

Relatório de Estágio

Mara Letícia Gomes Pinto

Animação Sociocultural

jul | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO/PROJETO

PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO(A) EM ANIMAÇÃO
SOCIOCULTURAL

Mara Letícia Gomes Pinto
julho/2023

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

POLI TÉCNICO GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO/PROJETO

PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO(A) EM ANIMAÇÃO
SOCIOCULTURAL

Professor(a) Orientador(a): Simone dos Prazeres

Mara Letícia Gomes Pinto

julho/2023

POLI TÉCNICO GUARDA

Ficha de Identificação

Nome: Mara Letícia Gomes Pinto

Número:1701426

Curso: Animação Sociocultural

Ano: 3ºano

Semestre: 6º

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

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 506300 - 559 Guarda

Docente orientador: Professora Doutora Simone dos Prazeres

Início do estágio: 20 de fevereiro de 2023

Final do estágio: 28 de abril de 2023

Duração: 400h

Local de estágio: Associação de Fraternidade e Solidariedade Social de Riodades

Rua de Dom Paio n. º 12, 5130-287 Riodades

254463011/963545370 – geral@csriodades.pt

Supervisor na instituição: Drª. Juliana Isabel Bordalo Dias

Cargo que ocupa na instituição: Assistente Social, com funções de Diretora Técnica

POLI TÉCNICO GUARDA

Agradecimentos

Ao terminar mais um percurso da minha vida, não podia deixar de agradecer a todos os que contribuíram, de alguma forma, para sua a realização. Apresento de seguida, os meus agradecimentos:

Ao Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e aos seus professores, por todos os conhecimentos que me transmitiram.

Em especial à minha orientadora, a Professora Doutora Simone dos Prazeres, por ter aceitado orientar-me, pela sua amabilidade, atenção, disponibilidade e compreensão no auxílio que me deu ao longo da elaboração do relatório de estágio e projeto.

À Associação de Fraternidade e Solidariedade Social de Riodades e à minha supervisora, Dr.ª Juliana Bordalo Dias por me proporcionarem esta vivência e por me receberem tão bem, mostrando-se sempre disponíveis.

A todos os que estiveram presentes ao longo desta caminhada, amigos e família que tanto me apoiaram nos momentos bons, mas principalmente, nos momentos menos bons, pelo carinho, disponibilidade e compreensão, mas também pelas chamadas de atenção.

O meu mais sincero agradecimento a todos!

POLI TÉCNICO GUARDA

Resumo

O presente Relatório de estágio/projeto está inserido no âmbito do estágio curricular do 3º ano da Licenciatura de Animação Sociocultural da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda. O relatório contempla uma apresentação, descrição e análise do estágio curricular, realizado na Associação de Fraternidade e Solidariedade Social de Riodades.

O presente documento encontra-se dividido em quatro partes que contemplam: a caracterização da instituição de acolhimento; uma contextualização teórica relativa aos âmbitos de atuação; as atividades realizadas durante o estágio.

Integra ainda na última parte um projeto denominado de “Entre Laços Menos Nós” e tem como principal objetivo, implementar a Animação Teatral numa Instituição Particular de Solidariedade Social para Clientes (IPSS). Para este efeito, foi realizado um plano com atividades/exercícios de expressão dramática com a função de ajudar a adaptação do cliente ao mundo teatral. Foram também realizadas duas pequenas peças de teatro um guião e todos os procedimentos de ensaio para uma cena. Assim, pretendo melhorar a qualidade de vida e o bem-estar do cliente, estimular as suas funções cognitivas, proporcionar um suporte psicológico e promover a socialização.

Palavras-Chave: animação sociocultural, envelhecimento ativo, animação teatral.

POLI TÉCNICO GUARDA

Abstrat

This internship report/project is part of the curricular internship of the 3rd year of the degree in Sociocultural Animation of the Hight School of Education, Communication and Sports of the Polytechnic Institute of Guarda. The report includes a presentation, description and analysis of the curricular internship, carried out at the Association of Fraternity and Social Solidarity of Riodades.

This document is divided into three parts, which include: the characterization of the host institution; a theoretical contextualization of the fields of action; and the activities carried out during the internship.

It also includes in the last part a project called "Between Ties Less Us" and has as its main objective, to implement theatrical animation in a Private Social Solidarity Institution (IPSS) for clients. For this purpose, a plan was made with activities / exercises of dramatic expression with the function of helping the adaptation of the client to the theatrical world. Two short plays, a script and all the rehearsal procedures for a scene were also performed. Thus, I intend to improve the client's quality of life and well-being, stimulate his cognitive functions, provide psychological support, and promote socialization.

Keywords: sociocultural animation, active aging, theatrical animation.

POLI TÉCNICO GUARDA

Índice

Ficha de Identificação	iii
Agradecimentos.....	iv
Resumo.....	v
Abstrat.....	vi
Lista de siglas.....	x
Índice de Figuras.....	xi
Introdução	1
Capítulo I - Associação de Fraternidade de Solidariedade Social	2
1.1. Instituição: História e Caracterização	3
1.2. Localização Geográfica	4
1.3. Organograma da Instituição	6
1.4. Missão, Visão e Valores	6
1. 5. Objetivos da IPSS	7
Capítulo II - Contextualização Teórica	8
2.1. Animação Sociocultural.....	9
2.1.1. Objetivos	11
2.2. Perfil do Animador Sociocultural	12
2.3. Tipologia da Animação Sociocultural.....	13
2.3.1. Animação Sociocultural na Terceira Idade	14
2.4. Processos do Envelhecimento – Alterações Associadas.....	16
2.4.1. Campo Biológico	17
2.4.2. Campo Psicológico	17
2.4.3. Campo Social	17
2.5. A Animação de Idosos em Contexto de Institucionalização	19
Capítulo III - Estágio	22
3.1. Caracterização do público-alvo	23

POLI TÉCNICO GUARDA

3.2. Objetivos	24
3.3. Registo das atividades desenvolvidas	25
3.3.1. Ateliê de Expressão Plástica.....	25
Dia da Mulher “Sou única”	26
Dia da Primavera “Encontro com a Primavera”	28
Dia do Pai “Pedaços de Amor”	29
Dia da Páscoa “Páscoa encantada”	31
Dia 25 de abril “Unidos pela Liberdade”	32
Outras técnicas abordadas.....	34
3.3.2. Ateliê de Expressão Físico Motora e Funcional	34
Práticas Gímnicas e Lúdicas.....	34
Hidroginástica.....	36
Horta Pedagógica	37
3.3.4. Ateliê de Estética	39
Pintura de unhas e depilação facial.....	39
3.3.5. Ateliê de Estimulação Cognitiva	40
3.3.6. Ateliê de culinária.....	43
Bolachas Dia do Beijo	44
Biscoitos e Bolos da Páscoa.....	45
3.3.7. Atividades Culturais e Recreativas	46
Encontro de Bandas Filarmónicas e Concertinas	47
Sessões de Cinema uma vez por mês no auditório municipal	48
3.3.8. Atividades de Reminiscência.....	49
3.3.9. Animação Teatral.....	52
Capítulo IV - Projeto	54
4.1. Apresentação e Justificação do Projeto	55
4.2. Animação Teatral na Terceira Idade	55

POLI TÉCNICO GUARDA

4.3. Objetivos	56
4.4. Etapas de Execução do Projeto	57
4. 5. Recursos utilizados	58
4.6. Avaliação de Resultados	58
Reflexão Final	58
Referências Bibliográficas	60

POLI TÉCNICO GUARDA

Lista de siglas

IPG - Instituto Politécnico da Guarda

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

AFSS - Associação de Fraternidade e Solidariedade Social

ASC - Animação Sociocultural

UC - Unidade Curricular

PPAS - Programas e Projetos em Animação Sociocultural

SAD - Serviço de Apoio Domiciliário

ERPI - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

OMS - Organização Mundial da Saúde

AVD - Atividades da Vida Diária

POLI TÉCNICO GUARDA

Índice de Figuras

Figura 1 - AFSS de Riodades	4
Figura 2 - Localização Geografia.....	5
Figura 3 - Organograma da Instituição.....	6
Figura 4 - Dia da Mulher.....	28
Figura 5 - Decoração da Primavera	29
Figura 6 - Lembrança Dia do Pai.....	31
Figura 7 - Jardim da Páscoa.....	32
Figura 8 - Decoração do 25 de abril	33
Figura 9 - Ginástica ao ar livre	36
Figura 10 - Hidroginástica.....	37
Figura 11 - Horta Pedagógica	38
Figura 12 - Pintar as unhas.....	40
Figura 13 - Exercícios de Estimulação Cognitiva	43
Figura 14 - Bolachas de chocolate.....	45
Figura 15 - Biscoitos da Páscoa	46
Figura 16 - Encontro de Bandas Filarmónicas e Concertinas	48
Figura 17 - Ida ao cinema	49
Figura 18 - Missa	51
Figura 19 - Decoração da Capela.....	51
Figura 20 - Teatro de Fantoques.....	53
Figura 21 - Teatro de Sombras	53
Figura 22 - Logótipo do Projeto.....	55

POLI TÉCNICO GUARDA

Introdução

O presente relatório de estágio é parte integrante da avaliação final da unidade curricular Estágio, orientado pela Professora Doutora Simone dos Prazeres, no âmbito da Licenciatura de Animação Sociocultural do Instituto Politécnico da Guarda. O estágio curricular, ocorreu na Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) Associação de Fraternidade e Solidariedade Social de Riodades (AFSS), orientado pela assistente social e diretora técnica Dra. Juliana Bordalo, decorrendo entre o período de 20 de fevereiro de 2023 a 28 de abril de 2023, perfazendo um total de 400 horas.

Face ao exposto, o presente documento encontra-se dividido em quatro capítulos. O 1º capítulo denomina-se “Associação de Fraternidade e Solidariedade Social de Riodades” e contempla os seguintes pontos: a história da instituição; a sua caracterização; a sua missão, visão e valores; objetivos e as competências da equipa multidisciplinar.

No 2º capítulo faço uma abordagem à Animação Sociocultural (ASC), que é a minha área de estudo e de atuação, assim como abordo os conceitos relativos ao envelhecimento e às alterações associadas a esse processo de envelhecimento nos campos biológico, psicológico e social. Destaco a importância do papel da família na promoção do bem-estar do idoso ao proporcionar-lhe um envelhecimento ativo, e na preservação de uma contínua relação afetiva. Termina com dois pontos relativos ao processo da reforma e ao pensamento acerca da morte refletindo nas consequências que estes podem trazer à pessoa idosa.

O 3º capítulo descreve as atividades propostas com base no plano de estágio (anexo I) e desenvolvidas ao longo do mesmo. Também é feita uma caracterização do público-alvo e o relato do acompanhamento das suas rotinas diárias.

No 4º e último capítulo, integro uma proposta de projeto desenvolvido na Unidade Curricular (UC) de Programas e Projetos de Animação Sociocultural (PPAS), a desenvolver na AFSS intitulado **Entre Laços Menos Nós.**

Culmino este relatório de estágio com uma reflexão crítica, onde faço um balanço de toda esta experiência e menciono os resultados alcançados.

Capítulo I - Associação de Fraternidade de Solidariedade Social

POLI TÉCNICO GUARDA

No presente capítulo é feita uma abordagem à caracterização da instituição onde realizei o estágio, isto é, toda a sua história e como se organiza.

As IPSS são instituições ou organizações constituídas por iniciativa exclusivamente privada, sem fins lucrativos, que pretendem promover a igualdade e a justiça social. A sua atuação enquadra-se no âmbito da economia social, e têm como principal objetivo a solidariedade social, em domínios como a segurança social, educação e saúde.

1.1. Instituição: História e Caracterização

A Associação Fraternidade e Solidariedade Social de Riodades (figura 1) é uma IPSS com sede na Rua Dom Paio, n.º 12, freguesia de Riodades, concelho de S. João da Pesqueira, distrito de Viseu. A atividade da IPSS foi oficialmente inaugurada em 2007 através das respostas sociais: Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), tendo sido celebrado um acordo com a Segurança Social a 31/08/2007¹, para a resposta social SAD. Atualmente conta com mais uma resposta social: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), desde agosto de 2019. De referir que a Estrutura Residencial da AFSS de Riodades, dispõe de uma Capacidade de Resposta para 27 Residentes, distribuídos por 5 quartos individuais (podendo 2 ter a utilização pontual de quarto de casal) e 10 quartos duplos. A IPSS tem acordo de cooperação com o Instituto da Segurança Social, para 21 dos 27 clientes. As restantes 6 vagas funcionam ao abrigo do preçário que se encontra em vigor. Destas 21 vagas, 5 são vagas reservadas para encaminhamento de emergência social, por parte do Instituto da Segurança Social.

A prestação de serviços obedece a um planeamento ajustado às reais necessidades dos clientes da Instituição, de modo a proporcionar-lhes: a prestação de todos os cuidados adequados à satisfação das suas necessidades, tendo em vista a manutenção da autonomia e independência, retardando os efeitos do envelhecimento;

- Uma alimentação adequada, tentando conciliar, uma alimentação racional com hábitos e gostos pessoais e cumprindo as prescrições médicas;
- Uma qualidade de vida que compatibilize a vivência em comum com o respeito pela individualidade e privacidade de cada cliente;
- A realização de atividades de Animação Sociocultural, recreativa e ocupacional que visam contribuir para um clima de relacionamento saudável entre os clientes e para a manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas;

¹<http://www.csriodades.pt/index.php/respostas-sociais/erpi-lar>

POLI TÉCNICO GUARDA

- Um ambiente calmo, confortável e humanizado;
- Garantir os serviços necessários ao bem-estar dos clientes, nomeadamente, higiene dos espaços, serviço de refeições e tratamento de roupas;
- A convivência social, através do relacionamento entre os residentes e destes com os familiares e amigos, com o pessoal da ERPI e com a própria comunidade, de acordo com os seus interesses;
- A participação, sempre que possível, dos familiares, representante ou outras pessoas no apoio ao residente, desde que este apoio contribua para um maior bem-estar e equilíbrio psicoafectivo.

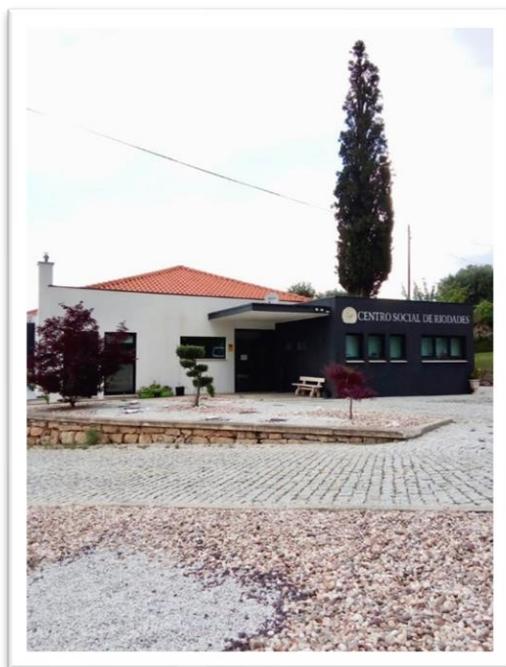


Figura 1 - AFSS de Riodades

Fonte: Própria

1.2. Localização Geográfica

Riodades é uma freguesia portuguesa do Município de São João da Pesqueira, distrito de Viseu (figura 2). Tem aproximadamente 20 km² e 462 habitantes (2011).²

² http://www.dgterritorio.pt/ficheiros/cadastro/caop/caop_download/caop/caop2013cont_zip_2

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 2 - Localização Geografia

Fonte: http://www.dgterritorio.pt/ficheiros/cadastro/caop/caop_download/caop/caop2013cont_zip_2

Falar na história de Riodades, é falar numa história percorrida passo a passo com Paredes da Beira e Penela da Beira, sempre unidas a esta com laços culturais, de vivência, ou até mesmo sanguíneos, desde a própria génese das três populações. Sempre assim foi, e prevê-se que sempre assim será, pela estreita ligação que existe entre os habitantes das duas localidades.

Ao seu património pertence a Igreja Paroquial de S. Miguel de raiz românica, transitou para um templo moderno de grande dimensão, conservando o velho templo. A Capela Senhora da Alegria é o ex-líbris desta freguesia, situada no cimo de um serro com acesso por um escadório de vários patamares com 365 degraus, inaugurado em 1966. A Capela S. Salvador do Mundo também é chamada pela população de capela do Santo. Aqui se pensa ter sido a primeira igreja matriz de Riodades.

S. Miguel é o verdadeiro padroeiro da freguesia, contudo, a grande festa e romaria é realizada à Nossa Senhora da Alegria, antigamente a 12 e 13 de setembro, atualmente a 12 e 13 do mês de agosto, para poder receber os emigrantes.

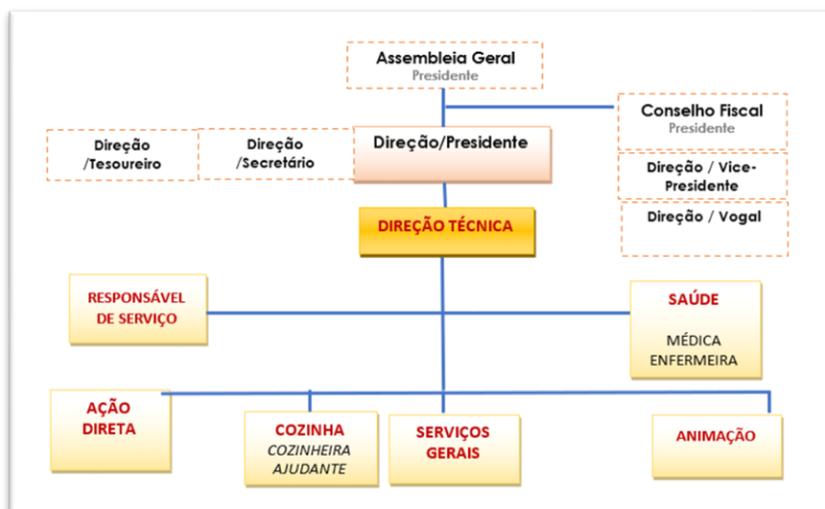
Na gastronomia deste povo é destaca-se o cabrito assado no forno, os biscoitos, os bolos de leite e os bolos de Páscoa, os mais apreciados pelos locais e visitantes. As receitas passam de geração em geração conservando assim os valores mais tradicionais da região.

POLI TÉCNICO GUARDA

1.3. Organograma da Instituição

O organograma (figura 3) da AFSS de Riodades é organizado e coordenado da seguinte maneira:

Figura 3 - Organograma da Instituição



Fonte: Cedido pela Diretora Técnica da Instituição

1.4. Missão, Visão e Valores

A Associação Fraternidade e Solidariedade Social de Riodades tem como missão desenvolver a sua intervenção na área social, através de respostas e serviços adequados às necessidades das pessoas da sua comunidade ao longo do seu percurso de vida, promovendo o seu bem-estar e qualidade de vida.

Como visão tem a prestação de um serviço de referência dirigido à população das freguesias envolventes, promovendo a integridade social através da melhoria da qualidade dos clientes e famílias em geral.

Os valores fundamentais na atividade desenvolvida são:

1. Inovação - Intervém de forma empreendedora, implementando respostas adaptadas às necessidades identificadas e valorizam o desenvolvimento de competências dos colaboradores;
2. Proximidade - Conhecem a realidade onde estão inseridos e assumem um papel ativo no seu desenvolvimento. Atuam de forma integrada e orientada para a Comunidade, fomentando a sua autonomia de modo proactivo;

POLI TÉCNICO GUARDA

3. Cooperação - O envolvimento de todos os funcionários e Órgãos sociais e o trabalho em equipa são fundamentais para o bom funcionamento da instituição. Partilhamos e colaboramos com as entidades locais;
4. Profissionalismo - Adotam um modelo de intervenção assente na ética, no respeito e na confidencialidade dos clientes. A própria atuação pauta-se pelo cumprimento das responsabilidades, com rigor e dedicação e de acordo com os normativos da Instituição.

1. 5. Objetivos da IPSS

Constituem-se como objetivos da Instituição:

1. Proporcionar Serviços permanentes e adequados à problemática Biopsicossocial das Pessoas Idosas;
2. Contribuir para a estimulação de um processo de Envelhecimento Ativo;
3. Criar condições que permitam preservar e incentivar a Relação Intrafamiliar;
4. Potenciar a Integração Social.

Os objetivos desta IPSS vão muito mais para além disto. As expectativas que tinha já eram altas, mas foram em muito superadas, o que me vai permitir ter a oportunidade de realizar um estágio profissional, para além deste estágio curricular. Assim, esta experiência fez de mim uma nova mulher, uma profissional mais experiente, confiante e segura. Sem dúvida que voltaria que a escolher a AFSS para estagiar, pois ajudou a ter a certeza de que, de facto, escolhi o curso certo, e seguir em frente numa nova viagem sem esquecer as raízes, vendo o passado com outros olhos, pois tive o prazer de perceber o que é ser animadora no âmbito da gerontologia, uma área antes estudada também. Mais do que um estágio, foi uma “escola”, serviu para aprimorar as habilidades profissionais e a aprender importantes lições sociais e de amizade.

Capítulo II - Contextualização Teórica

POLI TÉCNICO GUARDA

No presente capítulo é feita uma abordagem à Animação Sociocultural, como um dos contributos para a melhoria da qualidade de vida do indivíduo. Neste caso em concreto, junto da população sénior (público-alvo escolhido para realizar estágio) como ação promotora da manutenção da dignidade humana.

2.1. Animação Sociocultural

O conceito de Animação é relativamente recente no sentido em que adquiriu relevância contemporânea e, embora tenha raízes na história da humanidade, foi somente a partir da década de 60 do século XX que ocorre uma ampla disseminação, resultando num aumento significativo de profissionais da área em setores como comércio, entretenimento e, principalmente, no campo educacional (Toraylle, 1973).

O conceito é utilizado, pela primeira vez, na Europa, mais concretamente em França, designando como um conjunto de ações que tinham como finalidade originar a participação das pessoas na vida social. Desde então, tornou-se um fenómeno complexo e diversificado de práticas nos campos social e cultural (Ferreira, 2005).

Em Portugal, a ASC surge a partir da revolução de 1974, altura em que se institucionalizou, sendo centralizada em Instituições criadas expressamente para o efeito, assumindo o Estado a gestão e o controlo de atividades e formação de animadores.

Muito se pode dizer ou questionar sobre a ASC: será uma técnica, um método ou uma ciência? Pelo estudo feito percebe-se que esta é uma área muito complexa, mas que pode ser entendida como uma metodologia de intervenção usada para se chegar a um fim e nunca como um fim em si mesmo, a ASC foca-se na ação de dar vida e de dar vivacidade.

Segundo a UNESCO (1977), “A Animação Sociocultural é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados” (Lopes, 2006, p. 95). A Animação Sociocultural é um campo complexo em que se entrelaçam as atividades de ócio, as práticas culturais, as múltiplas instituições socioculturais, os animadores, as associações voluntárias e as estruturas do estado. A Animação Sociocultural é reveladora da nossa sociedade e dos múltiplos atores que participam na história da nação. Apesar da complexidade existente em definir a Animação Sociocultural, existem alguns conceitos ou aspetos comuns às suas diferentes noções. Destacam-se a existência de coletividades e de grupos, a importância da comunicação, tentando sempre favorecê-la ou melhorá-la através da intervenção do animador

POLI TÉCNICO GUARDA

sociocultural, de realçar ainda a importância das pedagogias ativas, que permitem o desenvolvimento das comunicações sociais e a autonomia individual e grupal. Assim sendo, a Animação Sociocultural é encarada como um método de integração e participação tentando melhorar a comunicação social, graças ao animador. Caracteriza-se então, por um conjunto de atividades, práticas ou relações, que coincidem com os interesses dos indivíduos manifestados no dia-a-dia, mais propriamente nos tempos livres. Esses interesses podem ser classificados como artísticos, intelectuais, sociais, práticos e físicos. A Animação Sociocultural abre-se assim, a todos os indivíduos, seja qual for o sexo, a idade e a profissão ou nível de instrução. Segundo Quintas e Castaño, citado por Jacob (2007, p. 22), “a animação é uma atividade interdisciplinar e interjuncional que atua em diversas áreas e que influencia a vida do indivíduo e do grupo”.

O papel do animador sociocultural e da Animação Sociocultural é criar e facilitar um ambiente inclusivo e participativo, onde os interesses dos participantes sejam considerados e onde a comunicação e o desenvolvimento social sejam incentivados.

Mais especificamente, a palavra Animação, deriva do Latin *Anima*, que significa, dar alma, animar a alma tal como refere Ambles: “A animação é a vida, é a ação que permite dar à vida mais vida, para facilitar o desenrolar da vida, para facilitar os desafios crescentes da vida” (Ambles, 1974, citado em Quintas y Castaño, 1998, p. 31).

Por vezes, em situações da vida difíceis, recorre-se à Animação, pois “animar é dar vida à vida ou fazer reviver alguma parte perdida” (Moulinier, 1974, citado em Quintas y Castaño, 1998, p. 31).

A Animação Sociocultural é esse mesmo estímulo, proporciona uma melhor forma de estar mental e afetiva, a um determinado grupo de pessoas, permitindo assim a participação num determinado conjunto de atividades que contribuam para um bom relacionamento inter-relacional: “animação é uma série de atividades programadas, que permitem aos indivíduos uma interação de potencialidades, onde se procura um estreitamento de relações que permitam o desenvolvimento pessoal” (Maillo, 1979, citado em Quintas y Castaño, 1998, p32). Neste seguimento, a Animação Sociocultural faz-se valer de objetivos que permitem a boa prática profissional do Animador.

Em suma, a ASC promove a mudança e intervém nos padrões de comportamentos que contribuem para o progresso e a consciência social e cultural. Também capacita os indivíduos, fornecendo-lhes ferramentas para que se tornem livres, autónomos, conscientes e ativos no seu próprio desenvolvimento na sociedade onde estão inseridos.

POLI TÉCNICO GUARDA

2.1.1. Objetivos

A Animação Sociocultural pressupõe um conjunto de finalidades, que possibilitem o desenvolvimento dos vários intervenientes envolvidos, pois ela é recíproca. Permite, aquando da participação, um dar e receber de saberes, de estímulos, de realidades culturais, pois a Animação, segundo Krippendorf, tem o dever de “contribuir para suprimir as barreiras e desenvolver o prazer da descoberta e o desejo de contactos, permitindo, assim, que o indivíduo saia do seu isolamento. Ela deve, portanto, encorajar o esforço pessoal, a criatividade individual e o espírito de iniciativa” (1989, p. 223).

No entanto, é elaborada e programada para atender aos desejos e necessidades de quem a procura. Segundo Quintas y Castaño (1998, p. 45), a Animação Sociocultural passa assim por diversas finalidades, tais como:

- Finalidade Educativa - Quem elabora os programas de Animação Sociocultural, deve procurar sempre dar um carácter educativo aos mesmos, por forma a garantir, a quem pretende participar, um determinado conjunto de vantagens e saberes, só possíveis de alcançar através da participação (ou do consumo dos mesmos);
- Finalidade Cultural - A Animação também tem por finalidade o dar a conhecer, o despertar para certas realidades desconhecidas, informar e contar as histórias dos locais de destino. São programas de muito interesse, tanto para quem visita como para quem é visitado. Provoca nos participantes um saber acrescentado, daí a qualidade dos programas e o cuidado na seleção dos orientadores. Ter em conta normalmente o grau avançado de formação dos participantes;
- Finalidade Social - Pretende-se ajustar a todas as classes sociais, libertando as pessoas das suas obrigações, permitindo um recuperar de forças extra motivacionais que facilitem futuras responsabilidades. Também por outro lado, tem a finalidade de dar a conhecer culturas e tradições de comunidades de pequenas dimensões e até em fase de extinção, ajudando assim na sua preservação e até recuperação;
- Finalidade Económica - Desenvolve o mercado de trabalho, gera receitas, normalmente sem grandes investimentos e utilizando muitas vezes os recursos naturais. São uma mais-valia promocional e um fator determinante de influenciação e decisão.

Posto isto, percebe-se que a ASC tem um conjunto de finalidades muito significativas. No entanto para alcançar tais objetivos, é essencial que sejam executados por um profissional competente da área. Cada vez mais, percebe-se que um Animador Sociocultural desempenha um papel essencial

POLI TÉCNICO GUARDA

para melhorar a qualidade de vida do seu público-alvo. Não há receitas para um bom plano de trabalho no âmbito da ASC, mas acredito que em primeiro lugar temos de nos adaptar para depois arranjar soluções e acima de tudo, temos de fazer uma gestão do nosso próprio tempo, porque o tempo aqui não é dinheiro, mas sim vida. Portanto, ser profissional da Animação Sociocultural vai muito para além de saber executar e avaliar um plano de intervenção numa comunidade, instituição ou organismo, utilizando recursos culturais, sociais, educativos e lúdicos, é também fazer a diferença como ser humano útil, mediador e facilitador, dentro da comunidade em que se está inserido.

2.2. Perfil do Animador Sociocultural

O Animador Sociocultural desempenha um papel crucial no sucesso das ações de Animação Sociocultural, sendo responsável por criar as condições ideais para a participação ativa do seu público-alvo. É altamente recomendado que os animadores conheçam bem os indivíduos com quem trabalham, incluindo as suas capacidades, interesses e expectativas. Essa compreensão pode ser adquirida por meio da observação, troca de experiências e conversas. Estabelecer laços de amizade e cordialidade, bem como promover um clima de confiança, são aspetos fundamentais a serem considerados.

Os Animadores Socioculturais devem desenvolver uma relação de confiança, permitindo que todos se expressem livremente, sem emitir julgamentos críticos, conscientizando-os de seu valor e habilidades. É essencial respeitar os medos e dúvidas dos indivíduos com quem trabalham, enquanto os fazem compreender que estão ali para ajudar, buscando dissipar essas inseguranças.

Existe todo um conjunto de fatores decisivos para o desenvolvimento da personalidade de um bom Animador Sociocultural. Este deve ter na sua bagagem de atuação as seguintes capacidades:

- Melhorar a qualidade de vida;
- Ser intergeracional, pois permitirá trabalhar para e com todas as idades;
- Ser direcionado, procurando nunca pôr em causa as limitações que possam existir e ter uma linha orientadora;
- Ser independente, autónomo, capaz de tomar decisões por si mesmo;
- Ser único, pois permitirá revelar a sua capacidade de determinação e individualidade;
- Ser voluntário, possibilitará abraçar grandes e/ou novas causas;
- Ser pedagógico, revelando as suas capacidades no âmbito do ensino, de novas culturas, novas tradições, novos viveres, novos saberes, novos estímulos, novas sensações, etc.;

POLI TÉCNICO GUARDA

- Ser recíproco, pois permite, aquando da participação, um dar e receber de saberes, de estímulos, de realidades culturais, etc.;
- Ser detentor de conhecimento, do espaço em que se situa, quer o espaço humano, espaço natural ou o conjunto de estruturas de estabelecimentos em que está inserido.

Neste seguimento, importa ao Animador Sociocultural promover a divulgação das atividades planeadas e seus horários, o pode ser feito por meio de anúncios atrativos, em áreas designadas para esse fim (Cruz, 2003).

Em suma, um Animador Sociocultural é um profissional que trabalha em, e para o grupo, tendo como objetivo expandir competências e aptidões.

Na dinamização das atividades de Animação Sociocultural, o Animador deve seguir determinadas regras para obter bons resultados, nomeadamente, falar pausadamente, referir o que está a fazer, repetir quantas vezes forem necessárias, ajudar e apoiar, valorizar qualquer tipo de esforço, manter uma atitude de calma e passividade, ser paciente, sensato, solidário, compreensivo, mediador e catalisador. Existem ainda outros princípios da Animação Sociocultural que devem ser tidos em conta, nomeadamente ser um agente social de mudança que facilita a intervenção do grupo, como perguntar aos indivíduos se gostam de fazer e querem fazer, não desistir de trabalhar com eles, sem, no entanto, insistir demasiado, tentar realizar as atividades no mesmo horário e no mesmo dia não alterando muito as rotinas e que se desenvolva em local adequado (Jacob, 2007b).

2.3. Tipologia da Animação Sociocultural

A Tipologia da Animação Sociocultural compreende diferentes áreas de atuação que visam promover a participação ativa e o desenvolvimento social das pessoas. Alguns exemplos dessa tipologia incluem:

Animação na Terceira Idade: proporciona atividades direcionadas para o público idoso, que visam promover o envelhecimento ativo, o bem-estar e a inclusão social dessa faixa etária.

Animação com Pessoas com Necessidades Educacionais Especiais: Refere-se a programas e projetos que buscam incluir e promover a participação de pessoas com deficiência ou necessidades educativas especiais, proporcionando-lhes oportunidades de socialização, aprendizagem e desenvolvimento.

POLI TÉCNICO GUARDA

Animação na Infância e Juventude: Engloba atividades que visam estimular o desenvolvimento integral das crianças e jovens, promovendo a educação, o lazer, a criatividade, a participação cidadã e o fortalecimento de suas capacidades.

Animação Comunitária: Envolve a dinamização e mobilização da comunidade local, através de atividades que buscam promover a coesão social, a participação cidadã, a identidade cultural e a melhoria das condições de vida da comunidade.

Animação Territorial: Refere-se a ações que buscam valorizar e promover o património cultural, a identidade local, as tradições e os recursos naturais de um determinado território, visando o desenvolvimento sustentável e a qualidade de vida das pessoas que nele habitam (Ander Egg, 2008).

Esta diversidade de abordagens da ASC permite que sejam criados programas e projetos específicos para atender às necessidades e interesses de diferentes grupos e contextos sociais, promovendo o desenvolvimento humano e a transformação social.

No entanto, é importante ressaltar que a Animação Sociocultural não deve ser encarada como um conceito vago, onde tudo se encaixa, nem como uma solução universal para todos os problemas. Conforme refere Lopes (2006), a ASC é uma metodologia que procura promover o autodesenvolvimento das pessoas por meio da realização de programas baseados em diagnósticos prévios elaborados de forma participativa. Esses programas têm como objetivo fortalecer as relações no grupo e na comunidade. Dessa forma, a ASC apresenta-se como uma ferramenta que procura empoderar as pessoas, incentivando-as a desenvolver suas habilidades e a fortalecer seus laços sociais. Com a participação ativa e a realização de diagnósticos adequados, essa abordagem visa promover mudanças positivas tanto em nível individual quanto coletivo.

2.3.1. Animação Sociocultural na Terceira Idade

A Animação com o público sénior, designada por muitos autores como Animação na Terceira Idade, consiste num dos âmbitos da Animação Sociocultural (Lopes, 2006).

No caso particular das pessoas idosas, a Animação pretende colmatar a ausência ou diminuição das suas várias atividades e relações sociais, visando fundamentalmente a sua integração e participação voluntária em tarefas coletivas de natureza cultural (Osorio, 2000). De facto, são muitos os clientes que não estão preparados culturalmente para viver criativamente o tempo livre de que passam a dispor. Esta situação pode levá-los à passividade, ao desânimo e até à depressão. Para evitar tais

POLI TÉCNICO GUARDA

consequências é preciso estimular as pessoas idosas, propor atividades e organizar projetos. Aparecendo neste contexto a esfera de atuação da Animação da terceira idade (Quintana, 1993).

Neste sentido, uma vez que envelhecer bem é manter o espírito aberto, alimentar a curiosidade pelo que acontece com os outros e pelo que sucede em redor de si mesmo, a verdadeira juventude consistiria em permanecer sempre com o espírito ativo, o que é proporcionado pelas atividades socioculturais, uma vez que todas estas atividades respondem às necessidades fundamentais das pessoas mais velhas (Choque e Choque, 2004).

Para Quintana (1993) a forma mais simples de realizar Animação de clientes passa por se usar as infraestruturas das associações de clientes, uma vez que estas já estão apetrechadas do que é necessário para desenvolver as atividades de Animação Sociocultural, tratando-se aqui sobretudo de enriquecer as atividades e mais do que tudo procurar uma maior participação geral, estimulando os clientes a aderir às ações promovidas pelas associações e vice-versa. Este autor refere ainda que para levar a cabo uma animação com idosos de forma integral é necessário abranger três aspetos fundamentais, o recreativo e lúdico, favorecer as relações pessoais, e o nível educativo e cultural.

Todavia, apesar da importância que Quintana (1993) atribui às associações de clientes como palco privilegiado para o desenvolvimento da Animação de idosos, este também salienta que estas comportam o risco de poder isolar os clientes relativamente ao resto da sociedade, defendendo que haveria um maior benefício se os clientes frequentassem espaços polivalentes abertos a todas as pessoas da comunidade, que deveriam existir em cada comunidade.

No caso concreto dos clientes estamos perante um coletivo com diferentes particularidades que se traduzem na idade, no facto de se encontrarem reformados e disporem por isso de mais tempo livre, nas diferentes situações familiares que vivem (em casal, viuvez, entre outros), nas condições de saúde geral e física muito diferenciadas que apresentam e no contexto residencial diversificado de que dispõem (habitação própria com familiares, em instituições específicas, entre outros). Estas especificidades exigem programas de Animação diferentes e adaptados aos constrangimentos do grupo e respetivas necessidades assim como às suas potencialidades (Osorio, 1997).

Todavia quando se fala em objetivos, deve ser tido em conta que para que se possa determinar os objetivos operativos, isto é, realizáveis, é imperativo conhecer à priori a realidade com que vamos trabalhar. Neste sentido, a Organização Mundial de Saúde (OMS) propôs alguns objetivos para a educação permanente de adultos, que podem ser adaptados e complementados no trabalho com a terceira idade com o intuito de evitar que as pessoas deste grupo populacional sejam

POLI TÉCNICO GUARDA

marginalizadas pela sociedade ou se automarginalizem. Os objetivos referidos, passam por mostrar ao cliente a hipótese de explorar possibilidades futuras face à nova situação que vive. Permitem uma atualização a nível das inquietudes culturais do cliente e a renovação de conhecimentos para que o cliente continue aprendendo e enriquecendo a sua vida (Lara e Cubero, 1993).

Além das particularidades já mencionadas, as ações de Animação com os idosos requerem ainda outros contornos específicos, comparativamente a outros públicos-alvo, nomeadamente no que concerne à velocidade, à duração, aos locais e às suas referências culturais e sociais. Assim sendo a animação de clientes pode ser definida como a metodologia utilizada em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, constituindo-se como um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa (Jacob, 2007b).

Na intervenção junto desta faixa etária torna-se imperativo ter ainda em conta as necessidades subjetivas que estes indivíduos também manifestam, nomeadamente como redescobrir um novo sentido para viver esta fase da vida com motivação, ocupar o seu verdadeiro lugar na vida e na comunidade e romper com o isolamento a que estão frequentemente submetidos. O quebrar destas barreiras mostra-se imprescindível uma vez que a sociedade tende a excluir as pessoas que não considera produtivas (García, 1997).

É fundamental ainda respeitar a heterogeneidade do grupo, realizando avaliações personalizadas para um melhor ajustamento às necessidades e preferências individuais e grupais; é necessário compreender a repercussão que a própria imagem corporal e as alterações físicas produzem nas pessoas idosas (García, 1997).

O animador também apresenta um papel crucial na motivação dos clientes, sendo de realçar que o ser humano sente-se motivado quando tem a possibilidade de realizar as suas próprias ideias, sempre que o seu comportamento é avaliado por apreciações (positivas ou negativas) merecidas, quando é estimulado várias vezes. No entanto, um indivíduo perde a motivação quando é criticado o seu comportamento e ele não sabe como modificá-lo.

2.4. Processos do Envelhecimento – Alterações Associadas

O processo de envelhecimento difere de indivíduo para indivíduo, sendo mais rápido para uns e mais lento para outros, pois o envelhecimento comporta um conjunto de processos associados a três pilares fundamentais do “Ser” humano, sendo eles: o Biológico, o psicológico e o Social (Netto, 1996).

POLI TÉCNICO GUARDA

2.4.1. Campo Biológico

O envelhecimento é um processo que tende a ocorrer em todos os indivíduos, e expressa-se predominantemente pela perda de adaptação e diminuição da funcionalidade, estando sobretudo associado a características biológicas e físicas. Esta última, é possivelmente aquela que mais cedo revela o envelhecimento, e aquela que pode alterar a capacidade funcional dos indivíduos, modificando a sua qualidade de vida (Silva, 2006). As alterações a nível fisiológico mais evidentes são, as alterações físicas, no sistema respiratório, no sistema cardiovascular, no sistema urinário, alterações musculares, alterações no sistema reprodutor, alterações sensoriais e alterações cerebrais (Ribeiro, 2007).

2.4.2. Campo Psicológico

As alterações psicológicas decorrentes da velhice e do envelhecimento, manifestam-se principalmente a nível cognitivo e emocional. De facto, as capacidades cognitivas do indivíduo podem ficar afetadas, não em função da idade cronológica, mas podem estar relacionadas com doenças, circunstâncias psicossociais desfavoráveis (nível de escolaridade, viuvez, dificuldades económicas, perdas ao nível do meio envolvente), podendo levar à construção de uma identidade pessoal própria desta fase da vida (Silva, 2006).

Pode ser dividido em duas partes, as perdas naturais de capacidades cognitivas e a perda de papéis na sociedade. A perda de papéis tende a levar o indivíduo ao isolamento voluntário, ele sente que a sua contribuição deixou de ser importante para a sociedade. Aspetos como a diminuição de laços afetivos, quer com a família quer com os amigos e a perda do cônjuge são fatores de uma enorme negatividade para o cliente, colocando-o em sofrimento psicológico, o que por sua vez contribui para a perda de vontade de viver.

Em síntese, apesar de algumas perdas que podem ocorrer com a idade, são, no entanto, referidas algumas capacidades menos afetadas, como a capacidade de adaptação, maior prudência e precisão na realização de tarefas, maior agilidade na resolução de problemas, melhor capacidade para interpretar informações verbais, maior facilidade na execução de tarefas familiares e no uso de conhecimento acumulado (Ribeiro, 2007).

2.4.3. Campo Social

As relações sociais podem alterar-se com o envelhecimento, devido às mudanças no estatuto social ou das redes sociais, com conseqüente diminuição ou perda de alguns papéis sociais. Estas mudanças podem advir de fatores como a viuvez, a diminuição de contactos sociais ou devido a

POLI TÉCNICO GUARDA

dificuldades funcionais (Ribeiro, 2007; Silva, 2006). Ao nível social, deve mencionar-se a reforma como um marco importante, pois a passagem para a reforma pode significar uma perda de estatuto social, ou uma forma de exclusão social, levando a uma diminuição da autoestima, condicionando por sua vez, a forma como o cliente enfrenta os desafios que a sociedade lhe impõe (Ribeiro, 2007). Aqui, a exclusão profissional induz quer a perda do estatuto conferido pela atividade profissional, quer a perda do reconhecimento social que ela sustentava. Assim a passagem para a reforma pode significar uma perda de identidade baseada num desempenho profissional ativo e que facultava interações ao nível social. A par disto, podem surgir as dificuldades económicas, que vão aumentar a diminuição da participação na sociedade, aumentando o isolamento e a marginalização (Silva, 2006). Pode dizer-se que a reforma pode assim favorecer o isolamento social, a inatividade ou depressão, gerando no cliente, sentimentos de inutilidade ou de baixa autoestima. Contudo, a entrada na reforma tem implicações diferentes em cada cliente, sendo que além de possíveis repercussões negativas em alguns clientes, também é possível notar que alguns clientes, ainda assim, podem manter uma vida social ativa (Ribeiro, 2007).

O início da velhice é tradicionalmente associado à transição para a reforma, e ainda que atualmente essa associação não se mostre tão evidente, tem levado a que algumas pessoas permaneçam ativas de modo a não serem conotadas com a velhice.

A transição para a reforma apresenta-se como uma situação extremamente delicada no que diz respeito ao bem-estar psicológico e social dos indivíduos. De facto, se tivermos em conta que o trabalho orienta a vida dos indivíduos, no sentido em que nos permite conceber uma auto-imagem bem como o nosso papel na sociedade, a sua relevância é considerável e a sua perda, quer seja da vontade do indivíduo ou não, antecipada ou na idade estabelecida, parcial ou total, acarreta normalmente alguma probabilidade de perturbação, mesmo para aqueles que ambicionam esta etapa e a percecionem de forma positiva (Fonseca, 2012).

Porém a entrada na reforma vai ter um grande impacto na vida dos indivíduos, na medida em que o tempo livre aumenta abruptamente e quem chega a essa etapa, de uma forma geral, não sabe como fazer uso desse tempo acabando por pouco fazer, o que resulta em grandes níveis de inatividade (Cruz, 2003). Por outro lado, pode igualmente acarretar muitos problemas tanto a nível económico, social como humano, nomeadamente pensões baixas, isolamento, solidão e até de certa forma abandono e marginalização (Quintana, 1993). De facto, para os próprios clientes que experienciam esta fase da vida parece existir um sentimento de desvalorização, sentem que as suas vidas deixam de ter o mesmo valor quando deixam de trabalhar, e esta forma de pensar e sentir

POLI TÉCNICO GUARDA

esta fase da vida pode levá-los à solidão e à desintegração. Estes indivíduos podem sentir-se inúteis por não contribuírem já ativamente para a força laboral, apesar de que mesmo afastados do trabalho as pessoas mais velhas podem continuar a ter uma participação social ativa, ainda que em diferentes moldes (Cruz, 2003).

Entende-se que realmente o envelhecimento é um fenómeno biológico, psicológico e social pois atinge o ser humano na plenitude da sua existência, modifica a sua relação com o tempo, o seu relacionamento com o mundo e com a sua própria história.

Entende-se que realmente o envelhecimento é um fenómeno biológico, psicológico e social pois atinge o ser humano na plenitude da sua existência, modifica a sua relação com o tempo, o seu relacionamento com o mundo e com a sua própria história. O processo do envelhecimento vem acompanhado de necessidades próprias da terceira idade sendo, desta forma, importante trabalhar para melhorar as funções do idoso e, por consequência, elevar a qualidade de vida no seu dia a dia.

2.5. A Animação de Idosos em Contexto de Institucionalização

Quanto à relação das estruturas de acolhimento de clientes com a Animação é de referir que estas vêm mudando a sua visão relativamente a esta metodologia, vindo-lhe a atribuir significativa importância no que respeita à qualidade de vida dos clientes nos equipamentos.

A Animação deixa para trás uma conotação associada fundamentalmente à ocupação de tempos livres para chegar a um significado mais filosófico que vem trazer sentido à vida em coletividade.

Ainda que a forma como as instituições observam a Animação se tenha alterado, estas estruturas continuam a dirigir os seus recursos para a higiene, saúde e alimentação do cliente sendo a Animação relegada para o último lugar das prioridades (Jacob, 2007).

Neste sentido, apesar de no ordenamento jurídico português os centros de dia, tal como os lares, serem apresentados como estruturas que têm como finalidade desenvolver, junto dos mais velhos, um conjunto de atividades e de ações de cariz cultural, recreativo, social e educativo, a realidade não se traduz no que está disposto no quadro normativo. Estas estruturas acabam por funcionar como um “depósito” de clientes, que ali passam a última etapa da sua vida, havendo em alguns casos algum entretenimento para ajudar a passar o tempo. Esta situação também acaba por acontecer, segundo Lopes (2006), porque os lares e centros de dia em Portugal não têm conhecimento das reais necessidades dos mais velhos, acabam por ir ao encontro dos estereótipos criados socialmente: que os clientes chegam a uma certa idade em que precisam é de descansar e

POLI TÉCNICO GUARDA

que assim é a melhor forma de aproveitar o que lhes resta da vida uma vez que já trabalharam e contribuíram muito para a comunidade.

Jacob (2007) defende que o caminho para aumentar a qualidade de vida dos clientes, nomeadamente institucionalizados, passa por preservar os seus direitos, tais como, o direito à privacidade e intimidade, o direito à escolha do seu futuro, o direito à satisfação das suas necessidades básicas, o direito à individualidade e confidencialidade, o direito a entrar ou sair de uma instituição. Ora, interessa sublinhar, pois, que a Animação começa no respeito pelos direitos fundamentais dos indivíduos.

Os objetivos que norteiam a Animação de pessoas idosas numa instituição têm que ver com o dinamismo da estrutura de acolhimento, a qualidade de vida e o bem-estar dos clientes e do pessoal trabalhador. Neste contexto, a Animação vai procurar a participação dos clientes e consequentemente visar torná-los mais ativos para que se sintam mais úteis e cidadãos de pleno direito. Deste modo é essencial que a Animação Sociocultural nesta fase da vida se centre essencialmente em melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, permitindo ao cliente trabalhar coletivamente na resolução dos seus próprios problemas, inquietações e interesses, visando assim a sua libertação e *empowerment* (fortalecimento), para que os clientes se tornem mais capazes, munidos com mais ferramentas que lhes permitam viver melhor a terceira ou quarta idade, no novo contexto a que passam a pertencer (Fontes, 2015). Sendo que *empowerment* se consubstancia na capacidade que as pessoas apresentam para conseguirem compreender e controlar as suas potencialidades individuais, sociais, económicas e políticas que influenciam as suas vidas, procurando melhorar as condições destas (Salanova, 2002).

De referir, ainda neste âmbito da institucionalização dos clientes, a temática da Morte e o processo do Luto, pois os clientes enfrentam a morte de diversas maneiras (Salazar, 2017). Uns sentem-se preparados para a sua própria finitude, enquanto outros preferem pensar no presente e na sua vontade de continuar a viver.

O Luto pode ser definido como um conjunto de reações emocionais, físicas, comportamentais, sociais e espirituais que aparecem como resposta a uma perda. O luto normal pode ser manifestado através de sentimentos (tristeza, raiva, culpa, ansiedade, solidão, fadiga, choque, alívio), sensações físicas (vazio no estômago, aperto no peito, nó na garganta, falta de energia), cognições (descrença, confusão, preocupação, alucinações) e comportamentos (distúrbios do sono, do apetite, distração, isolamento, suspirar, chorar, guardar objetos da pessoa falecida) (Salazar, 2017).

POLI TÉCNICO GUARDA

Após a perda, existe uma série de tarefas de luto que têm de ser realizadas para se estabelecer o equilíbrio e para o processo de luto ficar completo. De acordo com Worden (2013), a adaptação à perda envolve quatro tarefas básicas: aceitar a realidade da perda, trabalhar as emoções e a dor da perda, adaptar-se a um ambiente em que o falecido está ausente e prosseguir com a vida.

A Família é uma parte importante no que respeita ao envelhecimento ativo, contudo a interação com a família pode, em certos casos, limitar a atividade do cliente uma vez que a família tende a fazer uso excessivo da proteção limitando as suas liberdades. O apoio familiar ofertado na forma de amor, afeição, cuidado e suporte social faz a pessoa idosa acreditar que é amada e estimada, e esta atitude pode causar efeitos positivos em sua saúde.

Verifica-se que existem determinados objetivos e aspetos a ter em conta quando nos referimos à Animação Sociocultural com grupos institucionalizados, nomeadamente proporcionar-lhes realização pessoal, compreensão do meio e participação na vida comunitária, maior integração na sociedade com o fim de que seja valorizada a sua opinião, estimular a educação e formação permanente, desenvolver atitudes críticas perante a vida e principalmente propiciar meios e oportunidades para que desfrutem plenamente da vida. Foi com base nestas premissas que realizei o meu estágio enquanto Animadora Sociocultural, pondo em prática a essência da Animação Sociocultural em contexto de institucionalização.

Capítulo III - Estágio

POLI TÉCNICO GUARDA

Neste capítulo dou a conhecer todas as atividades que realizei durante o período que estive a estagiar, mencionando a caracterização do público-alvo e os objetivos do estágio, assim como as atividades previstas, mas não realizadas.

3.1. Caracterização do público-alvo

Neste momento, a AFSS de Riodades acolhe um total de 27 clientes. Desses clientes, 18 participam ativamente das atividades, enquanto 9 são considerados participantes passivos, ou seja, não estão totalmente envolvidos nas atividades. Ainda há também 3 clientes de Centro de Dia que participam ativamente nas atividades, resultando num total de 18 a 20 clientes que são assíduos nas atividades.

Importa referir que 15 dos 27 clientes não possuem habilidades de leitura e escrita, mas são capazes de identificar números e demonstram grande interesse em aprender. Por outro lado, os outros 12 clientes têm poucas dificuldades na leitura. Essas características do público-alvo refletem a diversidade presente na AFSS de Riodades, com diferentes níveis de habilidades e necessidades educacionais. Isso evidencia a importância de adaptar as atividades e abordagens de ensino de acordo com as características individuais de cada cliente, visando garantir a inclusão e promover a aprendizagem de todos.

Pessoas com perda de autonomia, com diversos tipos e níveis de dependência, que precisem de intervenções de saúde e de apoio social, são as que também constituem a população alvo. Pertencem a esta população, pessoas com dependência funcional, pessoas idosas com critérios de fragilidade, pessoas com patologias crónicas evolutivas e de dependência funcional grave e pessoas que se encontram acamadas.

No entanto é um público que se revela desinibido e muito interessado assim como consegue abraçar novas ideias e mudanças mais desafiadoras. Trata-se também de um grupo muito conversador que partilha sentimentos e histórias de vida.

Neste estágio acebi por lidar com um público-alvo um pouco diversificado no que respeita a doenças, deparando-me com pessoas que já tinham perdido a sua autonomia, apesar de na sua generalidade este grupo se encontrar fisicamente ativo. Pude trabalhar com pessoas com diversos tipos e níveis de dependência, algumas até precisando de intervenções ao nível da saúde e do apoio social.

POLI TÉCNICO GUARDA

3.2. Objetivos

Antes de iniciarmos uma etapa relativa a um estágio devemos sempre nos questionar sobre os nossos objetivos.

Tanto na vida pessoal, como profissional, necessitamos de estabelecer claramente objetivos antes de agir ou prosseguir com qualquer ideia que nos tenha ocorrido, sendo que, quando sabemos o que é preciso ser feito, não perdemos tempo com ações que não nos conduzem ao destino. Nesta linha de pensamento lembramos a famosa frase: “Quando se navega sem destino, nenhum vento é favorável” (Seneca).

Durante o estágio curricular na AFSS, tive de redefinir os objetivos delineados inicialmente, tendo em conta os pedidos feitos pela instituição, como por exemplo definir um plano de intervenção para estabelecer contacto com os clientes através do desenvolvimento de atividades, ou seja, contribuir, de forma autónoma ou sob orientação, para o bem-estar da pessoa idosa respondendo às suas necessidades quotidianas no que se refere ao seu estado de saúde, cognitivo e emocional.

Os objetivos gerais e específicos do meu estágio foram os seguintes:

Objetivos gerais

- Contactar diretamente com práticas profissionais e formas de intervenção ligadas aos conhecimentos adquiridos;
- Desenvolver capacidades de mobilização de instrumentos teóricos;
- Promover o bem-estar e qualidade de vida dos clientes, assim como um envelhecimento saudável;
- Acompanhar e prestar apoio psicossocial à pessoa idosa.

Objetivos específicos

- Colaborar em tudo o que seja pedido, tanto pela entidade de acolhimento como pelos próprios clientes, respondendo às necessidades de cada um;
- Realizar atividades lúdico-recreativas com o objetivo de estimular as capacidades físicas e cognitivas;
- Contribuir para que os clientes de uma forma mais fácil ultrapassassem as dificuldades emocionais, psicológicas e físicas.

POLI TÉCNICO GUARDA

3.3. Registo das atividades desenvolvidas

Durante o meu estágio todas estas tarefas/atividades foram definidas por mim e pela instituição, conforme consta no plano de estágio.

Eram feitas reuniões semanais com o objetivo de discutir a planificação das atividades da semana seguinte (anexo II). Era também feito um registo de presenças por atividade e relatório de atividade individual de cada cliente (anexo III).

Tentei sempre propor e expor atividades do meu conhecimento e que a meu ver funcionariam bem e seriam uma mais-valia para os clientes, tanto a nível grupal como individual. Algumas destas eram adaptadas aos clientes acamados.

Tive também a oportunidade de participar na hidroginástica de quinze em quinze dias, nas sessões de cinema que eram feitas uma vez por mês no município e nas reuniões das marchas populares. A instituição dispõe de um plano anual em que todas as atividades e técnicas da Animação têm nomes apelativos.

As minhas rotinas diárias ao longo de, aproximadamente, dois meses e meio de estágio, foram divididas em função dos diferentes âmbitos da Animação Sociocultural, através de ateliês, nomeadamente de Expressão Plástica, de Expressão Físico Motora Funcional, de Estética, de Estimulação Cognitiva, de Culinária, e ainda atividades Culturais e Recreativas e de Animação Teatral e Musical.

3.3.1. Ateliê de Expressão Plástica

As artes plásticas são criações realizadas através da manipulação de materiais. Diz-nos Braga (n. d.): “[...] as “Artes Plásticas” não são nada mais que a capacidade de moldar, modificar, reestruturar, re-significar os mais diversos materiais na tentativa de conceber e divulgar nossos sentimentos e, principalmente, nossas ideias”. Existem diferentes expressões artísticas dentro das artes plásticas e entre elas encontram-se por exemplo: pintura, escultura, desenho, colagem, dobradura, grafite, xilogravura, etc. Assim quando fazemos Animação a partir da expressão plástica, “pretendemos que o idoso trabalhe a sua faceta artística e através da moldagem (de barro, plasticina, pasta de papel ou outro material), bordados, pintura, desenho, colagem, entre outros, que consiga exprimir algumas das suas emoções” (Jacob 2007: 18). Estas atividades permitem ainda que a pessoa idosa desenvolva a motricidade fina, a precisão e a criatividade entre outros aspetos.

POLI TÉCNICO GUARDA

As atividades desenvolvidas no Ateliê de Expressão Plástica designavam-se de “Mãos à Obra”. Este tipo de atividades foi desenvolvido com mais frequência pois é a técnica que abrange todos os trabalhos manuais feitos pelos clientes.

Importante será dizer que sempre que era possível os clientes acamados eram englobados nas atividades, seja qual fosse a atividade incentivei sempre a participação de cada um.

Dia da Mulher “Sou única”

Objetivos:

- Estimular a Reminiscência/Memória;
- Estimular a motricidade fina e a destreza manual;
- Estimular a interação grupal;
- Fomentar a autoestima e a valorização pessoal.

Materiais Utilizados: papel eva; tesoura; cola batom; fita cola; batom do cieiro; mensagens apelativas impressas; rede para tapetes; trapilho cinzento e cor-de-rosa; sacos do lixo cor-de-rosa; tapete e cortina cor- de- rosa; alfinetes de costura; caixa de sapatos.

Descrição da Atividade: Esta atividade foi desenvolvida ao longo de várias sessões para a criação de lembranças especiais destinadas a serem oferecidas no Dia da Mulher a todas as mulheres da instituição, bem como para a decoração de uma parte da instituição com o intuito de apelar ao Dia da Mulher e desta forma poderem fazerem um registo fotográfico do momento.

A atividade envolveu a realização de lembranças para o Dia da Mulher para transmitir uma mensagem especial através de um objeto simbólico. Foi feita a criação de um espelho antigo com papel eva, um material flexível e colorido. Após a criação da estrutura do espelho, os participantes colaram um batom do cieiro na pega e uma mensagem inspiradora na área do vidro do espelho. Isso acrescentou um toque especial e simbólico à lembrança, representando o cuidado, a beleza e o reconhecimento pelas mulheres. O resultado foi um espelho único, personalizado e cheio de significado.

Para a decoração foi feita uma boneca em papel eva, vestida com um saco do lixo. Através de pequenas tiras de trapilho enfiadas numa rede foi feita a frase, “sou única” (figura 4).

POLI TÉCNICO GUARDA

No Dia da Mulher, além das atividades realizadas, também foi organizada uma dinâmica em grupo. Para essa dinâmica, foram realizados corações em papel eva e disponibilizada uma caixa na sala de refeições, exposta três dias antes, com os corações. A proposta era que toda a gente retirasse da caixa um coração e escrevesse uma mensagem para uma colega ou colaboradora. O indicado era que essas mensagens fossem colocadas na caixa até o dia 8 de março, sendo a entrega realizada pelos próprios idosos juntamente comigo. Essa ação tinha como intuito promover um ambiente de valorização e reconhecimento entre os membros da instituição.

Reflexão Crítica: Além de celebrarmos juntos o Dia da Mulher, a atividade proporcionou aos participantes uma oportunidade única de expressar a criatividade, trabalhar com materiais manuais e envolverem-se numa atividade profundamente significativa relacionada com essa data especial. Ao oferecer aos participantes a oportunidade de criar lembranças personalizadas para as mulheres da instituição, está a reconhecer-se e valorizar-se a importância e contribuição destas para com a comunidade.

Esta atividade não promoveu apenas a expressão artística, mas também estimulou muito a interação social entre os participantes, fortalecendo os laços e criando um sentido de pertença. É importante ressaltar que, muitas vezes, em contextos de institucionalização, o Dia da Mulher pode ser esquecido ou negligenciado, o que tornou esta atividade ainda mais relevante e interessante tanto para os idosos como para mim.

Na atividade das mensagens, ao permitir que cada pessoa escolhesse a quem dedicar uma mensagem, procuramos fortalecer os laços de amizade, companheirismo e gratidão entre os participantes. Além disso, envolver os idosos na entrega das mensagens proporcionou uma experiência significativa e emocionalmente enriquecedora, demonstrando a importância da valorização mútua e do respeito dentro da comunidade.

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 4 - Dia da Mulher

Fonte: Própria

Dia da Primavera “Encontro com a Primavera”

Objetivos:

- Estimular a Reminiscência/Memória;
- Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade;
- Estimular a motricidade fina e destreza manual;
- Promover o convívio.

Materiais Utilizados: papel eva, crepe, feltro; tesouras; colas (quente, batom, líquida); palhas de plástico.

Descrição da Atividade: Nesta atividade, o objetivo passou por decorar a instituição com o tema alusivo à primavera. Para enfeitar algumas portas utilizamos moldes para desenhar joaninhas, flores, trevos e cogumelos nos tipos de papel indicado e criamos uma espécie de jardim (figura 5). A decoração trouxe um toque colorido e alegre ao ambiente, refletindo de forma expressiva a estação do ano retratada.

POLI TÉCNICO GUARDA

Reflexão Crítica: Esta atividade revelou diversos aspetos positivos e oportunidades de reflexão. A realização da decoração, despertou também aos idosos a lembrança da natureza e da própria infância, estimulando um sentimento de nostalgia e ligação com momentos passados. Além disso, a atividade contribuiu para a valorização das habilidades manuais e cognitivas dos idosos. Ao manipular os materiais e participar ativamente nas atividades, puderam exercitar a coordenação motora fina, a percepção visual e a criatividade.

Em resumo, a atividade de decoração com o tema da primavera proporcionou momentos de alegria, estimulação cognitiva e interação social para os idosos. Essas experiências contribuíram para o bem-estar emocional e social, além de promover um ambiente mais acolhedor e inclusivo na instituição.

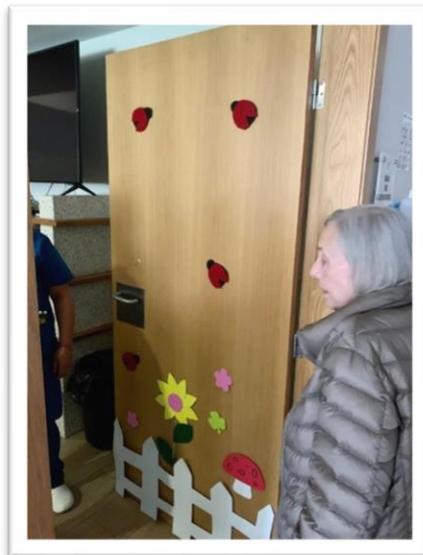


Figura 5 - Decoração da Primavera

Fonte: Própria

Dia do Pai “Pedaços de Amor”

Objetivos:

- Despertar a criatividade;
- Estimular a memória;
- Promover o convívio.

POLI TÉCNICO GUARDA

Materiais Utilizados: tiras de madeira reutilizáveis; papel autocolante azul; papel eva vermelho e preto; cartolina preta; botões; canudos de bolachas; película aderente; mensagem apelativa ao Dia do Pai.

Descrição da Atividade: Para o Dia do Pai, planeamos duas atividades com várias sessões utilizando a Expressão Plástica para celebrar essa data significativa. Na primeira atividade, que consistiu na criação de lembranças, foi feito um *blazer* em cartolina com uma mensagem apelativa relativa ao Dia do Pai (figura 6). Esse *blazer* personalizado foi feito com cuidado e dedicação, representando o estilo clássico dos pais. Para adicionar um toque simbólico, colocamos um canudo de bolacha no bolso para imitar um charuto, *cliché* masculino. A segunda atividade incidiu na criação de uma moldura de madeira, coberta com papel autocolante azul. Essa moldura tinha como objetivo servir para registar o momento da entrega das lembranças no próprio dia. Foi decorada com a frase "Feliz Dia do Pai" e detalhes de bigodes em papel eva preto, proporcionando um toque divertido e característico.

Reflexão Crítica: Ambas as atividades foram planeadas com o intuito de transmitir afeto, expressar gratidão e criar lembranças especiais para os pais e figuras paternas presentes na instituição. Ao envolver os idosos na criação das lembranças e do dia em si, procurei estimular habilidades manuais, criatividade e interação social.

Foi possível criar um ambiente acolhedor e inclusivo, onde os idosos se sentiram valorizados e amados. Celebrar o Dia dos Pais de forma personalizada e divertida foi uma forma de expressar carinho e reconhecimento a essas figuras tão importantes das nossas vidas.

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 6 - Lembrança Dia do Pai

Fonte: Própria

Dia da Páscoa “Páscoa encantada”

Objetivos:

- Fortalecer a memória;
- Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade;
- Estimular a motricidade fina e destreza manual;
- Promover o convívio.

Materiais Utilizados: aventais descartáveis; balões; lã; cola branca; cola quente; pinceis; papelão; cartolinas; tintas guache; material reutilizável; molas de madeira; ligadura de gesso; lixas manuais; paus de videira; linha de costura mais resistente; marcador permanente preto; pedaços de cedro.

Descrição da Atividade: Nesta atividade elaborámos a decoração do jardim da instituição alusiva à Páscoa, com a ideia de criar um ambiente mais encantador (figura 7). Utilizando materiais reutilizados, realizámos ovos gigantes de papelão, que foram decorados e posteriormente fixados na terra. Para além disso, pendurámos ovos feitos com ligadura de gesso nas árvores, dando um toque especial pintando com tintas de guache. Para complementar ainda fizemos cenouras e coelhos utilizando molas de madeira, também elas pintadas com tinta de guache. No interior da

POLI TÉCNICO GUARDA

instituição, fizemos coelhos em cartolinas para decorar a porta da sala de refeições e o espaço das visitas, criando um ambiente acolhedor e festivo.

Reflexão Crítica: Através destas iniciativas, conseguimos transmitir a alegria e o espírito da Páscoa a todos aqueles que frequentam a instituição, mas mais particularmente aos clientes.

No geral, a atividade de decoração do jardim da instituição, com a participação dos idosos, pode ser considerada como uma maneira enriquecedora de promover a interação social, expressão criativa e estimulação cognitiva. Ela ofereceu um ambiente festivo e alegre, que contribuiu para o bem-estar emocional e mental dos idosos.



Figura 7 - Jardim da Páscoa

Fonte: Própria

Dia 25 de abril “Unidos pela Liberdade”

Objetivos:

- Estimular a memória;
- Fomentar a motricidade fina e a destreza manual;
- Motivar à criatividade;
- Promover a autoestima;

POLI TÉCNICO GUARDA

- Incentivar à interação social.

Materiais Utilizados: cartolinas, verde, amarela, vermelha; marcador permanente preto; fita-cola; palavras impressas relacionadas com o tema; tecido vermelho.

Descrição da Atividade: Para celebrar o 25 de abril, preparámos um cenário para ser fixado na parede da sala durante esse dia (figura 8). Essa atividade começou a ser organizada três dias antes, solicitando a todos os clientes e funcionários que escolhessem uma palavra que representasse liberdade para eles. Para além disso também foi pedido aos funcionários para colaborarem de modo que os idosos desenhassem o contorno das suas mãos em cartolina, com o objetivo de construir um cravo não só com as mãos dos idosos, mas também dos colaboradores da instituição.

Reflexão Crítica: Esta atividade foi muito enriquecedora porque para além de ter conseguido estimular a criatividade, a motricidade fina e a destreza manual, também teve um ótimo resultado, pois promoveu a participação de todos na comemoração do 25 de abril, simbolizando a importância da liberdade para cada indivíduo e honrando o espírito da data histórica. Senti que as atividades que envolviam os funcionários tinham ainda mais interesse, pois os idosos conseguiam estar com quem cuidava deles num contexto totalmente diferente. De salientar que os funcionários acabaram sempre por agradecer o facto de os envolver nas atividades, pois sentiram-se mais úteis, não servindo apenas para auxiliar os idosos.



Figura 8 - Decoração do 25 de abril

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

Outras técnicas abordadas

Para além de todas as atividades referidas, ainda operacionalizei uma panóplia de técnicas de Expressão Plástica (anexo IV) aprendidas na unidade curricular deste âmbito. Entre elas, destaco o fascinante mundo do Origami, a meticulosidade do Pontilhismo, a expressividade da Raspagem com Pastel de óleo, a criatividade do Recorte e Colagem, a precisão do Decalque, o jogo de cores do Círculo Cromático, a arte do Borrão Simétrico e até mesmo a surpreendente Pintura com Salpicos, Berlindes, Plástico de Bolhas, Bolhas de sabão, a técnica de Varrer a tinta com escova de dentes, a Técnica de *PopArt* e a técnica do Vitral. Todas estas técnicas mostraram a interessante diversidade de expressividade de cada cliente dando-lhes a oportunidade de uma experiência artística onde puderam explorar a sua sensibilidade estética.

A realização destas atividades despertou um grande interesse nos idosos, pois puderam conhecer técnicas artísticas jamais antes vistas. Foi um sucesso e uma experiência enriquecedora para todos.

3.3.2. Ateliê de Expressão Físico Motora e Funcional

As atividades de Expressão Físico Motora e Funcional, que são mais comumente associadas à ginástica, ajudam principalmente na melhora da qualidade de vida e da disposição do cliente, mas também no aumento da autonomia para a realização das AVD (Atividades da Vida Diária) e independência pessoal (Meinel e Schnabel, 1976). Todos os clientes participavam de uma forma bastante ativa, pois era uma das áreas que mais lhes despertava interesse, além de que tinham consciência que o exercício físico é fundamental para um estilo de vida mais saudável.

As atividades feitas no Ateliê de Expressão Físico Motora e Funcional designavam-se de “Pegadas Saudáveis”.

Neste ateliê desenvolvemos uma panóplia de atividades relacionadas com a ginástica, tais como: práticas gímnicas e lúdicas (no interior e exterior da instituição); exercícios de inibição; jogos de flexibilidade; hidrogenástica; caminhadas ao ar livre (dentro e fora da instituição); horta pedagógica e a sua manutenção;

Práticas Gímnicas e Lúdicas

Objetivos:

- Estimular a motricidade fina e grossa;
- Desenvolver a psicomotricidade;

POLI TÉCNICO GUARDA

- Promover a coordenação motora, flexibilidade e movimento;
- Incentivar práticas corporais e atividade física em grupo, evitando o sedentarismo;
- Aperfeiçoar o equilíbrio, coordenação e locomoção;
- Aumentar a massa muscular;
- Melhorar o controle de glicemia e diabetes;
- Reduzir o peso corporal e redução do percentual de gordura.

Materiais Utilizados: bolas; balões; raquetes; volante de badminton; máquinas de exercício físico - minibicicleta estática, simulador de caminhadas, volante de rotação vertical; exercícios feitos com material reutilizado.

Descrição da Atividades: Neste ateliê, realizámos uma variedade de atividades relacionadas com a ginástica, que foram promovidas tanto no interior bem como no exterior da instituição. Buscando a diversão e aprendizagem dos clientes, realizei também exercícios de desinibição para desenvolver o controle e a concentração dos participantes (figura 9).

Além disso, proporcionaram-se jogos de flexibilidade para aprimorar a elasticidade e o movimento corporal. A instituição dispõe de algumas máquinas de exercício físico adaptadas aos idosos, contudo tentei sempre pôr em prática vários exercícios através da realização de jogos tradicionais, de dinâmicas de grupo, de exercícios de aquecimento, de relaxamento, de alongamento e de caminhadas ao ar livre.

Reflexão Crítica: Este tipo de atividades melhora a qualidade de vida e a disposição do cliente, aumenta a autonomia para a realização das suas AVD, ganham independência pessoal e ainda aperfeiçoa a motricidade fina. Com este conjunto de exercícios adequados e adaptados às necessidades e capacidades individuais, consegui perceber que estas atividades trouxeram uma série de benefícios significativos para os idosos senti que ganharam mais mobilidade, flexibilidade e força muscular o que é fundamental para manter funcionalidade física e a prevenir as quedas. Sempre que algum idoso não estava motivado eu questionava se sabia a importância de praticar exercício físico, com o tempo eles entenderam e respondiam que era para alimentar o coração, senti que os objetivos foram bem cumpridos.

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 9 - Ginástica ao ar livre

Fonte: Própria

Hidroginástica

Objetivos:

- Aumentar a capacidade aeróbia;
- Estimular a força muscular;
- Treinar habilidades específicas como equilíbrio e coordenação motora.

Materiais Utilizados: roupa adequada e material de higienização; *noodle* de piscina; halteres aquáticos...

Descrição da Atividade: Nesta atividade, os participantes tiveram a oportunidade de se exercitarem e divertirem todas as terças-feiras de quinze em quinze dias, nas piscinas municipais do concelho (figura 10). O grupo era composto no máximo por 10 pessoas, todas elas mais autónomas, para garantir uma experiência segura e satisfatória.

Durante os dias em que não ocorria esta atividade, eram organizadas caminhadas ao ar livre, proporcionando aos participantes a oportunidade de desfrutar da natureza e manter um estilo de vida mais ativo. No entanto, se as condições climáticas não o permitissem, as caminhadas eram substituídas por caminhadas dentro da instituição, garantindo que os exercícios físicos não fossem interrompidos.

Reflexão Crítica: Esta atividade foi algo que quis implementar desde o início do meu estágio e tive a sorte de conseguir levar os idosos a participar na hidroginástica de quinze em quinze dias, pois senti que foi uma mais-valia em todos os aspetos. Primeiramente, foi notável o entusiasmo e a

POLI TÉCNICO GUARDA

vontade dos idosos em experimentar algo novo. Mesmo aqueles que inicialmente tinham algum receio acabaram por se juntar ao grupo para irem apenas ver, essa participação passiva proporcionou-lhes a oportunidade de ganhar coragem para participarem numa próxima vez.

No geral, a implementação da hidroginástica foi uma proposta com resultados positivos observados que reforçaram a importância de dinamizar atividades diversificadas e adaptadas às necessidades e interesses individuais dos idosos. Acredito firmemente que proporcionar experiências enriquecedoras como esta contribui para a promoção da saúde e do bem-estar dessa população tão especial.



Figura 10 - Hidroginástica

Fonte: Própria

Horta Pedagógica

Objetivos:

- Estimular a memória, os sentidos sensoriais e as habilidades cognitivas;
- Conectar-se com a natureza;
- Promover a interação social.

Materiais Utilizados: aventais descartáveis; paletes de madeira; caixas da fruta de madeira; plástico transparente; terra; plantio variado (peninos, tomate, alface, alho francês, morangos); tesouras.

Descrição da Atividade: Nesta atividade, tivemos a oportunidade de criar uma horta pedagógica, num dos cantos do exterior da instituição, realizando uma base para as caixas de terra com paletes de madeira (figura 11). Com um grupo de sete idosos entusiasmados, aventuramo-nos na recolha da terra.

POLI TÉCNICO GUARDA

Após esta recolha, preparámos as caixas de madeira, que eram utilizadas para transportar a fruta pelo fornecedor que nos colocou à vontade para ficarmos com as caixas que quiséssemos, forrando-as com plástico transparente. Cuidadosamente, fizemos pequenos furos no plástico com uma tesoura, para garantir que a humidade proveniente da rega não danificasse tão facilmente as caixas, o que não significa que no inverno não tenham de ser substituídas. Com a estrutura da horta pronta e a terra devidamente disposta nas caixas, partimos para a próxima etapa: a compra das plantas. Escolhemos com cuidado uma variedade de plantas adequadas para o nosso projeto nomeadamente: peninos, alfaces, alho francês, tomate *cherry* e morangos. A partir desse momento, a horta passou a ser regada dia sim, dia não, sempre no fim da tarde, antes de finalizar o meu dia de estágio.

Reflexão Crítica: Esta também foi uma das atividades que tinha em mente implementar no estágio e que também teve muito sucesso. Proporcionou aos idosos a oportunidade de participar ativamente na criação de uma horta, desde a preparação do solo até ao cuidado diário das plantas. Foi uma experiência gratificante, pois para além de lhes proporcionar a memória de algo que para muitos era o seu dia a dia, também pude aprender com eles muitas técnicas. Percebi que os idosos tiveram um grande interesse na execução desta atividade e sempre que era preciso fazer a manutenção da horta mostravam-se logo disponíveis. Foi uma atividade realizada praticamente no início de estágio e quando dei por mim reparei que os idosos já se tinham organizado, de forma autónoma, para fazer a manutenção da horta.



Figura 11 - Horta Pedagógica

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

3.3.4. Ateliê de Estética

Os Ateliês de Estética são dedicados a fornecer serviços de cuidados pessoais e de beleza para os idosos. Eles podem ser realizados em instituições de cuidados de longa duração, lares para idosos, centros de dia ou outros ambientes similares.

Os Ateliês de Estética têm uma importância significativa para idosos institucionalizados. Eles oferecem uma variedade de benefícios físicos, emocionais e sociais para essa população.

Esta atividade designada de “Beleza, a quanto me obrigas”, era semanalmente destinada para pintar as unhas às senhoras, fazer o buço e as sobrancelhas (figura12).

Pintura de unhas e depilação facial

Objetivos:

- Contribuir para a valorização pessoal;
- Proporcionar momentos de bem-estar e relaxamento;
- Aumentar a autoestima;
- Promover hábitos de higiene e cuidados com o corpo;

Materiais Utilizados: verniz de unhas; acetona; algodão; limas; alicate para cutículas; cera aquecida; pinça; creme hidratante;

Descrição da Atividade: Neste ateliê eram realizadas sessões semanais, normalmente às sextas-feiras. Estas sessões surgiram a pedido das próprias clientes que pretendiam sentir-se mais bonitas para o fim de semana. Desta forma, eram pintadas as unhas ou renovado o verniz e também tinham direito a fazer depilação facial, como buço e sobrancelhas. Esta atividade tinha a duração de uma manhã e quando as senhoras mais autónomas estavam prontas, formávamos grupos pequenos para repetir o processo para as senhoras acamadas, proporcionando-se desta forma uma oportunidade de convívio e socialização entre as pessoas mais e menos independentes.

Reflexão Crítica: Mesmo que as senhoras expressem o desejo de se sentirem mais bonitas, é relevante perceber se essa procura pela aparência estética está centrada na pressão social e na ideia de que a beleza é fundamental para a autoestima e a aceitação social. É importante promover um ambiente que valorize a diversidade de formas, tamanhos e características individuais, para que todas se sintam bonitas e confiantes, independentemente de padrões pré-estabelecidos.

POLI TÉCNICO GUARDA

O envolvimento das senhoras acamadas foi louvável, promoveu o convívio e a socialização entre pessoas com diferentes níveis de autonomia. No entanto, é necessário assegurar que todas as participantes tenham as suas necessidades atendidas de forma igualitária e inclusiva, com a adaptação das atividades para garantir que todas possam participar e desfrutar plenamente da experiência. Em suma, percebi que era uma atividade bastante importante para cada uma delas, promovendo a valorização, o bem-estar holístico e a igualdade de oportunidades para todas as participantes.

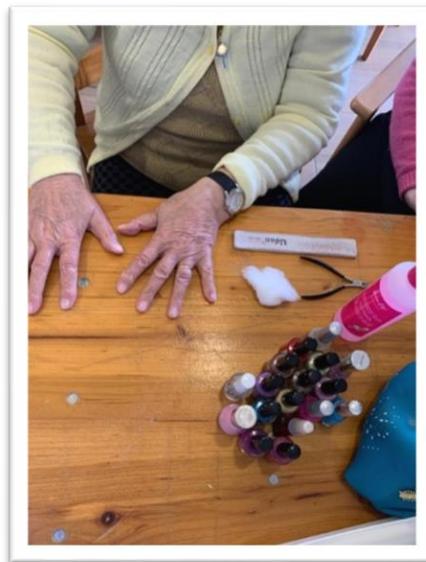


Figura 12 - Pintar as unhas

Fonte: Própria

3.3.5. Ateliê de Estimulação Cognitiva

A estimulação cognitiva implica a utilização de atividades destinadas a estimular o pensamento, a memória e a interação social, a fim de retardar o agravamento dos sintomas do envelhecimento e eventualmente do surgimento da demência. A estimulação cognitiva é utilizada como técnica para ajudar a manter as funções cognitivas ativas em pessoas que têm, ou estão em risco de ter, um défice cognitivo.

O meio para alcançar uma boa saúde mental é manter o cérebro ativo, realizando exercícios de memória, orientação, atenção, ou linguagem, entre outros. O objetivo primordial é preservar ou promover a saúde cognitiva.

POLI TÉCNICO GUARDA

A saúde cognitiva designa a capacidade de pensar, aprender e recordar de forma clara. É uma componente importante na realização de atividades diárias. A saúde cognitiva é um aspeto da saúde geral do cérebro (Zimmerman, 2000).

As atividades realizadas no ateliê de estimulação cognitiva denominavam-se de “Cabecinha Pensadora” e eram realizados os seguintes exercícios:

- Exercício de orientação temporal; espacial e pessoal;
- Exercícios de Conhecimento e realização de ações;
- Exercícios de Tarefas verbais sobre as partes do corpo;
- Jogos de Reconhecimento da sua própria imagem;
- Exercícios de memória recente, imediata, episódica e semântica;
- Jogos de destreza manual;
- Jogos de praxia construtiva gráfica;
- Jogos de sequências lógicas e de ação;
- Conhecimento numérico e capacidade de contar;
- Jogos de vocabulário e léxico;
- Jogos de atenção;
- Exercícios de reminiscências visuais;
- Jogos de reconhecimento auditivo;
- Jogos de reconhecimento tátil;
- Jogos de reconhecimento olfativo;
- Exercícios de leitura e escrita;
- Prática das AVD.

Objetivos:

- Promover a Orientação e a concentração;
- Estimular a memória;
- Reabilitar as funções executivas;
- Desenvolver a capacidade aritmética;
- Estimular as capacidades de linguagem;
- Melhorar ou retardar a demência.

POLI TÉCNICO GUARDA

Materiais Utilizados: caixa mágica com uma diversidade de jogos; jogos disponibilizados pela instituição; utilização geral da instituição.

Descrição da Atividade: Como estagiária, o meu objetivo sempre foi deixar uma marca positiva, proporcionando uma melhor qualidade de vida ao meu público. Para enriquecer ainda mais as atividades do ateliê, criei uma caixa com uma variedade de jogos e atividades, aos quais chamei de "Caixa Mágica", com o intuito de estimular em vários sentidos os idosos. Além disso, a instituição dispunha de materiais que eram frequentemente utilizados nessas atividades (figura 13).

Com as atividades de estimulação cognitiva, recorri a atividades destinadas à estimulação do pensamento, da memória e da interação social. Para tal, foram desenvolvidos jogos cognitivos como quebra-cabeças, jogos de memória e exercícios de pensamento lógico, procurando manter as mentes ativas e estimuladas, a fim de retardar o agravamento dos sintomas do envelhecimento e do eventual surgimento da demência, de forma a manter ou melhorar as capacidades cognitivas. Serviram também para os clientes partilharem conhecimentos e aumentarem a sua autonomia para as AVD e independência pessoal. Esta atividade era dividida em grupos dependendo das capacidades e dificuldades de cada cliente.

Reflexão Crítica: As atividades de estimulação cognitiva desempenharam um papel crucial na tentativa de retardar possíveis défices cognitivos ou, pelo menos, manter as funções cognitivas dos idosos. Além dos benefícios cognitivos, as atividades também proporcionavam momentos de diversão, interação social e fortalecimento dos laços entre os idosos. O objetivo era criar um ambiente acolhedor e estimulante, onde eles pudessem desfrutar de momentos agradáveis e compartilhar experiências uns com os outros.

Ao longo do meu estágio, testemunhei os benefícios dessas atividades na vida dos idosos, observando o seu envolvimento, entusiasmo e a melhoria perceptível nas suas habilidades cognitivas. Foi gratificante ver como as atividades da "Caixa Mágica" contribuíram para o bem-estar geral dos idosos, proporcionando-lhes momentos de alegria e desafio intelectual.

Em suma, as atividades realizadas neste ateliê não visavam apenas retardar possíveis défices cognitivos, mas também promover a interação social, a diversão e a estimulação mental. Foi uma experiência enriquecedora para todos os envolvidos e reforçou ainda mais a importância de oferecer um cuidado abrangente e holístico aos idosos.

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 13 - Exercícios de Estimulação Cognitiva

Fonte: Própria

3.3.6. Ateliê de culinária

Vários estudos têm destacado os benefícios físicos, cognitivos, sociais e emocionais da participação dos idosos em atividades de culinária em contextos institucionais.

A participação em atividades culinárias também promove a interação social entre os idosos, permitindo-lhes trabalhar em equipa, compartilhar conhecimentos e criar laços entre eles. Essa interação social pode reduzir o isolamento social e melhorar o bem-estar emocional dos idosos institucionalizados. Além disso, a culinária pode ser uma oportunidade para incentivar uma alimentação saudável. Os idosos podem aprender sobre ingredientes nutritivos, técnicas de preparo saudáveis e fazer escolhas conscientes relacionadas à dieta. Isso pode ter um impacto positivo na saúde e no controle de doenças crônicas. No entanto, é importante adaptar as atividades culinárias às necessidades e habilidades individuais dos idosos, garantindo a segurança alimentar e a supervisão adequada, especialmente em casos de idosos com condições de saúde específicas (McCann 2003).

Nesta atividade, o nome apelativo escolhido foi “Arrebanha o Tacho” e foram desenvolvidas atividades no âmbito da culinária procurando incluir dicas gastronómicas dos próprios clientes. Neste seguimento, resultaram dinâmicas que envolveram clientes e funcionários tal como descrevo a seguir.

POLI TÉCNICO GUARDA

Bolachas Dia do Beijo

Objetivos:

- Estimular a interação social;
- Promover habilidades cognitivas;
- Melhorar a destreza manual e a motricidade fina;
- Estimular a memória;
- Proporcionar senso de realização.

Materiais Utilizados: aventais reutilizáveis; massa quebrada; chocolate para barrar; faca; ovos; tigela; batedor manual de clara; pincel de cozinha; pequenas formas; tabuleiro de forno;

Descrição de Atividade: O plano para esta atividade era realizar bolachas de chocolate para celebrar o dia do beijo (figura 14).

Para confeccionar as bolachas utilizamos oito massas quebradas, pois tinham de ser usadas duas a duas. O primeiro passo foi barrar uma camada de chocolate numa das bases, com a ajuda dos clientes acamados. De seguida, colocámos a outra base de massa por cima da que tínhamos barrado. Com diversas formas fizemos diversas bolachas, umas com forma de estrelas, outras de luas, beijos ou ainda de círculos.

Após finalizar todas as bolachas, colocámo-las num tabuleiro próprio para ir ao forno, pincelando-as com seis ovos. Deixámos cozer aproximadamente meia hora, até que estivessem prontas. Como forma de celebrar o Dia Internacional do Beijo, que ocorreu no dia 13 de abril, entregámos as bolachas a todos os funcionários e clientes da instituição em troca de um beijinho.

Reflexão Crítica: Esta atividade foi fundamental pois para além de promover a socialização, entre funcionários e clientes da instituição, conseguimos realizar algo do interesse de todos resgatando a memória alimentar e de confeção.

POLI TÉCNICO GUARDA



Figura 14 - Bolachas de chocolate

Fonte: Própria

Biscoitos e Bolos da Páscoa

Objetivos:

- Fomentar a interação social;
- Promover habilidades cognitivas;
- Melhorar a destreza manual e a motricidade fina;
- Estimular a memória;
- Proporcionar senso de realização.

Materiais Utilizados: farinha; fermento; água; azeite; sal; ovos; açúcar; leite; lenha; pinhas.

Descrição da Atividade: Esta atividade foi planeada com o objetivo de proporcionar aos idosos a oportunidade de reviver memórias ao preparar bolos e biscoitos tradicionais da Páscoa (figura 15). Começou-se pela manhã, a preparar o forno da aldeia, contando com a ajuda de uma cozinheira da instituição, que nos auxiliou ao longo de todo o processo. Começámos por juntar todos os ingredientes necessários para a massa dos bolos, que precisou descansar e levedar por 40 minutos. Enquanto esperávamos, aproveitámos para partilhar histórias e recordações, revivendo memórias antigas o que criou um bom ambiente. Entretanto, passámos para a confeção dos

POLI TÉCNICO GUARDA

biscoitos, um a um, cada um com um toque especial adicionado pelos idosos. Ao lanche pudemos deliciarmo-nos com os maravilhosos bolos e biscoitos.

Reflexão Crítica: Esta experiência de culinária lembrou a importância de preservar e celebrar as nossas tradições, e como atividades como esta podem trazer muita alegria, conexão e vitalidade para os idosos. Foi um dia especial que deixou uma marca duradoura nos nossos corações, reafirmando a importância de valorizar e honrar as histórias e habilidades de cada indivíduo. Permitiu também que os idosos conseguissem expressar a sua criatividade e colocar todo o amor e cuidado em cada biscoito feito à mão.

Através da preparação de comidas simples e especiais, o dia a dia dos clientes pode ser transformado de maneira positiva para saúde. Além de ser uma deliciosa atividade, o ato de cozinhar age de forma terapêutica, com o qual os clientes se sentem mais relaxados, mais dispostos e felizes. Nesta atividade os clientes estiveram em movimento, sentindo-se úteis e reconhecidos. Ou seja, o ato de cozinhar proporcionou uma melhoria na coordenação motora, na atividade cognitiva, no sentimento de pertença, na confiança em si próprios além de também elevar a autoestima e aliviar o stress.



Figura 15 - Biscoitos da Páscoa

Fonte: Própria

3.3.7. Atividades Culturais e Recreativas

As Atividades Recreativas com idosos institucionalizados desempenham um papel vital na promoção do bem-estar geral, na saúde mental e emocional, na manutenção cognitiva, na saúde física e no estímulo emocional. Essas atividades contribuem para criar um ambiente enriquecedor, inclusivo e significativo para os idosos, melhorando a qualidade de vida e promovendo um envelhecimento saudável e gratificante (Erwin, 1997).

POLI TÉCNICO GUARDA

Essas atividades não foram realizadas por mim, mas fui eu quem organizou a participação dos idosos. Ao ver as publicações nas redes sociais, pensei que estas poderiam ter um potencial positivo para os idosos então propus à diretora técnica que participássemos. No entanto, sabendo das necessidades específicas dos idosos, foi necessário fazer uma organização com bastante rigor. Certifiquei-me de que os destinos escolhidos teriam acesso fácil especialmente para os mais dependentes e verifiquei também a existência de casas de banho, tudo para garantir o conforto e a segurança de todos os participantes.

Encontro de Bandas Filarmónicas e Concertinas

Objetivos:

- Promover o bem-estar emocional;
- Quebrar a rotina;
- Promover a identidade e da cultura;
- Ampliar a Interação Social.

Descrição de Atividade: Esta atividade consistiu em duas saídas da instituição em dias diferentes. A primeira foi para assistir a um encontro de bandas filarmónicas e a segunda para assistir a um encontro de concertinas (figura 16). Ambas as atividades ocorreram durante o tempo da tarde. Para ambas levamos lanche e fizemos um piquenique ao ar livre, tendo também tido a oportunidade de desfrutar de momentos de dança e bastante animação nos dois dias.

Reflexão Crítica: Estas saídas da instituição ofereceram aos idosos a oportunidade de sair do ambiente institucional e desfrutar de atividades culturais. No entanto, é importante refletir sobre alguns aspetos dessa atividade. Primeiramente, deve-se considerar a acessibilidade dos idosos durante as saídas. É necessário garantir que as instalações dos eventos estejam adequadas para receber pessoas desta faixa etária, com fácil acesso a bancos confortáveis, espaços acessíveis a cadeiras de rodas e instalações sanitárias. Além disso, é essencial ter cuidado com as condições climáticas e a segurança dos idosos. Outra questão a ser considerada é a diversidade dos interesses e preferências dos idosos. Embora assistir a encontros de bandas filarmónicas e concertinas possa ser agradável para alguns, é importante garantir uma variedade de atividades que atendam aos diferentes gostos e interesses dos idosos. Além disso, é fundamental avaliar o impacto emocional e social dessas atividades nos idosos institucionalizados. É necessário fornecer um ambiente

POLI TÉCNICO GUARDA

acolhedor e incentivar a interação entre eles durante essas saídas, a fim de promover o fortalecimento dos laços sociais e evitar qualquer sensação de exclusão ou solidão.



Figura 16 - Encontro de Bandas Filarmónicas e Concertinas

Fonte: Própria

Sessões de Cinema uma vez por mês no auditório municipal

Objetivos:

- Distrair a pessoa institucionalizada;
- Reavivar memórias;
- Promover o bem-estar emocional;
- Quebrar a rotina;
- Promover a identidade e da cultura;
- Ampliar a Interação Social.

Descrição da Atividade: Esta é uma atividade mensal na qual tivemos a oportunidade de participar duas vezes (figura 17). O município dispõe de um auditório municipal que serve para diversos eventos e mais recentemente optaram por realizar sessões de cinema sénior para dinamizar a população sénior. O primeiro filme visto foi “O Pátio das Cantigas”, uma comédia em português e

POLI TÉCNICO GUARDA

o segundo foi, “Canção de Lisboa” também uma comédia musical e de romance interpretada por atores portugueses.

Reflexão Crítica: Como consequência da sua institucionalização (muitas vezes contra a própria vontade do institucionalizado), os clientes experienciam o distanciamento do seu espaço familiar e das suas rotinas diárias habituais até então. Pude observar que, na maioria destas atividades, os clientes tinham uma ideia muito negativa relativamente às saídas da instituição considerando mesmo os momentos de lazer como desprazerosos, pois para eles, a partir do momento em que estão institucionalizados, mais nada faz sentido fora da instituição. No entanto, com o passar do tempo tentei passar a ideia de que eles ainda são capazes de muito e que estas atividades eram uma mais-valia para o seu envelhecimento ativo pois tinham a oportunidade de quebrar a rotina e desfrutar de momentos de lazer ao ar livre e que para muitos recordavam tempos antigos.



Figura 17 - Ida ao cinema

Fonte: Própria

3.3.8. Atividades de Reminiscência

Estas atividades são de grande importância para os idosos, pois proporcionam uma série de benefícios emocionais, sociais e espirituais. As atividades de reminiscência desempenham um papel essencial no cuidado e bem-estar dos idosos institucionalizados. Essas atividades estimulam a memória e outras habilidades cognitivas, proporcionando uma estimulação cognitiva valiosa. Além disso, permitem aos idosos relembrar experiências passadas, fortalecer a sua identidade pessoal e estabelecer uma conexão emocional positiva com seu passado. Ao participar nestas atividades, os idosos têm a oportunidade de compartilhar as suas histórias e conhecimentos uns com os outros, promovendo assim a comunicação e a interação social.

POLI TÉCNICO GUARDA

Neste sentido, ajuda a reduzir o isolamento social e a solidão, proporcionando um ambiente socialmente enriquecedor (Butler, 1963). Este género de atividades oferece aos idosos a oportunidade de celebrar a própria fé, usufruir de momentos significativos e encontrar conforto espiritual. Têm como objetivo o foco dos idosos nas experiências positivas, permitindo uma continuidade entre o passado e o presente ao reviver experiências agradáveis do passado, de conquistas e de eventos felizes (figura 18 e 19).

Objetivos:

- Estimular a cognição;
- Promover o bem-estar emocional;
- Fomentar a interação social;
- Valorizar a identidade pessoal;
- Estabelecer conexões antigas;
- Promover entretenimento e prazer.

Descrição de Atividades:

Celebrar os aniversários: Celebrar os aniversários dos idosos é uma maneira especial de reconhecer e valorizar cada indivíduo. Essa atividade cria um ambiente de celebração, afeto e inclusão, contribuindo para fortalecer a autoestima e a sensação de pertença dos idosos na instituição.

Decoração da Capela da Instituição: A decoração da Capela da Instituição para ocasiões especiais, como festas religiosas, cria um ambiente acolhedor e espiritualmente significativo. Permitiu envolver os idosos num contexto religioso familiar, fortalecendo a ligação às suas tradições e a sua identidade espiritual.

Missa do Dia do Pai: A participação na missa especial em homenagem ao Dia do Pai foi uma oportunidade de celebrar e honrar os pais presentes na instituição. Essa atividade promoveu o reconhecimento e a gratidão pelos papéis desempenhados pelos pais, proporcionando ao mesmo tempo, um momento de reflexão e aproximação espiritual para os idosos.

Missa do Domingo de Ramos: A celebração da Missa do Domingo de Ramos foi um evento significativo no calendário religioso. Esta atividade ofereceu aos idosos a oportunidade de participar numa cerimónia religiosa tradicional, lembrando a entrada triunfal de Jesus em Jerusalém. Isso permitiu fortalecer a fé, promovendo a espiritualidade de cada cliente.

POLI TÉCNICO GUARDA

Procissões da Páscoa: As procissões da Páscoa são momentos religiosos que envolvem a comunidade e relembram os eventos relacionados à crucificação e à ressurreição de Jesus. Para os idosos, participar nas procissões traz um sentimento de relação com a história e os ensinamentos religiosos, fortalece a fé e proporciona um sentimento de pertença à comunidade religiosa.

Terço na Capela da Instituição: A realização do terço na Capela da Instituição constituiu uma prática espiritual valiosa para os idosos. Rezar o terço promove a reflexão, a meditação e a ligação com a fé. Esta atividade ofereceu um espaço tranquilo e sagrado para os idosos encontrarem conforto espiritual e serenidade.

Missas Solenes ao Domingo: A participação nas missas solenes ao Domingo é uma forma importante de vivenciar a fé e a espiritualidade para os idosos. Essas celebrações litúrgicas proporcionam um momento de oração comunitária, reflexão e renovação espiritual. Além disso, a participação nas missas solenes permite que os idosos estejam em comunidade religiosa e se sintam parte de algo maior.

Reflexão Crítica: Todos os clientes relataram que a espiritualidade/religiosidade proporcionava sentido às suas vidas. A prática da espiritualidade nas suas diferentes formas de manifestação mostrou-se como um instrumento que ajuda a enfrentar as dificuldades, as condições mórbidas e a finitude da vida, que se apresentaram, de maneira sutil, neste segmento da população de clientes institucionalizados.



Figura 18 - Missa

Fonte: Própria



Figura 19 - Decoração da Capela

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

3.3.9. Animação Teatral

A Animação Teatral, dado o seu carácter multidisciplinar, revela-se uma outra estratégia benéfica para a promoção do envelhecimento ativo. As técnicas teatrais permitem mobilizar as pessoas para uma participação ativa nos assuntos que lhes dizem respeito, funcionando como um meio de transformação social. Permite ainda combinar atividades de lazer com a aquisição de aprendizagens.

Um objetivo comum à Animação Sociocultural e ao teatro é o de que ambos pretendem que as pessoas saiam da sua passividade, que ajam sobre as suas próprias vidas, que recuperem a sua autonomia (Úcar, 2006). O teatro, perspetivado desta forma, “está intimamente vinculado à educação e constitui-se, essencialmente, num tipo de aprendizagem individual e coletiva” (Úcar, 2006, p. 125). O teatro, como estratégia fundamental dos processos de Animação Teatral, permite ainda implicar a pessoa como um todo (corpo, mente, emoções, sentimentos) e pôr em ação os seus recursos expressivos e comunicativos. Trabalha com o seu inconsciente colocando a pessoa perante as suas contradições, medos e receios, procurando que ela própria encontre os meios para os superar e/ou aprender a conviver com eles (Úcar, 2006, p. 126).

As atividades no âmbito da Animação Teatral pertencem ao projeto que foi desenvolvido na UC de PPAS (capítulo IV, que se encontram discriminadas no anexo VI).

Objetivos:

- Estimular a memorização, a concentração e o movimento do corpo;
- Promover a criatividade;
- Comunicar, expressar e adquirir novos conhecimentos;
- Combater sedentarismo;
- Fortalecer a socialização e a interação grupal;
- Implementar a arte e a cultura.

Descrição de Atividades:

Exercícios de Expressão Dramática: Quebra-gelo; Caracterização com a primeira letra do nome; Partilha de histórias antigas; Improvisos; Mímica de provérbios; Ativação do Corpo; Jogo do espelho; Memorização de imagens; Desfuncionalização de jornais;

Teatro de Gestos: Teatro de Sombras e Teatro de Fantoques (figura 20 e 21).

POLI TÉCNICO GUARDA

Estes exercícios pretenderam dar a compreender os benefícios das atividades dramáticas e do âmbito da Animação Teatral, como meio de desenvolver capacidades ao nível da autoexpressão, autoconfiança e de cooperação.

Reflexão Crítica: Quando apresentei aos clientes a ideia de fazer teatro explicando que pretendia bons resultados, estes mostraram-se muito interessados e dispostos a participar. Logo nas primeiras sessões senti que apesar da vontade de querer experimentar e aprender, inerente à maioria dos seniores, havia também um sentimento de incapacidade subjacente à ideia, que os clientes têm, de "falta de jeito". Ao longo do projeto foram descobrindo, em grupo, estratégias de resolver as suas limitações e aos poucos foram se sentindo mais desinibidos, mais capazes e mais valorizados. Neste seguimento, avaliaram como positiva a experiência proporcionada a partir das várias ferramentas e técnicas teatrais.



Figura 20 - Teatro de Fantoches

Fonte: Própria



Figura 21 - Teatro de Sombras

Fonte: Própria

Capítulo IV - Projeto

POLI TÉCNICO GUARDA

Este projeto foi realizado a pensar no bem-estar da população idosa, onde realizei parte do meu estágio. Irei neste capítulo explicar os motivos para a realização deste projeto, os seus objetivos e as suas etapas.

4.1. Apresentação e Justificação do Projeto

Entre Laços menos nós, é nome escolhido para o meu projeto e, o motivo da escolha está relacionado com o tema desenvolvido.

O início de um projeto pode parecer simples pela ideia, mas torna-se difícil escolher um nome. Para este efeito pensei num nome que transmitisse logo à primeira vista o objetivo principal do projeto, que é implementar a Animação Teatral para que entre laços exista menos nós na Instituição onde realizei o estágio mais concretamente com o público sénior (figura 22).



Figura 22 - Logótipo do Projeto

Fonte: Própria

Mais especificamente, "Entre Laços" refere-se às conexões e relações interpessoais que serão estabelecidas em um determinado ambiente, como uma comunidade ou grupo social. Esses laços podem ser de amizade, família, solidariedade ou cooperação.

"Menos nós" relaciona-se com a ideia de diminuir as dificuldades, obstáculos ou conflitos que podem surgir nessas relações. Pode ser interpretado como uma procura por soluções, harmonia ou resolução de problemas, a fim de fortalecer os laços e criar um ambiente mais acolhedor e coeso.

Este projeto foi organizado com especificidades comuns, de forma a facilitar a dinâmica do mesmo, potenciando algumas fragilidades apresentadas e manifestadas pelo público-alvo. Pretende-se assim com este projeto a aplicação da Animação Teatral em contexto de institucionalização.

A Animação Teatral, dado o seu carácter multidisciplinar, parece ser outra estratégia benéfica para a promoção do envelhecimento ativo. As técnicas teatrais permitem mobilizar as pessoas para uma participação ativa nos assuntos que lhe dizem respeito, funcionando como um meio de transformação social. Permite ainda combinar atividades de lazer com a aquisição de aprendizagens.

4.2. Animação Teatral na Terceira Idade

Assim, a Animação Teatral com pessoas idosas pressupõe contribuir para que estas se consciencializem sobre determinadas problemáticas e encontrem meios de as solucionarem, provocando a mudança e a transformação das suas próprias vidas. Para além disso, deverá

POLI TÉCNICO GUARDA

fomentar a receção teatral no sentido de manter vivas as memórias das pessoas idosas, os ditos populares, as canções e as danças do seu tempo.

A Animação Teatral com idosos oferece uma variedade de benefícios, tanto físicos como emocionais. Participar em atividades de Animação Teatral envolve algum trabalho em equipa, colaboração e interação entre os participantes, proporcionando uma oportunidade de construir novas amizades, melhorar as habilidades de comunicação e combater o isolamento social. Além disso, o teatro estimula as capacidades cognitivas da população sénior, envolvendo-os em atividades de memorização de falas, ensaios e representações, o que pode ajudar a melhorar a memória, a concentração e o pensamento criativo.

Expressar emoções pelo meio de personagens e histórias também pode ser terapêuticamente benéfico, ajudando a libertar tensões, a promover a autoexpressão e a fortalecer o bem-estar emocional. À medida que os idosos participam ativamente na Animação Teatral, podem beneficiar de um aumento da autoestima e autoconfiança, pois superam desafios pessoais e ganham confiança nas suas habilidades de atuação.

Além disso, a prática Teatral envolve movimentos corporais, exercícios de voz e postura, contribuindo para a manutenção da saúde física dos idosos. O envolvimento em atividades teatrais ajuda a promover a vitalidade e o bem-estar geral. Através dessa atividade criativa e socialmente envolvente, os idosos podem desfrutar de um ambiente enriquecedor, onde podem continuar a aprender e a se divertirem. A Animação Teatral é uma forma maravilhosa de celebrar a vida e todas as possibilidades que ela oferece, independentemente da idade.

4.3. Objetivos

Objetivos gerais:

- Promover a saúde mental do cliente, através de um conjunto de atividades lúdico-recreativas;
- Proporcionar um envelhecimento ativo e saudável através da estimulação das capacidades cognitivas, sensoriais e motoras;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida do cliente, evitando momentos de solidão e quadros depressivos.

Objetivos específicos:

- Proporcionar suporte psicológico;

POLI TÉCNICO GUARDA

- Promover a socialização entre os clientes;
- Aumentar a autoestima e a confiança do cliente;
- Estimular a memória e um pensamento positivo;
- Proporcionar momentos de descontração e de divertimento;
- Fomentar a criatividade, a imaginação e a concentração;
- Favorecer novas aprendizagens e conhecimentos.

4.4. Etapas de Execução do Projeto

O projeto teve a duração de dez semanas (anexo V), que compreendem o tempo para concretizar o estágio. A aplicação do projeto encontra-se dividido em três etapas:

- Fevereiro - conhecimento do público-alvo e apresentação da Animação Teatral;
- Março - 1x por semana realizar um novo exercício de Expressão Dramática;
- Abril - 1ª semana, teatro de sombras; 2ª semana, teatro de fantoches; 3ª e 4ª semana, guião e construção de uma peça de teatro.

Numa primeira fase, foram feitos os procedimentos formais, tais como a apresentação do projeto aos clientes, que englobou o plano, bem como a descrição e a importância das atividades e da Animação Teatral nas suas vidas.

Na segunda etapa foi colocado em prática o programa que destinado ao mês de março. De um modo geral serão realizadas dinâmicas de grupo e atividades de Expressão Dramática, pretendendo que as pessoas saiam da sua passividade, que ajam sobre as suas próprias vidas, que recuperem a sua autonomia, através do relacionamento interpessoal, na promoção da autoestima e do humor positivo do cliente e, de todos os objetivos referido anteriormente.

Na terceira e última etapa destinada ao mês de abril foi realizado um teatro de sombras, um teatro de fantoches. Por último foi realizado um guião e a construção de uma peça de teatro com clientes, este foi ponto que não foi terminado visto que é necessário seguir todas as etapas de preparação de um espetáculo, tais como: preparação do espetáculo; trabalho com a equipa de criação; ensaio de mesa; ensaio de marcação; ensaio de narrativa; cenário, figurino, acessórios, eliminação e sonoplastia entre outros; ensaios de personagem; ensaio de ação; ensaio de ritmo; ensaio técnico; ensaio de acabamento e ensaio geral.

POLI TÉCNICO GUARDA

4.5. Recursos utilizados

As implementações das atividades não tiveram qualquer tipo de custos, pois foram implementadas na AFSS e direcionadas a todos os institucionalizados, logo não iremos precisar de profissionais que não sejam da entidade, os recursos materiais são todos reutilizáveis. Assim, as atividades serão pensadas e executadas pelos seguintes recursos humanos:

- Diretora Técnica, tem como papel aprovar e autorizar as atividades;
- Animador Sociocultural, o profissional principal para a realização deste projeto.

4.6. Avaliação de Resultados

O **“Entre Laços Menos Nós”** revela ser uma boa estratégia ao nível da promoção da saúde mental e de comportamentos saudáveis. É necessário que este tipo de intervenção seja realizado por profissionais especializados, como indicarei no ponto seguinte. Para aferir se as atividades realizadas cumpriram os objetivos delineados para este projeto, foi feita uma avaliação individual por atividade a cada cliente que participava (anexo VII), também foi entregue um questionário de avaliação a cada cliente e funcionário no sentido de averiguar se eles gostaram das atividades, quais as maiores dificuldades que sentiram e, comprovar se efetivamente estas contribuíram para a melhoria da qualidade de vida dos clientes (anexos VIII e IX).

Reflexão Final

Esta etapa de estágio é um período fundamental e decisivo na vida de qualquer estudante, contudo, não deixa de ser um período conturbado, de intenso trabalho e dedicação, que obriga os estagiários a redobrar esforço. Não obstante, tenho a consciência que este garante o desenvolvimento de todos os requisitos necessários para a construção de uma base sólida para a futura carreira profissional. Agora que chego ao fim, não posso deixar de expressar a minha satisfação, tanto a nível de realização profissional como pessoal. Este estágio permitiu alicerçar a minha construção enquanto futura Animadora Sociocultural, fornecendo-me aprendizagens inigualáveis, e possibilitando-me também um enorme crescimento enquanto pessoa.

O meu papel neste estágio, incidiu sobretudo, na realização de atividades de Animação Sociocultural, que visaram a comunicação, a interajuda, a consciencialização da importância de estarem juntos, a participação e o melhoramento da autonomia. Neste sentido, foi possível aplicar a teoria em contexto operativo o que me permitiu ter uma visão mais ampla do que é ser Animadora Sociocultural.

POLI TÉCNICO GUARDA

O término deste estágio curricular trouxe-me a certeza de que estas aprendizagens serão fundamentais na minha vida futura, no entanto, perante esta experiência cresce em mim uma enorme vontade de aprofundar os conhecimentos nesta área, pois sei que este foi apenas o primeiro passo, ou seja, as bases para que no futuro possa ser uma profissional competente e humana. Enquanto estagiária cumpro com o meu dever enquanto aluna, assumindo com responsabilidade o que foi incumbido, priorizando sempre o bem-estar dos clientes.

No que se refere às dificuldades em contexto de estágio, posso dizer que não foram muitas, pois a equipa técnica da AFSS revelou-se muito empática, apoiando-me em tudo quanto precisei (esclarecendo dúvidas e orientando-me, entre outros aspetos) o que facilitou a minha integração no meio. Contudo o meu maior receio, enquanto estagiária, era não corresponder às solicitações dos clientes e dos profissionais que acompanhei. No entanto, foi com grande satisfação que esse receio se foi dissipando ao longo do estágio. Acredito que todos os estagiários gostam de deixar uma marca por onde passam, logo tentei sempre dar o meu melhor, para que não fosse apenas mais uma estagiária, mas que fosse lembrada pela minha capacidade de iniciativa e pelo meu profissionalismo como Animadora Sociocultural.

Neste sentido, posso dizer que me sinto realizada, pois penso que marquei pela positiva a AFSS, uma vez que a avaliação feita pela minha supervisora na instituição é reveladora de um desempenho muito positivo. Todavia entendemos que não se pode percecionar as pessoas mais velhas somente como “custos” para a sociedade e Estado, mas sim como um património social, em que pode ser reconhecido o seu papel social. Tendo em conta este papel que os clientes podem desempenhar, deve procurar-se que estes sejam agentes do seu próprio bem-estar.

No que diz respeito à realização do Projeto, deparei-me com mais dificuldades, pois para além de ser a primeira vez que fiz um trabalho desta dimensão, este também suscitou uma grande exigência. Um projeto necessita de estar bem justificado, fundamentado e devemos saber o que realmente queremos para atingir os objetivos propostos. Por vezes articular todas as ideias relativas a um projeto não se torna um procedimento fácil. No entanto, e com esforço, além de o ter finalizado com sucesso, também o consegui pôr em prática.

Concluo esta minha reflexão, afirmando que tentei dar o meu melhor, empenhando-me sempre para atingir os objetivos propostos, pondo em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação em Animação Sociocultural.

POLI TÉCNICO GUARDA

Referências Bibliográficas

Ander-Egg, E. (1992). *La animación y los animadores*. Madrid: Editorial CCS.

Ander-Egg, E. (2008). "A Animação Sociocultural e as Perspetivas para o Século XXI" in J. D. L. Pereira et al., *A Animação Sociocultural e os Desafios do Século XXI*, Chaves, Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural, pp. 19-32.

Associação de Solidariedade Social de Riodades. (s.d). ERPI. <http://www.csriodades.pt/index.php/respostas-sociais/erpi-lar> - acedido a 6 de fevereiro de 2023

Azedo, J.; Teles, L. (2011). *Revitalize a sua mente*. In Ribeiro, O. & Paúl, C. (eds), *Manual de Envelhecimento Activo* (pp. 77-112). Lisboa: Lidel.

Butler, R. N. (1963). *The life review: An interpretation of reminiscence in the aged*. *Psychiatry*, 26 (1), 65-76.

Calvo, A. (2002). *La animación sociocultural: una estrategia educativa para la participación*. Madrid: Alianza.

Castello, M. S., Martín, R. D., Villarejo, P. C. e Truchado, E. B. (2007). *Las personas mayores y las situaciones de dependência*. *Revista del Ministerio de Trabajo Y Asuntos Sociales*, 70, 13-43.

Choque, S. e Choque, J. (2004). *Actividades de animación para la tercera edad [trad. Tsedsj]*. Ediciones Lamarre-Groupe Liaisons.

Cruz, M. T. (2003). *La Orientación y la Animación com Personas Mayores*. Huelva: Universidad de Huelva.

Erwin, J. T. (1997). "Recreation Programming: Designing, Staging, and Managing the Delivery System".

Ferreira, M. (2005). A Animação Sociocultural em Portugal. *Animador Sociocultural: Revista Iberoamericana*. 1 (1), 1-16.

Fonseca, A. M. (2012). *Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos*. *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, número temático: Envelhecimento demográfico, 75-95.

POLI TÉCNICO GUARDA

García, M. J. M. (1997). *Animação sociocultural na terceira idade*. In TRILLA, Jaume (ed.). *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos* [trad. A. Rabaça]. Lisboa: Horizontes Pedagógicos - Instituto Piaget.

Jacob, L. (2007a). *Animação de Clientes*. Porto: Edições Âmbar.

Jacob, L. (2007b). *Animação de Clientes*. Porto: Edições Âmbar.

Jacob, L. (2008). *Animação de idosos: actividades*. Porto: Âmbar.

Lamas, S. (2009). *Jogos e atividades para clientes*. Porto: Legis.

Lara, T. e Cubero, M. V. (1993). *Las personas mayores – perspectivas desde la animación*. Madrid: C. C. S.

Lopes, M. de S. (2006). *Animação Sociocultural em Portugal*. Chaves: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultura.

Mainel, K., e Schnabel, G. (1984). *O desenvolvimento motor do ser humano*. Rio de Janeiro: AO LIVRO TÉCNICO S/A - Indústria e Comércio.

McCann, H. (2003). “*Cooking Up Companionship: A Recipe for Enhancing Socialization, Engagement, and Quality of Life in Older Adults*”.

Osorio, A. R. (1997). *Animação sociocultural na terceira idade*. In TRILLA, Jaume (ed.). *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos* [trad. A. Rabaça]. Lisboa: Horizontes Pedagógicos - Instituto Piaget.

Osorio, A. R. (2000). *Planes Gerontologicos y Proyectos de Animación Sociocutural para las Personas Mayores*. EdicionesUniversidad de Salamanca Teor. Educ., 12, 85-105.

Quintana, J. (1993). *Los âmbitos profesionales de la animación*. Madrid: Narcea.

Quintas, Sindo Fraude; Castaño, M. Angeles Sánchez, “*Animación Sociocultural – nuevos enfoques*”, Barcelona, Amaru Ediciones, 1990, (p. 45-46).

Quintas, S. F.: “*Animación Sociocultural – nuevos enfoques*” Salamanca, Amarú Ediciones, 1990.

Sempere, A. M. (1997). *Elaboración de Proyectos e Programas de Animación Sociocultural*. In Trilla, J. (ed.), *Animación Sociocultural – Teorias, Programas y Âmbitos* (pp. 135 – 154) [trad. A. Rabaça]. Barcelona: Ariel.

POLI TÉCNICO GUARDA

Toraylle, J. (1973). *Animação Sociocultural – Teorias, Programas e Âmbitos*, Lisboa, Instituto Piaget.

Úcar, X. (2006). *Los teatros de la animación teatral desde una perspectiva socioeducativa*. In J. Caride e M. Vieites. *De la educación social a la animación teatral*. (pp. 119-151). Gijón: Ediciones TREA, S. L.

Vieites, M. (2006). *Teorías y Teoría de la Animación Teatral*. In Caride, J.; Vieites, M. (Coords) (2006). *De la Educación Social a la Animación Teatral*. Gijón: Ediciones Trea.

Listagem de Anexos

Anexo I - Plano de Estágio

POLI TÉCNICO GUARDA	PLANO DE TRABALHO	MODELO
	Licenciaturas Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)	EA.125.07 2022 / 2023

Este documento é um complemento do formulário EA.124 - Convenção.

Tipologia:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?		<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____	
Informação adicional: (se aplicável)			
Designação:	_____		
Ano curricular:	<input type="checkbox"/> 1.º ano	<input type="checkbox"/> 2.º ano	<input type="checkbox"/> 3.º ano

1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES

Estudante: Mara Leticia Gomes Pinto

Curso: Licenciatura em Animação Sociocultural N.º de estudante: 1701426

Docente orientador(a): Simone dos Prazeres

Supervisor(a)/Tutor(a): Juliana Isabel Breda de Jesus

2. PLANO DE TRABALHO

1. Acolhimento: 3003 horas.
2. Enquadramento: requisitos e obrigações.
3. Intervenções individuais: acolhimento utente, levantamento das necessidades e expectativas - Avaliação diagnóstica.
4. Planos individuais: construção, monitorização e consequente avaliação.
5. Colaborar no plano anual de atividades de desenvolvimento pessoal.
6. Promover iniciativas/atividades/ ações / projetos com vista a melhorar a autoestima, autoconhecimento e autonomia dos utentes.

3. DATAS E ASSINATURAS

O(A) Estudante	Data: _____	Assinatura: <u>Mara Pinto</u>
O(A) Docente Orientador(a)	Data: <u>08/05/2023</u>	Assinatura: _____
O(A) Supervisor(a) / Tutor(a)	Data: <u>20/02/2023</u>	Assinatura: <u>Juliana Isabel Breda de Jesus</u>

(Carimbo circular: Associação de Igualdade e Solidariedade, NIPC 502-332-384, Riodades)

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo II– Planificação Semanal de Atividades



Planificação Semanal

Semana: 24-04/ 28-04

Segunda-feira 24/04		
	Nome da atividade	
Atividades Planeadas	Beleza Quanto me Obrigas	Manhã
	Agora sou Ator (Animação Teatral)	Tarde
Terça-feira 25/04		
	Nome da atividade	
Atividades Planeadas	Comemoração do 25 de Abril	
Quarta-feira 26/04		
	Nome da atividade	
Atividades Planeadas	Tudo a Mexer (Praticas Gímnicas e Lúdicas no exterior)	Manhã
	Cabecinha Pensadora	Tarde
Quinta-feira 27/04		
	Nome da atividade	
Atividades Planeadas	Agora sou Ator (Animação Teatral)	Manhã
	Momento de Oração/Regar a Horta Pedagógica	Tarde
Sexta-feira 28/04		
	Nome da atividade	
Atividades Planeadas	Cabecinha pensadora	Manhã
	Mãos à obra (Dia da mãe/Calendário)	Tarde

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo III- Relatório de Atividades -Individual



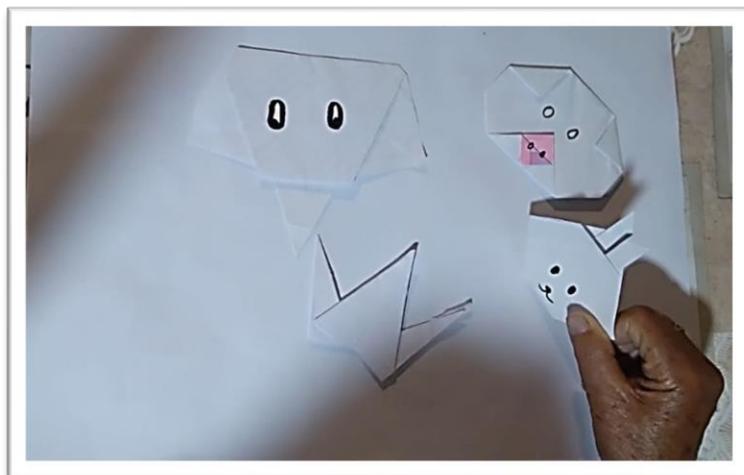
AVALIAÇÃO DE ATIVIDADES -CLIENTE/UTENTE

Nome: Helena. P

ATIVIDADE	Nº229 28-04-2023 Mãos à Obra- Dia da Mãe
TIPOLOGIA	Desenvolvimento Artístico
OBJETIVOS	Desenvolvimento da motricidade fina, da destreza manual e da coordenação psicomotora. Orientação temporal (Dia da mãe)
NECESSIDADES EXPETATIVAS INTERESSES	Estímulo da iniciativa e da participação no processo do seu próprio desenvolvimento a nível artístico. Redução do sentimento de isolamento, tristeza, inferioridade
CONCRETIZAÇÃO DURABILIDADE	14:50h-16:00h
INDICADORES	Participação ativa na atividade realizando os moldes de uma caixa
METAS	Desenhar no mínimo 12 moldes de uma caixa numa folha de cartolina
TIPO DE PARTICIPAÇÃO	Revelou interesse e motivação ao longo da sua participação
AVALIAÇÃO	Muito bom (5) Cumpriu todas as metas propostas sem qualquer apoio e percebeu toda a explicação inicial

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo IV – Técnicas da Expressão Plásticas



Técnica do Origami

Fonte: Própria

Raspagem com pastel de óleo

Fonte: Própria



Varrer tinta com escova de dentes

POLI TÉCNICO GUARDA

Fonte: Própria



Técnica do Pontilhismo

Fonte: Própria



Técnica de pintura com bolhas de sabão

Fonte: Própria

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo V – Cronograma de Atividades do Projeto



Agenda de Tarefas Semanais

Semanas	Fevereiro				Março				Abril				Maio				Junho				
	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	
Introdução à Temática				X																	
Exercícios Dramáticos/Jogo Lúdico					X																
Teatro de Sombras									X												
Teatro de Fantoches										X											
Construção do Guião											X										
Construção do Personagens												X									
Construção do Cenário													X								
Construção do Figurino														X							
Ensaios															X						
Estreia da Peça																X					

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo VI - Atividades Desenvolvidas no Projeto

Atividade nº1 - “Apresenta-te”

Descrição de exercícios: O exercício consiste em passar uma bola entre o grupo para que este se possa apresentar, com o nome, uma característica, uma história, a antiga profissão, ou algo que achasse revelante, ou seja, caso o grupo não seja totalmente conhecido, ajuda a que comecem a saber um pouco mais uns dos outros. Numa segunda fase, o exercício consistia em passar a bola também, mas desta vez o atirador teria de dizer o nome a quem iria passar a bola, tendo como objetivo primordial a interação intergrupala.

Objetivos:

- Ativar a autoexpressão e autoconfiança;
- Estimular a memória e o cognitivo;
- Despertar a interação intergrupala;

Reflexão Crítica: Este exercício é muito viável para idosos, neste caso foi um exercício de quebra-gelo feito ao ar livre, ajudou a quebrar a timidez inicial e a criar um ambiente mais descontraído, facilitando a interação entre os idosos. Revelou ser um exercício bastante divertido e engraçado, o que ajudou a criar um clima leve e positivo. Rir e se divertir juntos pode trazer alegria e melhorar o bem-estar emocional dos idosos, pois eles sentiram a oportunidade de compartilhar as suas histórias, opiniões e perspetivas pessoais. Isso estimula a autoexpressão e fortalece a autoconfiança o que será fundamental para o projeto.

Foi também particularmente benéfico no sentido de construir um senso de comunidade, uma vez que foi um jogo de apresentação ajuda a criar um senso de comunidade entre os participantes, permitindo que eles se ficassem a conhecer melhor e se sintam parte de um grupo maior.

POLI TÉCNICO GUARDA



Atividade: Apresenta-te

Fonte: Própria

Atividade nº2 - Desafio Dourado

Exercícios realizados:

- Quem é o líder;
- “O que estás a fazer?”

“Quem é o líder?”

Descrição do exercício: Neste jogo o grupo colocou-se frente a frente sentado, depois de um dos elementos ser retirado do local é escolhido um líder. Após todos os outros elementos terem imitado o líder do grupo que teve a função de fazer alguns gestos, o elemento que saiu do espaço, terá de adivinhar quem é o líder. Quando o líder for descoberto passa a ser o investigador e terá de ser ele a descobrir quem é o próximo líder.

Objetivos:

- Estimular a capacidade cognitiva, o raciocínio, a concentração e a coordenação;
- Promover a interação com o grupo.

POLI TÉCNICO GUARDA

“O que estás a fazer?”

Descrição do exercício: O indutor utilizado foi o corpo. Duas pessoas do grupo foram para o centro da sala. Um dos dois elementos pôs em prática uma atividade, e outro perguntar-lhe: “O que estás a fazer?”, ao qual o outro elemento responder. O elemento que perguntou terá de fazer o que outro elemento respondeu e assim sucessivamente. Dando assim uma sequência ao exercício.

Objetivos:

- Estimular a memória, imaginação e criatividade;
- Desenvolver a capacidade física.

Reflexão crítica final: O jogo do espelho revelou ser ótimo para executar com idosos, pois, no que se refere a coordenação dos membros inferiores e membros superiores, se não houver uma estimulação da motricidade fina para com o nosso corpo eles esquecem-se do que temos. E o segundo jogo, “O que estás a fazer” é essencial e fundamental para os idosos, pois este já pode ser jogado com idosos que estejam numa cadeira de rodas ou até acamados pois só tem de fazer gestos e faz com que eles estimulem a sua imaginação e a motricidade fina.

Sendo estes jogos de imaginação e criatividade oferecem uma forma divertida e envolvente de estimular o cérebro, promover a interação social, melhorar o bem-estar emocional e fortalecer a autoestima dos idosos. Estas atividades trazem uma série de benefícios cognitivos, emocionais e sociais para esta faixa etária.

POLI TÉCNICO GUARDA



Atividade – “O que estás a fazer?”

Fonte: Própria

Atividade nº3 – Desbravando Notícias

Exercícios realizados:

- Jornais no chão;
- Deformação dos jornais;
- Banda de jornal;
- Improvisação com o jornal.

“Jornais na mesa”

Descrição de exercícios: O indutor utilizado foi a folha de jornal.

Começamos pela fase da ativação e entramos num processo de interiorização, exploração e desfuncionalização.

Este jogo consiste num conjunto de folhas de jornal espalhadas numa mesa-redonda, devendo o número de folhas ser sempre menos uma do que o número total de jogadores. Ao som de uma

POLI TÉCNICO GUARDA

música o grupo foi dançando à volta da mesa e ao decorrer do jogo introduzimos algumas variantes, bater as palmas, levantar os braços para cima e para baixo, estalar os dedos... Quando a música parasse, cada um tinha de tocar numa folha de jornal.

O participante que não conseguia tocar na folha de jornal, perdia e saía do jogo levando consigo uma folha. O vencedor era aquele que conseguia chegar até ao fim.

Objetivo:

- Estimular o desenvolvimento físico e cognitivo.

“Desfuncionalização do jornal”

Descrição do exercício: Com a mesma folha de jornal cada elemento do grupo teve de criar objetos sem a rasgar, simplesmente só com dobras.

Objetivos:

- Fomentar a Criatividade, o Pensamento e a Imaginação.

“Banda de Jornal”

Descrição do exercício: Novamente com a mesma folha de jornal, onde teve de ser desfeito o que tinha sido feito no exercício anterior, cada elemento individualmente explorou/emitiu um som e demonstrou a todos.

Objetivos:

- Estimular a motricidade fina, os membros superiores e inferiores (músculos);
- Desenvolver a capacidade motora e sensorial;
- Aperfeiçoar a criatividade e a imaginação;
- Promover a interação social.

Reflexão crítica final: Todas estas atividades são possíveis ser realizadas com os idosos sendo a primeira, “jornais na mesa” mais apropriada a idosos mais independentes, contudo a participação foi bastante ativa do grupo em geral.

A segunda atividade, “desfuncionalização do jornal” já é possível ser realizada por todos os idosos onde conseguem estimular a cognição e mostrar a sua criatividade e imaginação. O último o jogo, “banda de jornal” mostrou ser uma ajuda para elevar o nível de autoestima, pois o grupo mostrou-se feliz ao sentir-se útil para algo.

POLI TÉCNICO GUARDA

Estes jogos lúdicos trazem uma série de benefícios para os idosos, incluindo estimulação cognitiva, interação social, redução do estresse, estímulo emocional, diversão e aprendizagem. Ao incorporar jogos lúdicos na rotina dos idosos, é possível promover um envelhecimento ativo, saudável e mais gratificante.

Atividade nº4 – Lentes da Emoção

Exercícios realizados:

- A imagem representativa;
- Memorização de imagens;
- Construção de uma história.

“A Imagem Representativa”

Descrição do exercício: Uns dias antes da realização deste exercício foi feita uma abordagem individual para saber que tipo de imagem/fotografia com algum valor significativo, os idosos queriam arranjar para esta atividade. Algumas imagens foram mais complicadas de conseguir, contudo foram feitos, o possível e o impossível para deixar cada elemento satisfeito.

Este exercício consiste em escolher uma imagem que tivesse algum valor significativo para cada um dos elementos do grupo, numa mesa em círculo um, a um explica o motivo da escolha da sua respetiva imagem.

Objetivos:

- Conhecer os elementos com quem convivemos no nosso dia a dias;
- Estimular a liberdade de expressão;
- Proporcionar o sentimento de um à-vontade de partilhar histórias do nosso passado;
- Vivenciar experiências e emoções;
- Conhecer o grupo.

“Memorização das imagens”

Descrição do exercício: Após a colocação de todas as imagens numa mesa, a grupo observou bem de modo que as memorizasse. Dois a três elementos eram escolhidos para sair fora da sala

POLI TÉCNICO GUARDA

enquanto os restantes tiravam, uma imagem, depois duas, depois três e assim sucessivamente, o jogo pode ser feito quantas vezes se quiser.

Objetivos:

- Estimular a memória.

“Construção de uma história”

Descrição de exercício: O grupo foi dividido em 4 elementos e juntos teriam de criar uma história com algumas imagens escolhidas.

Objetivos:

- Estimular a capacidade cognitiva, a imaginação e pensamento, argumentação e improvisação;
- Promover o auto e hétero conhecimento.

Reflexão crítica final: Estes exercícios revelam ser uma boa estratégia de jogo lúdico para os idosos, pois através de uma simples imagem podemos saber os gostos, os defeitos, entre outros adjetivos dos elementos do grupo. Esta atividade é primordial, no desenvolvimento de emoções por parte dos idosos. Pois eles gostam muito de falar e contar tudo sobre as suas vidas antigas e gostam de recordar o sentimento e o carinho que aquela fotografia/imagem pode ter para eles.

O exercício “Construção de uma imagem”, destacou-se em relação aos outros, pois através das imagens os idosos relataram histórias passadas e darem a conhecer um pouco mais sobre eles e também de alguns sonhos que tinham.

Atividade nº5 – Despertando o Corpo

Exercícios realizados:

- Ativação do corpo;
- Mimica com provérbios.

POLI TÉCNICO GUARDA

“Ativação do corpo”

Descrição do exercício: O indutor utilizado foi o corpo. O grupo pode estar de pé ou sentado, com todos os elementos posicionados de frente uns para os outros. A atividade consiste em seguir o seguinte padrão: cada participante bate palmas uma vez e diz o próprio nome em voz alta. De seguida, batem nas próprias pernas e mencionam o nome de um dos outros elementos do grupo. A pessoa cujo nome foi mencionado repete o mesmo processo, e assim sucessivamente.

Objetivos:

- Estimular a capacidade cognitiva;
- Coordenação grupal e individual;

“Mimica com provérbios”

Descrição do exercício: Neste exercício, combinamos a expressão corporal com a riqueza dos provérbios. Os participantes são divididos em grupos de dois elementos. Cada grupo escolhe um provérbio e tenta representá-lo através de mímica, enquanto os demais participantes tentam adivinhar qual é o provérbio representado. Cada acerto corresponde a pontos acumulados para o grupo.

Objetivos:

- Estimular a criatividade e a comunicação não verbal;
- Desenvolver a concentração, a memória e as capacidades físicas;
- Trabalhar a coordenação motora;
- Conhecer novos provérbios;
- Promover a interação global;

Reflexão crítica final: A dinâmica do primeiro exercício não se revelou servir apenas para estimular a coordenação motora, mas também é uma forma de estabelecer conexões entre os membros do grupo e promover um ambiente acolhedor e descontraído.

Através do segundo exercício é explorada a criatividade e a comunicação não verbal, desafiando os participantes a expressar conceitos abstratos e transmitir ideias apenas por gestos e movimentos corporais. Além disso, a atividade estimula a interação entre grupo e o raciocínio rápido, enquanto todos se divertem ao tentar decifrar os provérbios escolhidos.

POLI TÉCNICO GUARDA

Atividade nº6 – Teatro de Sombras

Esta atividade foi realizada em várias sessões, o guião foi construído através da partilha de ideias entre mim e os idosos. Apesar de as personagens serem representadas por apenas alguns idosos, todos eles de uma maneira ou outra participaram, pois não só foi preciso treinar a dramatização como também foi necessário construir as sombras e o cenário.

Personagens:

- Narrador - Gracinda
- Menino - Rosalina
- Raposa - Belmira
- Aviões - Maria
- Morcegos - Rosalina
- Borboletas - Belmira
- Foguetão – Maria

“O Menino que queria voar”

Era uma vez um menino que sonhava voar!

Via aviões, morcegos, borboletas. Tudo estava tao alto, com tanta liberdade e o menino sentia-se triste por só conseguir andar...

Um dia desabafou com a sua amiga raposa, que gostava de voar!

A raposa com a sua inteligência, propôs criarem um foguetão, assim não iriam apenas voar! Podiam ir até à lua!

Assim que pensou nisso apaixonou-se pela ideia!

Colocaram mãos à obra e em pouco tempo o foguetão nasceu!

Mas...

Nenhum dos dois sabia conduzir um foguetão.

Por incrível que parecesse o menino não ficou triste por não conseguir voar ficou feliz por poder imaginar!

POLI TÉCNICO GUARDA

No final de contas, não há maior liberdade do que sonhar, principalmente se tivermos os amigos connosco.



Teatro de Sombras

Fonte: própria

Atividade nº7 – Teatro de Fantoques

A esta atividade aplica-se o mesmo que na anterior, também teve de ser realizada em várias sessões, o guião foi construído através da partilha de ideias entre mim e os idosos. Apesar de as personagens serem representadas por apenas alguns idosos, todos eles de uma maneira ou outra participaram, pois não só foi preciso treinar a dramatização como também foi necessário construir as sombras e o cenário.

Personagens:

- Narrador - Joaquim
- Ovelha – Belmira Oliveira e Rosalina
- Dona Carlota - Gracinda e Maria Pinto
- Dona Firmina - Idalina e Ermelinda
- Dona Alda - Isaura e Belmira Dores

“A ovelha generosa”

Narrador: Havia uma ovelha muito generosa. Sabem o que é ser generoso?

POLI TÉCNICO GUARDA

É gostar de dar, dar por prazer. Pois esta ovelha era mesmo muito generosa. Dava lã.

Dava lã, quando lhe pediam.

Vinha uma velhinha e pedia-lhe um xailinho de lã para o Inverno. A ovelha dava.

Vinha uma menina e pedia-lhe um carapuço de lã para ir para à escola. A ovelha dava.

Vinha um rapaz e pedia-lhe um cachecol de lã para ir à bola. A ovelha dava.

Vinha uma senhora e pedia-lhe umas meias de lã para trazer por casa. A ovelha dava.

- Ó ovelha, não achas de mais? Xailes, carapuços, cachecóis, meias. É só dar, dar...

- Não se ralem – respondia a ovelha. – Vocês não aprenderam que a vaca dá leite e a ovelha dá lã? É o que eu estou a fazer.

Apareceu a Dona Carlota, afadigada: – Eu só queria um novelo para fazer um saco para a botija. Ainda chega?

Narrador: Pois claro que chegava. A ovelha a dar nunca se cansava.

Veio a Dona Firmina, muito preocupada: – Eu só queria um novelo para uma pega para a cozinha. Ainda chega?

Narrador: Pois claro que chegava. A ovelha a dar nunca se cansava.

Veio a Dona Alda, muito atarantada: – Eu só queria um novelo para acabar uma manta. Ainda chega?

Narrador: Pois claro que chegava. A ovelha a dar nunca se cansa. E eram coletes, camisolas, golas, golinhas, luvas... que a gente até estranhava que a lã se lhe não acabasse. A ovelha sorria e tranquilizava:

– Não acaba. Nunca acaba. Conhecem aquele ditado: "Quem dá por bem, muito lhe cresce também"? Pois é o que eu faço.

POLI TÉCNICO GUARDA



Teatro de Fantoques

Fontes: Própria

Atividade nº6 – Construção de um Guião de uma Cena de Teatro

A esta atividade aplica-se o mesmo que nas anteriores, mas de uma maneira diferente. A atividade foi realizada em poucas sessões devido ao estar a terminar o meu estágio, o guião foi sendo construído também através da partilha de ideias entre mim e os idosos, ainda que incompleto, a ideia que os idosos gostavam de passar é que a velhice também pode ser vista como uma fase bonita das nossas vida e que é de louvar poder chegar à velhice, porque a velhice não está na idade mas sim na mentalidade e na forma como se olha para ela.

Personagens:

- Narrador
- D. Maria
- D. Carolina
- D. Antónia
- D. Inês
- Velhice

POLI TÉCNICO GUARDA

“A Chegada da Velhice”

Narrador - A velhice é vista como um grande valor de saberes acumulados ao longo dos anos, é também o último período da evolução natural da vida.

Num lugar distante, um grupo de amigas resolveram morar juntas, depois da velhice e para grande surpresa de todas receberam uma visita inesperada.

D. Maria - Aii esta gente hoje em dia só pensa em redes sociais... valha me Deus

(A campainha toca)

Agora que eu estava a ver o tio Goucha é que a campainha toca. Quem é?

Velhice - Sou uma velha amiga que vos veio visitar. O conselho mundial da velhice, ordenou-me que vos viesse informar sobre o que é a velhice.

D. Maria - Pode entrar, mas o que é que quer?

Velhice - Não me conhece? Eu sou a velhice.

D. Maria - Bem, estou sozinha. As outras andam por aí ocupadas com outras coisas, mas não tarda estão aí.

Velhice - Mesmo com toda esta dor de costas bem chata e mesmo com os remédios que tomo eu espero pelas suas amigas.

Sabe a velhice é uma fase da vida onde temos de estar em sossego e ficar em casa num sofá a descansar.

(Entra a D. Carolina a dançar com os fones no ouvido)

D. Carolina - Olá amigas, acabei de chegar de uma aula de dança, hoje foi muito bom...

Quem é essa Maria?

D. Maria - É a velhice amiga. (volta para o sofá)

D. Carolina - Ela está mesmo acabada.

Velhice - Não acha que já está muito velha para dançar e fazer ginástica?

POLI TÉCNICO GUARDA

D. Carolina - Claro que não, se soubesse como os meus ossos ainda aguentam.... Adoro dançar e com o tempo que tenho livre posso me dedicar mais e agora vou sair novamente para a ginástica.

Velhice - Vão te doer as costas! Acho melhor não fazeres ginástica.

D. Carolina - Praticar ginástica faz me sentir bem, faz me sentir mais jovem, por isso vou lá voltar. Até logo.

(Entra D. Andreia, com uma mala e um livro na mão e cumprimenta a D. Maria)

D. Antónia - Boa tarde, quem é o senhor? A já imaginava! Algum fã meu!

Velhice - Eu! Seu fã?

D. Antónia - Ora, então porque não, eu sou escritora!

Velhice - Mas na velhice ninguém escreve, consegue enxergar? Eu mesmo já estou no meu terceiro par de óculos.

D. Antónia - O senhor está muito enganado!

Pois foi na velhice que comecei a escrever. A experiência trouxe-me muita inspiração.

Acabo de vir de uma conferência onde apresentei a minha obra.

Velhice - Então e os problemas de visão?

D. Antónia - Um bom médico cuida deles.

(Senta-se no sofá com a D. Maria a ler um livro)

D. Inês – (Entra) Ensinar as pessoas cansa.

Velhice - Finalmente, alguém que me dê ouvidos. A velhice inicia-se com alguns cabelos brancos e depois com esse cansaço! Depois dos 40, se uma pessoa acordar e não sentir nenhuma dor é porque oh (mete as mãos na cabeça e diz baixinho) já não está cá.

Mas a senhora disse que ensina?

D. Inês - Sim! Ensino pessoas idosas que querem aprender a ler e a escrever.

POLI TÉCNICO GUARDA

Velhice - Mas as pessoas velhas já estão cansadas e ruins para aprender. Como podem elas querer uma coisa dessas?

D. Inês - Temos de aprender até a envelhecer. Está enganada, “Nunca é tarde para aprender”, mau é permanecer sempre igual.

Velhice - É impossível trabalhar aqui, todas vocês querem continuar a viver depois da velhice. Não querem ficar paradas nem doentes.

(A velhice sai, e D. Inês senta-se no sofá)

(Entra a D.Carolina)

D. Carolina- Venho muito cansada. (Senta-se no sofá)

Todas juntas - Estamos todas a envelhecer.

D. Maria - Basta nascer para envelhecer.

D. Carolina - Cada dia ou segundo que passa.

D. Antónia - É preciso aprender a envelhecer.

D. Inês - E saber que quando a velhice chega... Todas juntas - Ainda podemos fazer tudo ou nada, basta querer. (entra a velhice para dançar a música “Põe a mão na cabecinha”)

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo VII - Avaliação Individual por Cliente

AVALIAÇÃO DE ATIVIDADES -CLIENTE



ATIVIDADE	Nome: Gracinda Introdução à Animação Teatral
TIPOLOGIA	Desenvolvimento artístico e cultural
OBJETIVOS	Estimular a memorização, a concentração e o movimento do corpo.
NECESSIDADES EXPETATIVAS INTERESSES	Combate contra o sedentarismo; Fortalecimento e incentivo à interação grupal;
CONCRETIZAÇÃO DURABILIDADE	14:50h-15:50h
METAS/INDICADORES	Realizar 6/6 exercícios 1-Quebra gelo 2- Caracterização com a primeira letra do nome; 3-Partilha de histórias antigas; 4- O improvisado; 5- Mímica de provérbios; 6- Ativação do Corpo;
AVALIAÇÃO	Muito bom (5) Realizou todos os exercícios com sucesso, necessitando apenas de apoio inicial, no entanto teve uma participação bastante ativa

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo VIII– Questionário de Avaliação - Clientes

Questionário de Avaliação de Resultados - Clientes

Tendo em conta o projeto de Animação Teatral em que participaram, gostaria que me desse a sua opinião em relação aos seguintes aspetos:



De 0 a 10, qual é o seu nível de satisfação geral com o Projeto de Animação Teatral.

Em que medida acredita que o projeto contribuiu para o bem-estar emocional dos idosos?

Sentiu que este tipo de atividades é útil para o seu dia a dia?

Na sua opinião, quais foram os pontos fortes do projeto? E quais aspetos que poderiam ser melhorados?

Acredita que o projeto contribuiu para o fortalecimento dos laços sociais e o desenvolvimento de novas amizades entre os idosos?

Em que atividade gostou de participar mais?

Agradeço a sua participação!

Mara Pinto

POLI TÉCNICO GUARDA

Anexo IX- Questionário de Avaliação - Funcionários

Questionário de Avaliação de Resultados – Funcionários

Tendo em conta o projeto de Animação Teatral em que participaram, gostaria que me desse a sua opinião em relação aos seguintes aspetos:



De 0 a 10, qual é o seu nível de satisfação geral com o Projeto de Animação Teatral.

Como avalia a eficácia do projeto em estimular a interação social entre os idosos?

Em que medida acredita que o projeto contribuiu para o bem-estar geral dos idosos?

Acredita que o projeto contribuiu para o fortalecimento dos laços sociais e o desenvolvimento de novas amizades entre os idosos?

Na sua opinião, quais foram os pontos fortes do projeto? E quais aspetos poderiam ser melhorados?

Tem alguma sugestão ou comentário adicional para melhorar o projeto?

Agradeço a sua participação!

Mara Pinto