



Centro Social Paroquial da Borralha

# PROJETO DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

CENTRO DE DIA / CENTRO DE CONVÍVIO/  
SERVIÇO APOIO DOMICILIÁRIO

2019 / 2020



“O Mundo e a sua Diversidade Cultural:  
Todos diferentes, todos iguais”



Centro Social Paroquial da Borralha



## **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: "O mundo e a sua diversidade cultural: todos diferentes, todos iguais"

Período de vigência: setembro de 2019 a agosto de 2020



# Índice

## Conteúdo

Introdução .....	4
1. Caracterização do Grupo .....	6
2. Caracterização do Espaço .....	13
3. Equipa constituinte das respostas da Terceira Idade .....	15
4. Tema do Projeto / Fundamentação .....	16
5. Objetivos Gerais .....	17
6. Estratégias e Métodos .....	18
7. Plano de Atividades Socioculturais .....	19
8. Plano de Formação/Informação .....	25
9. Metodologia de Divulgação do Projecto .....	26
10. Metodologia de Avaliação do Projecto .....	26
11. Conclusão .....	28
Bibliografia/Webgrafia.....	29



## 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 2019/2020 que valorize este período de vida dos clientes das respostas da terceira idade, incluindo os utentes do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

Enquadrado no Projeto Educativo do Centro Social e Paroquial da Borralha (CSPB) "**Comunicarte: artes, ofícios e culturas**", iremos abordar o subtema "**O mundo e a sua diversidade cultural: todos diferentes, todos iguais**". Com este tema pretendemos promover atitudes de partilha e respeito por culturas e costumes diferentes dos nossos, favorecendo uma progressiva consciência como membro da sociedade; identificar e valorizar traços da sua cultura, e de outras, compreendendo e reconhecendo o que têm de comum e de diferente, valorizando a riqueza da diversidade cultural (Projeto Educativo, 2017/2020).

Na Primeira parte será apresentada a caracterização do público-alvo e do espaço, onde poderemos conhecer o número de utentes e as suas limitações físicas e o tipo de espaço que existe. Este tipo de conhecimento permite uma melhor planificação das atividades para servir de forma adequada os utentes face às suas necessidades.

Na segunda parte iremos abordar a temática e justificar a escolha. É importante referir que este tema foi escolhido tendo em conta as necessidades dos nossos utentes como seres únicos e sociais. Estão previstas atividades de grupo, mas também será contemplado um acompanhamento individual, por forma a estimular a cooperação, a auto valorização, a saúde mental e física, a sociabilização e, desta forma, prepará-los para uma sociedade em constante mudança.





Centro Social Paroquial da Borralha



Temos ainda como meta criar proximidade entre a comunidade e os clientes, de maneira a atenuar desigualdades sociais e culturais, proporcionando momentos únicos com este tipo de interação.

Por último, mas não menos importante, encontramos as estratégias e os métodos escolhidos para desenvolver o projeto, o plano de atividades, as ações de formação/sensibilização, a 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”, por forma a valorizar este período da vida. Um envelhecimento ativo e bem-sucedido relaciona-se com a 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 70 utentes, dos quais 25 frequentam a resposta de Centro de Dia, 25 a resposta de Centro de Convívio e 20 da resposta de Serviço de Apoio Domiciliário.



Gráfico 1 – Nº total de Clientes

Quanto à caracterização do grupo alvo, no que respeita ao **género**, podemos observar a partir do gráfico nº2 que em todas as respostas, da terceira idade, a maioria dos utentes são do sexo feminino.



Gráfico 2 – Caracterização dos Clientes da Terceira Idade por Género





Relativamente à **faixa etária**, encontramos no Centro de Dia: 1 cliente com idade compreendida entre os 51 e os 55 anos; 4 clientes com idade compreendida entre os 66 e os 75 anos; 5 clientes entre os 76 e os 80 anos.

A maioria dos clientes tem mais de 81 anos, verificando-se um maior número de utentes na faixa entre os 86 e os 90 anos de idade. Ao longo dos anos temos vindo a constatar que as pessoas que frequentam o Centro de Dia são cada vez mais idosas e têm uma esperança de vida cada vez maior.

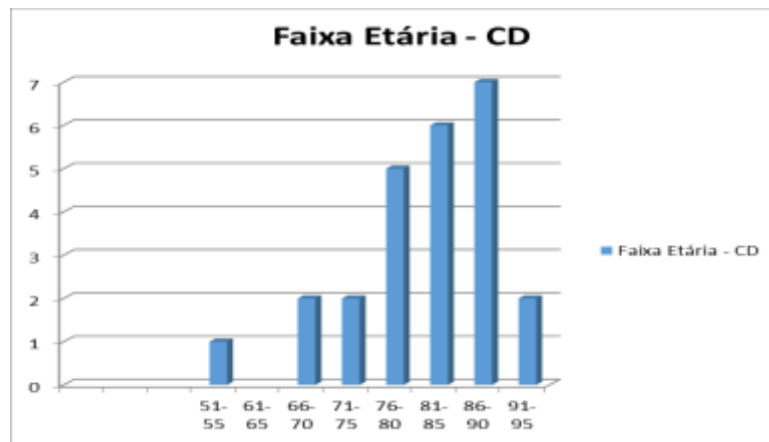


Gráfico 3 – Faixa Etária: Centro de Dia

Já na resposta de Centro de Convívio prevalecem clientes com idades entre os 76 e os 80 anos. Nesta resposta podemos encontrar 1 cliente com idade até aos 50 anos.



Gráfico 4 – Faixa Etária: Centro de Convívio



Na resposta de Serviço de Apoio Domiciliário a média de idades dos clientes situa-se nos 83 anos. A maioria tem entre 81 e os 90 anos, havendo também 2 clientes com mais de 90 anos e 2 com menos de 60 anos, que devido a problemas de saúde graves estão dependentes de terceiros para satisfação das suas necessidades básicas.

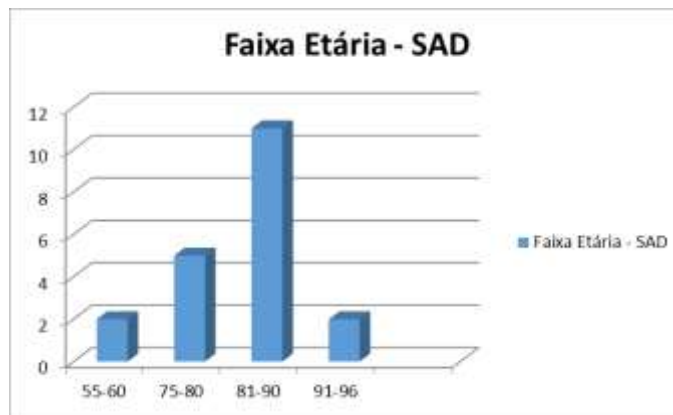


Gráfico 5 – Faixa Etária: SAD

Relativamente ao **tipo de doenças** com maior incidência nos 3 grupos de idosos (gráfico nº 6), encontramos alguns problemas específicos, tais como: problemas de visão, problemas de audição, artroses nos membros inferiores e superiores, episódios de acidentes vasculares cerebrais, diabetes, hipertensão e demências (Alzheimer, Parkinson, e outras).



Gráfico nº6 - Prevalência de doenças





Em termos do **grau de dependência** dos clientes da resposta de **Centro de Dia**, (ver gráfico nº 7) 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 4 clientes têm uma dependência ligeira ou severa.

Relativamente ao Centro de Convívio, estes valores mudam no domínio da dependência. Neste momento temos 2 clientes com alguma dependência e 23 utentes com uma dependência total - sendo assim, os clientes da resposta de Centro de Convívio já não são totalmente autónomos em todas as AVD's.

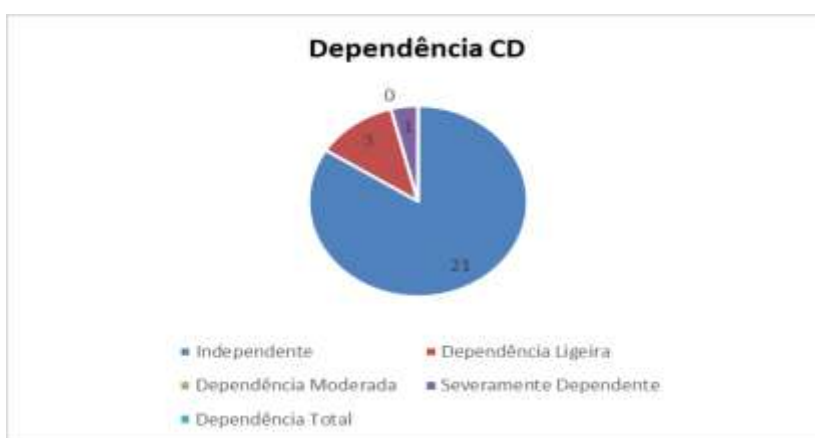


Gráfico nº 7 – Grau de Dependência Centro de Dia



Gráfico nº 8 – Grau de Dependência Centro de Convívio



Relativamente à resposta de **SAD**, e dada a tipologia da própria resposta, verificamos que o grau de dependência aumenta face às respostas de Centro de Convívio e Centro de Dia, não havendo nenhum cliente independente. Todos eles, em maior ou menor grau, dependem dos serviços para satisfazer as suas necessidades básicas. Os clientes que têm dependência ligeira 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. Os clientes com dependência total, alguns ainda saem do leito (com apoio de terceiros) para cadeira de rodas enquanto outros estão confinados ao leito, a comunicação é reduzida ou apresentam afasia, dejecção e defecação para fralda. Estes dependem dos significativos para a satisfação de todas as necessidades da vida diária. Relativamente ao ano anterior não se verificou alterações significativas no grau de dependências.

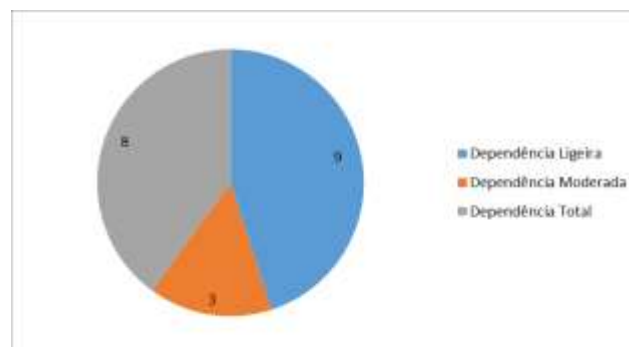


Gráfico n.º 9 – Grau de Dependência SAD

Quanto à **mobilidade**, nos idosos do Centro de Dia, podemos constatar (ver gráfico n.º10) que do universo de 25 clientes, 1 idoso usa cadeira de rodas, 6 fazem uso da bengala para se moverem e os restantes 18 são autónomos.

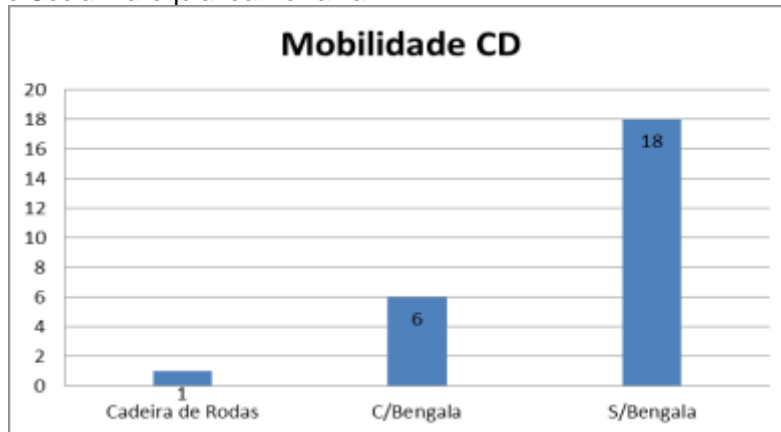


Gráfico nº 10 – Mobilidade: Centro de Dia

No **Serviço de Apoio Domiciliário** temos 9 pessoas que se deslocam sem qualquer tipo de ajuda técnica e 3 que necessitam de apoio de uma bengala, andarilho ou de terceiros para caminharem. Atualmente, pelo menos 5 pessoas estão acamadas, sendo que 3 delas costumam estar diariamente, por curtos espaços de tempo, em cadeiras de rodas, frequentando outros espaços da casa que não apenas o quarto.

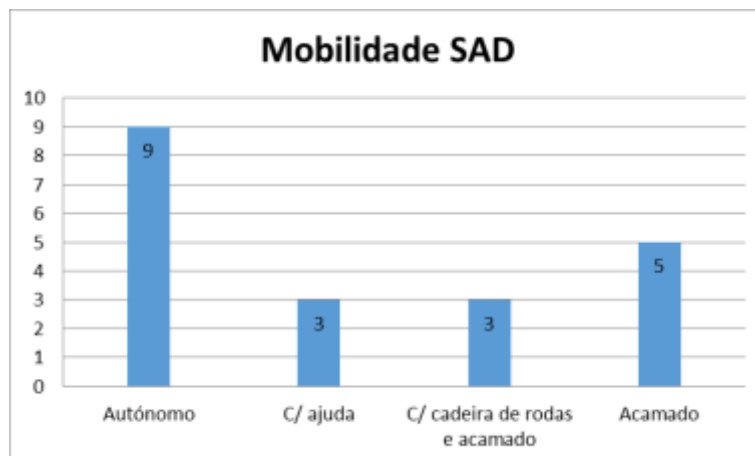


Gráfico nº 11 – Mobilidade: SAD

No que concerne à **tipologia familiar**, podemos constatar que a maioria dos clientes do **Centro de Dia** vive com os seus familiares. Analisando o gráfico nº10, observamos que 72% (18) vivem c/ familiares e 28% (7) vivem sozinhos. No entanto, destes 7 idosos que vivem sozinhos, apenas 1 não tem retaguarda familiar.

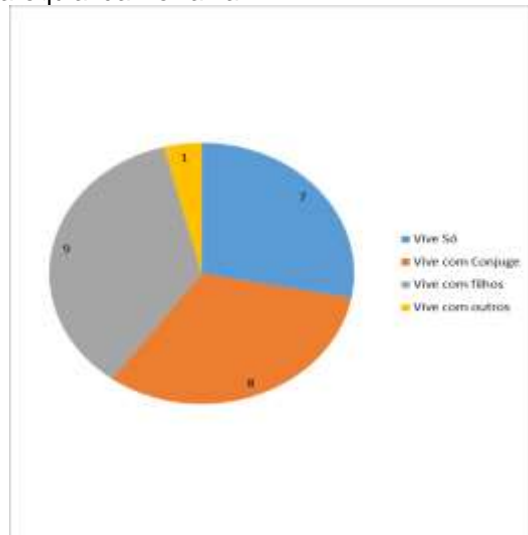


Gráfico n° 12 – Tipologia Familiar

Na resposta de Serviço de Apoio Domiciliário a maioria dos clientes vive com o cônjuge (45%), sendo este o principal cuidador. Nos casos em que existem filhos, a maioria vive noutra área geográfica, não conseguindo apoiar os pais na satisfação das nossas necessidades. No entanto, existem outros muito presentes e disponíveis para colaborar. Quanto aos idosos que vivem sozinhos (30%), a instituição é o seu principal apoio, desde a aquisição de bens e serviços, administração e gestão da medicação, entre os outros serviços contratualizados. Do universo de 20 clientes apenas 3 (15%) vivem com os filhos porque já perderam o cônjuge.

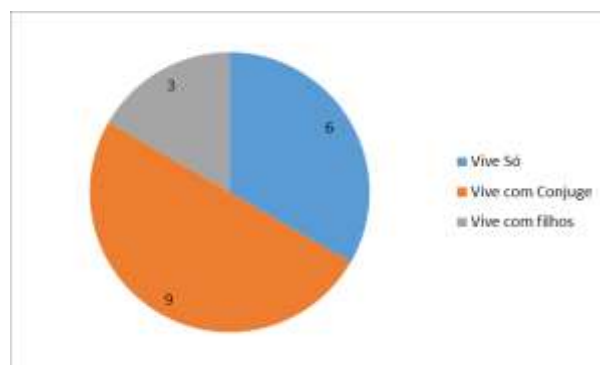


Gráfico n° 13 – Tipologia Familiar

Quanto à **percentagem de alfabetização** dos clientes do Centro de Dia, podemos observar que 80% (20) sabe ler e escrever e 2 sabem utilizar o computador, havendo apenas 5 (16%) seniores que não aprenderam a ler e escrever.

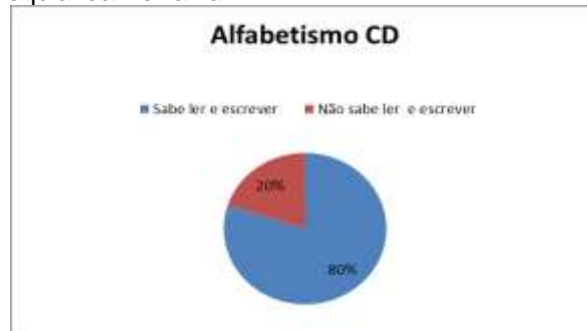


Gráfico n.º 14 – Taxa de Alfabetização: Centro de Dia

## 2. Caracterização do Espaço

A organização do espaço e disposição do equipamento do Centro de Dia/Centro de Convívio é pensada tendo em conta as características específicas e necessidades da população apoiada, por forma a garantir o maior conforto e bem-estar aos utentes que dele usufruem. O espaço do Centro de Dia/Centro de Convívio é composto por três salas: uma sala de descanso com televisão e sofás confortáveis; uma sala onde são realizadas as atividades de animação; e uma sala de jogos, onde os utentes podem aceder à internet e consultar livros.

Ao dispor dos nossos clientes, existem ainda outras infra-estruturas, para a realização de atividades de jardinagem, culinária, cuidados de higiene e imagem, cuidados de enfermagem e atividades físicas.



Sala de descanso



Sala cabeleireiro/outros cuidados de imagem



Gabinete médico



Jardim



Aparelhos ginástica geriátrica



Anfiteatro exterior





Relativamente ao SAD, alguns clientes deslocam-se para a instituição para participar nas atividades. Os que não reúnem condições para a implementação deste projeto, serão desenvolvidas sessões e atividades no espaço habitacional de cada cliente, no âmbito do serviço de animação, atividade ocupacional ou apoio psicossocial. Pontualmente, de acordo com o planeamento, 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 dependem em muito do ambiente domiciliário e do grau de dependência dos idosos.

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



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



Marlene Almeida – Diretora Técnica SAD

Ana Catarina - Animadora Sociocultural e Diretora Técnica CD/CC

Ana Manuel Castro – Gerontóloga Estagiária

4 Ajudantes de Ação Direta

2 Trabalhadoras de Serviços Gerais

José Silva – Professor de Ginástica Geriátrica

Sónia Henriques e Carmen Silva – Psicólogas

José Carlos Silva – Enfermeiro Voluntário

Manuela Silva e Sofia Dinis – Voluntárias

Relativamente às parcerias externas, pudemos 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”;
- António Chula – Ensaíador do Grupo de Cantares “As Sachadeiras da Borralha”;
- Biblioteca Municipal de Águeda – Projeto Idade Maior
- Centro da Juventude de Águeda – Projeto Erasmus + Volunteering Land





- Outras Instituições com respostas na área da Terceira Idade.



## 4. Tema do Projeto / Fundamentação

A animação sociocultural está no centro das prioridades de todas as estruturas de acolhimento de pessoas idosas devido à sua importância enquanto elemento determinante na qualidade de vida dos clientes e na dinâmica institucional e comunitária. Segundo J. Trilla (2004), a animação sociocultural na terceira idade tem contornos próprios onde a memória pessoal e coletiva e as referências culturais e sociais são elementos preponderantes.

Nesse sentido, achamos pertinente a escolha do tema *Culturas*, de modo a proporcionar aos nossos utentes uma forma de acesso e conhecimento de diferentes modos de estar/viver, promovendo a consciencialização da diversidade cultural através das atividades desenvolvidas. Queremos também que os utentes e os seus familiares possam expressar o seu *background* cultural (crenças, tradições, receitas, cantares, etc.), por forma a estimular o pensamento e a perpetuar memórias.

Segundo Luís Guerra (em linha, 2019) Cultura é um termo complexo e de grande importância para as ciências humanas em geral. A sua etimologia vem do latim *culturae*, que significa “ato de plantar e cultivar”. Aos poucos, acabou adquirindo também o sentido de cultivo de conhecimentos. A noção moderna de cultura foi sintetizada pela primeira vez pelo inglês Edward Tylor, conceituando-a como um conjunto complexo que engloba conhecimentos, crenças, arte, moral, leis, costumes ou qualquer outra capacidade ou hábitos adquiridos por uma pessoa como membro de uma sociedade - ou seja, é a expressão de um grupo e engloba tudo o que se recebe, se transmite ou se inventa.

Num mundo globalizado importa ter em conta o desenvolvimento industrial, cultural e das novas tecnologias de informação. Por um lado, vivemos um aumento enorme do intercâmbio de conhecimento e de informação entre diferentes sociedades em todo o planeta; por outro, este é um processo desigual que pode modificar maneiras tradicionais de viver, produzir e se identificar culturalmente.





Centro Social Paroquial da Borralha



É aqui que entra a atuação do Centro Social e Paroquial da Borralha - iremos criar pontes de acesso a nova informação/conhecimento mas também de disseminação, por forma a preservar as memórias/costumes dos nossos utentes e do meio em que estão inseridos. Desta forma, poderemos entender a importância da diversidade cultural, analisando as diferentes culturas e ainda participar neste intercâmbio cultural que é a vida. Estas pontes de acesso/disseminação serão sempre adequadas/ajustadas às necessidades dos utentes. Assim, foram analisados os instrumentos de avaliação dos utentes para perceber os seus interesses e desta forma realizar um plano anual de atividades que vá ao encontro dos gostos pessoais de cada um. Este plano também é ajustado ao plano de atividades da instituição.

Com este projeto, pretendemos também promover um envelhecimento ativo da nossa população sénior. 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, pag. 207).

Apresentamos uma tabela com os países a serem abordados durante o ano letivo.

<b>setembro</b>	Introdução ao tema
<b>outubro</b>	Macau
<b>novembro</b>	Timor
<b>dezembro</b>	Angola
<b>janeiro</b>	Índia
<b>fevereiro</b>	Cabo Verde
<b>março</b>	Moçambique
<b>abril</b>	São Tomé e Príncipe
<b>maio</b>	Portugal
<b>junho</b>	Guiné Bissau
<b>julho</b>	Brasil
<b>agosto</b>	Ilhas

## 5. Objetivos Gerais

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





Centro Social Paroquial da Borralha



- 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 dê valor à sua voz e opiniões;
- Estimular a educação e a formação permanente, por forma a combater o isolamento e a solidão;
- Promover a interacção 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, por forma a 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;
- Desenvolver atitudes críticas perante a vida, mediante a animação de grupos de reflexão e de debate; possibilitar a abertura a outros grupos etários; propiciar e criar atitudes e meios para gozar a vida plenamente.

## 6. Estratégias e Métodos

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

Desta forma, a definição de uma metodologia para um projeto de Animação Sociocultural, permite-nos seguir linhas de orientação de “como fazer”, sendo estas mesmas linhas os alicerces de cada atividade.

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”.*





Esta metodologia da animação requer uma participação e um acompanhamento permanente ao longo do projeto de animação, pois só através da utilização de uma metodologia específica é que um projeto de animação consegue analisar, planear, intervir e avaliar uma ação de animação sociocultural.

A metodologia proposta será a de investigação-ação. Esta metodologia, orientada para a acção, torna-se a mais adequada porque permite identificar as necessidades, os interesses e a motivação de cada cliente. A intervenção e o desenvolvimento das ações poderão ser distintas para auxiliar o cliente no momento e na necessidade por forma a privilegiar a reflexão sobre a realidade, a criatividade, a imaginação, diminuição da ansiedade, a promoção da tranquilidade, 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 projeto “O Mundo e a sua diversidade cultural: todos diferentes, todos iguais”, iremos desenvolver atividades que vão ao encontro do tema “culturas” e/ou outras do interesse dos idosos, divididas em quatro 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 descritas 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 idosos, 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 orofacial;
- Jogos de mímica e movimento;
- Exercícios de respiração.

## **2. Atividades Cognitivas e Sensoriais:**

Atividades que 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;



Centro Social Paroquial da Borralha



- 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 idosos 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 idosos 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;



Centro Social Paroquial da Borralha



- 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 Abraço;
- Terapia do Riso.

#### **4. Atividades de expressão plástica:**

Com as atividades de expressão plástica pretende-se que o idoso dê 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;
- Oficinas de Arte com a colaboração da JSA- Juntos Somos Arte;



Centro Social Paroquial da Borralha



- 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 divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo e promover o convívio. 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, bócia, concurso de dança, etc.);
- Reviver de tradições (espiritual, culinárias, musicais, etc.);
- Jogo do bócia;
- Atividades intergeracionais;



Centro Social Paroquial da Borralha



- Atividades Interinstitucionais (tardes seniores e outras atividades);
- Ateliers de culinária;
- Horta comunitária;
- 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 no próprio domicílio:

- 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.







- Acompanhamento ao exterior para aquisição de bens e/ou serviços (compras, serviços bancários, outros serviços públicos);
- 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, onde os idosos 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 ou dificuldades. Através de uma intervenção focada no próprio idoso, procuramos apoiar e dotar os cuidadores de estratégias de gestão pessoal e emocional.

\*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
Burlas	Dezembro	GNR
Prevenção de Quedas	Março	Fisioterapeuta
Prevenção de Demências	Junho	Gerontóloga
Importância da Hidratação	Agosto	Enfermeira



## 9. Metodologia de Divulgação do Projeto

A divulgação do Projeto será feita através dos seguintes recursos:

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

## 10. Metodologia de Avaliação do Projeto

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 permita 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 - é um modo de melhorar e progredir. Em suma, pode-se afirmar que esta é útil para percebermos onde erramos, 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 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 do processos) e a metodologia de avaliação final (avaliação dos resultados). Os critérios que nos levaram a optar pela avaliação de acompanhamento foi o facto desta fazer parte integrante do processo de desenvolvimento de um projeto, tendo como





Centro Social Paroquial da Borralha

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 fato de esta determinar se os objetivos vão ser cumpridos, permitindo avaliar os resultados finais (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 (1) o PAA é pertinente no contexto das políticas internas da instituição, nomeadamente o Projeto Educativo (PE); (2) se é eficaz quanto aos objetivos propostos e (3) 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. Este é fundamental para avaliar as ações/desempenho, se os objetivos foram cumpridos e se os métodos serão adequados;

- As conversas e 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. Como revisão do que foi dito em cima, os instrumentos de avaliação selecionados foram os seguintes:

- Avaliação das planificações;
- Grau de participação;
- Portfólio de fotos das atividades;
- Avaliação mensal das atividades;





Centro Social Paroquial da Borralha



- 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 Diretora de Serviços, a Direção e outras com os vários profissionais da instituição.

## 11. Conclusão

O projeto de animação foi criado tendo em conta os recursos existentes do CSPB, identificados através de um diagnóstico de necessidades. Convém referir que as necessidades dos nossos clientes 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 idosos 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 por forma a retardar a perda de autonomia, funções cognitivas e físicas e, deste modo, contribuir para o bem-estar geral do nosso idoso.

O tema que escolhemos torna-se pertinente na medida em que nos encontramos num mundo em constante mudança. Queremos que os nossos idosos consigam entender e acompanhar estas mudanças, entender e conhecer as raízes de outros povos, sem nunca esquecer as suas raízes, pois é graças a elas que os ensinamentos perduram no espaço e no tempo.



## 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;
- 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, M<sup>a</sup> Angeles Sánchez (1998). *Planificación e Intervención Socioeducativa* (2<sup>a</sup> ed.) Salamanca: Amarú Ediciones;
- Trilla, J. (Coord.) (2004): *Animação Sociocultural: Teorias, programas e âmbitos*. Horizontes Pedagógicos. Instituto Piaget. Lisboa.

Borralha, 1 de outubro de 2019