



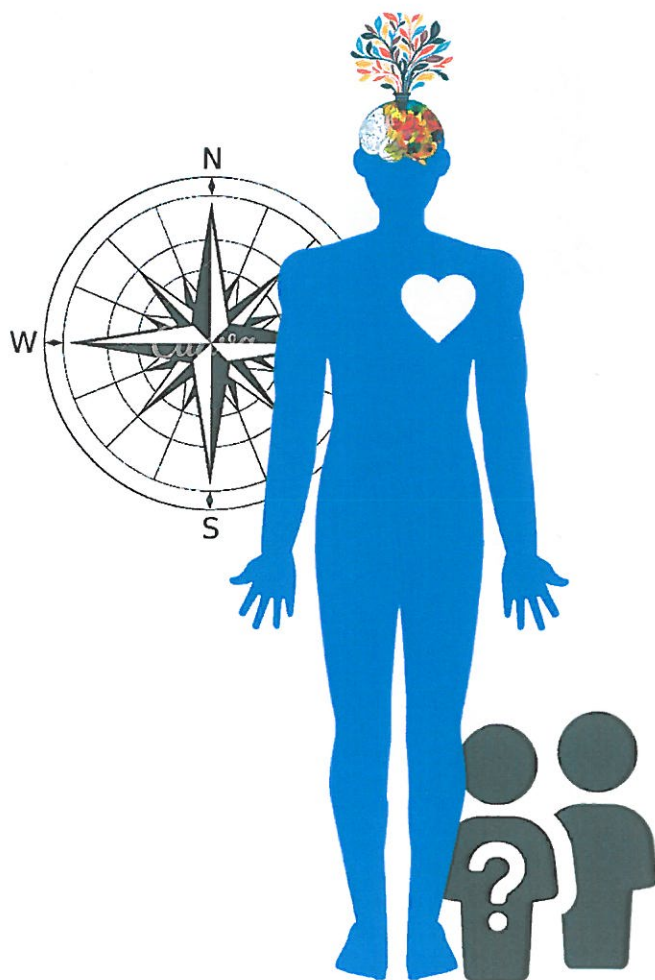
Centro Social Paroquial da Borralha

# PROJETO DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

CENTRO DE DIA / CENTRO DE CONVÍVIO/  
SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

2024 / 2025

*Rumo à Descoberta, parte II.*





## PROJETO DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

Respostas Sociais: Centro de Dia/Centro de Convívio/Serviço Apoio Domiciliário

Responsáveis pela Elaboração: Ana Catarina Loubatieres e Marlene Almeida

Tema do Projeto: Rumo à descoberta II

Período de vigência: setembro de 2024 a agosto de 2025



*You Can Be*  
**WHATEVER**  
**YOU WANT**





# Índice

Introdução .....	5
1. Caracterização do Grupo .....	6
1.1. Faixa etária .....	6
1.2. Doenças .....	7
1.3. Grau de dependência .....	7
1.4. Mobilidade.....	8
1.5. Tipologia Familiar .....	8
1.6. Alfabetização .....	9
2. Caracterização do Espaço.....	9
3. Equipa constituinte das respostas da Terceira Idade .....	10
3. Tema do Projeto / Fundamentação .....	11
5. Objetivos Gerais .....	14
6. Estratégias e Métodos.....	15
7. Plano de Atividades Socioculturais .....	15
8. Plano de Formação/Informação.....	21
9. Metodologia de Divulgação do Projeto .....	22
10. Metodologia de Avaliação do Projeto .....	22
11. Conclusão .....	24
Bibliografia/Webgrafia.....	24
Anexo de Gráfico.....	25
Gráfico I – Nº total de Clientes .....	25
Gráfico II – Caracterização dos utentes da Terceira Idade por Género e faixa etária do Centro de Dia.....	26
Gráfico III – Caracterização dos utentes da Terceira Idade por Género e faixa etária do Centro de Convívio.....	26
Gráfico IV Faixa Etária: Caracterização dos utentes da Terceira Idade por Género e faixa etária do Serviço de Apoio Domiciliário.....	27
Gráfico V – Grau de Dependência Centro de Dia.....	27
Gráfico VI – Grau de Dependência Centro de Convívio .....	28
Gráfico VII – Grau de Dependência SAD.....	28
Gráfico VIII – Mobilidade: Centro de Dia .....	29
Gráfico IX – Mobilidade CC.....	29
Gráfico X – Mobilidade SAD.....	29
Gráfico XI - Tipologia Familiar CD.....	30
Gráfico XII – Tipologia Familiar SAD .....	30
Gráfico XIII – Taxa de Alfabetização Centro de Dia.....	31
Gráfico XIV – Taxa de Alfabetização SAD .....	31





## Introdução

*"Definimos a animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa."*

(Jacob, Luís; Animação de Idosos, 2013)

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, *"o importante não é apenas acrescentar anos à vida, mas sim, acrescentar vida aos anos"*. Neste sentido, pretendemos desenvolver um projeto para o ano letivo 2024/2025 que valorize este período de vida dos clientes das Respostas Sociais da Terceira Idade (Centro de Dia [CD], Centro de Convívio [CC] e Serviço de Apoio Domiciliário [SAD]).

Enquadrado no Projeto Educativo do Centro Social e Paroquial da Borralha (CSPB) *"Viver o Presente, construir o Futuro"*, pretende-se tomar consciência de **QUEM SOMOS, QUEM QUEREMOS SER** e do **QUE VAMOS FAZER**, a fim de contribuir para uma mudança positiva global de mentalidades, para que o que somos hoje nos transforme em pessoas autoconscientes, empáticas, tolerantes e responsáveis por um amanhã mais harmonioso e sustentável.

Iremos abordar três conceitos importantes que se interligam: a Comunicação, a Responsabilidade e o Consumismo. Queremos mostrar a importância que estes conceitos têm na vida, presente e futura, levando à reflexão sobre estas temáticas, provocando mudança de atitudes.

Na primeira parte do projeto, será feita a caracterização do público-alvo e do espaço, onde poderemos conhecer o número de utentes e as suas características. Este tipo de conhecimento permite uma melhor planificação das atividades, e das rotinas, para prestarmos um serviço mais adequado aos utentes, face às suas necessidades.

Na segunda parte, iremos abordar a temática e justificar a escolha do tema. É importante referir que todo o projeto foi idealizado tendo como linha orientadora as necessidades dos nossos utentes como seres únicos e sociais. Estão previstas atividades de grupo, mas também será contemplado um acompanhamento individual, para





estimular a cooperação, a auto valorização, a saúde mental e física, a sociabilização e, desta forma, prepará-los para uma sociedade em constante mudança.

Resumindo, as linhas mestras do projeto podemos encontrá-las nas estratégias e nos métodos, no plano de atividades, nas ações de formação/sensibilização, na metodologia de divulgação e avaliação.

## 1. Caracterização do Grupo

A velhice está a deixar de ser sinónimo de doença e há uma tendência de mudar o nome terceira idade para “Idade Maior”, para valorizar este período da vida. Um envelhecimento ativo e bem-sucedido depende da maneira como um idoso se consegue adaptar às diversas situações de ganhos e perdas com as quais se depara. Por isso, é importante fazer uma caracterização do grupo de maneira a planear e a estruturar as atividades de acordo com as necessidades sentidas.

O presente projeto irá abranger os utentes inscritos nas respostas sociais de Centro de Dia, Centro de Convívio e Serviço de Apoio Domiciliário (ver em anexo do gráfico I - Nº Total de utentes à data atual).

Quanto à caracterização do grupo-alvo, no que respeita ao género, de acordo com a análise que pode ser conferida em anexo do gráfico II, III e IV, observamos que a maioria dos utentes é do sexo feminino.

### 1.1. Faixa etária

Relativamente à faixa etária (ver em anexo gráfico II), concluímos que a maior parte dos utentes do Centro de Dia se encontra entre os 75 e os 90 anos. Os utentes que se encontram abaixo dos 65 têm deficiências motoras e/ou cognitivas que os impedem de trabalhar, encontrando no Centro de Dia uma forma de ocupação e de apoio nas atividades da vida diária (AVD'S). Ao longo dos anos temos vindo a constatar que as pessoas que frequentam esta resposta são cada vez mais dependentes, devido ao aumento da esperança média de vida.

Já na resposta de Centro de Convívio (ver em anexo gráfico III) prevalecem clientes com idades entre os 76 e os 90 anos.





Na resposta de Serviço de Apoio Domiciliário (ver em anexo gráfico IV) a média de idades situa-se nos 84 anos. No entanto, há três clientes com menos de 64 anos, que devido a problemas de saúde graves estão dependentes de terceiros para a satisfação das suas necessidades básicas. Como já dissemos anteriormente, devido ao aumento da esperança média de vida, também estes utentes estão cada vez mais dependentes e mais envelhecidos.

## 1.2. Doenças

Quanto ao **tipo de doenças**, com maior incidência nas três respostas destacam-se, devido ao aumento da esperança média de vida, de forma mais acentuada as seguintes patologias: problemas de visão, problemas de audição, artroses nos membros inferiores e superiores, episódios de acidentes vasculares cerebrais, diabetes, hipertensão e demências (Alzheimer, Parkinson, entre outras).

## 1.3. Grau de dependência

Em termos do **grau de dependência** dos clientes da resposta de Centro de Dia, (ver em anexo o gráfico V) ao nível da alimentação, transferências, uso do wc, banho, mobilidade, subir e descer escadas, vestir, controlo intestinal e controlo urinário, podemos observar que mais de 50% são independentes e que somente 9 clientes têm uma dependência ligeira ou severa.

No que diz respeito ao Centro de Convívio (ver em anexo o gráfico VI), estes valores mudam no domínio da dependência. Neste momento, temos 5 clientes com alguma dependência e 8 utentes com uma independência - sendo assim, os clientes da resposta de Centro de Convívio já não são totalmente autónomos em todas as AVD's.

Relativamente ao Serviço de Apoio Domiciliário (ver em anexo o gráfico VII), tendo em conta a tipologia da própria resposta, verificamos que o grau de dependência aumenta face às respostas de Centro de Convívio e Centro de Dia. Todos os utentes, em maior ou menor grau, dependem dos nossos serviços para satisfazer as suas necessidades básicas.

Podemos encontrar três tipos de dependência neste nos utentes de SAD. No que diz respeito à de **dependência ligeira**, os utentes são aqueles que necessitam de pouco





apoio dos serviços, usufruindo de serviços de alimentação e higiene habitacional. Os de **dependência moderada** já requerem, para além dos serviços anteriores, apoio na sua higiene pessoal e na gestão da medicação. Aqueles que apresentam **dependência total**, sendo que alguns ainda saem do leito com apoio de terceiros para cadeira de rodas, outros estão totalmente acamados. Nestes últimos a comunicação é reduzida ou apresentam afasia, micção e defecação para fralda, dependendo dos significativos para a satisfação de todas as necessidades da vida diária.

Relativamente ao ano anterior não se verificaram alterações significativas no grau de dependência.

#### 1.4. Mobilidade

A **mobilidade** nos idosos do Centro de Dia, podemos constatar (ver anexo de gráfico nº VIII) que do universo de 24 utentes, 10 fazem uso da bengala para se moverem e os restantes 14 são autónomos. Existe cada vez mais um maior grau de dependência para se locomoverem sozinhos, sendo que neste momento existem 7 utente que no exterior não andam sozinhos e 2 dentro da instituição.

No Serviço de Apoio Domiciliário temos 8 utentes que se deslocam sem qualquer tipo de ajuda técnica e 2 que necessitam de apoio de uma bengala, andarilho ou de terceiros para caminharem. Atualmente, pelo menos 5 utentes estão acamados e outros 4, com apoio, ainda costumam estar diariamente, por curtos espaços de tempo, em cadeiras de rodas, frequentando outros espaços da casa que não apenas o quarto.

#### 1.5. Tipologia Familiar

No que concerne à **tipologia familiar**, podemos constatar que a maioria dos clientes do Centro de Dia vive com os seus familiares. Consultando em anexo o gráfico nº XI, observamos que 18 vivem com os familiares e 6 vivem sozinhos. É se salientar que dos idosos que vivem sozinhos, apenas 2 não têm retaguarda familiar porque os filhos se encontram a morar fora do país.

Na resposta de Serviço de Apoio Domiciliário a maioria dos utentes vivem sozinhos, 7. No caso destes utentes, alguns não têm qualquer tipo de retaguarda familiar, ou porque não têm família ou porque os filhos vivem noutra área geográfica,





não conseguindo apoiar os pais na satisfação das suas necessidades, sendo a instituição o seu principal apoio, desde a aquisição de bens e serviços, administração e gestão da medicação, entre os outros serviços contratualizados. Contudo também temos de referir que em alguns casos os filhos estão presentes e disponíveis para colaborar. Pelo menos 4 idosos vivem com os filhos e outros 5 vivem ainda com o cônjuge.

## 1.6. Alfabetização

Analisado a **Alfabetização** dos utentes do Centro de Dia, observamos que 21 sabe ler e escrever e 3 não aprenderam a ler e escrever. Há 2 utentes que sabem utilizar o computador.

## 2. Caracterização do Espaço

A organização do espaço e disposição dos equipamentos do Centro de Dia/Centro de Convívio é pensada tendo em conta as características específicas e necessidades da população apoiada, para garantir o maior conforto e bem-estar aos utentes que dele usufruem. Este é composto por três salas: uma sala de descanso com televisão e sofás confortáveis; uma sala onde são realizadas as atividades de expressão plástica e uma sala para atividades de grande grupo.

Ao dispor dos nossos utentes dispomos de outras infra-estruturas, para a realização de atividades de jardinagem, cuidados de higiene e imagem, cuidados de enfermagem e atividades físicas.



*Sala de descanso*



*Gabinete médico*



*Jardim*



*Aparelhos ginástica geriátrica*



*Anfiteatro exterior*





Relativamente ao SAD, alguns utentes deslocam-se para a instituição para participar nas atividades. Os que não reúnem condições para participarem nas atividades deste projeto, existirá a possibilidade de desenvolver sessões e atividades no espaço habitacional de cada utente, no âmbito do serviço de animação socialização. Pontualmente, de acordo com o plano de atividades, poder-se-ão desenvolver atividades no exterior (atividades na comunidade, acompanhamento à farmácia, supermercados ou outros serviços públicos) averiguando-se sempre as condições necessárias e existentes para tal. O serviço de animação e atividade ocupacional depende muito do ambiente domiciliário e do grau de dependência dos utentes.

No que diz respeito aos materiais usados na implementação das atividades, privilegiar-se-á como primeira opção os objetos e materiais do dia-a-dia e que se encontrem à disposição nos próprios domicílios. As situações de maior dependência, prevê-se o desenvolvimento de atividades específicas, jogos cognitivos e lúdicos e a adaptação de outros materiais para responder mais eficazmente às necessidades de cada cliente.

### 3. Equipa constituinte das respostas da Terceira Idade



Marlene Almeida – Diretora Técnica do SAD

Ana Catarina - Animadora Sociocultural e Diretora Técnica CD/CC

6 Ajudantes de Ação Direta

2 Trabalhadores de Serviços Gerais





Samoel Barreto – Professora de Ginástica Geriátrica

Mariana Teixeira – Psicóloga

Sónia Henriques – Psicóloga

Patrícia Silva – Enfermeira

Relativamente às parcerias externas, esperamos contar ao longo do ano com a colaboração e envolvimento de entidades/pessoas que apoiarão na concretização das diversas acções planeadas:

- Câmara Municipal – Projeto “Tardes Seniores”;
- IPSS’s Concelhias – Projeto “Atividades Interinstitucionais”;
- Outras Instituições com respostas na área da Terceira Idade;
- Farmácia Central de Anadia;
- Paróquia de Nossa Senhora de La Salette.

### 3. Tema do Projeto / Fundamentação

A **Animação Sociocultural (ASC)** é vista como modelo da ação, como metodologia dinamizadora da participação e como praxis participativa (Cf. Merino, 2003) e tem contribuído para impulsionar uma cidadania participativa de indivíduos e de grupos.

A ASC é uma via *“relevante para o aperfeiçoamento da qualidade de vida dos cidadãos e uma ferramenta privilegiada para a mudança social”* (Serrano, 1997), ou seja, pode-se afirmar que é uma mais valia usar metodologias da ASC em estruturas de acolhimento de pessoas maiores devido à sua importância enquanto elemento determinante para a **aprendizagem ao longo da vida**.

A aprendizagem nos Sêniores deve ser entendida como uma força intencional e transformadora dos indivíduos e da sociedade. Esta é, no fundo, uma forma de pedagogia social porque procura promover a socialização, através do convívio entre as pessoas.

Todo o ser humano, ao longo do seu percurso de vida, tem diferentes vivências que o torna mais rico e completo. É o conjunto dessas vivências que permite enfrentar as mudanças ao longo da vida. Segundo Ferreira (2002: 906-908), a educação/ação na





terceira idade deverá incidir sobre objetivos relacionados com a saúde (alimentação e forma física); autoestima e integração social (festas comemorativas, passeios educativos, teatro, exposições); de expressão e destreza motora (pintura, cerâmica e educação física) e de participação social (colóquios, conferências, sessões literárias).

A autora Isabel Dias (segundo Janette dos Santos, em linha) reforça a importância da literacia para a adaptação dos indivíduos na vida quotidiana, sobretudo numa sociedade em que proliferam as tecnologias de informação e comunicação. Os seniores deverão ter ajuda para aprender a ler a nova linguagem gerada pelas tecnologias de informação e comunicação visando incorporá-las nas suas práticas sociais, para que se tornem cidadãos participativos na comunidade envolvente.

Desta forma, foi nosso propósito focar neste projeto a importância do envelhecimento ativo (entende-se por envelhecimento ativo *“um processo pelo qual se otimiza as oportunidades do bem-estar físico, social e mental com o objetivo de aumentar a esperança de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida durante o envelhecimento”* [Agustin Requejo Osorio, 2008:207] e na importância que a comunicação, a responsabilidade e o consumismo tem para o alcance do mesmo.

Tendo em conta o Projeto Educativo queremos que seja dada continuidade à exploração de competências na área da comunicação, do consumismo e da responsabilidade, tendo em conta algumas atividades chave propostas durante o ano de 2024/2025, na área do consumismo.

Importa ressaltar que as aprendizagens irão contribuir para o retardamento da perda das funções cognitivas (colocando a nossa atividade intelectual em funcionamento) e conseqüentemente a pessoa tornar-se-á mais autónoma para realizar as tarefas do dia-a-dia.

Porque é importante comunicar na Idade Maior? Comunicar “é a ação de (com)partilhar, em que um indivíduo reparte com/transmite ao outro informação, através de um código comum dominado por ambos, de forma a atingir um objetivo comum (a compreensão mútua), independentemente do que se comunica (conhecimentos, pensamentos, sentimentos...) e de como se comunica (voz, fala, escrita, gesto, expressões faciais, imagens, símbolos...), num processo em que cada interveniente faz parte e participa ativamente consoante o seu papel no processo comunicativo, sempre inseridos num determinado contexto (físico, social, cultural ou





atitudinal) que irá permitir e vincular o conteúdo da mensagem” (Ramos e Vital in Fonseca, 2018), ou seja, comunicar vai ser a forma de expressar quem eu quero ser: os utentes irão dividir informações, compartilhar conhecimento, pensamentos, ideias e desejos, e tomar conhecimento de que a comunicação é essencial para a vida em sociedade e poderá ser possível observá-la de diferentes maneiras: fala, escrita, expressão corporal e facial, toque, música e até mesmo por meio do silêncio.

Ao falar de responsabilidade na terceira idade, deveremos ter em conta vários aspetos: a personalidade, as vivências, as patologias, etc. Estes aspetos vão influenciar as suas ações e por consequência estas podem ser responsáveis ou irresponsáveis, sem o fazer de forma consciente.

Afinal o que é a responsabilidade? Entendemos por responsabilidade “a qualidade de um indivíduo que cumpre as suas obrigações ou promessas e assume as consequências dos seus atos, quando os realiza de forma consciente e intencional e é expressa em muitas áreas”. Ao abordar o Valor Responsabilidade neste projeto, queremos que os utentes tomem consciências de algumas responsabilidades que podem ser praticadas em sala, tendo em conta as suas capacidades cognitivas. Portanto, iremos realizar atividades que promovam o valor da responsabilidade em sala: apagar as luzes, não gastar água, ajudar o outro, usar uma comunicação assertiva, reciclar, cuidar dos materiais, ensinar os mais novos, etc.

E por último, e não menos importante, iremos dizer que tipo de pessoa queremos ser perante o ato de consumir bens e recursos naturais. Segundo Santos (2019), o consumo exacerbado implica prejuízos para o planeta na medida que quanto mais se produz, mais se consome e quanto mais se consome mais resíduos e lixos serão produzidos comprometendo a sustentabilidade do planeta. No mundo desenfreado do consumismo em que vivemos, priorizar a educação do consumidor é fundamental para amenizar os impactos causados pelo consumismo. Não basta só informar, é preciso ensinar a usar a informação para obter resultados.

De acordo com as necessidades dos utentes, tendo sido utilizados para o efeito instrumentos de avaliação para perceber as suas capacidades e interesses, irá realizar-se um plano anual de atividades, inserido no da instituição, que vai ao encontro dos gostos pessoais de cada um.





Apresentamos uma tabela com o nome das atividades a serem abordados durante o ano letivo.

<b>novembro</b>	Consumismo, o que é? - Quizz
<b>dezembro</b>	Reciclagem
<b>janeiro</b>	Vamos reciclar – Construir o eco ponto
<b>fevereiro</b>	Vamos reciclar – objeto perdido
<b>março</b>	Sustentabilidade, o que é? - Quizz
<b>abril</b>	O meio ambiente - Jogo
<b>maio</b>	A semente – Jogos Cognitivos
<b>junho</b>	Carta à terra – O que eu quero ser!

## 5. Objetivos Gerais

Com a implementação deste projeto, a equipa do Centro de Dia, Centro de Convívio e Serviço de Apoio Domiciliário pretenderá desenvolver os seguintes objetivos gerais:

- Possibilitar a realização pessoal, a compreensão do meio circundante e a participação na vida comunitária;
- Conseguir uma maior integração na sociedade a fim de que se oiça e se dê valor à sua voz e opiniões;
- Estimular a educação permanente, para combater o isolamento e a solidão;
- Promover a interação entre crianças e idosos;
- Oferecer a possibilidade de desfrutar da cultura;
- Estabelecer as bases para que os conhecimentos/saberes sejam partilhados de maneira flexível, enriquecedora e amena, para valorizar estes conhecimentos;
- Planificar e organizar atividades de animação, em diversas áreas, que contribuam para a manutenção de uma qualidade de vida digna e saudável;
- Sensibilizar para a importância dos recursos existentes que promovam a autossustentabilidade;
- Despertar a autoconsciência das pessoas através da reflexão “quem sou?”;
- Ser capaz de identificar a importância da comunicação e a influência dos seus meios;





- Elucidar sobre o que é o Consumismo e quais as consequências que este traz ao meio ambiente e ao meio socioeconómico;
- Alertar para comportamentos irresponsáveis e estimular os comportamentos responsáveis.

## 6. Estratégias e Métodos

Segundo Quintas e Sánchez (1998) a metodologia reúne “...*todos os elementos que atuam como subsistemas e formam um todo em estreita colaboração...*”.

De acordo com o autor, a metodologia para um projeto de Animação Sociocultural requer uma participação e um acompanhamento permanente, pois só assim se consegue analisar, planear, intervir e avaliar uma ação de animação sociocultural.

Como é referido por Ander-Egg (1999) no Léxico do Animador... “*Não existe uma metodologia da animação sociocultural, existem sim diferentes propostas metodológicas. Contudo, dentro dessa variedade, existe um elemento ou aspeto em comum: trata-se de uma metodologia participativa em todos os seus momentos, fases e ações, tendem a gerar processos em que se implica a mesma gente*”.

A metodologia proposta será a de investigação-ação porque nos permite identificar as necessidades, os interesses e a motivação de cada utente e desenvolver ações distintas para auxiliar o utente nas suas necessidades, de forma a privilegiar a reflexão sobre a realidade, a criatividade, a imaginação, diminuição da ansiedade etc., alicerçados nas estratégias de inclusão na comunidade, de atividades intergeracionais, de atividades com a família e no estabelecimento de parcerias para garantir a qualidade e diversidade das atividades.

## 7. Plano de Atividades Socioculturais

Com o presente projeto pretendemos desenvolver atividades que vão ao encontro do tema e/ou outras do interesse dos idosos, divididas em cinco grandes grupos (atividades físicas e/ou motoras, atividades cognitivas e sensoriais, atividades de expressão e da comunicação oral e corporal, atividades de expressão plástica, atividades



lúdico/recreativas e atividades da vida diária), previamente apresentadas no Plano Anual de Atividades.

### 1. Atividades Físicas e/ou Motoras:

As atividades físicas e/ou motoras 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-lhes uma maior qualidade de vida.

Assim, diariamente ou semanalmente será privilegiado:

- Caminhadas diárias dentro e fora da instituição;
- O uso diário das pedaleiras;
- Atividades de Ginástica Geriátrica;
- Dança Sénior.

No âmbito do SAD, são desenvolvidos alguns exercícios físicos funcionais, de acordo com interesses e necessidades evidenciados pelos idosos que usufruem do serviço de animação/ocupação. Neste contexto privilegiar-se-á:

- Exercícios/atividades de motricidade global;
- Caminhadas: ativação muscular;
- Motricidade oro facial;
- Jogos de mímica e movimento;
- Exercícios de respiração.

### 2. Atividades Cognitivas e Sensoriais:

Estas atividades têm como objetivo aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória, da acuidade e velocidade perceptiva, prevenindo o surgimento de doenças neurodegenerativas. Deste modo poderão ser desenvolvidos:

- Exercícios de orientação temporal, espacial e pessoal;





- Jogos de reconhecimento;
- Jogos de memória (jogos de semelhanças e diferenças);
- Jogos sensoriais (reconhecimento tátil, olfativo e auditivo);
- Alfabetização;
- Exercícios de expressão oral e escrita (ditados, STOP, palavras cruzadas, cópias e sopas de letras);
- Jogos de labirintos;
- Jogos de encaixe;
- Exercícios numéricos;
- Bingo alfabético;
- Bingo Sonoro;
- Puzzles;
- Sudoku;
- Jogos Pedagógicos e de cultura geral;
- Jogos didáticos;
- Jogos de provérbios e adivinhas;
- Jogos de mímica;
- Sessões de estimulação cognitiva.

Em domicílio, as atividades cognitivas e sensoriais são também desenvolvidas de acordo com a disponibilidade dos utentes em acompanhamento, privilegiando-se:

- Treino de manutenção da literacia dos utentes alfabetizados;
- Jogos de estratégia, raciocínio lógico e matemático, atividades de estimulação da memória; sopa de letras, labirintos, jogos de mesa, cartas;
- Criação de efeitos visuais (jogos de luzes) e criação de ambientes tranquilos e que estimulem a interação com o meio;
- Estímulos olfativos e táteis;
- Outras atividades que abranjam os sentidos e apelem às funções cognitivas e físicas remanescentes.



### 3. Atividades de expressão e da comunicação oral e corporal:

Estas atividades pretendem incentivar os utentes a relacionarem-se uns com os outros, de forma a proporcionar trocas de experiências e vivências. Permitem também a troca de ideias, opiniões, sugestões e ainda a transmissão de sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento. Como tal, poderão ser desenvolvidas as seguintes atividades:

- Oficinas de teatro;
- Grupo de Cantares “As Sachadeiras da Borralha” (ensaios e atuações em instituições/festas na comunidade);
- Reflexão e/ou dramatizações de pequenos contos;
- Musicoterapia;
- Dinâmicas de Grupo;
- Psicoterapias de grupo (com a Psicóloga);
- Leitura e reflexão de notícias de jornais locais (atividade também aplicável ao SAD);
- Contos Zen e Histórias para reflexão e dramatização;
- Terapia do Riso.

### 4. Atividades de expressão plástica:

Com as atividades de expressão plástica pretende-se que os utentes deem largas à sua imaginação e criatividade, através de diferentes formas de expressão, possibilitando em simultâneo quer o desenvolvimento da sua motricidade fina quer a coordenação psicomotora e precisão manual.

#### **Oficinas de Expressão Plástica e Escultura:**

- Pinturas em tela;
- Pintura em camisolas e outros tipos de tecido;
- Técnica do guardanapo;
- Croché;





- Bordados;
- Costura;
- Tricô;
- Elaboração de Murais alusivos às estações do ano e trabalhos desenvolvidos na sala;
- Modelagem de diferentes tipos de material (barro, pasta de papel, madeira, pasta para moldar, plasticina, massas de cor, etc.);
- Pintura de desenhos: desenhos Anti-Stress (Arte-terapia) e desenhos por observação;
- Criação de um Mural das Artes com trabalhos efetuados pelos clientes;
- Trabalhos em papel (corte, colagem e pintura);
- Confeção de pequenos trabalhos para épocas específicas.

##### 5. Atividades Lúdicas e Recreativas:

A animação lúdica tem por objetivo alegrar, ocupar o tempo e promover o convívio em grupo. Na sua essência, todas as atividades têm estes objetivos, contudo a animação lúdica é vocacionada principalmente para o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

As atividades a desenvolver serão:

- Tardes dançantes/bailes convívio;
- *Karaoke*;
- Jogos lúdicos e recreativos que promovam a socialização, o raciocínio e despertem o espírito de companheirismo e a cooperação entre os idosos;
- Passeios turísticos a museus, exposições de arte, entre outros, tendo em conta o tema do projeto educativo;
- Informática;
- Tardes de cinema no CSPB;
- Realização de atividades em parceria com as IPSS'S do concelho;
- Jogos de mesa (cartas, dominó, damas, etc.);



- Concursos e torneios interinstitucionais (sueca, Boccia, concurso de dança, etc.);
- Reviver de tradições (espiritual, culinárias, musicais, etc.);
- Jogo do Boccia;
- Atividades intergeracionais;
- Atividades Interinstitucionais (tardes seniores e outras atividades);
- Ateliers de culinária;
- Visitas à biblioteca.

Em domicílio, no âmbito do serviço de animação e ocupação, poder-se-ão também desenvolver atividades de carácter lúdico e recreativo, ora incentivando à participação dos utentes nas atividades de lazer planeadas na instituição (convite à participação), ora promovendo atividades:

- Exploração de diferentes materiais e atividades: colagem, pintura, escultura, costura, tapeçaria, troca de saberes, atividades de cultura geral, cultura popular, debates de opiniões.

#### 6. Atividades da Vida Diária:

As atividades do quotidiano permitem ao idoso desenvolver práticas habituais como:

- Jardinagem/cuidar das plantas da sala de atividades;
- Cooperar com os pares em tarefas comuns;
- Pequenas tarefas agrícolas;
- Cuidados de saúde e imagem (cabeleireiro, cuidados de enfermagem, etc.);
- Higiene pessoal;
- Alimentação;
- Ouvir música.
- Terço.
- Leitura da bíblia, livros religiosos, jornais de notícias e revistas de interesse individual.





- Comemoração dos aniversários.
- Participação em festas e celebrações.

No âmbito do SAD, o apoio ao nível das Atividades da Vida Diária prende-se com:

- Acompanhamento ao exterior para aquisição de bens e/ou serviços;
- Apoio na organização do espaço habitacional;
- Prestação de serviços no apoio à higiene pessoal e cuidados de imagem, assim como no tratamento da roupa com vista ao conforto e bem-estar dos idosos;
- Fornecimento de uma alimentação saudável e ajustada às necessidades dietéticas e da preferência de cada cliente.

### 7. Apoio ao cuidador

Desenvolvido no âmbito do SAD, nos que se encontram mais dependentes e em muitas situações a cargo de outros idosos (nomeadamente cônjuges), o apoio ao cuidador pretende diminuir sentimentos depressivos e de isolamento, apoiar na gestão das emoções e permitir a partilha de angústias, dificuldades e alegria. Procuramos apoiar e dotar os cuidadores de estratégias de gestão pessoal e emocional, sem nunca esquecer que o nosso foco principal é o utente.

\*No que diz respeito a este item, os clientes terão oportunidade de integrar atividades na instituição (passeios, visitas a exposições, museus, etc), de acordo com o planeamento das atividades do Centro de Dia, se assim o desejarem.

## 8. Plano de Formação/Informação

Ação de Sensibilização	Calendarização	Responsável
Prevenção de quedas	Junho	Fisioterapeuta
Prevenção de fogos	Maio	Bombeiros
Reciclagem	Fevereiro	Técnico ERSUC
Saúde Mental	Junho	Psicóloga





## 9. Metodologia de Divulgação do Projeto

A divulgação do Projeto será feita através dos seguintes recursos:

- Reuniões junto dos utentes e familiares;
- Exposição de trabalhos realizados pelos utentes;
- Plano mensal de atividades;
- Divulgação das atividades realizadas ao longo do ano, através da página do Facebook, YouTube, Murais, Jornais da Região, Newsletter e Site da Instituição.

## 10. Metodologia de Avaliação do Projeto

O autor Cembranos (2005) diz que a avaliação é uma parte importante do processo metodológico da animação sociocultural, visto que esta recolhe e analisa sistematicamente uma informação que nos permite determinar o valor e o mérito do que se está a fazer ou do que se fez. Esta análise facilita a tomada de decisões para melhorar o processo de intervenção.

Nesta linha, existem várias razões para a avaliação ser utilizada no contexto da Animação Sociocultural. É, então, uma forma de receber *feedback* sobre as intervenções e programas que se desenvolvem para melhorar e progredir. Em suma, pode-se afirmar que esta é útil para percebermos onde errámos, o que precisamos de melhorar e o que foi bem feito - serve para identificar, obter e proporcionar a informação pertinente e fazer um juízo sobre o mérito e o valor de uma maneira justificável.

Neste projeto de intervenção, a avaliação será um método essencial para determinarmos os erros cometidos, bem como os pontos forte, durante toda a intervenção e será igualmente importante para avaliarmos se os objetivos individuais de cada utente foram atingidos. A avaliação do projeto passará pela metodologia de avaliação de acompanhamento (avaliação dos processos) e a metodologia de avaliação final (avaliação dos resultados). Os critérios que nos levaram a optar pela avaliação de acompanhamento foi porque esta faz parte integrante do processo de desenvolvimento





de um projeto, tendo como função proporcionar informação contínua com o objetivo de promover e favorecer mudanças e satisfazer os clientes.

No que diz respeito à avaliação sumativa, a escolha baseou-se pelo facto desta determinar se os objetivos vão ser cumpridos, permitindo avaliar os resultados (Cembranos, 2005).

Os instrumentos usados para levar a cabo a avaliação de acompanhamento serão diversificados:

- As planificações mensais, que tentarão ir ao encontro do nosso Plano Anual de Atividades (PAA) e que irão observar: se o PAA é pertinente no contexto das políticas internas da instituição, nomeadamente o Projeto Educativo (PE); se é eficaz quanto aos objetivos propostos e se será eficiente em relação aos recursos a serem utilizados e descritos no Plano de Atividades e Orçamento (PAO);

- A avaliação mensal das planificações, onde é registado a descrição da atividade e a adesão por parte dos utentes. Esta é fundamental para avaliar as ações/desempenho e verificar se os objetivos foram cumpridos e se os métodos serão adequados;

- As reuniões com a equipa da resposta, e com a Direção, antes e após as atividades, também irão permitir ter um *feedback* acerca do desempenho e da atividade em si – só assim será possível ir melhorando ou mantendo a performance.

Por outro lado, os instrumentos usados na avaliação final (avaliação sumativa) serão praticamente quantitativos, nomeadamente os inquéritos e o grau de participação. O portefólio será um método usado para avaliar a presença dos utentes nas atividades.

Assim, serão vários os instrumentos de avaliação utilizados no projeto, uns aplicados de forma contínua e outros que possibilitem uma avaliação final. Os instrumentos de avaliação selecionados foram os seguintes:

- Avaliação das planificações;
- Grau de participação;
- Portfólio de fotos das atividades;
- Avaliação mensal das atividades;
- Grau de cumprimento das atividades;
- Questionários de avaliação sobre os resultados das ações de sensibilização;
- Questionários de avaliação de satisfação;





- Reuniões com a Diretora Técnica, a Direção, e outras com os vários profissionais da instituição.

## 11. Conclusão

O projeto de animação foi elaborado tendo em conta os recursos existentes do CSPB, identificados através de um diagnóstico de necessidades. Convém referir que as necessidades dos nossos utentes e familiares (apoio na higiene, na alimentação, emocional, terapêutico, social e físico) estiveram sempre em primeiro lugar para a realização deste projeto, tendo por base uma visão holística do indivíduo.

Através de serviços personalizados, tanto no domicílio como na instituição, pretendemos que os utentes e familiares se sintam acompanhados do ponto de vista funcional, social e emocional. É importante salientar que todas as atividades têm um carácter lúdico-recreativo para retardar a perda de autonomia, funções cognitivas e físicas e, deste modo, contribuir para o bem-estar geral dos nossos utentes.

O tema que escolhemos torna-se pertinente na medida em que pretendemos melhorar a nossa comunicação, promover relações interpessoais fortes e coesas, educar para um consumo responsável, pois não nos podemos esquecer que nos encontramos num mundo em constante mudança. Queremos que os nossos utentes consigam entender e acompanhar estas mudanças, por forma a **“VIVER O PRESENTE, CONSTRUIR O FUTURO”**.

## Bibliografia/Webgrafia

- Ander-Egg, E. (1999). *El Léxico del Animador*. Madrid: Editorial CCS;
- Cembranos, F. et al. (2005). *La Animación Social, Una Propuesta Metodológica*. Madrid: Editorial Popular;
- Fonseca, J. (2018). Afasia e comunicação após lesão cerebral – Definição, classificação e reabilitação. Papa-Letras
- Ferreira, S. (2002). O prestador informal de cuidados à pessoa idosa alvo de apoio domiciliário integrado. Lisboa: Escola Nacional de Saúde Pública
- Jacob, Luís. (2013). *Animação de Idosos*. Lisboa: Mais Leitura Editora;





- Linton, Ralph. (1959): *O homem: Uma introdução à antropologia. 3ed.* São Paulo: Livraria Martins Editora
- Organização Mundial de Saúde (em linha, 2015). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. Acedido em: Dezembro de 2018 - <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>
- Pereira, José; Vieites, Manuel e Lopes, Marcelino.(coord.). (2008): *A Animação Sociocultural e os Desafios do Século XXI.* Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural. Ponte de Lima.
- Quintas, Sindo Froufe e Castaño, Mª Angeles Sánchez (1998). *Planificación e Intervención Socioeducativa* (2ª ed.) Salamanca: Amarú Ediciones;
- Trilla, J. (Coord.) (2004): *Animação Sociocultural: Teorias, programas e âmbitos.* Horizontes Pedagógicos. Instituto Piaget. Lisboa.

[A Importância Da Comunicação - pme.pt](#)

[Dissertac a o Mestrado Ana Sofia Freitas.pdf \(uminho.pt\)](#)

## Anexo de Gráfico

Gráfico I – Nº total de Clientes

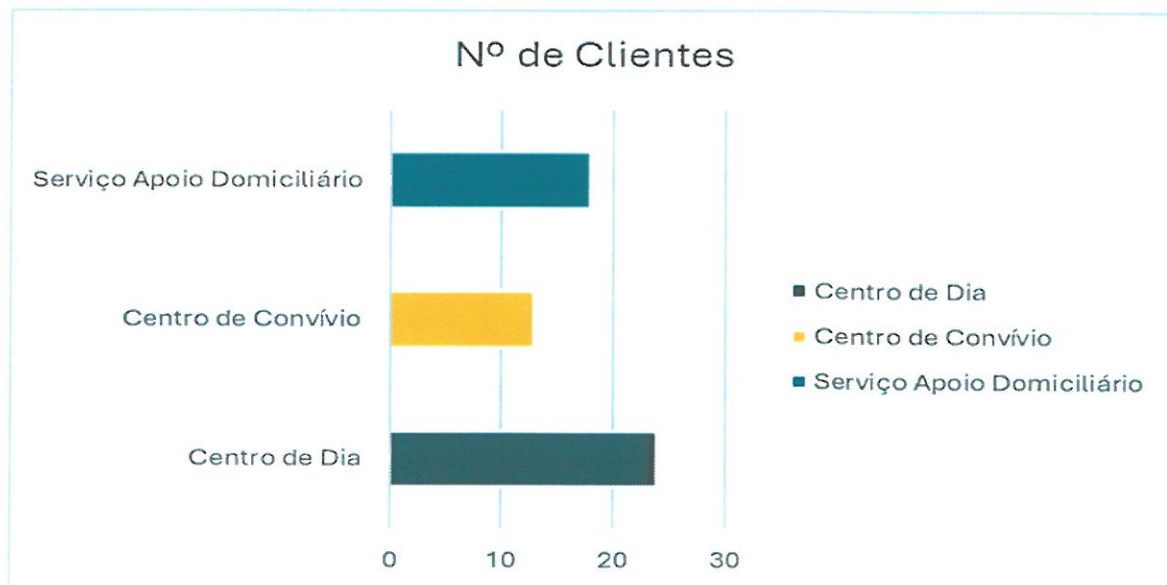




Gráfico II – Caracterização dos utentes da Terceira Idade por Género e faixa etária do Centro de Dia.

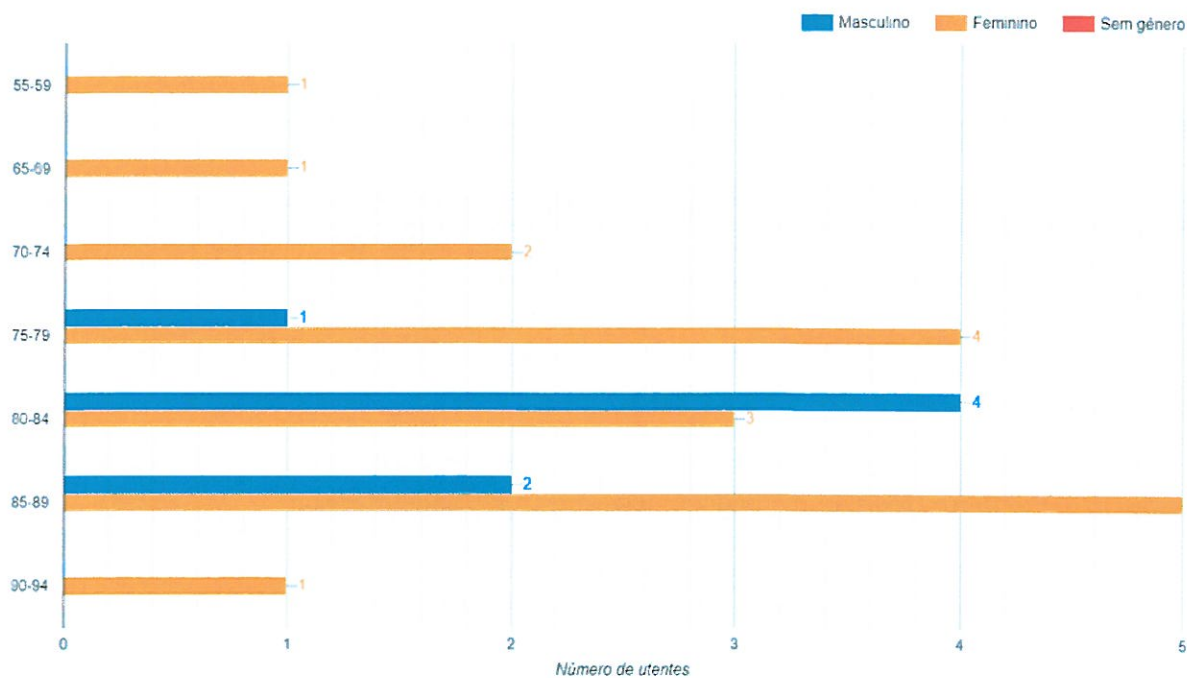


Gráfico III – Caracterização dos utentes da Terceira Idade por Género e faixa etária do Centro de Convívio

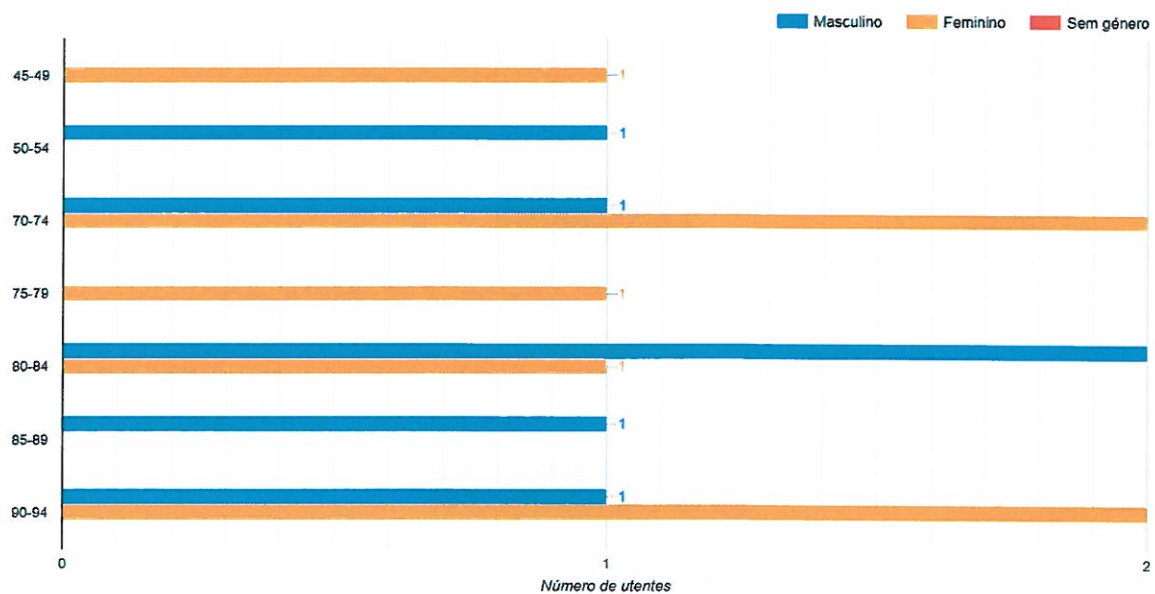




Gráfico IV Faixa Etária: Caracterização dos utentes da Terceira Idade por Género e faixa etária do Serviço de Apoio Domiciliário

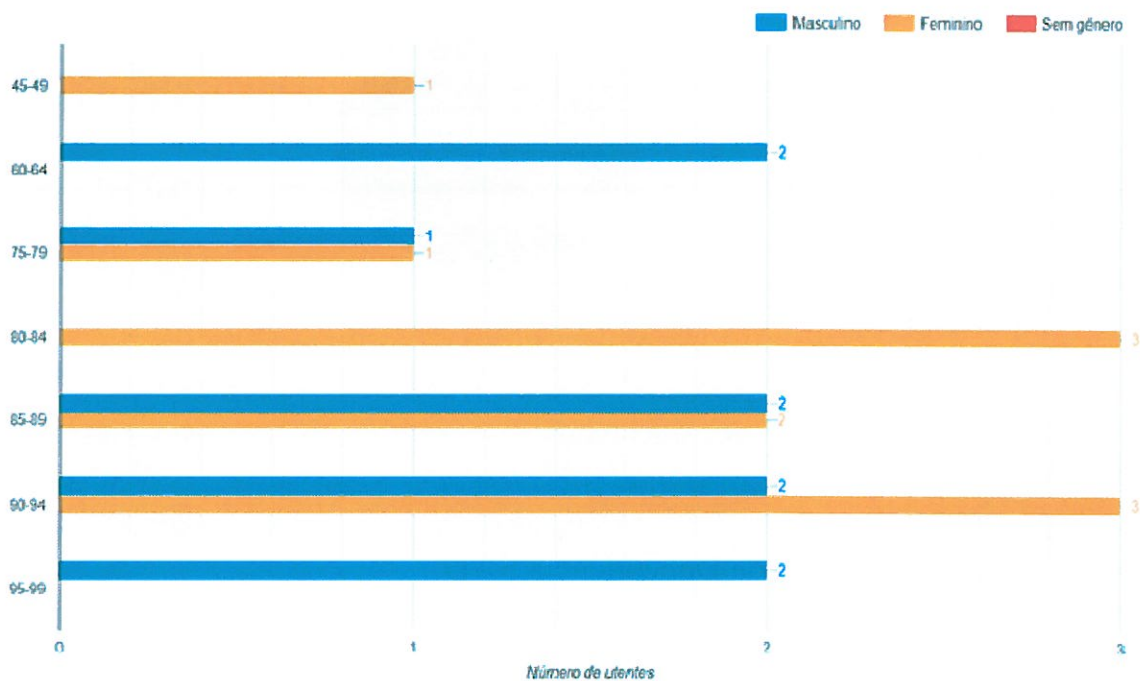


Gráfico V – Grau de Dependência Centro de Dia

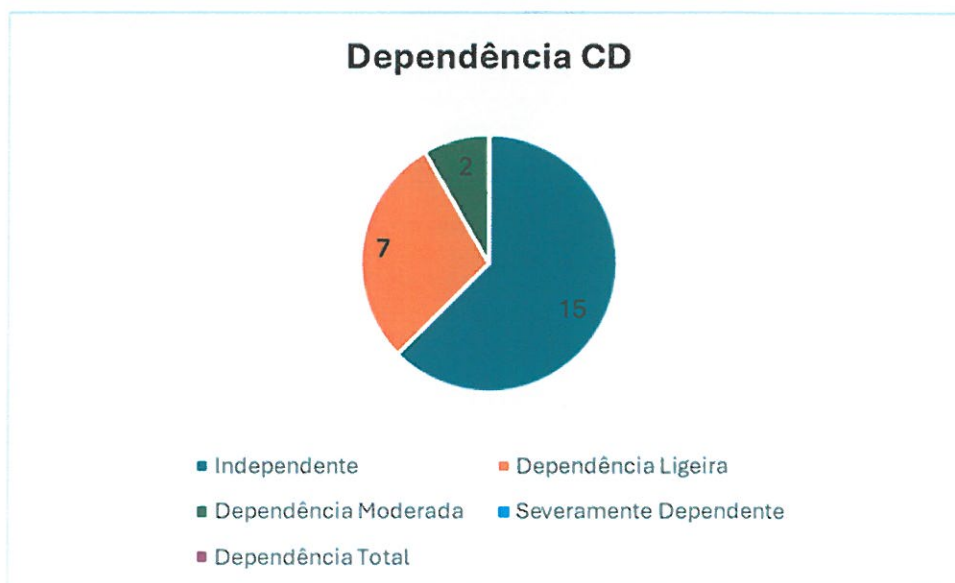




Gráfico VI – Grau de Dependência Centro de Convívio

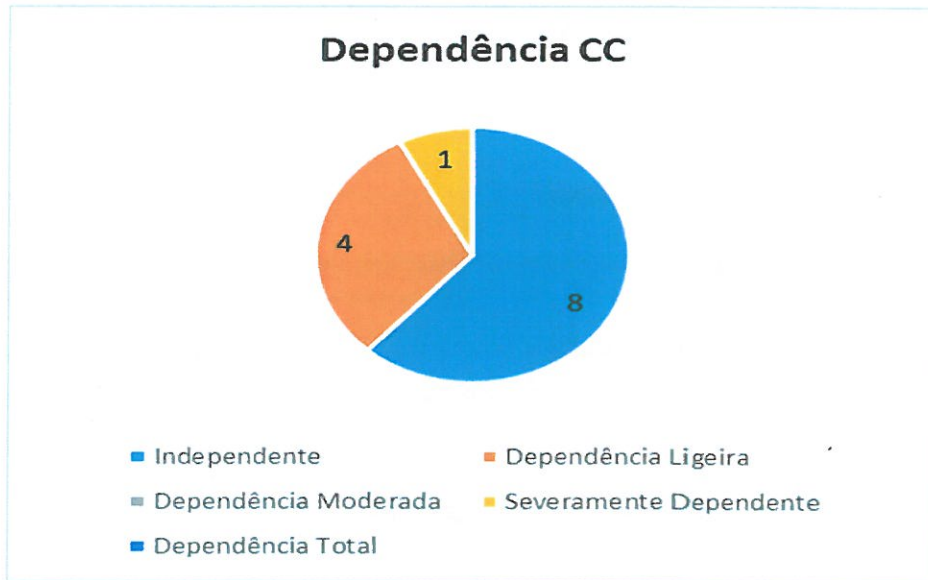


Gráfico VII – Grau de Dependência SAD

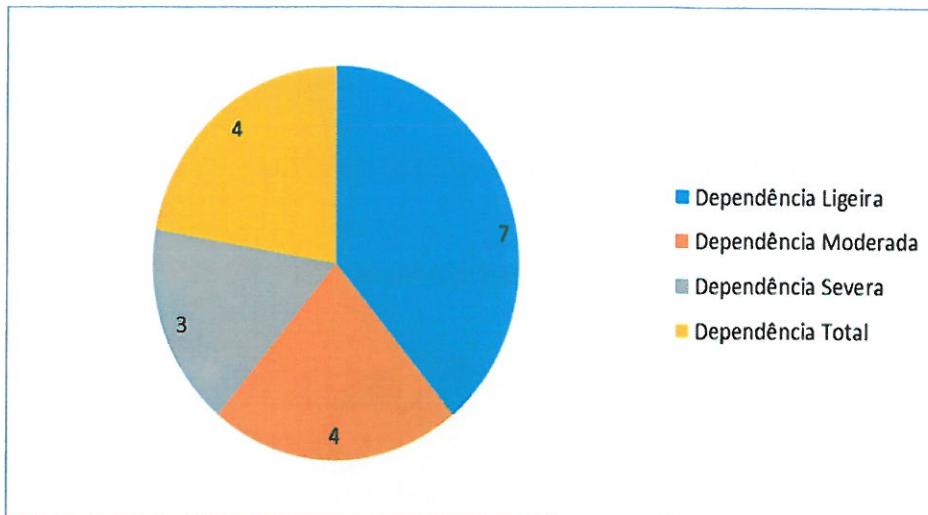




Gráfico VIII – Mobilidade: Centro de Dia

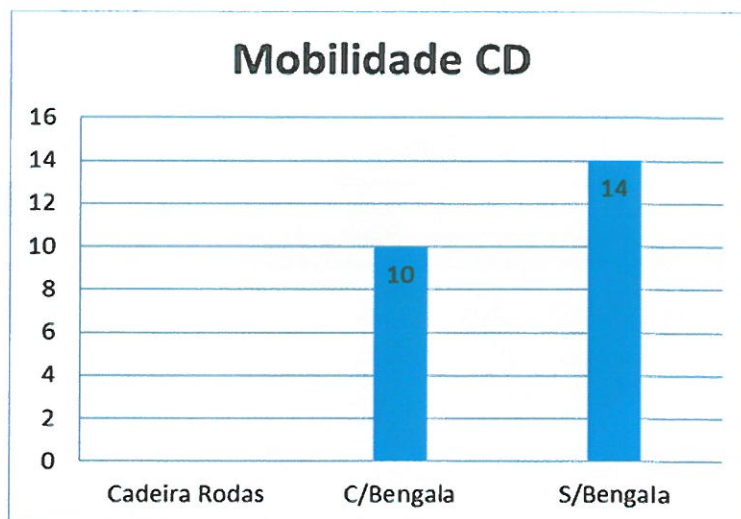


Gráfico IX – Mobilidade CC

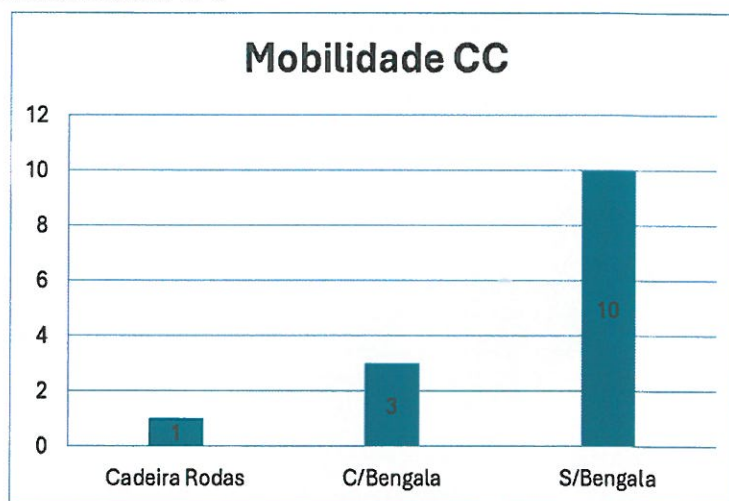


Gráfico X – Mobilidade SAD

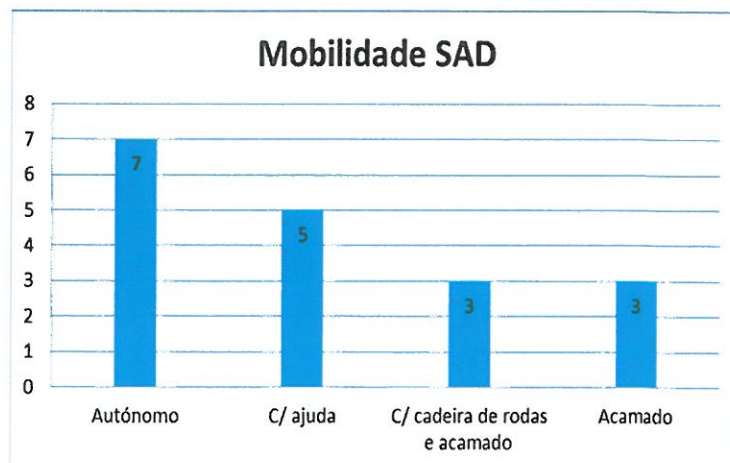




Gráfico XI - Tipologia Familiar CD

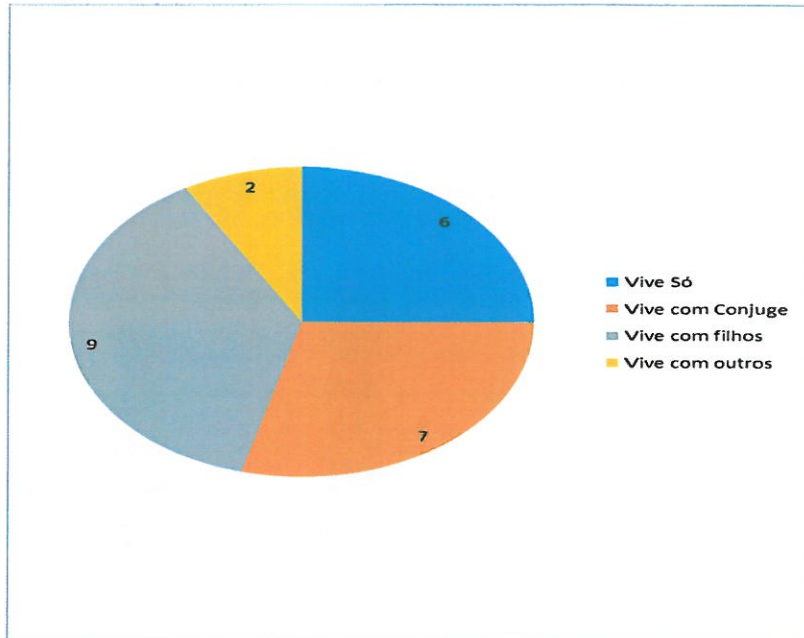


Gráfico XII – Tipologia Familiar SAD

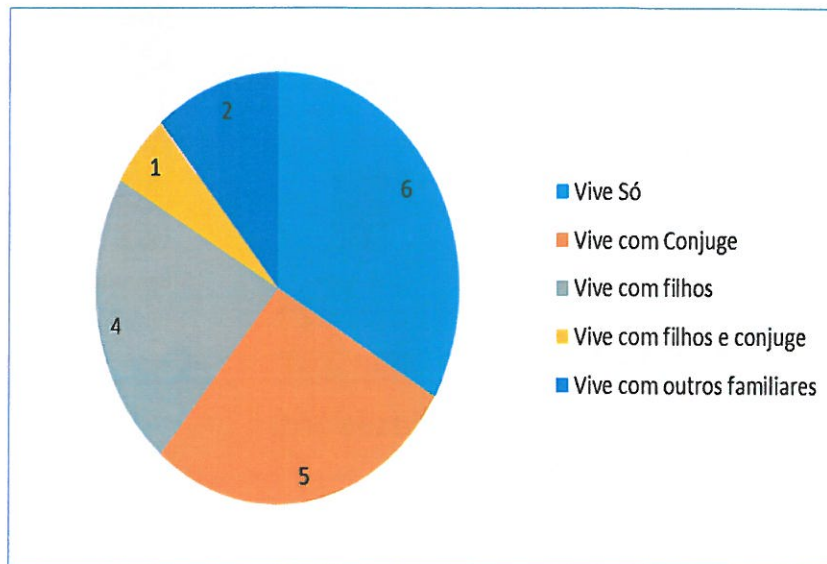


Gráfico XIII – Taxa de Alfabetização Centro de Dia

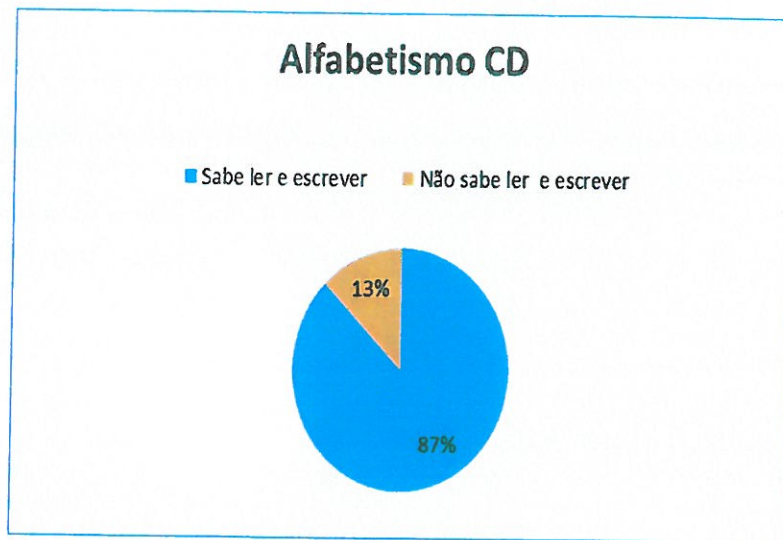


Gráfico XIV – Taxa de Alfabetização SAD

