



# **Plano de Atividades Ocupacionais e Desenvolvimento Pessoal 2016**

## 1. Introdução

O presente Plano de Atividades Ocupacionais para Sêniores e Plano de Desenvolvimento Pessoal enquadra-se no âmbito do Centro Geriátrico Comunitário Quintinha da Conceição para o ano de 2016 e foi elaborado pela Educadora Social com a restante equipa multidisciplinar (médico, enfermeiras, e psicóloga), em colaboração com os restantes agentes envolvidos: utentes das valências de lar e de centro de dia, direção da instituição, colaboradores e familiares e/ou significativos.

Para Dumazedier citado por Geis (1996), a ocupação dos tempos livres é um conjunto dinâmico e complexo de ocupações voluntariamente realizadas de modo a relaxar e divertir, ou para desenvolver a participação social, os gostos, os conhecimentos, os interesses, depois de ter realizado as tarefas profissionais, familiares, sociais e culturais. De acordo com o autor, a ocupação dos tempos livres pode ter vários objetivos, podendo ser abordada individualmente ou em grupo, verificando-se que é tão importante e formativo como as atividades desenvolvidas no tempo de trabalho. As pessoas que se enquadram na terceira idade têm o direito à ocupação dos tempos livres, precisamente porque é indispensável para uma vida com qualidade. Para tal há que aprender a valorizar o tempo livre e aproveitá-lo. Requer-se, para tal, uma educação para os tempos livres. Assim, pretende-se desenvolver questões pedagógicas que promovam a ocupação dos tempos livres e sua qualidade.

Objetivamente, o presente documento tem como propósito manifestar-se como uma referência no cerne do desenvolvimento e prática de atividades e desenvolvimento pessoal dos utentes do Centro Geriátrico Comunitário Quintinha da Conceição. Convém referir que se trata de um documento orientador e, deste modo, poderá ser alterado e ajustado, referindo os devidos desfasamentos face ao planeado que coadunam com a dinâmica inerente ao trabalho com pessoas idosas. Existem ganhos e perdas de novos residentes,

novas parcerias a surgirem, isto é, poderá eventualmente surgir oportunidades de melhoria ou, pelo contrário, restrição das atividades previstas.

Este plano, à semelhança de anos anteriores, tem sido desenvolvido através de um modelo participativo, contando com a colaboração de diversos agentes, tal como referido anteriormente. Este envolvimento tem sido um dos pontos fortes e, conseqüentemente, parece ter favorecido a participação dos utentes internos e de centro de dia nas atividades.

Ao nível da estrutura, o presente plano inicia com uma pequena abordagem teórica ao tema do envelhecimento, vinculando-se à população alvo da intervenção. Posteriormente serão abordados os aspetos metodológicos de modo a referir as etapas até à conclusão do documento. O ponto que se segue irá focar-se na caracterização dos residentes, possibilitando um conhecimento aprofundado sobre algumas das suas características: idade, género, grau de dependência, prevalência de demências e literacia. Neste ponto serão também referidas as necessidades, expectativas e condições gerais da intervenção.

Apresenta-se também o proposto plano de atividade para 2016: as atividades a desenvolver e a sua devida planificação, referindo todos os recursos afetos à sua exequibilidade. Serão referidos neste ponto as atividades quotidianas, que contam com o trabalho em quatro áreas distintas mas cooperantes: educação social, psicologia, e saúde.

A realização de atividades com e para os utentes visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade desenvolvendo a autonomia pessoal. Como defende Constança Paul a realização de atividades é *“vital na estimulação dos mais velhos para o uso das capacidades e competências cognitivas no caminho da autonomia e da velhice com sucesso”*.

Espera-se, à semelhança de anos passados, atingir os objetivos a que o presente plano se propõe, frisando, uma vez mais, que todos os indivíduos, direta ou indiretamente envolvidos, poderão apresentar as suas sugestões de melhoria das atividades desenvolvidas com os residentes.

## 2. O Envelhecimento

Um dos objetivos deste capítulo é partilhar algum conhecimento acerca do tema. Com efeito, o envelhecimento teria, inequivocamente, de ser escrutinado, aludindo ao seu conceito e à realidade demográfica do país e do Mundo, bem como as causas e consequências para a sociedade contemporânea (e futura) e os problemas a ele associados.

Estará a sociedade e os agentes políticos sensibilizados para o impacto do envelhecimento e preparados para o desafio que o fenómeno constitui?

Apesar do tema do envelhecimento ser global e estar em voga, especialistas referem que não é tido como prioridade para os governos (Mikołajczyk, 2013). Ao nível da ciência poderá eventualmente afirmar-se que se tem investigado muito na área. Porém tem se apostado na quantidade de anos de vida em detrimento da qualidade no envelhecimento. O envelhecimento demográfico tem vindo a aumentar ao longo dos anos.

Portugal é atualmente o sexto país mais envelhecido do mundo e, em quarenta anos, passou de país com a maior taxa de natalidade da Europa para detentor da taxa de natalidade mais baixa, segundo estudos divulgados pelo Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida (CNECV) subordinada ao tema *Demografia, Natalidade e Políticas Públicas*, a investigadora Anália Torres e a especialista em demografia Maria João Valente Rosa (2013).

O envelhecimento, deverá ser analisado sob diferentes perspetivas: cultural, demográfica, biológica, social, psicológica e económica. Assim, a nossa formação académica e profissional pode influenciar o modo como encaramos o envelhecimento, pois um educador social terá um conceito diferente de, por

exemplo, um gestor de empresas ou um engenheiro mecânico relativamente ao envelhecimento. As suas crenças, preocupações e reflexões divergem, uma vez que defendem, hipoteticamente, perspectivas antagónicas.

## **Perspetiva Cultural**

Culturalmente existem diferentes formas de interpretar e olhar o envelhecimento (Crowley, 2008). De acordo com Requejo *et al.* (2007), estas variações iniciam-se, desde logo, quanto à designação para nos referirmos à população desta faixa etária: velhos, pessoas de idade, reformados, terceira e quarta idade, pessoas idosas, e, ainda, pessoas maiores, seniores ou gerontes.

*Pessoas a viver em meios rurais ou urbanos, em países do norte ou do sul, europeus, americanos, asiáticos ou africanos, envelhecem igualmente, mas as suas vivências e estratégias de adaptação são diferentes, como são os seus recursos* (Paúl *et al.*, 2011). Deste modo não é correto desconsiderar o fator cultural no entendimento do processo de envelhecimento.

Frequentemente recorre-se à idade cronológica para definir quem finalmente entrou na terceira idade. Em Portugal, quando um indivíduo se reforma/aposenta entra nesta fase do desenvolvimento, até ao momento fixada nos 65 anos. Contudo, cada país define este momento cronológico que acaba por catalogar uma pessoa como idosa. Com efeito, o envelhecimento não é medido pelo número de anos nem pelo coletivo de pessoas que atingem uma maior longevidade (Requejo *et al.*, 2007).

Existe, também, a ideia de que o envelhecimento e a perda de faculdades do indivíduo se associam ao aumento da sabedoria (Crowley, 2008). Este facto é evidente na etnia cigana que atribuem uma impreterível importância e estatuto aos seus anciãos, reforçando assim a importância da influência cultural.

Enfim, existe uma diversidade cultural no entendimento e até classificação do que é uma pessoa idosa, influenciando mesmo a nossa perceção sobre os mesmos, dependendo da sociedade ou cultura na qual nos inserimos.

Esta riqueza cultural, presente num período de globalização, acaba por gerar ambientes multiculturais onde são necessários recursos humanos qualificados de modo a intervir positiva e adequadamente.

## **Perspetiva Demográfica**

Segundo Mikołajczyk (2013) e à luz da demografia, atualmente, nos países desenvolvidos, a população com idade superior a 65 anos representa cerca de 15% e representará 25% antes de 2030, sendo que na própria Europa pode mesmo ultrapassar os 30%. O mesmo autor refere que já em 2050 a população idosa representa, no mundo inteiro, um total de dois biliões de pessoas, igualando o número de crianças. Mais, a estrutura da pirâmide etária alterar-se-á, pois a média de idade do cidadão europeu será de 52,3 antes de 2028 e em 2050 o número de pessoas que atingirá os 80 anos triplicará, deparamo nos com a inversão da pirâmide etária. Assim, constata-se que as projeções indicadoras desta tendência aumentará nas próximas duas décadas (Milligan, Roberts e Mort, 2011), ultrapassando um paradigma de balanço entre muitos nascimentos e muitas mortes, para um novo enquadramento: poucos nascimentos e poucas mortes (Krasil'nikova, 2010), o que naturalmente proporciona um novo quadro demográfico em evidente transformação.

## **Perspetiva Biológica**

O peso da dimensão biológica no processo de envelhecimento é naturalmente concreto e objetivo. As manifestações físicas do envelhecimento - rugas, perda de cabelo ou dos dentes, inclinação na postura corporal, diminuição do vigor, entre outras – (Crowley, 2008), evidenciam uma perceção do que se entende por envelhecimento. Não obstante, convém não confundir uma série de conceitos que, por vezes, parecem assemelhar-se mas que cientificamente são definidos de modo heterogéneo.

Segundo Requejo *et al.* (2007), os conceitos de desenvolvimento e envelhecimento que se apresentam como processos contínuos, muitas vezes sequenciais e coincidentes no tempo dependem de fatores biológicos atrás

referidos. Assim sendo, o processo de envelhecimento não afasta a possibilidade de que exista, cumulativamente, um processo de desenvolvimento. Concomitantemente existem dois conceitos: declínio fisiológico e frequência de doenças, que poderão não coincidir, uma vez que a existência do primeiro não implica, obrigatoriamente, a presença do segundo. Isto significa que, como é evidente, o processo de envelhecimento comporta a perda de certas faculdades, mas este facto não é vinculativo ao aparecimento de doenças e complicações de saúde.

## **Perspetiva Psicológica**

A dimensão psicológica poderá ter um impacto muito significativo no processo de envelhecimento dos indivíduos. Existem, no entender de Requejo *et al.* (2007), três diferentes modos de envelhecer: normal, patológica e bem-sucedida.

No quotidiano dos técnicos que intervêm junto de pessoas idosas, existe uma certa descaraterização destes três tipos de envelhecimento por parte de vários agentes que se relacionam com a pessoa idosa (família, profissionais de várias áreas, diretores de instituições). A título de exemplo poderá referir-se o conformismo existente por parte de familiares no respeito à perda de faculdades por parte da pessoa idosa (capacidade de audição, visão, a dentição, etc.). Recorrentemente os familiares negam o acesso a próteses porque invocam o argumento de que esta perda de capacidades é normal no envelhecimento. Em contrapartida, quando se trata do envelhecimento patológico, é comum observar atitudes pouco ajustadas e corretas por parte dos agentes anteriormente referidos. No caso de uma pessoa idosa ter um problema do foro mental como a depressão, os familiares e a sociedade considera como normal no fenómeno do envelhecimento. Nesta componente psicológica destacam-se, ainda, os estereótipos associados ao envelhecimento (improdutividade, perda de interesses na vida, incapacidade de adaptação a novas situações, etc.).

## **Perspetiva Económica**

Numa perspetiva mais economicista e, talvez, até a mais poderosa, tendo em conta o nosso sistema financeiro atual (capitalismo), o envelhecimento é manifestamente visto como um problema, limitando-se, ainda que indiretamente, a uma visão redutora, vinculando o fenómeno apenas ao cálculo de custos financeiros (Krasil'nikova, 2010). Nesta abordagem é colocada em causa a sustentabilidade do nosso sistema de proteção social (segurança social), culpando frequentemente as pessoas idosas e as questões demográficas. Porém, existem autores como Raquel Varela, que defendem (e provam) a sustentabilidade da segurança social a longo prazo. Contudo, este carácter negativo associado ao envelhecimento, gerando até um conflito intergeracional, poderá em nada beneficia a perceção e a atitude que a sociedade tem perante o envelhecimento. Uma vez mais se invoca um trabalho socioeducativo que intervenha no âmbito de uma consciencialização da sociedade para o entendimento e aceitação do envelhecimento como uma consequência da evolução médica e tecnológica.

## **Causas e fatores que potenciam o envelhecimento**

O envelhecimento tem na sua génese causas e fatores que contribuem significativamente para o seu crescimento. Uns fatores acabam por causar um impacto mais direto e objetivo, sobretudo dados diretamente observáveis e numéricos, e outros mais indiretos que, de certo modo, permitem que as pessoas alcancem uma maior longevidade.

De acordo com Crowley (2008), passa-se a referir algumas das causas/fatores que contribuem para o aumento da taxa de envelhecimento:

Baixa taxa de natalidade, associadas a alterações no padrão de fertilidade: aumento da idade média para o primeiro parto e o aumento dos nascimentos por parte de mulheres com idade superior a 40 anos



Os padrões associados à conjugalidade: casamentos mais tardios, dessincronização na passagem da adolescência à vida adulta, constituição de (pelo menos) duas famílias no espaço de 10 a 15 anos, etc.

Fatores macroeconómicos que têm um impacto sobre a sustentabilidade dos sistemas de transferências sociais devido à alteração do próprio ciclo de vida, o aumento dos impostos e as desigualdades intra e inter gerações

Mudança nos padrões de emprego associada à mudança estrutural da economia que aumentou, consideravelmente, a idade média de entrada no mercado de trabalho

Para além destes fatores, acrescenta-se as condições de saúde e a esperança média de vida à nascença continuam a melhorar devido aos sucessos médico-tecnológicos na prevenção de doenças, na gestão de doenças crónicas e no prolongamento da vida livre de doenças que no passado careciam de intervenção médica (Kirkwood, 1999, citado por Jones e Higgs, 2010).

Naturalmente que as alterações suscitadas pelos fatores evidenciados irão repercutir-se consequências negativas para a sustentabilidade da nossa sociedade. Segundo Mikołajczyk (2013), alguns dados justificam tal perspetiva: - Por cada 82 homens, existem 100 mulheres. No entanto, se tivermos em conta homens e mulheres mais velhos a desproporção aumenta numa relação de 55 para 100, respetivamente. Esta evidência é mais significativa nos países desenvolvidos e tem tendência a aumentar, sendo que as mulheres mais velhas, neste tipo de países, encontram-se em pior estado social e material que os homens;

A exclusão social e digital, a discriminação contra a idade e o abuso de pessoas idosas;

Investigações sobre o comportamento relativo às pessoas idosas, levadas a cabo por Erdman Palmore, evidenciam uma "epidemia de preconceito contra a idade", que consiste basicamente em humilhá-los (entre outras coisas, ridicularizando e ignorá-los). Além disso, a Organização Mundial de Saúde (OMS) no seu relatório sobre a violência, observa que certas normas e tradições

culturais, tais como preconceito da idade, o sexismo e a cultura da violência, desempenham um papel vital no desenvolvimento de atitudes em relação a pessoas mais velhas, que são apresentadas como vítimas fracas e dependentes de outros, menos valiosas para os governos, a sociedade, e até mesmo a família, e geralmente facilmente exploradas.

Por vezes a sociedade não considera as necessidades das pessoas idosas, em função da sua idade, produzindo vários tipos de exclusão e discriminação direta deste tipo de população. A discriminação indireta das pessoas mais velhas muitas vezes resulta da falta sistemática de cuidados geriátricos (Mikołajczyk, 2013), tais como:

- Custos diferentes e mais elevados de tratamento médico dos idosos
- Impedimento no acesso a próteses e equipamentos de reabilitação, bem como serviços de reabilitação
- Falta de preparação profissional para trabalhar com pessoas mais velhas por parte do pessoal médico (que muitas vezes resulta em recusar-se a dar ajuda e realizar exames)
- Falta de procedimentos para lidar com muitas questões médicas, ajustadas à situação das pessoas dependentes e seus cuidadores, a falta de informações claras sobre medicamentos e exames recomendados
- Barreiras arquitetónicas

É neste contexto rico em preconceitos e estereótipos, presentes na sociedade, que o Centro Geriátrico Comunitário Quintinha da Conceição e os seus técnicos e colaboradores terão um papel na resolução destas problemáticas, através das suas metodologias, conhecimentos e experiências, que certamente proporcionarão uma melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas e a promoção da sua socialização.

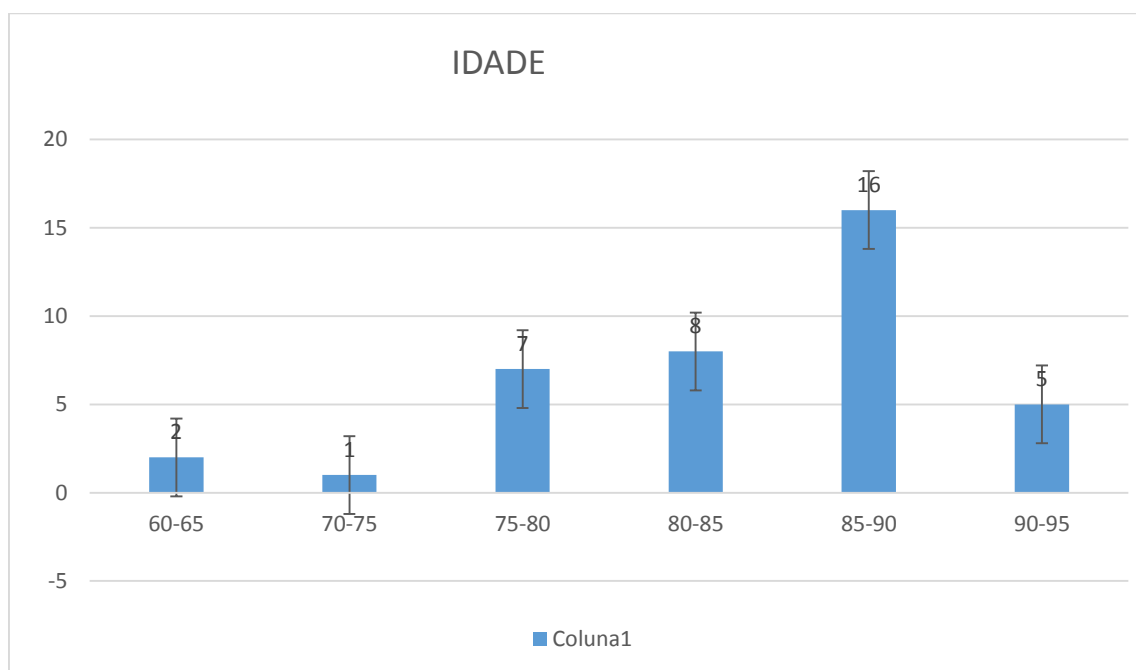
### **3. Levantamento de Necessidades**

Em conformidade com os anos transatos, o presente documento segue a mesma metodologia relativamente ao levantamento das necessidades.

A planificação da ocupação dos tempos livres e desenvolvimento pessoal terá, eventualmente, de ter em conta alguns dados inerentes à condição do residente: idade, género, grau de dependência, escolaridade e prevalência de demências.

## - IDADE

A idade é um fator importante e que deve ser considerado. Se, por um lado, o envelhecimento do indivíduo não deve ser unicamente vinculado à sua idade, é certo que, este mesmo indicador, aumenta a probabilidade da prevalência de doenças que poderão limitar a sua autonomia.

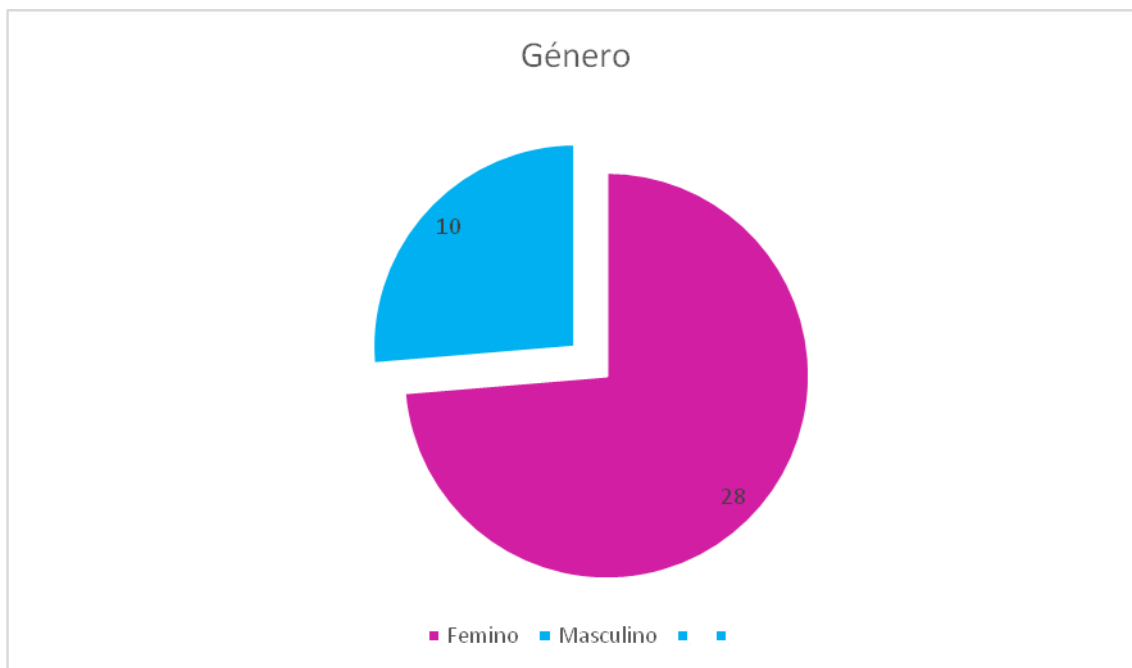


Ao nível estatístico, constata-se que a média de idades dos residentes do Centro Geriátrico Comunitário Quintinha da Conceição situa-se nos 85 anos, a e as idades variam dos 61 aos 95 anos.

A média de idades é alta, existindo alguma dispersão de idades o que pode influenciar, significativamente, as expetativas, gostos e interesses dos residentes.

## GÊNERO

Como se sabe, existe uma discrepância entre a esperança média de vida no que respeita aos géneros. Com efeito, as mulheres, em média, vivem mais tempo que os homens o que pressupõe a existência de um maior número de elementos do género feminino do que masculino a inseridas nesta instituição.

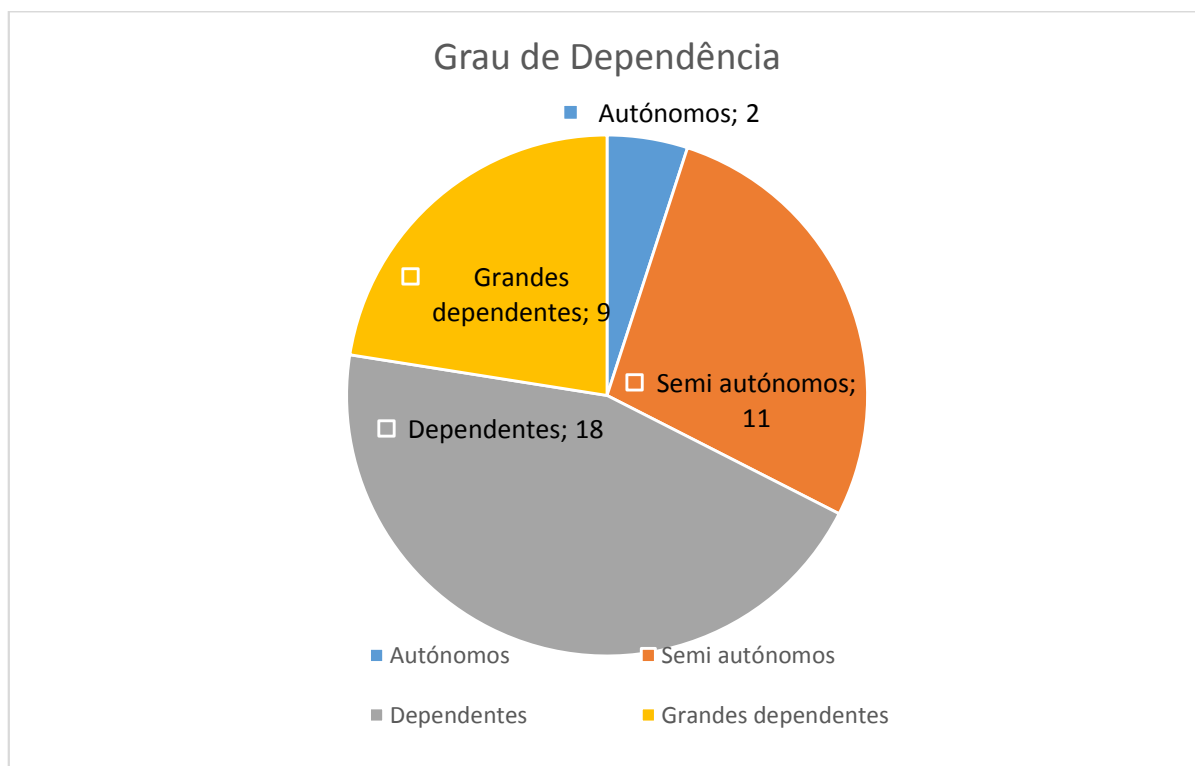


Tendo em conta que a esperança média de vida nas mulheres é significativamente mais elevada do que nos homens é natural que o género feminino seja dominante. Deste modo, no Centro Geriátrico Comunitário Quintinha da Conceição, constata-se uma grande desproporcionalidade entre géneros, sendo de 28 para 10.

Tal como no fator idade, a dimensão do género poderá afetar a planificação de atividades e desenvolvimento pessoal, pois as atividades entre géneros no passado eram distintas. Por outro lado, as mulheres parecem, mais disponíveis à execução de atividades desta natureza, como se comprova na nossa instituição.

## Grau de Dependência

No que respeita ao grau de dependência dos utentes, classificou-se a amostra em três níveis: autónomos, semi-autónomos e dependentes.

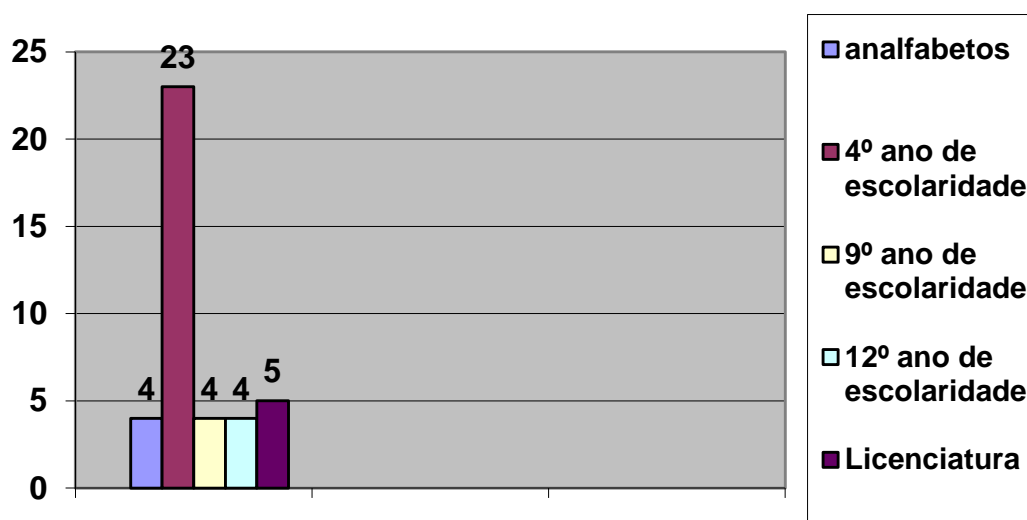


A autonomia e a capacidade de participação dos residentes é importante para o desenvolvimento de um plano de atividades. O leque de oferta de atividades e desafios baixa na medida em que aumenta o nível de dependência do indivíduo. Neste sentido é importante analisar o grau de dependência ou, pelo contrário, de autonomia dos residentes do Centro Geriátrico Comunitário Quintinha da Conceição, para que seja possível conhecer o contexto de intervenção. Grande

parte dos residentes encontra-se numa situação de dependência, pelo que as atividades devem ser dirigidas a grupos com o mesmo tipo de dependência permitindo a participação e inclusão de todos os residentes. Realizam-se também atividades de grupo onde se encontram residentes com diferentes estados de dependência de modo a fomentar a integração e inclusão de todos os indivíduos.

### Escolaridade

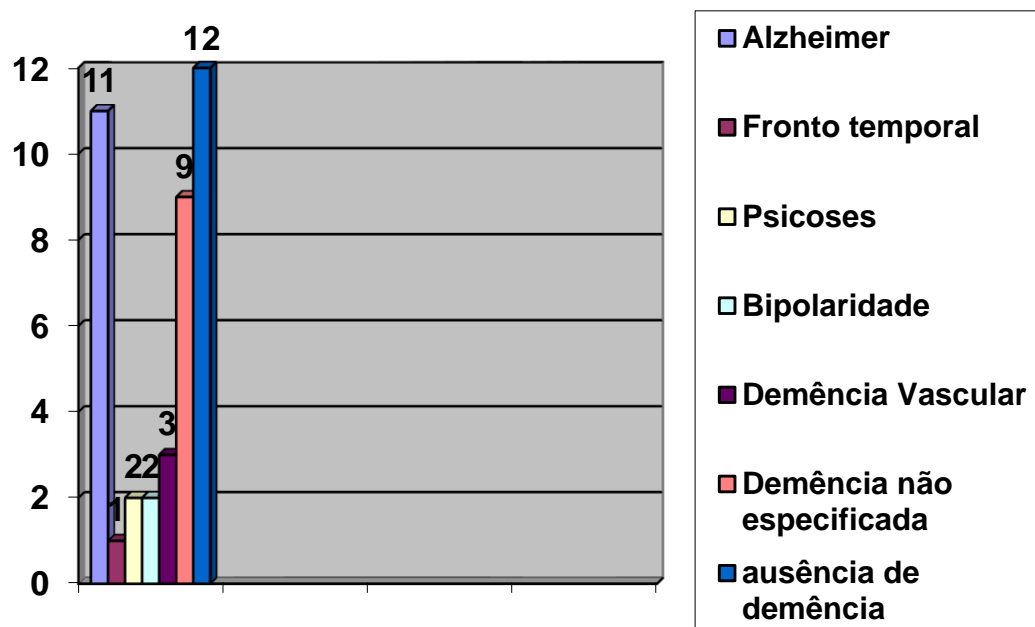
A escolaridade é um domínio igualmente pertinente na análise do contexto onde se pretende intervir. Muitas das atividades que se ponderam desenvolver não são acessíveis a uma parte dos residentes, precisamente por não saberem ler nem escrever.



### Prevalência de Demências

A prevalência de demências é outro dos fatores potencialmente associado à planificação do plano de atividades para e com os residentes no Centro Geriátrico Comunitário Quintinha da Conceição. A área da saúde mental é muito específica e requer uma série de cuidados inequivocamente indispensáveis. No que respeita à participação nas atividades de ocupação de tempos livres e desenvolvimento pessoal, existe um esforço por parte de vários agentes em

desenvolver a sua qualidade. É certo que nem sempre é fácil e exequível, uma vez que os problemas tendem a agravar-se no tempo a nível pessoal.



Como se pode verificar pela análise do gráfico, temos uma população bastante heterogénea quanto ao tipo de demências, de ressaltar também que com a mesma demência existem pessoas em diferentes estádios, o que requer um trabalho mais específico e individualizado em grande parte dos casos.

### **Necessidades, expectativas e interesses dos utentes:**

A melhor metodologia para se aferir às necessidades expectativas e interesses dos utentes continua a ser a participação ativa junto da população

Destacaram-se algumas ideias/ potencialidades/interesses que os utentes transmitiram:

- A grande importância que atribuem à atividade física para a melhoria da sua qualidade de vida
- Sugestão de inovação relativamente aos jogos sensoriais e motores desenvolvidos

- Um maior sentido crítico perante as atividades desenvolvidas
- Mostram um maior envolvimento na conceção e planificação das atividades quotidianas desenvolvidas
- Mostraram vontade de realizar atividades no exterior da instituição e em parceria com outras organizações do concelho (como o carnaval, passeios, visitas a museus, atividades com outras instituições, entre outras).

## Plano de Atividades para o ano 2016

A finalidade da planificação de atividades consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas atividades, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se que pode dar o seu contributo no desenvolvimento das atividades propostas, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

Assim, em 2016 e após o levantamento de necessidades coletivas que integram as necessidades ocupacionais e de desenvolvimento pessoal de cada utente e elaboração dos planos de desenvolvimento individual baseada **nas avaliações psicológicas, funcionais e sociais contínuas ao utente**, que permitem o conhecimento do utente e definir a área de intervenção a desenvolver de acordo



com as suas necessidades, hábitos, experiências e vivências e expetativas irão ser desenvolvidas as seguintes atividades:

- Atividade física ou motora;
- Atividade cognitiva ou mental;
- Atividade através da expressão e da comunicação oral e corporal;
- Atividade através da expressão plástica;
- Atividades lúdicas;
- Atividades da Vida Diária;

O Plano de Atividades do Centro Geriátrico Comunitário Quintinha da Conceição apresenta como finalidade a melhoria da qualidade de vida e bem-estar dos utentes, tendo como objetivos gerais:

- Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural;
- Promover a inovação e as novas descobertas;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa atrativa e dinâmica e valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso aumentando a sua auto-estima e auto-confiança.

**E tendo como benefícios:**

- **Benefícios de saúde:** um idoso ativo será necessariamente um idoso mais saudável. Sobretudo no caso das atividades físicas, o idoso encontrará sempre uma forma de se exercitar, combatendo muitas das doenças típicas da velhice, atuando não só como agente de prevenção, mas também terapêutico para eventuais problemas já sentidos. Uma vida mais ativa, sobretudo nesta idade, levará a um aumento do bem-estar e da qualidade de vida.

- **Benefícios sociais:** O envolvimento em uma ou várias atividades promove o convívio com diferentes pessoas, a partilha de experiências e vivências comuns e, sobretudo, o experimentar de algo novo.
- **Benefícios psicológicos:** O aumento do bem-estar físico e social levará a que o idoso se sinta bem consigo próprio e com a vida, descobrindo (ou nalguns casos, redescobrando) o prazer de viver. A depressão é um grave problema da terceira idade, e que melhor forma existirá de a combater.

## **Tipo de Atividades/ Objetivos/ Calendarização**

### **Atividades Físicas ou Motoras**

#### **Ginástica geriátrica**

As aulas de ginástica geriátrica têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma melhor qualidade de vida. Esta atividade tem como objetivos específicos o aumento do auto-domínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolver as capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a auto-estima.

Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimentos, jogos tradicionais e desportivos, ida à praia (durante o mês de Julho), caminhadas, utilização de tapete e bicicleta eléctrica (cardiofitness).

- **Material que poderá ser utilizado:** Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, bolas específicas para o jogo do boccia, cadeiras, elásticos, paus, tecidos, tapete e bicicleta, piscina (de Junho a Setembro) entre outros.
- **Recursos Humanos:** Educadora Social

- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar e Centro de Dia que queiram participar.
- **Dias/Duração:** 1 a 2 vezes por semana, durante 45 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes)

### **Jogos de animação sensório motora**

- Trabalhar competências sensório-motoras;
- Criar momentos de descontração;
- Aumentar a coesão e cooperação entre os/as residentes;
- Incutir competitividade e concretização de objetivos

**Material que poderá ser utilizado:** Jogos de estimulação sensório motora

**Recursos Humanos:** Educadora Social

- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar e Centro de Dia que queiram participar. Serão utilizadas técnicas de animação sensório motora também em utentes acamados.

**Dias/Duração:** 1 a 2 vezes por semana, durante 45 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes)

## **Atividades Cognitivas ou Mentais**

### **Treino da Escrita**

Esta atividade consiste em “aulas” de alfabetização para os analfabetos e em aulas de treino com o objectivo de manter as capacidades dos utentes letrados.

- **Material:** Papel, material de escrita, quadro, livros de leitura.
- **Recursos Humanos:** Educadora Social e Estagiarias de Educação Social
- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar e Centro de Dia que queiram participar.
- **Dias/Duração:** 1 vez por semana, durante 60 minutos em grupo.  
Diariamente são realizados alguns exercícios e acompanhamento individualizado, também por estagiárias de educação social e psicologia.

### **Jogos de Estimulação Cognitiva**

O objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva, e, prevenir o surgimento de doenças degenerativas. Esta atividade será desenvolvida através dos Ateliers de Memória que compreendem o desenvolvimento de: Operações Aritméticas Simples; Jogo das Diferenças; Jogo do Labirinto; Jogo de Memória; Sudoku; Sopa de Letras; Puzzles; Damas; Provérbios; Adivinhas; perguntas acerca do meio e situação atual do país, outras de cultura geral. Desenvolvemos também a TOR (terapia de orientação para a realidade) diariamente, assim como atividades de Reminiscência.

- **Material:** Papel, Caneta, Livros de Atividades, Puzzle, Damas, entre outros.
- **Recursos Humanos:** Educadora Social e Estagiarias de Educação Social
- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar e Centro de Dia
- **Dias/Duração:** 2 vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão.

### **Atelier de Escrita Criativa**

Esta atividade tem como objetivos, prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual, relacionar acontecimentos que os idosos experienciam; desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio; desenvolver o sentido da própria identidade, e, quando oportuno o convívio intergeracional.

- **Material:** Papel/ Caneta/Livros/Notícias
- **Recursos Humanos:** Educadora Social e Estagiarias de Educação Social
- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar e Centro de Dia
- **Dias/Duração:** Sempre que oportuno

## **Snoezelen**

***“O ser humano é um ser corporal. Não “temos” um corpo; “somos” um corpo. Com ele sentimos, crescemos, comunicamos.” Emílio Miraflores***

“Snoezelen significa SNUFFELEN = Ver e explorar; DOEZELEN = Relaxar, numa sala equipada com rico material sensorial. Local maravilhoso, feito de luz, sons, cores, texturas e aromas, onde os objetos são coloridos e disponibilizados para serem tocados e admirados. Encantam os que vêem ou tocam desviando seu stress e agressividade. Os sentidos primários (visão, audição, tato, paladar, olfato) são estimulados dando sensação de prazer, favorecendo o desenvolvimento intelectual (Amcip 2009).”

Segundo Pinkney (1999), “o Snoezelen proporciona estímulos sensoriais para aguçar os sentidos.” Durante a década passada, a aplicação clínica de Snoezelen estendeu-se desde o campo da deficiência e dificuldades de aprendizagem até à atenção à demência. A justificação do seu uso reside em proporcionar um ambiente sensorial com menos exigências sobre as capacidades intelectuais enquanto se aproveitam as capacidades sensório motoras residuais das pessoas com demência, como também o asseguram os estudos de Marcus (1983) e Hanley (1988), citados por Pinkney (1999). Nos últimos trinta anos o Snoezelen ganhou popularidade e tem-se aperfeiçoado de uma maneira impressionante, graças aos muitos trabalhos de investigação, sobre a eficácia do Snoezelen, que se vão desenvolvendo nos últimos anos

em vários países e em diferentes áreas de estudo (Mertens, 2005)

Os médicos demonstram interesse em utilizar o Snoezelen em pessoas com demência e têm-se documentado resultados aliciantes na área da promoção de comportamentos adaptativos e na melhoria da qualidade de vida das pessoas em causa.

Os doentes ao se exporem à terapia Snoezelen melhoram significativamente, nomeadamente a nível dos comportamentos desajustados e agressivos, depressão, apatia e perda de autonomia. Observaram-se mudanças significativas, em sentido positivo, no humor, na relação interpessoal, na relação com o meio e ao nível comportamental. Conclui-se que o Snoezelen tem efeitos muito benéficos no humor, comunicação e comportamento de pessoas com demência.

### **Benefícios da terapia Snoezelen em pessoas Idosas**

O principal objetivo nesta abordagem multissensorial é acompanhar a pessoa no crescimento da aceitação da sua nova condição, na manutenção das suas capacidades e na reabilitação, criando um contexto de calma e tranquilidade, motivador e desafiador, onde não existem exigências, expectativas, mas um “lugar sagrado”, longe de todos os espaços comuns e recolhido onde todos os sentidos e experiências proporcionadas só para si mesmo, o seu tempo, as suas limitações, os seus sentimentos. Porque cada humano é único e irrepetível, e mais do que incapacidades e deficiências, tem talentos e potencialidades que devem ser melhorados e reforçados, para aumentar e permitir uma vida com mais qualidade (cf. Montobbio & Lepri, 2000).

Pretende-se um “espaço multissensorial” dedicado ao cuidado dos idosos com déficits cognitivos, comportamentais ou físico-funcionais. Pela estimulação dos sentidos podemos limitar o estado de desconforto físico e dor, aliviar a tensão emocional e agressividade, reduzir o medo que vem do desconhecido e, ao mesmo tempo, tornar a pessoa participante na descoberta de um mundo de luzes, sons, cheiros, sentimentos, emoções.

Sentimos necessidade de criar uma sala para os nossos utentes e também criar caixas de estimulação sensorial para levar até os utentes que se encontram acamados, de modo a estimular as suas sensações, relaxando o utente e melhorar a sua qualidade de vida e bem estar geral.

**Os objetivos gerais da terapia Snoezelen:**

- a) Promover o relaxamento, o lazer, a diversão e as emoções positivas
- b) Estimular os sentidos: tato, olfato, visão, audição e paladar
- c) Promover a exploração, a descoberta, o desenvolvimento pessoal e social e acima de tudo, permitir à pessoa o controlo do ambiente, em que, se encontra inserido
- d) Incentivar a motivação e o processo (re)aprendizagem
- e) Combater e mitigar a espasticidade
- f) Melhorar a acuidade visual, tátil e auditiva, normalmente afetadas pelo processo de envelhecimento humano
- h) Controlar medos e fobias pessoais
- i) Facilitar o sono e o repouso
- j) Facilitar o processo digestivo e intestinal
- K) Facilitar a circulação sanguínea
- l) Facilitar a libertação de stress, de ansiedade e de tensão
- m) Contribuir ativamente para a qualidade de vida da pessoa idosa / demenciada

- **Material:** Material adequado a terapia Snoezelen e Sala Snoezelen
- **Recursos Humanos:** Educadora Social e Estagiário de Serviço Social
- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar e Centro de Dia
- **Dias/Duração:** Será realizado individualmente ou em grupo com os utentes, em sessões semanais

### **Projeto Histórias com Vida**

Esta atividade tem como objetivos, valorizar o percurso de vida dos idosos, estimular a memória auto-biográfica; desenvolver o sentido da própria identidade.

Pretende-se com esta atividade realizar um livro de recordações do percurso de vida do idoso, dando relevância às experiências positivas do sujeito. Este livro ficará com o utente e este poderá dá-lo aos seus familiares.

- **Material:** Papel/ Caneta/Cartolinas/ Materiais de Pintura/ Fotografias
- **Recursos Humanos:** Educadora Social
- **Destinatários:** Utentes que revelem vontade e capacidade cognitiva para o realizar. Serão realizadas avaliações psicológicas pelas estagiárias de Psicologia.
- **Dias/Duração:** Será realizado individualmente com os utentes e com a colaboração das famílias, usando o tempo que for necessário.

### **Psicologia Clínica e da Saúde**

**Objetivos:** Promover a auto-estima, o bem-estar psicológico, a motivação, a socialização e a qualidade de vida do utente – Programa de Terapia de Remotivação (*ProTR*);



Avaliação, diagnóstico e intervenção em Perturbação de Ansiedade, Depressão, Problemas Sociais, Stress, Perda e Luto. Elaboração de planos de atividades consoante o utente, nomeadamente na aceitação da doença (doente/cuidador informal), adesão de tratamentos, proporcionando de forma adaptativa a lidar com as suas dificuldades e problemas, assim como garantir melhorias na sua vida e bem-estar psicológico – Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC); Realizar intervenção de forma integrada em função de cada utente, na aceitação do facto de que o envelhecimento ativo se refere ao processo de otimização do potencial de bem-estar social, físico e mental das pessoas ao longo da vida; Promover a redefinição do sentido de vida na população alvo, maximizando mecanismos de Coping.

**Mediação de conflitos internos e entre familiares/instituição/pessoal/utentes.**

**Recursos humanos:** Psicóloga(s) Clínica e da Saúde

**Destinatários:** Todos os utentes do Lar

**Dias/Duração:** Intervenção semanal individual - 2 vezes por semana em casos mais severos

## **Atividades através da Expressão e da Comunicação Oral e Corporal**

### **Conversas /Comentários de Jornais e Revistas**

Esta atividade consiste em incentivar os utentes a relacionarem uns com os outros de forma a proporcionar trocas de experiências e vivências. Permite também a troca de ideias, opiniões, sugestões mas também transmissão de sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento. Dentro desta ação realizamos o Jornal da Instituição- “O Quintinha”, baseado nas dinâmicas da instituição, é realizado em conjunto com o Lar de Terceira Idade Quintinha da Conceição”, com os objetivos de favorecer a escuta ativa, a concentração, o diálogo, e o debate de ideias acerca das temáticas desenvolvidas; desenvolver o espírito crítico, reflexivo e participativo; e, potenciar os elementos do grupo com novos recursos sócio-culturais.

- **Material:** Revistas/ artigos/ jornais/ livros
- **Recursos Humanos:** Educadora Social e Estagiarias de Educação Social
- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar e Centro de Dia
- **Dias/Duração:** Sempre que seja oportuno e sem qualquer limite de horário.

### **Dança**

A dança é uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida com os mais velhos, uma vez que para estes a dança está associada a memórias e experiências importantes na sua vida. Esta actividade será desenvolvida através de organização de festas, de bailes e de tardes de dança onde os utentes poderão praticar danças de salão, dança tradicional, dança de roda, dança contemporânea onde os utentes se possam exprimir livremente.

- **Material:** CD's de música popular, Leitor de CD.
- **Recursos Humanos:** Educadora Social
- **Destinatários:** Todos os utentes que queiram participar.
- **Dias/Duração:** Dias de festas de aniversário, festas populares ou dias temáticos, com a duração que os utentes desejarem.

## Música

### Grupo de Cantares

A música nacional e internacional permite alegrar a vida de qualquer pessoa, incentivando os utentes para a interação em grupo, o convívio e o enriquecimento da cultura de cada um. Através da música e do canto, fomenta-se a participação ativa dos utentes, divulgando assim parte da realidade cultural de cada um. Esta atividade será realizada através da prática de ouvir música, cantar assim como tocar instrumentos do gosto de cada um.

**Material:** Rádio, Cd's e leitor de Cd's.

- **Recursos Humanos:** Educadora Social
- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar e Centro de Dia, que tenham aptidão e potencialidade para o grupo
- **Dias/Duração:** 1 vez por semana, durante 60 minutos.

## Musicoterapia

De acordo com a definição da **Federação Mundial de Musicoterapia (WFMT)**:  
*"a Musicoterapia é a utilização da música e/ou de seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia), por um musicoterapeuta qualificado, num processo sistematizado de forma a facilitar e promover a comunicação, o relacionamento, a aprendizagem, a mobilização, a expressão, e organização de processos psíquicos de um ou mais indivíduos para que ele(s) recupere as suas funções,*

*desenvolva(m) o seu potencial e adquira(m) melhor qualidade de vida. A musicoterapia procura desenvolver potenciais e/ou restabelecer funções do indivíduo para que este alcance uma melhor organização intra e/ou interpessoal e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida, através da prevenção, reabilitação ou tratamento.*

A utilização da musicoterapia na instituição tem como objetivos:

- Animar um crescimento emocional, afectivo, relacional e social do idoso através da utilização de sons movimentos e expressão corporal como meio de comunicação e de expressão;
  - Reativar os processos afetivos por meio dos sons e animar a catarse ou expressão dos mesmos através de canais motores ou expressivos;
  - Ajudar o idoso a vivenciar, perceber e integrar a sua realidade interna e a poder maneja-la de forma mais adequada no que diz respeito às suas necessidades, desejos e metas;
  - Contribuir para a reorganização cognitiva, afectiva e corporal do idoso.
- **Material:** Rádio, Cd's e leitor de Cd's.
  - **Recursos Humanos:** Técnico com formação na area
  - **Destinatários:** Todos os utentes do Lar e Centro de Dia
  - **Dias/Duração:** 1 vez por semana, durante 60 minutos.

## Atividades através da Expressão Plástica

As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.

Estas atividades passam por, escultura, modelagem, pintura, labores, colagens e trabalhos manuais.

- **Material:** Lã, Algodão, tecido, Agulha, Papel, Canetas, lápis, pincéis, tela, tinta, entre outros
- **Recursos Humanos:** Educadora Social
- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar e Centro de Dia
- **Dias/Duração:** 1 a 2 vezes por semana, durante 60 minutos cada sessão (a ajustar de acordo com as necessidades/limitações dos utentes)

## Comemorações das Estações do Ano

Tem como objetivos; orientar o utente no tempo, desenvolver a motricidade fina, a destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes, assim como, dar a conhecer os trabalhos realizados pelos idosos.

- **Material:** Cartolinas, material de pintura, cola, tesoura, entre outros
- **Recursos Humanos:** Educadora Social
- **Destinatários:** Todos os utentes que queiram participar.

## Atividades Lúdicas

A animação lúdica tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na sua essência, todas as atividades tem estes objetivos mas a animação lúdica é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

## Atividades Culturais

Estas atividades têm como objetivos, promover o contato com o exterior, contrariar o desenraizamento social dos idosos; incrementar a participação activa dos idosos; assim como promover o convívio. Estas atividade compreendem: visionamento de filmes, ida ao teatro, museus, exposições, feiras , parques naturais e visitas com fins religiosos a locais sagrados.

- **Material:** DVD's, Leitor de DVD, Meio de transporte
- **Recursos Humanos:** Educadora Social
- **Destinatários:** Todos os utentes que queiram participar.
- **Dias/Duração:** Sempre que seja oportuno e sem limite de duração.

## Jogos de Mesa

Estes jogos permitem promover o convívio e a interação entre os utentes. Esta atividade será desenvolvida através de vários jogos como por exemplo as, Cartas, o Dominó, Jogo do Galo, as Damas, Xadrez.

- **Material:** Cartas, Damas, Papel, Caneta, Dominó, Xadrez
- **Recursos Humanos:** Educadora Social
- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar/Centro de Dia
- **Dias/Duração:** Sempre que seja oportuno e sem limite de duração.

### **Novas Tecnologias**

A utilização da informática, e da Internet em particular, pelos idosos pode abrir novas possibilidades de contato com outras pessoas e realidades, nomeadamente aos idosos que por vários motivos têm dificuldade de locomoção. Como à semelhança do ano anterior as sessões de informática irão decorrer com o principal objetivo de contato com a realidade e aproximação com os familiares, principalmente com os mais jovens.

- **Material:** Computador, Acesso à Internet
- **Recursos Humanos:** Educadora Social
- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar/Centro de Dia que tenham capacidade para participar.
- **Dias/ Duração:** 1 vez por semana, durante 60 minutos.

### **Atelier de Culinária**

O atelier de culinária tem como objetivos fomentar a partilha de saberes e experiências relativamente à culinária, desenvolver o espírito crítico, reflexivo e participativo, promover um momento de bem-estar, de partilha de opiniões e de sentimentos, relembrar hábitos, costumes e vivências oriundos do espaço em que os sujeitos estão ou estiveram inseridos.

- **Material:** Material de cozinha
- **Recursos Humanos:** Educadora Social e Encarregada de Serviços Domésticos.
- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar/Centro de Dia que tenham capacidade para participar.
- **Dias/ Duração:** Sempre que apropriado

## Jardinagem

### “Uma Horta à Porta”

O atelier de jardinagem tem como objetivos a plantação e manutenção de plantas e ervas; retomar as atividades relacionadas com a agricultura e jardinagem; desenvolver trabalhos básicos de jardinagem; reagir a estímulos sensoriais.

- **Material:** Material de jardinagem
- **Recursos Humanos:** Educadora Social e Encarregada de Serviços Domésticos.
- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar/Centro de Dia que tenham capacidade para participar.
- **Dias/ Duração:** Todas as manhãs de segunda a sexta feira.

## Atividade de carácter Religioso e /ou Espiritual



Pretende-se aprofundar a fé, bem como a prática, celebração e vivência da religião.

**- Celebração da Eucaristia**

A realizar no salão do 2º piso da instituição na época da Páscoa e Natal.

**- Rezar o terço**

Durante todo o mês de Maio na sala do 1º piso onde se encontra a imagem do Sagrado Coração de Jesus.

**- Oração e Contemplação**

Sempre que os utentes achem oportuno e ajustado às suas vivências.

- **Recursos Humanos:** Padre da Paróquia de Pedrouços
- **Destinatários:** Todos os utentes do Lar/Centro de Dia que sejam praticantes.
- **Dias/ Duração:** Sempre que apropriado

## Atividades da Vida Diária

As atividades da vida diária permitem ao utente desempenhar tarefas habituais como a jardinagem, algumas tarefas agrícolas, cuidar de plantas, cuidar dos animais da instituição (Papagaios e cães), pequenas tarefas domésticas (como por exemplo fazer a cama, dobrar toalhas, arrumar a sua roupa no roupeiro), ver televisão (as notícias, os jogos de entretenimento, novelas), cuidar da sua imagem (vestir-se, arranjar-se, ida ao cabeleireiro), de forma a tentar manter as suas rotinas; dando-lhes autonomia.

## Comemoração de datas Festivas

Com a finalidade de proporcionar interação, alegria, dinamismo entre os utentes da Instituição e também dos respectivos familiares e toda a comunidade, é importante organizar festas para comemorar os aniversários de cada utente, festas religiosas, festas populares onde os utentes possam preparar exposições dos trabalhos manuais, fotografias e espetáculos (no quadro abaixo estão descritas essas atividades).

- **Recursos Humanos:** Educadora Social
- **Destinatários:** Todos os utentes

## Atividades na Exploração Pecuária

Como complemento ao nosso plano de atividades e de modo a permitir o contato com o exterior, realizaremos durante o ano de 2016, passeios à exploração pecuária Quintinha da Conceição. Estes passeios mantêm a relação entre o meio ambiente e animais domésticos.

- **Recursos Humanos:** Educadora Social, motorista e auxiliar
- **Recursos Materiais:** Carrinha da Instituição
- **Destinatários:** Os utentes que reúnam as condições de saúde para realizarem a ação.

## **Terapia com Animais - cães e pássaros**

Na nossa instituição existem animais que foram adquiridos com os objetivos de trabalhar a relação, combater o isolamento e depressão, reduzir os níveis de ansiedade assim como melhorar a comunicação dos utentes.

Vários estudos comprovam os benefícios positivos do trabalho com animais junto da população idosa e com demências/ doenças mentais. Alguns dos benefícios são:

- Ajuda o idoso a entrar em contato com a realidade e a focalizar a atenção.
- Favorece estados de ânimo positivos, tanto de utentes como de técnicos, auxiliando a superar a depressão.
- Aumenta a colaboração entre utentes e técnicos.
- Estimula o contato social e gera temas de conversa. Pessoas que evitam o contato físico costumam acariciar os cães com prazer, satisfazendo essa necessidade universal.
- Incentiva as diferentes modalidades de tratamento.
- Ajuda utentes com certas doenças a sair do egocentrismo, estimulando a empatia, a aceitação e a confiança mútua.
- Os cães abrem um canal de comunicação emocionalmente seguro com as pessoas, que não se sentem julgadas.
- Ensina a responsabilidade e reforça a autoestima, sobretudo quando o utente ajuda a cuidar do cão/ papagaio.

– Estimula a diversão e a brincadeira, uma distração positiva que ajuda a diminuir a sensação de isolamento.

- **Recursos Humanos:** Educadora Social
- **Outros Recursos:** Animais da instituição: Cães e Papagaios.
- **Destinatários:** Todos os utentes da instituição

## Comemoração de Dias Festivos

Dia	Objetivos	Acção
Comemoração dos Aniversários dos utentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preservar a identidade dos idosos;</li> <li>- Desenvolver as capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural;</li> <li>- Formar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social</li> <li>- Fomentar o reviver de vivências do passado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de um lanche com amigos e familiares;</li> <li>- Colocação da fotografia do aniversário no quarto</li> </ul>
1 de Janeiro Ano Novo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientar o utente no tempo;</li> <li>- Promover um momento de reflexão e partilha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização do "Árvore dos Desejos"</li> </ul>
6 de Janeiro Dia de Reis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a memória auto biográfica</li> <li>- Manter costumes e tradições</li> <li>- Promover o convívio entre todos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividade interinstitucional</li> </ul>
9 de Fevereiro Carnaval	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</li> <li>- Contrariar o desenraizamento social dos idosos;</li> <li>- Incrementar a participação ativa dos idosos;</li> <li>- Desenvolver a capacidade lúdica;</li> <li>- Realizar atividades criativas e recreativas</li> <li>- Promover o convívio e bem-estar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baile e Jogos alusivos à época</li> <li>- Reciclagem e elaboração de disfarces e adereços de carnaval.</li> <li>- Desfile alegórico pelas ruas de Pedrouços (desfile promovido pela Junta de Freguesia de Pedrouços)</li> </ul>
14 de Fevereiro Dia dos Namorados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</li> <li>- Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação;</li> <li>- Dar a conhecer os trabalhos realizados pelos idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de trabalhos manuais alusivos à época e exposição destes</li> <li>- Realização de um almoço temático</li> </ul>
8 de Março Dia Internacional da Mulher	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar o espírito crítico dos utentes</li> <li>- Valorizar o papel da mulher na sociedade</li> <li>- Promover a interação e a coesão grupal</li> </ul>	<p>Conversa sobre o papel da Mulher na sociedade e distribuição de lembranças.</p>

### Plano de atividades 2016

19 de Março Dia do Pai	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a aproximação com a família</li> <li>- Valorizar o papel do utente na família</li> </ul>	Realização de cartões e lembranças para distribuir a todos os utentes e funcionários da instituição
21 de Março Dia da Árvore	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente;</li> <li>- Consciencializar para a importância da agricultura biológica.</li> </ul>	Plantação de árvores de fruto na nossa horta
22 de Março Dia da Água	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incutir nos utentes hábitos saudáveis</li> </ul>	Sensibilizar os utentes para a importância da água no organismo.
27 de Março Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</li> <li>- Realizar atividades criativas e recreativas;</li> <li>- Promover o convívio e o bem-estar</li> </ul>	Realização de trabalhos manuais alusivos à época e exposição dos mesmos (durante o mês de Março) Visita Pascal (no dia de Páscoa)
16 de Abril Dia da Voz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar um momento de descontração e diversão entre todos</li> <li>- Desenvolver e estimular as capacidades artísticas dos utentes.</li> </ul>	Grupo de Cantares da Quintinha
6 de Abril Dia Mundial da Atividade Física	Assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais	Sessão de Jogos tradicionais ao ar livre.
16 de Abril Dia da Voz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar um momento de descontração e diversão entre todos</li> <li>- Desenvolver e estimular as capacidades artísticas dos utentes.</li> </ul>	Grupo de Cantares da Quintinha
23 de Abril Dia do Livro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver o gosto pela leitura</li> <li>- Estimular as capacidades dos utentes</li> </ul>	Leitura de um conto
25 de Abril Dia da Liberdade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de trabalhos manuais relativos a época</li> <li>- Visionamento de um filme</li> </ul>

### Plano de atividades 2016

28 de Abril Dia do Sorriso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar um momento de descontração e diversão entre todos;</li> <li>- Contar anedotas e histórias engraçadas.</li> <li>- Partilha de peripécias e situações engraçadas que passaram na sua vida.</li> </ul>	- Clube da Gargalhada
29 de Abril Dia da Dança	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal;</li> <li>- Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos utentes.</li> </ul>	Realização de uma coreografia e demonstração à família/ amigos
1 de Maio Dia da Mãe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a aproximação com a família</li> <li>- Valorizar o papel do utente na família</li> </ul>	Distribuição de flores confeccionadas pelos utentes a todas as senhoras da instituição
13 de Maio Aparição da Nossa Senhora aos Pastorinhos	- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.	Visionamento de um filme e cerimónias
15 de Maio Dia da Família	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a aproximação entre os utentes e a família</li> <li>- Proporcionar um momento de descontração e convívio</li> </ul>	Piquenique convívio com jogos tradicionais entre familiares e utentes
18 de Maio Dia Mundial dos Museus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permitir novas descobertas;</li> <li>- Favorecer o conhecimento de novos espaços</li> </ul>	Visita a um Museu
27 de Maio Dia Internacional do Vizinho	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Educar o utente para o respeito pelo próximo;</li> <li>- Sensibilizar para o convívio em comunidade</li> </ul>	Dinâmica de grupo
1 de Junho Dia Internacional da Criança	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o convívio intergeracional</li> <li>- Criar um momento de partilha</li> </ul>	Realização de um "workshop de Trabalhos Manuais" Vinda de um grupo de crianças à instituição
5 de Junho Dia do Ambiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrariar o desenraizamento social dos idosos;</li> <li>- Realizar atividades criativas e recreativas;</li> <li>- Incrementar a participação ativa dos idosos.</li> </ul>	Visita ao Parque de Santo Inácio

### Plano de atividades 2016

10 de Junho Dia de Portugal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientar os utentes no tempo</li> <li>- Fomentar o espírito crítico</li> </ul>	- Visionamento das cerimónias nacionais
24 de Junho S. João	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;</li> <li>- Contrariar o desenraizamento social dos idosos;</li> <li>- Realizar atividades criativas e recreativas;</li> <li>- Incrementar a participação activa dos idosos;</li> <li>- Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.</li> </ul>	- Realização de festa- convívio com sardinhada, música e baile
20 de Julho Dia do Amigo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortalecer as relações de amizade</li> <li>- Desenvolver as capacidades emocionais do utente</li> </ul>	Realização de um painel com o tema da “Amizade”, baseado nas opiniões dos utentes.
26 de Julho Dia Mundial dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a aproximação familiar</li> <li>- Reforçar sentimentos de pertença;</li> <li>- Fomentar o convívio social e a coesão grupal.</li> </ul>	Jogos tradicionais entre avós e netos.
19 de Agosto Dia da Fotografia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permitir novas descobertas;</li> <li>- Desenvolver as competências: auto-estima, autoconceito, autoconfiança e autonomia.</li> </ul>	Realização de uma sessão fotográfica e exposição da mesma
21 de Setembro Dia da Paz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.</li> </ul>	Dramatizações/ encenações demonstrando opções de soluções pacíficas de conflitos.
26 de Setembro Dia Mundial do Coração	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver o gosto por hábitos saudáveis</li> <li>- Estimular a participação dos utentes.</li> </ul>	- Sessão de sensibilização sobre hábitos saudáveis com a colaboração das enfermeiras e médico da instituição
1 de Outubro Dia Mundial do Idoso	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos;</li> <li>- Contribuir para o enraizamento sociocultural;</li> <li>- Favorecer a interação grupal</li> </ul>	- Realização de um desfile de moda com o tema “Direitos dos Idosos”



### Plano de atividades 2016

5 de Outubro Implantação da República	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientar no tempo</li> <li>- Relembrar um marco histórico</li> </ul>	- Realização de um painel relacionado com o tema.
10 de Outubro Dia Mundial da Doença Mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fornecer informações sobre temas básicos relacionados com a saúde mental;</li> <li>- Promover a saúde e prevenir a doença nos sujeitos;</li> <li>- Fomentar e discutir ideias e opiniões;</li> <li>- Desmistificar preconceitos.</li> </ul>	Sessão de esclarecimento acerca da doença mental, nomeadamente o seu impacto na população idosa, usando alguns excertos de filmes e exemplos do quotidiano.
16 de Outubro Dia Mundial da Alimentação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos;</li> <li>- Fomentar e discutir ideias e opiniões;</li> <li>- Desmistificar preconceitos;</li> <li>- Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista o autocuidado e a auto-estima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboração da Roda dos Alimentos;</li> <li>- Confeção de uma refeição saudável.</li> </ul>
31 de Outubro Dia das Bruxas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar um momento de descontração e diversão entre todos</li> </ul>	Confeção de máscaras Realização do Baile das Bruxas
11 de Novembro Dia de S. Martinho	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar um momento de descontração e diversão entre todos</li> <li>- Orientar o utente no tempo</li> <li>- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos</li> </ul>	Magusto (baile, músicas tradicionais, desfolhada e lanche convívio)
16 de Novembro Dia da Tolerância	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar pelo respeito pelo outro</li> <li>- Consciencializar para uma vivência em comunidade</li> </ul>	Representação de um conto.
24 de Novembro Dia Mundial da Ciência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permitir novas descobertas;</li> </ul>	- Workshop de Ciência
1 de Dezembro Restauração da Independência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientar o utente no tempo</li> <li>- Relembrar a importância da independência do País</li> </ul>	Dinâmica de Grupo temática

Plano de atividades 2016

10 de Dezembro Dia Mundial dos Direitos Humanos	- Sensibilizar o utente pelo respeito pelo outro	Elaboração de painéis e distribuição de material educativo sobre o tema
24 de Dezembro Ceia de Natal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos</li> <li>- Fomentar a coesão grupal;</li> <li>- Reforçar a auto-estima e sentimentos de pertença ao grupo</li> <li>- Proporcionar momentos de descontração e convívio.</li> </ul>	Realização da Ceia de Natal Distribuição de lembranças

## **BIBLIOGRAFIA:**

- CROWLEY, J., (S/D), ISSJ 190rUNESCO2008. Published by Blackwell Publishing Ltd., 9600 Garsington Road, USA.
- DAYMON, C., (2001), "Cultivating creativity in public relations consultancies: The management and organization of creative work", Journal of Communication Management, Vol. 5 Iss: 1 pp. 17 – 30.
- DÍAS, A., (2006), "Uma Aproximação à Pedagogia – Educação Social", Revista Lusófona de Educação, Vol. 7, pp. 91-104.
- JACOB, L. (2007). "Animação de Idosos: Atividades". 4ª Edição. Porto. Ambar.
- JONES, I e HIGGS, P., (2010), "The natural, the normal and the normative: Contested terrains ageing and old age", Social Science & Medicine, Vol. 71, pp. 1513-1519.
- KRASIL'NIKOVA, M., (2010), "New Opportunities or Just Another Limitation?", Russian Social Science Review, vol. 51, no. 4, pp. 16–33.
- MIKOLAJCZYK, B., (2013), "Is the ECHR ready for global ageing?", The International Journal of Human Rights, Vol. 17, No. 4, pp. 511–529.
- MILIGAN, C., ROBERTS, C. e Mort, M., (2011), "Telecare and older people: Who cares where?", Social Science & Medicine, Vol. 72, pp. 347-354.
- NICHOLSON, C. e col., (2012), "Living on the margin: Understanding the experience of living and dying with frailty in old age", Social Science & Medicine, Vol. 75, pp. 1426-1432.
- OLIVEIRA, J. (2008). "Psicologia do Idoso. Temas complementares". Porto. Livpsic/Legis Editora.
- ORTEGA, J. (1999). Educación social especializada. Barcelona: Ariel.
- OSÓRIO, A. e PINTO, F. (2007). "As Pessoas Idosas. Contexto Social e Intervenção Educativa". Lisboa. Instituto Piaget.
- PETRUS, A. (1997). Concepto de educación social. Pedagogía social. Barcelona: Ariel.
- QUINTANA, J.M. (1989). Pedagogía Social. Madrid: Dikynson.
- RADL, R. (1984). Conceptos, teorías y desarrollo de la pedagogía social. Bordón.
- RIBEIRO, O. E PAÚL, C. (2011). "Manual do Envelhecimento Ativo". Lisboa. Lidel.

RIERA, J. (1998). Concepto, formación y profesionalización del educador social, el trabajador social e el pedagogo social. Valencia: Nau Libres.

SERRANO, G. (2004). Pedagogía Social, Educación Social: contrucción científica e intervención práctica. 2ª edición. Narcea, S. A. de Ediciones. Madrid.

SOUSA, C. e COELHO, F., (2011), "From personal values to creativity: evidence from frontline service employees", European Journal of Marketing, Vol. 45 Iss: 7 pp. 1029 – 1050.

Nota: o presente plano está sujeito a alterações

Apoio de estagiários Psicólogas estagiárias da Universidade Fernando Pessoa

A Técnica responsável:

Cláudia Barros

---

A Diretora Técnica:

Conceição Silva

---