/19</u>	<u>5</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>1/1</u>		
<u>22/03/19</u>	<u>4</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>1/1</u>		
<u>25/03/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>1/1</u>		
<u>26/03/19</u>	<u>4</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>1/1</u>		
<u>27/03/19</u>	<u>4</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>1/1</u>		
<u>28/03/19</u>	<u>5</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>1/1</u>		
<u>29/03/19</u>	<u>4</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>1/1</u>		
<u>1/1</u>			<u>1/1</u>		
<u>1/1</u>			<u>1/1</u>		
<b>4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)</b> Data: <u>01/04/2019</u> O(A) Supervisor(a)/Tutor(a): <u>[Assinatura]</u> CENTRO CULTURAL, SOCIAL E DESPORTIVO DA RAMELA (Assinatura e carimbo) Cód. de registo: GESP-191/976 Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela					

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


Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

 <b>Politécnico da Guarda</b> Polytechnic of Guarda	<b>REGISTO DE PRESENCAS</b> Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas	<b>MODELO</b>  GESP.016.04			
	<b>1. ESTUDANTE</b> Nome: <u>Ana Maria Ormanide Borges de Azevedo</u> Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH N.º de estudante: <u>5008991</u> Curso: <u>Animação Sociocultural</u>				
<b>2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOILHIMENTO</b> Nome: <u>Ana Martins</u> Entidade de acolhimento: <u>Centro Cultural, Social e Desportivo</u>					
<b>3. REGISTO DE PRESENCAS</b> MÊS: <u>Abril</u> ANO: <u>2019</u>					
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
<u>01/04/19</u>	<u>5</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>18/04/19</u>	<u>5</u>	<u>Ana Azevedo</u>
<u>02/04/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>23/04/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>
<u>03/04/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>24/04/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>
<u>04/04/19</u>	<u>5</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>26/04/19</u>	<u>5</u>	<u>Ana Azevedo</u>
<u>05/04/19</u>	<u>5</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>29/04/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>
<u>08/04/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>30/04/19</u>	<u>5</u>	<u>Ana Azevedo</u>
<u>09/04/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>- / - / -</u>		
<u>10/04/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>- / - / -</u>		
<u>11/04/19</u>	<u>6</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>- / - / -</u>		
<u>12/04/19</u>	<u>5</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>- / - / -</u>		
<u>15/04/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>- / - / -</u>		
<u>16/04/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>- / - / -</u>		
<u>17/04/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>- / - / -</u>		
<b>4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)</b> Data: <u>13/10/19</u> O(A) Supervisor(a)/Tutor(a): <u>[Assinatura]</u> <small>D D M M A A A A</small>					

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




Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

 <b>IPG</b>	<b>Politécnico da Guarda</b> <small>Polytechnic of Guarda</small>	<b>REGISTO DE PRESENCAS</b> Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas	<b>MODELO</b>  GESP.016.04		
	<b>1. ESTUDANTE</b>				
Nome: <u>Ana Maria Ormonde Borges de Azevedo</u>					
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH    N.º de estudante: <u>500997</u>					
Curso: <u>Animação Sociocultural</u>					
<b>2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO</b>					
Nome: <u>Ana Martins</u>					
Entidade de acolhimento: <u>Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela</u>					
<b>3. REGISTO DE PRESENCAS</b>					
MÉS: <u>Maio</u>		ANO: <u>2019</u>			
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
02/05/19	5	Ana Azevedo	23/05/19	8	Ana Azevedo
03/05/19	5	Ana Azevedo	24/05/19	5	Ana Azevedo
06/05/19	8	Ana Azevedo	28/05/19	5	Ana Azevedo
07/05/19	8	Ana Azevedo	29/05/19	8	Ana Azevedo
08/05/19	8	Ana Azevedo	30/05/19	5	Ana Azevedo
09/05/19	5	Ana Azevedo	31/05/19	5	Ana Azevedo
13/05/19	8	Ana Azevedo	- / - / -	-	-
14/05/19	8	Ana Azevedo	- / - / -	-	-
15/05/19	8	Ana Azevedo	- / - / -	-	-
16/05/19	5	Ana Azevedo	- / - / -	-	-
17/05/19	5	Ana Azevedo	- / - / -	-	-
20/05/19	8	Ana Azevedo	- / - / -	-	-
21/05/19	8	Ana Azevedo	- / - / -	-	-
<b>4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)</b>					
Data: <u>03/06/2019</u> <small>D D M M A A A A</small>		O(A) Supervisor(a)/Tutor(a), SOCIAL E DESPORTIVO DA RAMELA (assinatura e carimbo)			

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




Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

	<b>REGISTO DE PRESENÇAS</b> Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas		MODELO GESP.016.04		
	<b>1. ESTUDANTE</b> Nome: <u>Ana Maria Ormante Borges de Azevedo</u> Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH N.º de estudante: <u>5008991</u> Curso: <u>Animação Sociocultural</u>				
<b>2. SUPERVISOR(A)/TUTOR(A) NA ENTIDADE DE ACOLHIMENTO</b> Nome: <u>Ana Martins</u> Entidade de acolhimento: <u>Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela</u>					
<b>3. REGISTO DE PRESENÇAS</b> MÊS: <u>Junho</u> ANO: <u>2019</u>					
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
<u>03/06/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>—/—/—</u>		
<u>04/06/19</u>	<u>5</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>—/—/—</u>		
<u>05/06/19</u>	<u>5</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>—/—/—</u>		
<u>11/06/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>—/—/—</u>		
<u>12/06/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>—/—/—</u>		
<u>13/06/19</u>	<u>5</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>—/—/—</u>		
<u>14/06/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>—/—/—</u>		
<u>17/06/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>—/—/—</u>		
<u>18/06/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>—/—/—</u>		
<u>19/06/19</u>	<u>5</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>—/—/—</u>		
<u>21/06/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>—/—/—</u>		
<u>24/06/19</u>	<u>8</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>—/—/—</u>		
<u>25/06/19</u>	<u>5</u>	<u>Ana Azevedo</u>	<u>—/—/—</u>		
<b>4. VALIDAÇÃO E ASSINATURA DO SUPERVISOR(A)/TUTOR(A)</b> Data: <u>25/06/2019</u> (A) Supervisor(a)/Tutor(a): <u>Ana Martins</u> CENTRO CULTURAL, SOCIAL E DESPORTIVO DA RAMELA (assinatura e carimbo)					

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

**Anexo 2 – Plano de trabalho**

	<h2 style="margin: 0;">PLANO DE TRABALHO</h2> <p style="margin: 0;">Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p style="margin: 0;"><b>MODELO</b> GESP.004.05</p> <p style="margin: 0;">Ano Letivo ____/____</p>																														
<p><b>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - CONVENÇÃO.</b></p>																																
<table style="width: 100%; border: 1px solid black;"> <tr> <td style="width: 20%;">Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Curricular</td> <td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Outro: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b></td> <td colspan="3"><input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Informação adicional: (se aplicável)</td> </tr> <tr> <td>Designação:</td> <td colspan="4">_____</td> </tr> <tr> <td>Ano curricular:</td> <td>_____</td> <td>Semestre:</td> <td>_____</td> <td> <input type="radio"/> 1.º período                        <input type="radio"/> 2.º período                        <input type="radio"/> 3.º período                 </td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____		Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b>		<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____			Informação adicional: (se aplicável)					Designação:	_____				Ano curricular:	_____	Semestre:	_____	<input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH																												
Tipologia:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____																													
Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b>		<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____																														
Informação adicional: (se aplicável)																																
Designação:	_____																															
Ano curricular:	_____	Semestre:	_____	<input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período																												
<b>1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES</b>																																
Estudante: <u>Ana Maria Ormonde Borges de Azevedo</u> N.º de estudante: <u>5008999</u> Docente orientador(a): <u>Ana Lopes</u> Supervisor(a)/Tutor(a): <u>Ana Martins</u>																																
<b>2. PLANO DE TRABALHO</b>																																
<p>Atividades de expressão plástica;                      Exercícios físicos simples;                      Danças tradicionais;                      Músicas tradicionais;                      Culinária;                      Passeios ao ar livre;                      Visitas a museus, exposições e eventos culturais;                      Encontros intergeracionais;                      Trabalhos de jardinagem;                      Jogos coletivos.</p>																																
<b>3. ASSINATURAS</b>																																
<p style="text-align: center; font-size: small;">O(A) Estudante</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">D D M M A A A A</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">1410312019</p> <p style="text-align: center;"><u>Ana Maria Azevedo</u> (assinatura)</p>	<p style="text-align: center; font-size: small;">O(A) Docente Orientador(a)</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">D D M M A A A A</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">1410312019</p> <p style="text-align: center;"><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p style="text-align: center; font-size: small;">O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">D D M M A A A A</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">1410312019</p> <p style="text-align: center;"><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>																														

---

## Apêndices

---

**Apêndice 1 – Autorização de registo fotográfico e sonoro**

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

**Pedido de autorização para registo sonoro e fotográfico**

Ex.<sup>a</sup> Sra. Diretora Técnica do Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela, venho por este meio pedir a sua autorização para fotografar e filmar as atividades desenvolvidas durante o período de estágio curricular, que decorrerá entre março e junho de 2019.

As filmagens e fotografias serão utilizadas no relatório de estágio e na defesa do mesmo para ilustrar cada atividade desenvolvida ao longo estágio curricular, a fim de concluir a licenciatura em Animação Sociocultural.

Com os melhores cumprimentos,

Assinatura

Ana Maria Azevedo

Ana Maria Azevedo

---

Eu Ana Filipa Dionísio Martins Diretora Técnica do Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela, autorizo/~~não autorizo~~ (riscar o que não interessa), que os clientes possam ser fotografados e filmados pela Animadora Estagiária no decorrer do seu estágio curricular no Centro de Dia.

Assinatura

Ana Filipa Dionísio Martins

Ana Filipa Dionísio Martins

## **Apêndice 2 – Guia da entrevista**

Guião de entrevista – Projeto “Para aprender é preciso querer”

A presente entrevista tem como objetivo aprofundar o diagnóstico de necessidades do projeto “Para aprender é preciso querer” implementado durante o estágio curricular no Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela.

1. Género:

Masculino

Feminino

2. Idade:

50-60

60-70

70-80

80-90

90-100

3. Sabe ler?

Sim

Não

4. Sabe escrever?

Sim

Não

5. Participou no projeto “Aprender a ler e a escrever, para melhor envelhecer”?

Sim

Não

6. O que aprendeu no projeto “Aprender a ler e a escrever, para melhor envelhecer”?

A escrever o nome

A escrever outras palavras

A ler

Nenhuma das anteriores

Outra: \_\_\_\_\_



7. Voltaria a participar caso houvesse um projeto do mesmo género?

- Sim  
 Não

**Obrigada pela participação!**

### **Apêndices 3 – Planificação das atividades**

Planificação das atividades de expressão plástica						
Centro Cultural Social e Desportivo da Ramela						
Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Expressão plástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a concentração;</li> <li>✓ Fomentar o autoconhecimento;</li> <li>✓ Desenvolver a motricidade manual;</li> <li>✓ Promover criatividade;</li> <li>✓ Desenvolver o tato.</li> </ul>	Criação de um íman para o frigorífico	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pasta de moldar;</li> <li>✓ Tintas;</li> <li>✓ Pinceis;</li> <li>✓ Jornais;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	19 de março 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar o gosto pela expressão plástica;</li> <li>✓ Estimular a concentração;</li> <li>✓ Fomentar a motricidade fina.</li> </ul>	Decalque		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas brancas A4;</li> <li>✓ Folhas de árvore;</li> <li>✓ Lápis de cor.</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		20 de março 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
 Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Expressão plástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar o gosto pela expressão plástica.</li> <li>✓ Estimular a criatividade;</li> <li>✓ Fomentar a concentração.</li> </ul>	Cartaz alusivo ao Dia Mundial da Água	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desenhos;</li> <li>✓ Papel cavalinho A3;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> <li>✓ Canetas de filtro;</li> <li>✓ Cola;</li> <li>✓ Mesa;</li> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	22 de março 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar o gosto pela expressão plástica;</li> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Estimular a criatividade.</li> </ul>	Pontilhismo; Borrão simétrico; Pintura.		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4 brancas;</li> <li>✓ Lápis de grafite;</li> <li>✓ Tintas;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> <li>✓ Canetas de filtro.</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		25 de março 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
 Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Expressão plástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Fomentar a criatividade;</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> </ul>	Realização de capas	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cartolina;</li> <li>✓ Tesoura;</li> <li>✓ Fita cola com padrões;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> <li>✓ Tintas;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	29 de março 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar o gosto pela expressão plástica.</li> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Estimular a criatividade;</li> <li>✓ Fomentar a concentração.</li> </ul>	Colagem com revistas; Criação de um desenho com lã; Contornar sombras; Criação de separadores para oferecer		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4 brancas;</li> <li>✓ Revistas;</li> <li>✓ Tesouras;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> <li>✓ Canetas de filtro;</li> <li>✓ Cola;</li> <li>✓ Lã;</li> <li>✓ Telemóvel;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		01 de abril 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Expressão plástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar o gosto pela expressão plástica;</li> <li>✓ Fomentar a criatividade;</li> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> </ul>	Decoração de garrafas de plástico para jogar <i>bowling</i>	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Garrafas de plástico;</li> <li>✓ Fita de cola de pintor;</li> <li>✓ Tintas;</li> <li>✓ Pinceis;</li> <li>✓ Jornais;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	04 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Fomentar a interação grupal;</li> <li>✓ Promover a criatividade;</li> <li>✓ Aumentar a autoestima;</li> <li>✓ Desenvolver o gosto estético;</li> <li>✓ Estimular a imaginação</li> <li>✓ Estimular a coordenação psicomotora.</li> </ul>	Todos juntos no mesmo barco		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cartolina;</li> <li>✓ Folhas A4 brancas;</li> <li>✓ Tesouras;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> <li>✓ Canetas de filtro;</li> <li>✓ Cola;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		05 de abril 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
 Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Expressão plástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar o gosto pela expressão plástica;</li> <li>✓ Fomentar a criatividade;</li> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Estimular a concentração;</li> <li>✓ Fomentar a interação grupal.</li> </ul>	<p>Construção e decoração de ovos alusivos à páscoa;</p> <p>Construção de cravos</p>	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pasta de moldar;</li> <li>✓ Tintas;</li> <li>✓ Pinceis;</li> <li>✓ Jornais.</li> <li>✓ Papel Eva;</li> <li>✓ Imagens alusivas ao tema.</li> <li>✓ Esponjas;</li> <li>✓ Brilhantes;</li> <li>✓ Cola;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	08 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar o gosto pela expressão plástica;</li> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Promover a criatividade;</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> </ul>	<p>Construção de um dominó com desenhos</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Papel Eva;</li> <li>✓ Tesouras..</li> <li>✓ Canetas de filtro;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		10 de abril 2019

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Expressão plástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar o gosto pela expressão plástica;</li> <li>✓ Fomentar a criatividade;</li> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> </ul>	Decoração de páscoa	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Papel A4 branco;</li> <li>✓ Lápis grafite;</li> <li>✓ Tesoura;</li> <li>✓ Canetas de filtro;</li> <li>✓ Fita cola;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	12 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar o gosto pela expressão plástica;</li> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Promover a criatividade.</li> </ul> Estimular a concentração.	Tinta soprada		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas brancas A4;</li> <li>✓ Tintas;</li> <li>✓ Água;</li> <li>✓ Recipientes.</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		15 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover a criatividade;</li> <li>✓ Estimular a concentração;</li> <li>✓ Estimular a motricidade fina.</li> </ul>	Prenda para o moto clube		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Papel Eva branco e verde;</li> <li>✓ Lápis grafite;</li> <li>✓ Tesouras;</li> <li>✓ Cola quente;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> <li>✓ Canetas de filtro.</li> </ul>		16 de abril 2019



Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural

Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Expressão plástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar a criatividade;</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Fomentar a interação grupal.</li> </ul>	Cadáver esquisito	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4 brancas;</li> <li>✓ Lápis grafite;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	23 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a concentração.</li> <li>✓ Estimular a criatividade;</li> <li>✓ Estimular a motricidade fina.</li> </ul>	Oferta para uma utente		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Paus de gelado;</li> <li>✓ Canetas de filtro;</li> <li>✓ Fitas cola com padrão;</li> <li>✓ Cola quente;</li> <li>✓ Lã;</li> <li>✓ Tesoura;</li> <li>✓ Fotografia;</li> <li>✓ Imagem com frase.</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		24 de abril 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
 Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Expressão plástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar a criatividade;</li> <li>✓ Estimular a motricidade fina;</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> </ul>	Flores de cetim	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fitas de cetim;</li> <li>✓ Paus de espetada;</li> <li>✓ Tesoura;</li> <li>✓ Isqueiro;</li> <li>✓ Cola quente;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	30 de abril, 02 e 03 de maio 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar o gosto pela expressão plástica;</li> <li>✓ Promover a criatividade;</li> <li>✓ Estimular a concentração;</li> <li>✓ Estimular a motricidade fina.</li> </ul>	Desenho livre		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas brancas A4;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		03 de junho 2019

## Planificação das atividades de físico-motora

## Centro Cultural Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Físico-motora	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhecimento do público alvo;</li> <li>✓ Estimular a concentração;</li> <li>✓ Estimular a capacidade físico motora.</li> </ul>	Bola e música; Sequência de Gestos	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bola;</li> <li>✓ Coluna;</li> <li>✓ Telemóvel;</li> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	18 de março 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desenvolver a coordenação óculo-manual e mental</li> <li>✓ Estimular a memória</li> <li>✓ Fomentar a interação grupal</li> <li>✓ Identificar as diferentes partes do corpo;</li> <li>✓ Reconhecer o esquema corporal.</li> </ul>	Jogo do stop com bola; Exercício de uma mão		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bola;</li> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>		20 de março 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural

Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
<b>Físico-motora</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover a atividade física;</li> <li>✓ Fomentar a interação grupal;</li> </ul>	Caminhada	Estagiária de Animação Sociocultural		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	20/28 de março, 03 de abril, 16/20/23 de maio 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover a atividade física;</li> <li>✓ Estimular o trabalho em equipa;</li> <li>✓ Fomentar a concentração.</li> </ul>	Horta (C)em Idade (plantação e rega da horta)		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sementes;</li> <li>✓ Inchadas;</li> <li>✓ Mangueira.</li> </ul>		28 de março até 25 de junho 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover a atividade física;</li> <li>✓ Fomentar a cooperação grupal;</li> <li>✓ Fomentar a concentração.</li> </ul>	Aquecimento; Jogo do líder; Descobrir através do tato; Jogo da imitação.		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Objetos variados;</li> <li>✓ Saco;</li> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>		22 de março 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
<b>Físico-motora</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover a atividade física;</li> <li>✓ Fomentar a interação grupal;</li> <li>Fomentar a concentração.</li> </ul>	Jogo com balões; zip-zap	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Balões</li> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	27 de março 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover a atividade física;</li> <li>✓ Fomentar a interação grupal;</li> <li>✓ Fomentar a concentração.</li> </ul>	Jogo de bowling com garrafas de plástico		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Garrafas de plástico;</li> <li>✓ Bola pequena.</li> </ul>		10/ 17 de abril, 07 de maio 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover socialização;</li> <li>✓ Fomentar a coordenação, equilíbrio e atenção para atingir o alvo desejado;</li> <li>✓ Estimular a interação grupal;</li> <li>✓ Estimular o raciocínio lógico matemático;</li> <li>✓ Fomentar a competição saudável.</li> </ul>	Jogo tira o alvo		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Círculo com a pontuação;</li> <li>✓ Bola pequena.</li> </ul>		10/ de abril 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Físico-motora	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proporcionar um momento agradável;</li> <li>✓ Fomentar o convívio.</li> </ul>	Chá dançante	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Música;</li> <li>✓ Aparelhagem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	29 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar a atividade física;</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> </ul>	Momento de dança		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Computador;</li> <li>✓ Coluna.</li> </ul>		03 de abril 24 de junho 2019

## Planificação das atividades de estimulação cognitiva

## Centro Cultural Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Estimulação cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a concentração;</li> <li>✓ Fomentar a interação grupal</li> </ul>	Jogo dos números	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cadeiras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	22 e 27 de março 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a memória;</li> <li>✓ Estimular a concentração;</li> <li>✓ Fomentar a interação grupal.</li> </ul>	Jogo da memória		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cartas com emojis;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		22/28 de março, 18 de abril, 24/22/30 de maio 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar a motricidade fina;</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> </ul>	Labirinto; Descobrir as diferenças; fazer ligação		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4 com as atividades;</li> <li>✓ Lápis grafite;</li> <li>✓ Borrachas;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		02 de abril 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Estimulação cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a interação grupal.</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> <li>✓ Fomentar a competição saudável.</li> </ul>	Jogo de tabuleiro com rolhas	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jogo de tabuleiro com rolhas;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	03 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a interação grupal;</li> <li>✓ Estimular o raciocínio lógico matemático;</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> </ul>	Dominó		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dominó;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		03 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a associação de ideias;</li> <li>✓ Fomentar a concentração.</li> </ul>	Isto recorda-me; O carteiro				04 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proporcionar um momento descontraído;</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> <li>✓ Fomentar a associação de ideias.</li> </ul>	Advinhas		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Telemóvel;</li> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>		15/ 17 de abril 2019



Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Estimulação cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a interação grupal.</li> <li>✓ Estimular a concentração;</li> <li>✓ Fomentar a competição saudável;</li> <li>✓ Fomentar a interajuda;</li> <li>✓ Estimular o raciocínio.</li> </ul>	Jogo de cartas	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Baralho de cartas;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	16 de abril, 20 de maio, 03/12 de junho 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar o raciocínio rápido;</li> <li>✓ Estimular a memória;</li> <li>✓ Estimular a interação grupal;</li> <li>✓ Fomentar a concentração.</li> </ul>	Jogo do stop		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>		18 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a interação grupal;</li> <li>✓ Estimular a associação de imagens;</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> </ul>	Dominó com imagens		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dominó com imagens;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		18 de abril 14 de maio, 04/13 de junho 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Estimulação cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a concentração;</li> <li>✓ Promover a socialização;</li> <li>✓ Fomentar a motricidade fina;</li> <li>✓ Estimular a memória.</li> </ul>	Teia	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Novelo de lã;</li> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	13 de maio 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a associação de imagens;</li> <li>✓ Estimular a concentração;</li> <li>✓ Fomentar a motricidade fina.</li> </ul>	Fichas para encontrar as figuras /números pedidas		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4 com as atividades;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		19 de junho 2019

**Planificação das atividades de estimulação cognitiva****Centro Cultural Social e Desportivo da Ramela**

<b>Designação da atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos humanos</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Avaliação</b>	<b>Data</b>
<b>Animação musical</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizar atividades de caráter cultural e simbólico;</li> <li>✓ Estimular os sentidos principalmente o auditivo;</li> <li>✓ Estimular a concentração;</li> <li>✓ Redescobrir e vivenciar sensações musicais de outros tempos;</li> <li>✓ Fomentar a interação grupal.</li> </ul>	Associação da música à imagem	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4 com diversas imagens;</li> <li>✓ Músicas;</li> <li>✓ Computador;</li> <li>✓ Coluna.</li> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	18 de março 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular os sentidos principalmente o auditivo;</li> <li>✓ Fomentar a memória;</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> </ul>	Advinha o som		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Telemóvel;</li> <li>✓ Coluna;</li> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>		20 de março 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
Animação musical	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a coordenação;</li> <li>✓ Fomentar a concentração;</li> <li>✓ Fomentar a motricidade fina.</li> </ul>	Diferentes ritmos com caneta	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Canetas;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	10 de maio 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proporcionar um momento de lazer;</li> <li>✓ Estimular a memória.</li> </ul>	Canções tradicionais		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Livro com canções;</li> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>		22 de maio e 19 de junho 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular os sentidos principalmente o auditivo;</li> <li>✓ Fomentar a concentração;</li> <li>✓ Fomentar a motricidade fina.</li> </ul>	Bingo dos sons		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4 com o bingo;</li> <li>✓ Lápis de cor;</li> <li>✓ Computador;</li> <li>✓ Coluna;</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		21 de junho 2019

## Planificação das atividades temáticas

## Centro Cultural Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
<b>Atividades temáticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomentar um momento descontraído;</li> <li>✓ Estimular o convívio;</li> <li>✓ Fomentar a memória.</li> </ul>	Visita da biblioteca municipal da Guarda	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Livros de variados temas;</li> <li>✓ Cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> </ul>	24 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a autoestima;</li> <li>✓ Proporcionar um momento descontraído;</li> <li>✓ Fomentar o convívio.</li> </ul>	Tarde de manicure		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Material de manicure;</li> <li>✓ Mesas e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	26 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Celebração de um mês religioso.</li> </ul>	Construção de um altar		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mesa;</li> <li>✓ Toalha;</li> <li>✓ Estátua de Maria;</li> <li>✓ Jarro com flores.</li> </ul>		29 de abril 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
<b>Atividades temáticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a criatividade;</li> <li>✓ Fomentar a motricidade fina;</li> </ul>	Preenchimento do livro “quem conta um conto, acrescenta um ponto”	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Livro “Quem conta um conto, acrescenta um ponto”;</li> <li>✓ Cesta de croché;</li> <li>✓ Canetas de filtro;</li> <li>✓ Cola de tubo.</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	30 de abril 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estimular a memória;</li> <li>✓ Fomentar a socialização;</li> <li>✓ Proporcionar a troca de vivências;</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> </ul>	Recolha de saberes		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Folhas A4 brancas;</li> <li>✓ Lápis grafite;</li> <li>✓ Telemóvel</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>		21,22 de maio, 11 de junho 2019

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

Designação da atividade	Objetivos	Descrição da atividade	Recursos humanos	Recursos materiais	Avaliação	Data
<b>Atividades temáticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tornar o dia dos idosos mais feliz;</li> <li>✓ Proporcionar o contacto com as novas tecnologias.</li> </ul>	Avós e netas virtuais	Estagiária de Animação Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Computador;</li> <li>✓ Telemóvel;</li> <li>✓ Coluna.</li> <li>✓ Mesa e cadeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> </ul>	11 de junho 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proporcionar um momento descontraído;</li> <li>✓ Estimular a concentração.</li> <li>✓ Fomentar a autoestima.</li> </ul>	Confeção de doce de cereja e bolo de iogurte		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ingredientes para fazer um bolo;</li> <li>✓ Ingredientes para fazer o doce;</li> <li>✓ Utensílios de cozinha;</li> <li>✓ Mesa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	17 de junho 2019
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proporcionar um momento descontraído;</li> </ul>	Visita guiada ao museu da Guarda				

Relatório de Estágio Curricular em Animação Sociocultural  
Centro Cultural, Social e Desportivo da Ramela

<b>Designação da atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Descrição da atividade</b>	<b>Recursos humanos</b>	<b>Recursos materiais</b>	<b>Avaliação</b>	<b>Data</b>
<b>Atividades temáticas</b>	✓ Eternizar algumas das histórias dos utentes.	Entrega do livro “Um pedaço das nossas vidas”	Estagiária de Animação Sociocultural	✓ Livro “Um pedaço das nossas vidas”	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registo de participação;</li> <li>✓ Registo fotográfico;</li> <li>✓ Observação (notas de campo).</li> </ul>	25 de junho 2019