

REM

Relatório de Estágio de Atividade Física e Desporto Realizado no  
Atalaia Living Care Center e no Centro Cultural e Desportivo de São José  
Hugo Miguel Santos Pestana

**Relatório de Estágio de Atividade Física e Desporto  
Realizado no Atalaia Living Care Center e no  
Centro Cultural e Desportivo de São José**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE Mestrado

**Hugo Miguel Santos Pestana**  
Mestrado em Atividade Física e Desporto

A Nossa  
Universidade

Colégio dos Jesuítas  
Rua dos Ferreiros - 9000-082, Funchal

Tel: +351 291 209400  
Fax: +351 291 209410  
Email: gabinetedareitoria@uma.pt



setembro | 2013

REM

Nome do Projecto/Relatório/Dissertação de Mestrado ou Tese de Doutoramento | Nome do Autor

UMa

**DIMENSÕES:** 45 X 29,7 cm

**PAPEL:** COUCHÊ MATE 350 GRAMAS

**IMPRESSÃO:** 4 CORES (CMYK)

**ACABAMENTO:** LAMINAÇÃO MATE

**NOTA\***

Caso a lombada tenha um tamanho inferior a 2 cm de largura, o logótipo institucional da UMa terá de rodar 90°, para que não perca a sua legibilidade/identidade.

Caso a lombada tenha menos de 1,5 cm até 0,7 cm de largura o layout da mesma passa a ser aquele que consta no lado direito da folha.



**Relatório de Estágio de Atividade Física e Desporto  
Realizado no Atalaia Living Care Center e no  
Centro Cultural e Desportivo de São José**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Hugo Miguel Santos Pestana**

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

ORIENTAÇÃO

Rui Nuno Trindade de Ornelas

## **Agradecimentos**

Um trabalho deste âmbito só foi possível através da colaboração de diversas instituições e pessoas que aqui aproveito para expressar os meus sinceros agradecimentos, nomeadamente:

Em primeira instância ao Professor Doutor Rui Nuno Trindade de Ornelas, meu orientador, pela paciência, compreensão e disponibilidade com que acompanhou o desenvolvimento deste trabalho, sempre fornecendo preciosas ajudas;

Ao Professor Doutor João Filipe Pereira Nunes Prudente, antigo Diretor do Curso de Actividade Física e Desporto da Universidade da Madeira, pelo esclarecimento de todas as dúvidas relativas ao funcionamento e à execução do estágio académico;

Ao Gabinete Coordenador de Educação Artística, nomeadamente à Dr.<sup>a</sup> Natalina Cristóvão, pelo empréstimo de alguns instrumentos musicais para a realização de um dos momentos musicais com os utentes do Atalaia Living Care Center;

A todos os utentes do Atalaia Living Care Center e do Centro Cultural e Desportivo de São José, pela forma como me acolheram e pela partilha de muitas das suas experiências, vivências, aprendizagens e conhecimentos ao longo do tempo de trabalho com esta população;

À direção do Atalaia Living Care Center, mais especificamente ao Diretor Técnico, Dr. António Quintal, por ter-me permitido a realização de parte de um estágio académico;

À direção do Centro Cultural e Desportivo de São José, mais especificamente à Diretora Técnica, Dr.<sup>a</sup> Bárbara Benedito, por ter-me permitido a continuação do estágio académico e pelo apoio prestado;

A todos os colegas de trabalho das instituições Atalaia Living Care Center e Centro Cultural e Desportivo de São José pelo apoio, carinho e solidariedade prestada durante o tempo com que estive com eles;

A todos os professores e educadores que tive desde a pequena infância até à idade adulta por me facultarem grande parte dos conhecimentos, aprendizagens e sabedorias usadas para realizar este e outros trabalhos;

Aos amigos e conhecidos que me ajudaram, através das suas palavras de apoio, a superar as fases de maior aflição na realização de todo este trabalho;

Aos meus pais, Manuel Pestana e Odete Pestana, por toda a sua motivação, apoio e carinho demonstrado, desde que me lembro deles, que me deu forças para continuar a batalhar por algo melhor.

## I. Resumo

O projeto “Sénior-Ativo” resultou através da prática de um estágio académico como parte integrante do Mestrado em Actividade Física e Desporto, sendo dirigido para todos os adultos e idosos institucionalizados, primeiramente no Atalaia Living Care Center e em seguida no Centro Cultural e Desportivo de São José.

Este projeto é considerado como relevante para a animação sociocultural desta população, visto constituir um meio social e educativo que trouxe soluções para alguns problemas, tais como o envelhecimento da população, o aumento da longevidade e o constante crescimento do tempo livre.

A investigação realizada permitiu demonstrar que a criação e a implementação de sessões educativas nesta faixa etária é essencial para o fortalecimento e desenvolvimento das suas capacidades mentais, físicas e sociais.

O projeto “Sénior-Ativo” teve como objetivos fundamentais o prolongamento do envelhecimento ativo, providenciar atividades físicas, cognitivas e de socialização e também momentos de lazer, convívio e boa disposição para todos os utentes, a partir da criação e implementação de atividades físicas, cognitivas, de expressão plástica e de expressão e comunicação, promotoras do desenvolvimento pessoal e social, lúdicas e comunitárias. Todas as sessões tiveram em consideração a educação não formal, para permitir às pessoas envolvidas nestas sessões uma aprendizagem mais acolhedora e significativa, tendo sido planeadas de acordo com os interesses, gostos, objetivos, motivações, histórias e experiências de vida destes indivíduos.

Durante este projeto, os adultos e os idosos participaram, através dos seus conhecimentos, competências e habilidades, em diversas tarefas, como por exemplo na conceção de objetos comemorativos de algum dia especial, em diálogos, debates, na discussão de receitas, nas reflexões, entre outras atividades.

**Palavras-chave:** população sénior, animação sociocultural, atividades, diversão, aprendizagem.

## II. Abstract

The “Sénior-Ativo” project resulted through the practice of an academic internship conducted as part of the Master in Physical Activity and Sport, being directed to all the institutionalized adults and elderly people, primarily on Atalaia Living Care Center and then on the Cultural and Sports Centre of São José.

This project is considered relevant for the sociocultural animation of this population, because it constitutes a social and an educative mean that brings solutions to some problems, such as the aging population, the increase in longevity and the constant growth of free time.

The conducted research has demonstrated that the creation and implementation of educative sessions on this age group is essential for the fortification and development of their mental, physical and social capabilities.

The “Sénior-Ativo” project aimed fundamental objectives such as the extension of the active aging, provide physical, cognitive and socialization activities and also leisure time, familiarity and good disposition between all the people, from the creation and implementation of physical, cognitive, plastic expression and expression and communication, promoting personal and social development, play and community activities. All the sessions took into consideration the non formal education, to enable the people involved in this sessions a learning more welcoming and meaningful, and had been planned accordingly to the interests, likes, objectives, motivations, stories and experiences of life from this individuals.

During this project, the adults and the elderly people did participate, through their knowledge, skills and abilities, in a variety of tasks, such as the conception of commemorative objects for some special day, in dialogs, debates, in the discussion of recipes, in reflections, among other activities.

**Keywords:** senior population, sociocultural animation, activities, diversion, learning

### III. Résumé

Le projet “Sénior-Ativo” résulté à travers de la pratique d’un stage universitaire réalisé comme partie intégrante de le Master en l’Activité Physique et Sport, étant dirigé pour tous les adultes et les personnes âgées institutionnalisés, premièrement dans l’Atalaia Living Care Center et alors dans le Centre Culturel et Sportif de São José.

Ce projet est considéré comme pertinent pour l’animation socioculturelle de cette population, vu constituer un milieu social et éducatif qui a apporté solutions à certains problèmes, tels comme le vieillissement de la population, l’incrément de la longévité et la constante croissance du temps libre.

L’investigation réalisée permis démontrer que la création et l’implémentation de sessions éducatives dans cette groupe d’âge est essentiel pour la fortification et développement de leur capacités mentales, physiques et sociales.

Le projet “Sénior-Ativo” eu comme objectives fondamentales le prolongement de le vieillissement actif, offrir des activités physiques, cognitives et de socialisation et aussi moments de loisirs, familiarité et bonne disposition entre tous les personnes, à partir de la création et réalisation de activités physiques, cognitives, de expression plastique et de expression et communication, promoteurs de le développement personnel et sociale, ludiques et communautaires. Toutes las sessions a pris en considération l’éducation non formelle, pour permettre aux personnes impliqués dans cette sessions un apprentissage plus accueillant et significatif, et étaient planifiées d’accord avec les intérêts, goûts, objectifs, motivations, histoires et expériences de vie de ces personnes.

Au cours de ce projet, les adultes et les personnes âgées ont participé, à travers leur connaissance, compétences et habilité, dans plusieurs tâches, comme par exemple dans la conception d’objets commémoratifs de certain jour spéciale, dans les dialogues, les débats, dans la discussion de recettes, dans las réflexions, entre autres activités.

## IV. Resumen

El proyecto “Sénior-Ativo” resultó a través de la práctica de una pasantía académica realizada como parte integrante del Másterado en Actividad Física e Deporte, siendo dirigido para todos los adultos y las personas mayores institucionalizadas, primeramente en el Atalaia Living Care Center y en seguida en el Centro Cultural y Deportivo de São José.

Este proyecto es considerado como relevante para la animación sociocultural de esta población, visto constituir un medio social y educativo que trajo soluciones a algunos problemas, tales como el envejecimiento de la población, el incremento de la longevidad y el constante crecimiento del tiempo libre.

La investigación realizada permitió demostrar que la creación y la implementación de sesiones educativas en este grupo de edad es esencial para el fortalecimiento y el desarrollo de sus capacidades mentales, físicas e sociales.

El proyecto “Sénior-Ativo” tuvo como objetivos fundamentales el prolongamiento del envejecimiento activo, providenciar actividades físicas, cognitivas y de socialización e también momentos de ocio, familiaridad e buena disposición para todos los usuarios, a partir de la creación y implementación de actividades físicas, cognitivas, de expresión plástica y de expresión y comunicación, promotoras del desenvolvimiento personal y social, lúdicas y comunitarias. Todas las sesiones tuvieron en consideración la educación non formal, para permitir a las personas involucradas en estas sesiones una aprendizaje más acogedora y significativa, tiendo sido planeadas de acuerdo con los intereses, gustos, objetivos, motivaciones, historias y experiencias de vida de estas personas.

Durante este proyecto, los adultos e las personas mayores participaron, a través de sus conocimientos, competencias y habilidades, en diversas tareas, como por ejemplo en la concepción de objetos conmemorativos de alguno día especial, en diálogos, debates, en la discusión de recetas, en las reflexiones, entre otras actividades.

## Índice

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introdução .....</b>   | <b>1</b>  |
| <b>Enquadramento Teórico .....</b>  | <b>3</b>  |
| 1. População Sénior .....   | 3         |
| 1.1. A Nível Internacional .....  | 3         |
| 1.2. A Nível Nacional .....   | 3         |
| 2. Processo de Envelhecimento .....   | 4         |
| 2.1. As Diferentes Idades do Envelhecimento .....   | 5         |
| 2.2. A Deterioração .....   | 5         |
| 2.3. Os Riscos e a Preservação Física e Cognitiva .....                                       | 6         |
| 3. Animação Sociocultural .....   | 7         |
| 3.1. Animação na Terceira Idade .....   | 10        |
| 3.1.1. Animação Física ou Motora .....  | 11        |
| 3.1.1.1. Exercício Físico .....   | 11        |
| 3.1.1.1.1. Benefícios do Exercício Físico .....   | 12        |
| 3.1.1.1.2. Componentes de um Programa de Exercício Físico .....                               | 12        |
| 3.1.1.1.3. Avaliação .....  | 13        |
| 3.1.1.1.4. Programação .....  | 14        |
| 3.1.2. Animação Cognitiva ou Mental .....   | 15        |
| 3.1.3. Animação através da Expressão Plástica .....   | 16        |
| 3.1.4. Animação através da Expressão e da Comunicação .....                                   | 16        |
| 3.1.5. Animação promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social .....                           | 16        |
| 3.1.6. Animação Lúdica .....  | 17        |
| 3.1.7. Animação Comunitária .....   | 17        |
| <b>Objetivos das Ações a Concretizar nas Instituições de Acolhimento .....</b>                | <b>18</b> |
| Objetivos Gerais .....  | 18        |
| Objetivos Específicos .....   | 18        |
| Desenvolvimento de atividades, físicas e cognitivas, com a população institucionalizada ..... | 18        |
| Atividades a desenvolver .....  | 19        |
| Quadro 1 - Frequência das Atividades .....  | 19        |

|  |           |
|--|-----------|
| Orçamento .....  | 19        |
| <b>Caracterização das Instituições de Acolhimento .....</b>                | <b>20</b> |
| Atalaia Living Care Center .....   | 20        |
| Centro Cultural e Desportivo de São José .....                             | 21        |
| <b>Horário das Atividades nas Instituições de Acolhimento .....</b>        | <b>22</b> |
| <b>Planificação Mensal Realizada nas Instituições de Acolhimento .....</b> | <b>23</b> |
| <b>Enquadramento Prático .....</b>   | <b>24</b> |
| 1. Animação Física ou Motora .....   | 24        |
| 1.1. Avaliação .....   | 24        |
| 1.2. Exercício Físico .....  | 24        |
| 1.2.1. Prescrição e Realização dos Exercícios .....                        | 26        |
| 1.2.1.1. Componente de Aquecimento .....                                   | 26        |
| Marcha Sentada .....   | 26        |
| Marcha Sentada com Abertura das Pernas .....                               | 26        |
| Deslizamento dos Pés para a Frente e para Trás .....                       | 26        |
| Levantamento da Parte Frontal dos Pés .....                                | 26        |
| Levantamento dos Calcânhares .....   | 27        |
| Arqueamento das Costas .....   | 27        |
| Rotação da Cabeça (no sentido dos ponteiros do relógio) .....              | 27        |
| Rotação da Cabeça (no sentido inverso aos ponteiros do relógio) .....      | 27        |
| Levantamento dos Ombros .....  | 27        |
| Abertura e Fechamento das Mãos .....                                       | 28        |
| Separação dos Dedos .....  | 28        |
| 1.2.1.2. Componente Aeróbica .....   | 28        |
| Caminhada Sentada no Lugar .....   | 28        |
| Extensão dos Braços à Frente .....   | 28        |
| Extensão dos Braços para os Lados .....                                    | 29        |
| Chutos .....   | 29        |
| Socos .....  | 29        |
| 1.2.1.3. Componente de Resistência .....                                   | 30        |

|  |    |
|--|----|
| Aperto da Bola .....                                       | 30 |
| Duas Linhas de Braços .....                                | 30 |
| Sobe e Desce .....   | 30 |
| 1.2.1.4. Componente de Retorno à Calma .....               | 30 |
| Queixo ao Peito .....                                      | 30 |
| Queixo ao Ombro .....                                      | 31 |
| Braço Contra o Peito .....                                 | 31 |
| Torção do Tronco .....                                     | 31 |
| Alongamento das Pernas .....                               | 31 |
| Alongamento das Coxas e das Canelas das Pernas .....       | 32 |
| Divisão Sentada .....                                      | 32 |
| 1.3. Atividade Física .....                                | 32 |
| 1.3.1. Passeios Internos .....                             | 32 |
| 1.3.2. Jogos Tradicionais .....                            | 33 |
| 1.3.2.1. Enfiar o arco na vara .....                       | 33 |
| 1.3.2.2. Passar a bola .....                               | 33 |
| 1.3.2.3. Os dez cantinhos .....                            | 34 |
| 1.3.2.4. O lencinho .....                                  | 34 |
| 1.3.2.5. Jogo do anel .....                                | 35 |
| 2. Animação Cognitiva ou Mental .....                      | 35 |
| 2.1. Atividades Educativas .....                           | 35 |
| 2.2. Jogos Didáticos .....                                 | 36 |
| 3. Animação através da Expressão Plástica .....            | 37 |
| 4. Animação através da Expressão e da Comunicação.....     | 37 |
| 4.1. Música e Dança .....                                  | 37 |
| 4.2. Peça de Teatro: Ato de Natal .....                    | 38 |
| 4.2.1. Informações cruciais à peça de teatro .....         | 38 |
| 4.2.2. Representação da peça de teatro .....               | 39 |
| Ato 1 – O Anúncio do Anjo .....                            | 39 |
| Cântico à Virgem .....                                     | 39 |
| Ato 2 – José, o Carpinteiro .....                          | 40 |
| Glória in Excelsis Deo .....                               | 40 |
| Ato 3 – A Estrela de Belém, Pastores e os Reis Magos ..... | 41 |
| Cântico aos Pastores .....                                 | 41 |

|   |           |
|---|-----------|
| Reis Magos .....  | 41        |
| Cântico ao Menino .....   | 42        |
| Cântico do Ato de Natal .....                                   | 42        |
| 5. Animação promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social ..... | 42        |
| 5.1. Desenvolvimento Espiritual e Religioso .....               | 42        |
| 5.2. Dinâmicas de Grupo .....                                   | 42        |
| 5.2.1. Mensagem .....   | 42        |
| 5.2.2. Força .....  | 43        |
| 5.2.3. Jogo do galo .....                                       | 43        |
| 5.2.4. Jogo da moeda .....                                      | 44        |
| 5.2.5. Jogo das serpentes .....                                 | 44        |
| 6. Animação Lúdica .....  | 44        |
| 6.1. Animação Social .....                                      | 44        |
| 6.1.1. Comemorações e bailes .....                              | 44        |
| 6.2. Animação Cultural .....                                    | 45        |
| 6.2.1. Turismo sénior .....                                     | 45        |
| 6.2.2. Visitas culturais .....                                  | 45        |
| 6.3. Jogos Lúdicos .....  | 46        |
| 6.3.1. Loto .....   | 46        |
| 6.3.2. Dominó .....   | 47        |
| 6.3.3. Bisca .....  | 47        |
| 7. Animação Comunitária .....                                   | 48        |
| 8. Atividade de Animação Extra .....                            | 48        |
| 8.1. Manicure .....   | 48        |
| <b>Estudo de Caso .....</b>                                     | <b>49</b> |
| Objetivos Gerais .....  | 49        |
| Objetivos Específicos .....                                     | 49        |
| Fórmula FITT .....  | 49        |
| Cronograma .....  | 50        |
| Local .....   | 50        |
| Avaliação Inicial .....   | 50        |
| Atividade Física – Caminhada .....                              | 50        |

|  |           |
|--|-----------|
|  | XI        |
| Avaliação Final .....  | 51        |
| Discussão de Resultados .....  | 51        |
| Recomendações .....  | 51        |
| <b>Discussão e Reflexão Pessoal .....</b>  | <b>52</b> |
| <b>Conclusões .....</b>  | <b>59</b> |
| <b>Referências Bibliográficas .....</b>  | <b>60</b> |
| <b>Anexos .....</b>  | <b>64</b> |
| <b>Anexo A - Horário das Atividades nas Instituições de Acolhimento .....</b>  | <b>64</b> |
| Horário das Atividades no Atalaia Living Care Center .....   | 64        |
| Horário das Atividades no Centro Cultural e Desportivo de São José .....   | 64        |
| <b>Anexo B - Planificação Mensal Realizada nas Instituições de Acolhimento .....</b>                                 | <b>65</b> |
| Planificação Mensal Realizada no Atalaia Living Care Center (desde Outubro a<br>Dezembro de 2012) .....              | 65        |
| Planificação Mensal Realizada no Centro Cultural e Desportivo de São José<br>(desde Fevereiro a Junho de 2013) ..... | 71        |
| <b>Anexo C - Ato de Natal .....</b>  | <b>78</b> |
| Ato 1 – O Anúncio do Anjo .....  | 78        |
| Cântico à Virgem .....   | 78        |
| Ato 2 – José, o Carpinteiro .....  | 79        |
| Glória in Excelsis Deo .....   | 79        |
| Ato 3 – A Estrela de Belém, Pastores e os Reis Magos .....   | 80        |
| Cântico aos Pastores .....   | 80        |
| Reis Magos .....   | 80        |
| Cântico ao Menino .....  | 81        |
| Cântico do Ato de Natal .....  | 81        |

## Introdução

Este relatório de estágio insere-se como componente essencial do Mestrado em Actividade Física e Desporto, e pode ser observado como uma grande oportunidade de reflexão das práticas realizadas com a população adulta e idosa institucionalizada. As áreas referentes a este mestrado são muito variadas, possibilitando um contacto muito diversificado com um vasto conjunto de desafios e também com a criação de soluções emergentes para esses problemas.

A animação sociocultural, área que escolhi trabalhar, apresenta alguns desafios, isto porque a população aderente algumas vezes não consegue realizar as tarefas propostas por não possuírem a destreza cognitiva ou física necessária, e como tal as mesmas têm de ser adaptadas à maneira como cada um as consegue efetuar. Como tal, considereei esta área como preferencial para incrementar o meu projeto de mestrado “Sénior-Ativo”.

O meu interesse por esta área deveu-se ao intuito de querer conhecer mais afincadamente este tipo de população e como poderia desenvolver atividades com e para eles.

Este projeto foi desenvolvido, primeiramente, no Atalaia Living Care Center e, após o seu encerramento por falta de condições para os utentes, no Centro Cultural e Desportivo de São José, enquadrando-se no âmbito da animação e partindo de uma curiosidade quanto à forma de realização de atividades com este tipo de população.

Com o crescimento da taxa de envelhecimento populacional global devido ao aumento da longevidade, ao decréscimo da taxa de fecundidade e à melhoria das condições de vida, torna-se fundamental criar soluções que promovam de forma saudável, útil e com qualidade os tempos livres e o envelhecimento ativo destes indivíduos. Como tal, esta proposta foi desenvolvida através da educação não formal como forma mais divertida e acolhedora de ocupar os tempos livres de todos os indivíduos interessados na prática de atividades educativas e de animação.

Como o envelhecimento é compreendido como um processo dinâmico que pode ser retardado ou acelerado consoante o meio envolvente, a genética e a vertente comportamental e familiar destes indivíduos, a animação sociocultural pretende ajudar a manter e/ou melhorar as capacidades mentais, físicas e sociais dos adultos e idosos institucionalizados através da realização de atividades de cariz físico, cognitivo, de

expressão plástica e de expressão e comunicação, promotoras do desenvolvimento pessoal e social, lúdicas e comunitárias.

A concretização deste projeto advém do pressuposto que esta população é constituída por elementos com competências e conhecimentos valiosos, adquiridos ao longo da sua experiência de vida, e que poderão ser uma mais-valia para a concretização de todas as atividades desenvolvidas.

Apesar de atualmente terem surgido instituições capazes de cuidarem e tratarem dos mais velhos, tendo sempre em consideração as suas motivações, interesses e necessidades, torna-se essencial integrar esta população na sociedade em que está inserida. Devido a isto, a prática deste projeto direciona-se para a valorização pessoal e social de cada um, de modo a poder proporcionar a estes indivíduos o sentimento de capacidade e competência ao desempenhar, a seu ritmo, as atividades que lhes forem propostas.

Desta forma, pretendo, através da elaboração deste relatório, lançar o alerta para que outras pessoas possam criar e dinamizar mais e melhores atividades para todos os adultos e idosos institucionalizados, e ao mesmo tempo desenvolver trabalhos de acordo com as suas necessidades, de modo a ser-lhes proporcionado uma participação mais ativa no meio envolvente e igualmente puderem alcançar uma qualidade de vida superior.

## **Enquadramento Teórico**

### **1. População Sénior**

A população encontra-se a envelhecer rapidamente (Direcção-Geral da Acção Social, 2001; Fontaine, 2000). Por esta razão fala-se do envelhecimento como sendo um estado classificado como “terceira idade” ou até “quarta idade”.

A WHO (World Health Organization) (2012) classifica como população sénior aqueles que têm uma idade superior aos 65 anos de idade nos países desenvolvidos e idade superior aos 60 anos de idade nos países em desenvolvimento.

Este envelhecimento populacional deve-se à diminuição da fecundidade e da natalidade, que por sua vez leva à limitação do número de crianças, adolescentes e jovens adultos, ao decréscimo da taxa de mortalidade em todas as idades devido à melhoria das condições de vida e, ao aumento da esperança de vida.

#### **1.1. A Nível Internacional**

O envelhecimento é cada vez maior em todo o mundo. Podendo-se notar que a proporção de pessoas com 60 ou mais anos de idade está aumentando mais rapidamente que qualquer outra faixa etária. Por este motivo a WHO (2012), Osório e Pinto (2007), preveem que entre 2000 e 2050, a taxa populacional mundial com mais de 60 anos irá aumentar para cerca de 22%. E dentro deste mesmo período, os números absolutos de pessoas com idade igual e/ou superior aos 60 anos irá aumentar de 605 milhões para 2 biliões. Fazendo com que igualmente aumentem o número de pessoas com idade igual e/ou superior a 80 anos, que irá quase quadruplicar para 395 milhões.

#### **1.2. A Nível Nacional**

Houve a manutenção, por parte de Portugal, da tendência de envelhecimento demográfico. Em 2011, as estimativas estatísticas apontavam para a existência de 2,023 milhões de idosos, com idade igual e/ou superior a 65 anos, a residir em Portugal (Instituto Nacional de Estatística, 2013).

Podia-se notar que entre 2001 e 2011, segundo o mesmo instituto, a proporção de jovens, que consiste na população entre os 0 e os 14 anos, diminuiu de 16,2% para 14,9%. No mesmo período, a percentagem populacional de indivíduos em idade ativa, entre os 15 e os 64 anos, também decresceu de 67,3% para 66,0%. Em contrapartida pôde-se observar o acréscimo da proporção de idosos, que consiste na população com idade igual e/ou superior aos 65 anos de idade, aumentando de 16,6% para 19,0%.

De acordo com este instituto, a esperança média de vida foi estimada em 79,55 anos de idade para ambos os sexos, sendo que a mesma aumentou para 82,43 anos para as mulheres e 76,47 anos para os homens, mantendo-se, desta forma, a tendência de aumento da longevidade, tal como se vem observando ao longo dos últimos anos.

Devido ao aumento da população sénior, o índice de envelhecimento sofreu um acréscimo de 103 para 128 idosos por cada 100 jovens, entre os anos de 2001 e de 2011. Mais especificamente, em 2011, notou-se um aumento para 153 idosas em cada 100 jovens do sexo feminino e 103 idosos por cada 100 jovens do sexo masculino (Instituto Nacional de Estatística, 2013).

Este envelhecimento populacional acentua-se no sexo feminino, devido à sua maior longevidade (Câmara Municipal de Lisboa, 1998; Direcção-Geral da Acção Social, 2001; Gouveia, 1999).

Paralelamente em todas as regiões, e praticamente todos os anos, verificou-se um acréscimo da proporção de idosos, relativamente ao total populacional (Câmara Municipal de Lisboa, 1998; Direcção-Geral da Acção Social, 2001).

## **2. Processo de Envelhecimento**

O processo de envelhecimento é definido como “um processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de acidente ou doença e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo” (Ermida, 1999). Também este mesmo processo pode ser entendido como algo “dinâmico e progressivo, onde há modificações (...) que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente (...)” (Meirelles, 2000).

Neste contexto, o envelhecimento consistirá num processo natural que afetará todos os seres vivos, onde ocorrerão várias alterações funcionais e estruturais, que levaram ao declínio físico, mental e social de um idoso (ACSM, 2009; Gouveia, 1999).

Este processo de mudanças fisiológicas culminará na morte do organismo (Ermida, 1999).

## **2.1. As Diferentes Idades do Envelhecimento**

O envelhecimento é um processo progressivo e diferencial de degradação dependente de 3 fatores principais, consistindo nos biológicos, nos psicológicos e nos sociais. São estes fatores que preconizam a velhice, retardando ou acelerando o aparecimento e a instalação de doenças e sintomas característicos de uma idade avançada. Assim, podemos referir que todos os indivíduos preconizam o envelhecimento de formas muito distintas entre si (Fontaine, 2000).

A idade biológica encontra-se relacionada com o envelhecimento de todo o organismo. Na qual todos os órgãos sofrem modificações que diminuem o seu funcionamento e a sua capacidade de autorregulação tornando-os menos eficazes durante a vida (Fontaine, 2000; Gouveia, 1999).

A idade social refere-se aos estatutos, ao papel e aos hábitos do sujeito, relativamente aos outros membros da sociedade. Esta idade é maioritariamente determinada pela história e pela cultura de um país/região (Fontaine, 2000; Gouveia, 1999).

A idade psicológica associa-se às aptidões comportamentais que a pessoa pode utilizar em resposta às modificações ambientais. Ela inclui a inteligência, a memória e a motivação (Fontaine, 2000; Gouveia, 1999).

## **2.2. A Deterioração**

As consequências fisiológicas do envelhecimento não podem ser adiadas indefinidamente.

Pode-se observar que o avanço da idade biológica acarreta várias alterações perceptíveis no organismo (DeLisa, Currie, Gans, Jr., Jr. e Mcphee, 1992; Ermida, 1999). Estas consistem nas estruturais e funcionais.

Eventualmente o organismo exhibe atrofia, distrofia e edemas ao nível celular, mesmo não havendo a presença de doenças. Estas perturbações na integridade da célula são, por sua vez, precursoras de mudanças morfológicas mais profundas, tais como a

diminuição da elasticidade, a desmielinização e o crescimento neoplástico (American Council on Exercise, 1998).

As mudanças estruturais afetam uma vasta gama de tecidos, órgãos, funções orgânicas e estruturas sub-celulares, que têm envelhecimentos diferenciados entre si, tornando-os, assim, mais lentos e menos precisos, exibindo não só uma redução na força e na estabilidade, como também uma diminuição da coordenação e da resistência. Verifica-se, também, que existe uma diminuição da frequência cardíaca máxima e de repouso, da capacidade aeróbica máxima ( $VO_2$  máximo), da performance dos músculos-esqueléticos, da massa óssea e da tolerância à glicólise. Igualmente se constata um aumento da pressão arterial em repouso e durante o exercício, do tempo de recuperação após o esforço físico, uma maior acumulação de gordura corporal e a sua redistribuição para os depósitos centrais e viscerais durante a meia-idade, a perda de massa muscular (sarcopenia) durante a meia-idade e a velhice, a diminuição da taxa metabólica basal e das necessidades energéticas diárias (ACSM, 2009; American Council on Exercise, 1998; Best-Martini, & Botenhagen-Digenova, 2003; Cotton, Ekeroth, & Yancy, 1998).

Estas mudanças na composição corporal aumentam os riscos de doenças metabólicas e cardiovasculares (ACSM, 2009).

No caso das alterações funcionais, os idosos ficam mais lentos e menos precisos, possuindo uma força, estabilidade, coordenação, precisão, aceleração e resistência diminuída (Best-Martini et al., 2003; Cotton et al., 1998).

Cumulativamente poderá haver um impacto negativo nas atividades de vida diária e na preservação da independência física dos adultos envelhecidos.

### **2.3. Os Riscos e a Preservação Física e Cognitiva**

O risco do desenvolvimento, progressão e, posteriormente, de morte através de muitas doenças crônicas aumentam com o avanço da idade. Fazendo com que a mesma seja um fator de risco primário. Estas doenças incluem a doença cardiovascular, a diabetes mellitus tipo II, a obesidade e alguns tipos de cancro (ACSM, 2009).

A população idosa também exibe a mais elevada prevalência de condições músculo-esqueléticas degenerativas, tais como a osteoporose, a artrite e a sarcopenia, além das doenças neuro-degenerativas, tais como o parkinson e o alzheimer (ACSM, 2009).

Assim, e para que esta população envelheça bem, deve praticar atividades de estimulação física e cognitiva de maneira a reduzir substancialmente o risco de desenvolver doenças crónicas, evitando, desta forma, um estilo de vida sedentário, e reduzindo o risco de mortalidade prematura em qualquer idade (Becker, 2005; Fontaine, 2000; Gouveia, 1999; Lima, 2004).

### **3. Animação Sociocultural**

“Não existe uma definição internacional consensual e reconhecida por uma entidade profissional mundial quanto à animação sociocultural” (Pereira e Lopes, n.d.). Contudo, pode-se observar que as várias definições têm um tronco comum a qualquer uma delas.

Assim sendo, alguns autores como Lopes (2006), Lopes, Galinha e Loureiro (2010), Lopes e Peres (2010), Peres e Lopes (2006), definem esta animação como parte da educação social e tendo como modelo a intervenção socioeducativa, caracterizada por levar a cabo as atividades através de uma didática participativa, destinada a gerar processos auto-organizativos grupais, comunitários e individuais, orientados para o desenvolvimento educativo, cultural e social dos seus destinatários. Também é considerada como um processo de intervenção sistemático e intencional ao serviço do desenvolvimento pessoal, social e cultural no sentido de promover a participação voluntária e ativa das pessoas, tornando-as autónomas e protagonistas do seu próprio desenvolvimento, constituindo, assim, um meio eficaz para a integração social, uma base direta para o enriquecimento educativo, cultural, no sentido em que promove o desenvolvimento comunitário e social, e pessoal, devido à promoção da melhoria da qualidade de vida (Trilla, 1998).

Esta animação deve ser facilitadora “de processos de envolvimento das pessoas, em especial, das suas práticas de cidadania” (Costa, 2011). Devendo para isso, abranger uma realidade muito diversa quanto às áreas de interesse para os participantes.

Como tal, deve relacionar-se com um vasto leque educativo, consistindo na educação permanente, de adultos, a educação formal, não-formal, a educação popular, para o ócio e para os tempos livres, para a difusão e gestão cultural, para a promoção social e para o desenvolvimento comunitário (Osório, 2008; Ventosa, 2002).

Por ser uma técnica que intervém junto de vários grupos populacionais, no sentido de envolve-los de maneira ativa no desenvolvimento da animação sociocultural, é importante que atenda às necessidades e interesses de todos os que procuram estas práticas para aprenderem e/ou reaprenderem novos e/ou antigos conhecimentos. Devido isto pode-se observar que o grupo-alvo pode ser indivíduos com necessidades especiais, marginalizados, doentes em estado terminal, acamados, emigrantes refugiados, reclusos e ex-reclusos, os que se encontram nos serviços de emergência social, de assistência diária e de serviços sociais em hospitais, os que ajudam ao domicílio e dão apoio familiar, os que apoiam e promovem as minorias étnicas, os que dinamizam o tecido social, os que ajudam no desenvolvimento comunitário urbano e rural, entre outros grupos populacionais (Costa, 2011).

Para que seja possível efetuar as suas atividades, ela serve-se de uma série de espaços e recursos associados a quatro modalidades, mais concretamente, associados à cultura, à educação, à economia e à sociedade (Lopes, 2006; Peres, & Lopes, 2007).

Quanto à modalidade cultural, centra-se na realização de determinadas atividades artístico-culturais, tais como o teatro, a música, a dança, o artesanato, os jogos, as histórias de tradição oral e de partilha de saberes, entre outras (Lopes, 2006; Peres et al., 2007).

Quanto à vertente social, tem em conta não só as relações interpares, pessoais e comunitárias, como atende à superação das desigualdades sociais, e igualmente tem em conta a relação com o meio envolvente (Lopes, 2006; Peres et al., 2007).

Na modalidade educativa, tem em conta a motivação para a educação e para a formação, inicial e ao longo da vida, e a educação do e no tempo livre das pessoas, através do jogo, das atividades recreativas grupais e da partilha de saberes entre educandos e educadores (Lopes, 2006; Peres et al., 2007).

Na dimensão económica, ela surge como atividade geradora de meios financeiros e económicos, quer seja como fonte de receitas ou através da criação do próprio emprego (Lopes, 2006; Peres et al., 2007).

São diversos os programas que se podem desenvolver nesta área, de acordo com a realidade da instituição, do sujeito e do meio envolvente. Devendo para tal, serem implementados objetivos que se pretendam que sejam alcançados, contrariando a prática competitiva das tarefas propostas. Isto porque a comunicação e a descoberta dos seus, e igualmente, dos interesses dos outros, são alguns dos objetivos pretendidos com um programa de animação, seja ela qual for (Castro, 2007; Jacob, 2007; Lopes et al., 2010).

Outros objetivos que se pretendem alcançar consistem na criação de processos de participação, de cooperação e de solidariedade na comunidade através da fomentação de espaços comunicativos, motivacionais, participativos, de convivência e de desenvolvimento inter e intra pessoais, grupais e comunitários; a fomentação da compreensão e da aceitação dos interesses, das aspirações e das motivações de todos os participantes; a estimulação e a valorização da educação e da formação permanentes; o desfrute no ócio e na cultura; o estabelecimento das bases para que os conhecimentos sejam partilhados de maneira flexível, enriquecedora e amena; o desenvolvimento de atitudes críticas perante a vida; a criação de atitudes e meios para gozar a vida plenamente; a canalização da criatividade; a libertação de tensões, frustrações e demais emoções; a orientação positiva das angústias quotidianas; a reflexão sobre as realizações individuais e grupais passadas, presentes e futuras; o aumento do número de amizades, do nível cultural, do compromisso coletivo e da predisposição para realizar outras tarefas; a fomentação da diversão e da integração intergeracional; a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar individual e coletivo dos grupos sociais; a envolvimento das pessoas em todos os processos de intervenção sociocultural; e o desenvolvimento da autonomia e da personalidade dos indivíduos (Jacob, 2007; Lopes et al., 2010).

Devido aos objetivos que possui, esta intervenção pretende/procura responder de forma capaz aos problemas sociais, educativos, culturais e lúdicos. Na vertente social pretende promover a participação de todas as pessoas nos movimentos sociais, cívicos, políticos e económicos. Na vertente educativa pretende desenvolver os talentos e as capacidades criativas e artísticas das pessoas através da prática e da aprendizagem e/ou reaprendizagem de conhecimentos novos e/ou esquecidos. Na vertente cultural pretende incentivar o gosto pelo conhecimento e pelas formas culturais e científicas. E na vertente lúdica pretende animar, através do lazer, do divertimento, do convívio e do desporto (Osório, 2008).

Desta forma, a animação sociocultural marca-se num contexto ideológico-político vigente (modelo social que se encontra inserido), tentando responder, de maneira eficaz, às problemáticas e às necessidades concretas de um grupo social ou de uma comunidade.

Em suma, a animação sociocultural intervém na cultura com a finalidade social de educar (Costa, 2011; Lima, 2004; Lopes et al., 2010; Osório, 2008; Peres et al., 2006; Trilla, 1998; Ventosa, 2002).

### 3.1. Animação na Terceira Idade

Tal como não existe consenso na definição de animação sociocultural, o mesmo sucede com a de animação sociocultural na terceira idade. Sendo que a definição mais aceite é a de que esta animação consiste na forma de atuar em todas as áreas de desenvolvimento para uma melhor qualidade de vida da população envelhecida, estimulando mentalmente, fisicamente e socialmente estes indivíduos (Cunha, 2009; Jacob, 2007).

Os objetivos, deste tipo de animação sociocultural, consistem em facilitar a inserção e a participação dos sujeitos mais velhos na sociedade; permitir-lhes a melhoria da qualidade de vida e o desempenho e a reativação de papéis sociais; promover novos interesses e atividades; estimular e treinar os aspetos físicos e mentais de maneira a ocuparem os seus tempos livres; possibilitar uma vida digna para que continuem a aproveitar as oportunidades para o desenvolvimento social, pessoal, cultural e educativo; proporcionar uma vida mais dinâmica, harmoniosa e atrativa através da participação e do envolvimento destes indivíduos; valorizar os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos; aumentar a sua autoestima e a sua autoconfiança; prevenir o declínio psicossociológico; fomentar, com sentido e dignidade, a vivência comunitária; aumentar as perspetivas de futuro; e combater, sistematicamente, os sentimentos de inutilidade e de incapacidade, tão enraizados na vida destas pessoas (Jacob, 2007; Lima, 2004).

Em suma, e para que a animação seja bem sucedida devem ser propostas atividades lúdicas, intelectuais, comunitárias, físicas, sociais, de destreza manual, entre outro tipo de atividades, para que seja possível continuar a descobrir novos horizontes na vida e para que seja criada uma imagem alternativa à visão negativa do envelhecimento.

Os modelos, a seguir utilizados, de animação sociocultural, são os preconizados por Jacob (2007), de tal forma que os mesmos serão apresentados pela ordem que estão no seu livro “*Animação de Idosos: Atividades*”. Desta forma as atividades serão evidenciadas como animação física ou motora, cognitiva ou mental, animação através da expressão plástica e através da expressão e da comunicação, animação promotora do desenvolvimento pessoal e social e animação lúdica e comunitária.

### **3.1.1. Animação Física ou Motora**

Com a animação física ou motora pretende-se que os indivíduos façam algum tipo de movimento.

Como nos sujeitos envelhecidos o principal défice, que tende a aumentar com o avanço progressivo da idade, consiste na maneira de realizar as tarefas, devido ao ritmo mais lento nas respostas psicomotoras, pode-se observar, tal como refere um relatório da U.S. Surgeon General (1996) citado por Best-Martini et al. (2003), Faria e Marinho (2004), Gouveia (1999), que aumentando a realização de exercício físico é possível atenuar as fragilidades corporais.

#### **3.1.1.1. Exercício Físico**

O exercício físico é essencial ao bem-estar e ao desempenho do organismo humano por ser o único estilo de vida que pode, favoravelmente, influenciar um amplo conjunto de sistemas fisiológicos e prevenir muitos fatores de risco, e associasse a uma melhoria na saúde cognitiva e social por permitir o desempenho dum papel mais ativo na sociedade devido a providenciar aos mais envelhecidos a oportunidade de ampliarem as suas redes sociais e adquirirem papéis positivos durante a reforma, tal como refere o American Heart Association (n. d.) citado por Best-Martini et al. (2003), Daley e Spinks (2000), King e King (2010), Meirelles (2000). Mais especificamente, o exercício físico moderado, que consiste na prática de exercícios durante 30 minutos, pode ajudar esta população a promover, preservar, melhorar e/ou recuperar as funções corporais perdidas, a independência funcional, a saúde, a qualidade de vida, o bem-estar, a força muscular, o equilíbrio, a coordenação, a amplitude de movimentos e a aptidão cardiovascular.

A realização de exercício físico moderado tem demonstrado aumentar a esperança de vida devido à sua influência na prevenção do desenvolvimento de doenças crónicas, sendo recomendada, também, como intervenção terapêutica para o tratamento e manutenção de muitas condições físicas crónicas, tais como problemas nos sistemas músculo-esquelético, cardiovascular, respiratório, endócrino e cognitivo, e sendo responsável por reduzir o impacto do envelhecimento secundário através do restauro das capacidades funcionais dos adultos e/ou idosos previamente sedentários (ACSM, 2009).

Tendo sido, inclusivamente, proposta como coadjuvante na melhoria da saúde psicológica geral e do bem-estar, por proporcionar um diminuído risco para a depressão clínica e/ou ansiedade, prevenir a demência e o declínio cognitivo e providenciar efeitos moderadores e mediadores na construção da autoestima e do autoconceito.

### **3.1.1.1.1. Benefícios do Exercício Físico**

Devem ser considerados os diferentes níveis de saúde, aptidão e idade dos indivíduos quando é prescrito exercício (Llano, Manz, & Oliveira, 2004).

Podem advir muitos benefícios com a realização de exercício físico, tal como refere o ACSM (2009), em que praticar exercícios aeróbicos como de resistência permitem uma sustentada melhoria na performance cognitiva, particularmente nas tarefas de controlo executivo, podendo aumentar a capacidade aeróbica e a força muscular em 20% ou mais nos sujeitos envelhecidos.

O mesmo autor refere que os efeitos da idade sobre as adaptações da força podem ser influenciados pelo género, pela duração do treino e/ou pelo específico grupo muscular examinado.

Também refere que os exercícios aeróbicos supervisionados com intensidade suficiente ( $\geq 60\%$  do  $VO_{2max}$  de pré-treino), frequência ( $\geq 3$  dias por semana) e longitude ( $\geq 16$  semanas) podem aumentar significativamente o  $VO_{2max}$  em indivíduos adultos de meia-idade e idosos. Sendo que apesar dos homens e mulheres nos 60 e inícios dos 70 anos encontrarem-se de forma semelhante em relação ao aumento do  $VO_{2max}$ , os primeiros exibem maiores aumentos na resposta cardíaca máxima e na diferença arteriovenosa de  $O_2$  sistêmico, enquanto as idosas dependem, quase exclusivamente, de um alargamento da diferença arteriovenosa de  $O_2$  sistêmico.

### **3.1.1.2. Componentes de um Programa de Exercício Físico**

Qualquer atividade necessita duma estruturação. Desta maneira, as aulas de aptidão devem ser organizadas pelo menos 3 vezes por semana e de forma gradual, devendo ser dispersadas ao longo da semana de forma a dar aos participantes um maior período de recuperação entre as aulas, ajudando-os, assim, na prevenção de lesões corporais (American Council on Exercise, 1998; Daley et al., 2000).

Para os indivíduos sedentários e com limitações, a prática de exercício físico deve começar com pequenos intervalos, de 5 a 10 minutos, e gradualmente progredir para a quantidade desejada (Best-Martini et al., 2003).

Os programas de exercício físico são desenvolvidos para serem aplicados em instituições de cuidados continuados, lares e centros de dia, tal como refere o American Council on Exercise (1998), podendo ser realizado uma grande variedade de exercícios.

Como componentes integrantes de um programa de exercitamento encontram-se os exercícios de aquecimento, os aeróbicos, de resistência, de retorno à calma e as pausas para descansar e repor a água corporal perdida para prevenir a desidratação. Estes são os padrões de aptidão profissional que devem ser seguidos (Büchner, David, Maryland, & Morrison, 1998; Campos, 2002; Evans, 1999).

Para começar a realização de um programa de exercício deve-se, primeiramente, realizar exercícios de aquecimento. Estes asseguram uma transição entre o estado de descanso e exercitamento. Os exercícios incluem a postura, respiração e amplitude de movimentos.

De seguida deve-se realizar exercícios aeróbicos para aumentar a resistência cardiovascular, geralmente através duma grande atividade muscular sustentada.

Após a finalização dos anteriores deve-se realizar exercícios de resistência que servem para fortalecer todos os grandes grupos musculares.

Em última instância deve-se realizar exercícios de retorno à calma que servem para assegurar uma transição entre o estado de exercício e descanso. Nesta componente pode-se encontrar exercícios de alongamentos e flexibilidade, que ajudarão a aumentar a flexibilidade nas grandes articulações de forma a evitar lesões nas áreas do quadril, tronco e ombros. Técnicas de relaxamento, redução do stress e respiração podem ser incluídas nesta fase.

### **3.1.1.3. Avaliação**

A avaliação física permite identificar possíveis condições desconhecidas e estabelecer dados de referência iniciais com os quais o instrutor pode trabalhar, de modo a prescrever exercícios de acordo com as condições do praticante (Best-Martini et al., 2003).

A triagem pré-exercício e a avaliação da aptidão de qualquer indivíduo envolvem a recolha de informação pertinente. A história clínica, a avaliação da medicação atual e a entrevista permitem discernir o protocolo mais apropriado de testes de exercício. Esta triagem permite identificar as condições médicas e/ou medicações que possam colocar a pessoa em risco se participar em determinadas atividades, descobrir possíveis atividades contraindicadas, desenhar um programa de exercício apropriado e aderir aos requerimentos legais e éticos da indústria desportiva (Best-Martini et al., 2003; Cotton et al., 1998).

Seguidamente deve realizar-se o preenchimento do consentimento informado. Ao assinarem-no estão a consentir participar e compreendem os riscos do programa de exercício. Este formulário é complementado solicitando a aprovação do médico, na qual o mesmo dará, se for necessário, recomendações especiais para os casos dos participantes.

A avaliação da capacidade funcional dos utentes, recorrendo à bateria de testes mais adequada, deve ser realizada após a recolha da informação anterior.

Igualmente torna-se essencial estabelecer objetivos intermédios e os momentos em que o plano deve ser reavaliado. A definição dos objetivos permite ao profissional determinar a frequência, a intensidade, o tipo e duração dos exercícios e os meios, procedimentos, métodos e controlos a utilizar na conceção destes programas. O controlo é obtido através das avaliações periódicas monitorizadas em datas estabelecidas, permitindo, assim, observar a aprendizagem e a evolução dos participantes (ACSM, 2009; Balde, Figueras, Hawlins, & Miller, 2003).

Em suma, estas técnicas de avaliação permitem um feedback importante sobre o desempenho e as expectativas dos utentes quanto ao exercício desempenhado.

#### **3.1.1.4. Programação**

Uma programação eficaz de exercícios deve ter em conta as limitações da população adulta e idosa, promover a aptidão funcional, a força, a flexibilidade e a resistência cardiovascular, ser dinâmica e ajustar-se às necessidades e objetivos dos participantes.

Para adultos e idosos fisicamente dependentes, a programação deve consistir em exercícios com cadeiras que abordem todos os aspetos das atividades básicas da vida

diária, em exercícios de resistência que melhorem a força corporal, em exercícios individualizados, de respiração, relaxamento e em exercícios para as funções manuais (Best-Martini et al., 2003).

Em adultos e idosos fisicamente limitados, a programação deve ter em conta os exercícios com cadeiras e com assistência da cadeira que abordem todos os aspetos das atividades instrumentais e básicas da vida diária e treinem o equilíbrio e a coordenação, em exercícios de resistência que melhorem a força corporal, em exercícios individualizados, de respiração e de relaxamento (Best-Martini et al., 2003).

Ao serem seguidos os parâmetros, anteriormente referidos, o profissional de exercício físico pode assegurar melhorias nas funções corporais e cognitivas dos praticantes.

### **3.1.2. Animação Cognitiva ou Mental**

A animação cognitiva ou mental é aquela que pretende manter, em todas as pessoas interessadas neste tipo de atividades, a mente ativa, desenvolver algumas atividades cognitivas e prevenir algumas consequências de uma vida sem atividade mental estimulante (Jacob, 2007).

Apesar do envelhecimento poder ter como consequência o declínio das capacidades cognitivas, pode-se observar que estas perdas podem ser atenuadas e/ou evitadas com a prática regular de exercícios mentais que promovam os contatos sociais regulares, e com a prática de atividades cognitivas simples e desafiantes/estimulantes que aumentem a atividade cerebral, a acuidade e a velocidade percetiva, e que de certo modo retardem os efeitos da perda de memória e previnam o aparecimento de doenças cognitivas degenerativas, tais como as doenças de Alzheimer e de Parkinson (Apóstolo, Cardoso, Marta, & Amaral, 2011; Jacob, 2007).

Estas atividades podem consistir, por exemplo, na leitura, na escrita, na contagem, na música (cantada e/ou tocada), na pintura, entre outras atividades (Jacob, 2007).

### **3.1.3. Animação através da Expressão Plástica**

A animação através da expressão plástica pretende oferecer a todas as pessoas interessadas a possibilidade de se expressarem através das artes plásticas e dos trabalhos manuais, ao possibilitar que trabalhem a sua vertente artística de modo a exprimirem as suas emoções. Também, com esta forma de animação, pretende-se desenvolver a precisão manual, a motricidade fina e a coordenação psicomotora (Jacob, 2007; Melo, & Junior, 2003).

Igualmente ambiciona-se que as pessoas usem a sua imaginação e criatividade através da prática das várias formas de expressão, como por exemplo a escultura, a pintura, o desenho, entre outras atividades (Jacob, 2007; Melo et al., 2003).

Estas atividades, muitas vezes, requerem algum tipo de equipamento específico, e por isso nem sempre é dada a possibilidade das pessoas experimentarem estas técnicas. No entanto, é possível realizar muitas destas atividades recorrendo a materiais acessíveis e simples (Jacob, 2007).

### **3.1.4. Animação através da Expressão e da Comunicação**

A animação através da expressão e da comunicação consiste numa das maneiras de dar sentido e movimento às necessidades de ocupação das pessoas através da transmissão dos seus sentimentos e emoções pela voz, pelo comportamento, pela postura e pelo movimento (Jacob, 2007).

Neste tipo de animação pretende-se que os indivíduos comuniquem com as outras pessoas através da música, do teatro, da dramatização, da dança, da poesia, da prosa, da fotografia, entre outras atividades (Jacob, 2007).

### **3.1.5. Animação promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social**

Esta animação pretende desenvolver e estimular o autoconhecimento e as competências sociais e pessoais dos indivíduos e, principalmente, das pessoas como elementos de um grupo, através da sua interação com o grupo e através das dinâmicas de grupo (Jacob, 2007; Lima, 2004).

Ela pretende desenvolver o “eu” dos indivíduos através das suas experiências de vida, das suas emoções e dos seus sentimentos (Jacob, 2007).

Nesta animação são incluídas todas as componentes de religião, de espiritualidade e de meditação (Jacob, 2007).

### **3.1.6. Animação Lúdica**

A animação lúdica pretende alegrar e divertir o grupo e as pessoas, ocupando o seu tempo-livre, divulgando os seus conhecimentos, saberes e artes e promovendo o convívio (Jacob, 2007).

No seu âmago toda a animação tem estes objetivos, contudo a animação lúdica é vocacionada essencialmente para a animação através do lazer, da brincadeira e do entretenimento (Jacob, 2007; Melo et al., 2003).

Ela inclui o turismo sénior, as visitas culturais, os jogos, o teatro, o cinema, as festas, a gastronomia, entre outras atividades (Jacob, 2007).

### **3.1.7. Animação Comunitária**

A animação comunitária é aquela em que os indivíduos participam ativamente na comunidade como elementos ativos, válidos e úteis (Jacob, 2007).

Esta animação destina-se, essencialmente, às pessoas autónomas que ainda podem e querem ser ativas na comunidade onde residem. Nesta área destaca-se o voluntariado, visto que a maioria das atividades encontra-se embutida de um espírito voluntário (Jacob, 2007).

## **Objetivos das Ações a Concretizar nas Instituições de Acolhimento**

### **Objetivos Gerais**

- Prolongar o envelhecimento ativo;
- Proporcionar atividade física, cognitiva e de socialização;
- Proporcionar momentos de boa disposição, de convívio e de lazer.

### **Objetivos Específicos**

- Compreender a equipa de profissionais que constitui a instituição;
- Caracterizar e conhecer os utentes e a sua faixa etária;
- Compreender o funcionamento da instituição;
- Compreender como posso intervir e ajudar na área sénior de forma a proporcionar atividades aos utentes;

### **Desenvolvimento de atividades, físicas e cognitivas, com a população institucionalizada:**

- Diminuir a inatividade como fator resultante do sedentarismo;
- Prevenir/diminuir a obesidade;
- Evitar/diminuir a ansiedade e o stress;
- Manter/melhorar as funções cognitivas;
- Estimular e desenvolver a criatividade e a imaginação dos utentes;
- Estimular a observação, a socialização das ideias e a interação;
- Promover o bom humor, o bem-estar, a solidariedade, o convívio, a responsabilidade e a amizade.
- Valorizar a linguagem como meio para melhorar/aperfeiçoar a qualidade das relações interpessoais;

**Atividades a desenvolver:**

- Efetuar caminhadas/passeios pela natureza e jogos tradicionais;
- Proporcionar aulas de exercício físico, TIC's (Tecnologias de Informação e Comunicação), de língua inglesa, de expressão escrita e leitura e de arte.
- Efetuar uma conferência com a população institucionalizada, anteriormente à realização das atividades propostas, no intuito de informá-la quanto às atividades a serem realizadas.

**Quadro 1 - Frequência das Atividades**

| <b>Atividade</b>                     | <b>Frequência</b>                               |
|--------------------------------------|---|
| Caminhadas/passeios pela natureza    | Uma a duas vezes por mês ao longo do ano letivo |
| Jogos tradicionais                   | 2 Vezes por semana ao longo do ano letivo       |
| Aulas de exercício físico            | 3 Vezes por semana ao longo do ano letivo       |
| Aulas de TIC's                       | Ao longo do ano letivo                          |
| Aulas de língua inglesa              | Ao longo do ano letivo                          |
| Aulas de expressão escrita e leitura | Ao longo do ano letivo                          |
| Aulas de arte                        | Ao longo do ano letivo                          |

**Orçamento**

Neste item foi pesquisado uma vasta serie de materiais adequados às necessidades dos utentes para que as atividades propostas fossem de encontro com as suas motivações, com os interesses das instituições de acolhimento e conforme a minha proposta de tarefas a realizar.

Os materiais foram pesquisados em diversos sites e sempre de acordo com o orçamento que as instituições disponham para a aquisição de material. O material pretendido consistia em cadeiras com encosto, halteres (0,5kg, 1kg, 1,5kg, 2kg), bolas medicinais (0,5kg, 1kg, 1,5kg, 2kg), toalhas e num computador portátil.

## **Caracterização das Instituições de Acolhimento**

### **Atalaia Living Care Center**

A instituição Atalaia Living Care surgiu na ilha da Madeira como uma unidade de saúde inovadora, pioneira e única. Desenvolvida pela IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social) Oceanos e pela MHI (Medical Holdings Internacional), beneficiando das potencialidades de um antigo empreendimento hoteleiro, o hotel Pestana Atalaia, através do reaproveitamento e da reabilitação do edifício, situado no Caniço, mais precisamente na zona da Atalaia.

Este espaço, possuindo 5 andares e jardins ao redor, teve a sua inauguração no dia 1 de outubro de 2011, colocando ao dispor de quem procura esta instituição uma distinta unidade de saúde com as melhores tecnologias ao dispor da medicina/saúde, adequadas às especificidades de cuidados a prestar a cada um.

Com este empreendimento foram criadas 180 camas para os utentes do instituto da administração da saúde, de acordo com o protocolo de cooperação celebrado com esse instituto. Sendo 130 camas para cuidados de longa duração, que funcionavam tipo lar de terceira idade, e 50 camas para cuidados de convalescença, que funcionavam com utentes que vinham dos diversos hospitais regionais.

Esta instituição não se apresentava como um lar, devido a ter utentes de todas as idades, e igualmente poderem ser internados para qualquer tipo de cuidados médicos. Desta forma, poder-se-ia verificar que a idade dos utentes variava consoante os cuidados a serem prestados, tendo havido utentes com idade inferior aos 30 anos e igualmente superior aos 90. Sendo que a média dos utentes séniores estava entre os 80 e os 90 anos de idade.

Estes utentes vinham para a instituição para recuperarem por um determinado período de tempo, que variava entre 30, 60 ou 90 dias.

A sua entrada em funcionamento permitiria à secretaria regional dos assuntos sociais garantir uma redução dos encargos em prol da saúde pública, através de uma poupança de cerca de 9.2 milhões de euros por ano devido ao enquadramento desta rede na dos cuidados integrados continuados. Cabendo, assim, ao estado, somente a função fiscalizadora, mais concretamente o controlo na admissão e na monitorização dos utentes.

## **Centro Cultural e Desportivo de São José**

O Centro Cultural e Desportivo de São José consiste numa Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) inscrita no Centro de Segurança Social da Madeira, com as valências de centro de dia, com a capacidade para 25 utentes, e de centro de convívio, com a capacidade para 15 utentes.

Tem as suas instalações na rua Arcebispo D. Aires número 15 C, na freguesia do Imaculado Coração de Maria, cedidas pela Câmara Municipal do Funchal.

Esta instituição dispõe de uma sala de informática/formação/alfabetização, com 5 computadores com ligação à internet, uma sala de descanso, uma sala de convívio, igualmente utilizada para as artes plásticas, jogos e palestras, duas salas de refeitório, uma cozinha, um gabinete da direção técnica e contabilidade, duas casas de banho, um quintal espaçoso, uma pequena horta, uma churrasqueira e uma carrinha de 9 lugares usada para a realização dos passeios e visitas culturais.

## **Horário das Atividades nas Instituições de Acolhimento**

Os horários tinham o propósito de mostrar a todos, familiares e utentes, que género de atividades diárias existia e o que podiam esperar com a concretização das mesmas.

A preocupação de todos os envolvidos na educação e animação destas pessoas consistiu na ocupação, de forma prazerosa, alegre e divertida, do vasto tempo-livre que os sujeitos institucionalizados disponham, sempre pensando em propostas de trabalho que todos gostassem.

Devido ao acima referido foi elaborado um horário para as atividade diárias que refletiam os gostos e interesses de todos. Também servia o propósito de estarem informados sobre o tipo de matéria que seria ensinado ou lembrado (consultar anexo A).

## **Planificação Mensal Realizada nas Instituições de Acolhimento**

As atividades realizadas foram planeadas atempadamente de modo a que as mesmas fossem de encontro às necessidades, motivações e interesses de todos os utentes e igualmente das épocas que se iria celebrar. Desta forma, e de acordo com as conversações com todos os envolvidos na educação e animação dos utentes, idealizamos e escrevemos as atividades diárias mais adequadas.

Esta planificação em seguida foi apresentada e disponibilizada a todos os interessados em conhecer o que iria ocorrer ao longo do mês em questão (consultar anexo B).

## **Enquadramento Prático**

### **1. Animação Física ou Motora**

#### **1.1. Avaliação**

Para que a realização do exercício físico corresse da melhor maneira foi necessário realizar algumas avaliações diagnósticas aos utentes, quer para conhece-los melhor, quer para compreender se um determinado exercício seria bem recebido e concretizado por todos.

Desta forma, primeiramente entrevistei individualmente, informalmente ou casualmente, todas as pessoas de modo a conhecer melhor as suas histórias vida, os seus problemas de saúde e as suas limitações em realizar algumas tarefas do quotidiano.

Após estas conversações, delinee os exercícios a serem executados por todos, atendendo às suas limitações e igualmente aos materiais disponíveis, que numa primeira instância foram realizados como exercícios teste, no sentido de visualizar se os mesmos eram de fácil ou difícil realização por parte deste grupo populacional.

A minha ajuda na concretização dos exercícios variava consoante o grau de dificuldade que os sujeitos tinham na sua execução.

Os objetivos previstos com a prática destas atividades consistiam na melhoria da qualidade do tempo-livre e do tempo de lazer, na prevenção do declínio físico, psicológico e social, na manutenção ou melhoria da mobilidade, na diminuição da hipertensão arterial, na melhoria da qualidade do sono regenerador, entre outros objetivos. Devido a isto, determinei que a sua frequência, intensidade e tempo seriam de 3 vezes por semana, com intensidade ligeira a moderada e com a duração de 30 minutos.

#### **1.2. Exercício Físico**

Os exercícios a seguir demonstrados foram concretizados, por todos os utentes, através da realização de 3 series de 6 a 8 repetições. Os mesmos contiveram as componentes de exercícios de aquecimento, aeróbicos, de resistência, de retorno à calma e as pausas para descansar e repor a água corporal perdida.

Primeiramente, antes da realização dos diversos exercícios, ensinou-se e repetiu-se, ao longo das aulas de exercício físico, a boa postura sentada, que seria a primeira componente que as pessoas desempenhariam em todos os exercícios. Esta postura consistia em sentar-se na cadeira, com as costas eretas, movendo as ancas para o fundo da mesma, não encostando as costas na parte de trás da cadeira. Em seguida dever-se-ia posicionar os pés no chão à distância dos quadris e apontar os dedos para a frente, tendo sempre em atenção que tanto os calcanhares quanto os dedos deveriam tocar no chão. Após o passo anterior, dever-se-ia ajustar o posicionamento dos pés para que os joelhos estivessem diretamente sobre as ancas. Logo após, dever-se-ia posicionar as mãos nas coxas, respirar fundo até sentir o peito a encher e a expandir, encolher os ombros e depois relaxá-los enquanto era mantida a postura ereta, e por último, dever-se-ia colocar a parte inferior do queixo paralela com o chão.

Após a concretização da boa postura sentada, realizava-se os exercícios de aquecimento. Os mesmos consistiam na marcha sentada, na marcha sentada com abertura das pernas, no deslizamento dos pés para a frente e para trás, no levantamento da parte frontal dos pés e dos calcanhares, no arqueamento das costas, na rotação da cabeça, no levantamento dos ombros, na abertura e no fechamento das mãos e na separação dos dedos.

Em seguida realizava-se os exercícios aeróbicos. Estes consistiam na caminhada sentada no lugar, no esticamento dos braços para a frente e para os lados, nos chutos e nos socos.

Após a execução dos exercícios anteriores, realizava-se os de resistência. Estes exercícios consistiam no aperto da bola, nas duas linhas de braços e no sobe e desce (esta componente não foi totalmente desenvolvida por não ter outros materiais de resistência).

Para finalizar a realização do exercício físico, era concretizada a componente de retorno à calma. Os exercícios desta vertente consistiam no queixo ao peito, no queixo ao ombro, no braço contra o peito, na torção do tronco, no alongamento das pernas, no alongamento das coxas e das canelas das pernas e na divisão sentada.

## **1.2.1. Prescrição e Realização dos Exercícios**

### **1.2.1.1. Componente de Aquecimento**

#### **Marcha Sentada:**

- Boa postura sentada;
- Colocação das mãos numa posição confortável;
- Levantamento de um pé do chão;
- Em seguida baixa-lo;
- Alternar as pernas.

#### **Marcha Sentada com Abertura das Pernas:**

- Boa postura sentada;
- Colocação das mãos numa posição confortável;
- Levantamento de uma perna para o lado;
- Em seguida move-la, novamente, para o centro;
- Alternar as pernas.

#### **Deslizamento dos Pés para a Frente e para Trás:**

- Boa postura sentada;
- Colocação das mãos numa posição confortável;
- Deslizar um pé para a frente;
- Em seguida desliza-lo para trás e debaixo da cadeira;
- Repetir com a outra perna.

#### **Levantamento da Parte Frontal dos Pés:**

- Boa postura sentada;
- Colocação das mãos numa posição confortável;
- Levantamento da parte frontal de ambos os pés, ficando os calcanhares no chão;
- Em seguida baixa-los.

**Levantamento dos Calcânhares:**

- Boa postura sentada;
- Colocação das mãos numa posição confortável;
- Levantamento dos calcânhares, ficando os dedos dos pés no chão;
- Em seguida baixa-los.

**Arqueamento das Costas:**

- Boa postura sentada;
- Colocação das mãos numa posição confortável;
- Pressionar a parte inferior das costas nas costas da cadeira;
- Em seguida voltar à posição neutra;
- Gentilmente arquear as costas;
- Em seguida retornar à posição neutra.

**Rotação da Cabeça (no sentido dos ponteiros do relógio):**

- Boa postura sentada;
- Colocação das mãos numa posição confortável;
- Lentamente inclinar a cabeça para a esquerda;
- Lentamente baixar o queixo em direção ao peito;
- Lentamente inclinar a cabeça para a direita;
- Lentamente levantar a cabeça voltando à posição inicial.

**Rotação da Cabeça (no sentido inverso aos ponteiros do relógio):**

- Boa postura sentada;
- Colocação das mãos numa posição confortável;
- Lentamente inclinar a cabeça para a direita;
- Lentamente baixar o queixo em direção ao peito;
- Lentamente inclinar a cabeça para a esquerda;
- Lentamente levantar a cabeça voltando à posição inicial.

**Levantamento dos Ombros:**

- Boa postura sentada;
- Colocação dos braços em extensão e das palmas das mãos para dentro;
- Lentamente levantar os ombros em direção aos ouvidos;

- Em seguida baixa-os lentamente, retornando à posição inicial.

#### **Abertura e Fechamento das Mãos:**

- Boa postura sentada;
- Dobrar os braços e colocar os cotovelos para os lados;
- Colocar as pontas dos dedos voltadas para cima;
- Fechar as mãos de modo a formar punhos;
- Abrir os punhos;
- Em seguida fecha-os.

#### **Separação dos Dedos:**

- Boa postura sentada;
- Dobrar os braços e colocar os cotovelos para os lados;
- Colocar as pontas dos dedos voltadas para cima;
- Juntar os dedos;
- Em seguida abrir os dedos;
- Por último juntá-los.

### **1.2.1.2. Componente Aeróbica**

#### **Caminhada Sentada no Lugar:**

- Boa postura sentada;
- Braços aos lados;
- Pés no chão;
- Andar no lugar.

#### **Extensão dos Braços à Frente:**

- Boa postura sentada;
- Pés no chão;
- Dobrar os cotovelos para os lados;
- Relaxar as mãos e os dedos;
- Estender os braços para a frente;
- Em seguida dobrar os braços para trás e para os lados.

**Extensão dos Braços para os Lados:**

- Boa postura sentada;
- Pés no chão;
- Dobrar os braços e colocar os cotovelos para os lados;
- Dedos apontando para cima;
- Empurrar os braços para o lado direito;
- Em seguida dobrar os braços e colocar os cotovelos para os lados;
- Logo após empurrar os braços para o lado esquerdo;
- Em seguida dobrar os braços e colocar os cotovelos para os lados.

**Chutos:**

- Boa postura sentada;
- Colocação das mãos no colo;
- Pés no chão;
- Estender uma perna;
- Em seguida retornar essa perna à posição inicial;
- Estender a outra perna;
- Logo após retornar à posição inicial.

**Socos:**

- Boa postura sentada;
- Pés no chão;
- Dobrar os braços e colocar os cotovelos para os lados;
- Fechar as mãos de modo a formar punhos;
- Socar para a frente com o braço direito;
- Em seguida dobrar o braço direito e colocar o cotovelo para o lado;
- Socar para a frente com o braço esquerdo;
- Por último dobrar o braço esquerdo e colocar o cotovelo para o lado.

### **1.2.1.3. Componente de Resistência**

#### **Aperto da Bola:**

- Boa postura sentada;
- Dobrar os braços e colocar os cotovelos para os lados;
- Segurar a bola com a mão direita;
- Apertar a bola e expirar;
- Em seguida relaxar, sem largar a bola, e inspirar;
- Repetir com o outro braço.

#### **Duas Linhas de Braços:**

- Boa postura sentada;
- Braços estendidos à frente, levemente abaixo do nível dos ombros;
- Segurar as bolas com as palmas das mãos para dentro;
- Dobrar os braços e colocar os cotovelos aos lados e expirar;
- Em seguida esticar os braços e inspirar.

#### **Sobe e Desce:**

- Boa postura sentada;
- Braços estendidos à frente, levemente abaixo do nível dos ombros;
- Segurar as bolas com as palmas das mãos para cima;
- Levantar os braços ligeiramente acima da cabeça e inspirar;
- Em seguida baixa-los até à barriga e expirar.

### **1.2.1.4. Componente de Retorno à Calma**

#### **Queixo ao Peito:**

- Boa postura sentada;
- Colocação das mãos numa posição confortável;
- Lentamente baixar o queixo em direção ao peito;
- Sentir a alongar na parte de trás do pescoço;
- Manter esta posição por 5 segundos.

**Queixo ao Ombro:**

- Boa postura sentada;
- Colocação das mãos numa posição confortável;
- Rodar o queixo em direção ao ombro esquerdo;
- Sentir a alongar na parte lateral do pescoço;
- Manter esta posição por 5 segundos;
- Repetir em direção ao outro lado.

**Braço Contra o Peito:**

- Boa postura sentada;
- Colocar a ponta dos dedos no topo do ombro oposto;
- Em seguida colocar a outra mão acima do cotovelo do braço oposto;
- Empurrar o braço sobre o peito;
- Sentir a alongar nas costas e no ombro;
- Manter esta posição por 10 a 30 segundos;
- Repetir com o outro braço.

**Torção do Tronco:**

- Boa postura sentada;
- Colocar as palmas das mãos no peito (uma mão em cima da outra);
- Cotovelos para fora;
- Torcer o tronco;
- Sentir a alongar na parte frontal e traseira do tronco;
- Manter esta posição por 10 a 30 segundos;
- Repetir para o outro lado.

**Alongamento das Pernas:**

- Boa postura sentada;
- Colocar as palmas das mãos no colo;
- Estender uma perna;
- Sentir o alongamento da perna;
- Manter esta posição por 10 a 30 segundos;
- Repetir com a outra perna.

**Alongamento das Coxas e das Canelas das Pernas:**

- Boa postura sentada;
- Colocar as palmas das mãos no colo;
- Colocar a parte da frente dos dedos de um pé no chão debaixo da cadeira;
- Levantar o calcanhar em direção ao assento da cadeira;
- Sentir a alongar na parte frontal da coxa e da canela da perna;
- Manter esta posição por 10 a 30 segundos;
- Repetir com a outra perna.

**Divisão Sentada:**

- Boa postura sentada;
- Colocar as palmas das mãos na parte interna das coxas;
- Deslizar os pés para fora;
- Sentir a alongar na parte interna das coxas;
- Manter esta posição por 10 a 30 segundos.

**1.3. Atividade Física****1.3.1. Passeios Internos**

Todos e/ou quase todos os dias eram realizadas caminhadas pelos utentes ao redor do quintal que rodeava a instituição do Centro Cultural e Desportivo de São José. Esta prática servia o propósito de evitar o sedentarismo daqueles que não quiseram e/ou não puderam realizar alguns exercícios físicos, nos dias correspondentes a tal.

Estes passeios, maioritariamente, ocorriam duas vezes por dia, sendo uma de manhã e outra à tarde. Raramente os mesmos não eram realizados devido aos educadores/animadores estarem a realizar outras tarefas.

## **1.3.2. Jogos Tradicionais**

### **1.3.2.1. Enfiar o arco na vara**

Materiais:

- Arcos pequenos (feitos em papel);
- Um pau com 1,20 metros de altura;
- Cadeiras.

Metodologia:

Um dos educadores/animadores sentava-se com o pau entre as pernas e um dos utentes sentava-se com um arco na mão. Em seguida, o utente tentava enfiar o arco no pau, que se encontrava a 40 centímetros de distância.

### **1.3.2.2. Passar a bola**

Material: Uma bola.

Metodologia:

Um dos educadores/animadores jogava a bola para um dos utentes e este jogava para outro e assim sucessivamente.

Uma variante praticada consistia no educador/animador referir o nome de um país, o que gostava de fazer, o seu nome, a sua idade ou locais que viajou, entre outros, e em seguida passar a bola para um dos utentes. Logo após o passo anterior, o participante que tinha ficado com a bola efetuava a mesma metodologia que o educador/animador.

### **1.3.2.3. Os dez cantinhos**

Material: 10 Cadeiras.

Metodologia:

Este jogo consistia em alternar de lugar com as pessoas sentadas sem perder o lugar para aquele que estava no meio.

Mais concretamente, 10 utentes sentavam-se em cada cadeira que estava em 10 cantos, ficando um, ao meio, a pedir lume. Se algum dos utentes dissesse que não esse utente iria pedir a outro, mas se alguém dissesse que sim ele deslocar-se-ia para o canto do utente que respondeu afirmativamente e esse iria, pedir lume, para o meio. Enquanto ele pedia lume, os outros trocavam de lugares entre si, tendo o do meio que tentar se sentar em algum lugar de algum utente que estivesse distraído.

### **1.3.2.4. O lencinho**

Materiais:

- Um lenço (ou algum material pequeno de fácil transporte);
- Cadeiras.

Metodologia:

Todos os utentes interessados em participar neste jogo estavam sentados, em cadeiras, formando uma roda. Outro utente, escolhido anteriormente, andava por fora e à volta da roda, feita pelos participantes, com um lenço na mão.

Quando o utente com o lenço quisesse, dava-o a algum participante que se encontrava na roda. Em seguida, o que recebia o lenço levantava-se e o que lhe entregava sentava-se nesse lugar.

A pessoa que possuísse o lenço no momento exercia a mesma metodologia que a anterior.

Sempre que algum participante andasse à volta da roda era cantada, repetidamente, a seguinte estrofe:

"O lencinho vai na mão,  
Ele vai cair ao chão,  
Quem olhar para trás,

Leva um grande bofetão.”

### **1.3.2.5. Jogo do anel**

Material: Um anel (ou alguma coisa pequena).

Metodologia:

Primeiramente escolhia-se quem possuiria o anel. Em seguida, o portador colocaria o anel entre as mãos, que se encontravam encostadas uma na outra.

Os restantes utentes ficavam próximos uns dos outros, com as palmas das mãos encostadas, tal como as mãos do portador do anel.

O portador passava as mãos no meio das mãos de cada utente, deixando o anel cair na mão de um deles sem que nenhuma outra pessoa compreendesse o sucedido.

Quando tivesse passado por todos, o antigo portador perguntava, a algum utente, “*quem tem o anel?*”. Se essa pessoa não acertasse, ela tinha um castigo determinado pelos restantes participantes na atividade e o antigo portador repetia a pergunta até que algum participante acertasse. Caso o indivíduo acertasse, esse seria o novo portador do anel e faria a mesma metodologia que o anterior.

## **2. Animação Cognitiva ou Mental**

### **2.1. Atividades Educativas**

Muitas foram as atividades educativas realizadas. Estas consistiram na prática da leitura e escrita, da matemática, das tecnologias de informação e comunicação e das sessões de sensibilização.

Quanto à leitura e escrita, mais precisamente à língua portuguesa, pode-se destacar exercícios de interpretação de texto e gramaticais, tais como a criação de frases ou palavras antónimas, sinónimas, masculinas, femininas, plurais, singulares, entre outros exercícios.

Os exercícios matemáticos tiveram prioridade em relação à língua inglesa, devido aos utentes apresentarem grandes dificuldades na realização de operações

básicas, de tal forma que considerei prioritário ensinar-lhes a efetuar essas operações que lhes seriam úteis no dia-a-dia.

Os exercícios de tecnologias de informação e comunicação (TIC) inseriram-se no âmbito do manuseio de computadores, mais especificamente como ligá-los e desligá-los, como utilizar o rato e o teclado, como desenhar e criar formas no Paint, como escrever, formatar e salvar textos no Microsoft Office Word 2007, como utilizar a internet para efetuar qualquer pesquisa de interesse, entre outros exercícios.

Quanto às sessões de sensibilização estas cumpriam o objetivo de informar e consciencializar sobre as problemáticas relacionadas com a aprendizagem e com a saúde. Estas sessões consistiram desde a temática “Porque é tão importante ... Aprender” até às anunciadas por uma equipa de enfermagem do centro de saúde.

Enquanto as conferências ocorriam, os utentes estavam atentos aos temas apresentados. Mais especificamente, procuravam conciliar os assuntos tratados com a realidade envolvente, na qual alguns utentes comentavam as temáticas abordadas referindo casos que conheciam.

## **2.2. Jogos Didáticos**

Foram vários os jogos didáticos realizados com os utentes. Entre eles foram o jogo das diferenças, na qual os indivíduos tinham de identificar as diferenças entre dois desenhos ou imagens, o dos labirintos, que consistia na identificação do percurso mais rápido para alcançar o objetivo, o das palavras cruzadas, na qual os utentes deviam descobrir e escrever as letras ou as palavras que faltavam num quadro de acordo com as sugestões apresentadas, as sopas de letras, que consistiam na procura e na marcação, num quadro com letras, das palavras apresentadas ou relacionadas com uma determinada temática, e nos puzzles, na qual os sujeitos tinham de encaixar as peças, umas nas outras, de modo a formarem uma imagem.

### **3. Animação através da Expressão Plástica**

Esta vertente de animação insere-se no âmbito dos trabalhos manuais e da criação artística, tendo a minha constante supervisão na execução destas atividades para que ocorressem de acordo com o planeado, e no esclarecimento de quaisquer dúvidas que surgissem durante a execução destas tarefas.

Nestas atividades foram produzidas pinturas alusivas às estações do ano e aos santos populares e objetos comemorativos das datas especiais (dia de São Valentim, dia do Pai, dia da Mãe, entre outros).

Todos estes procedimentos foram realizados com vários materiais, que as instituições de acolhimento disponham, e igualmente através da minha criatividade, dos restantes colegas educadores/animadores e dos utentes adultos e idosos para que as atividades empreendidas fossem de encontro com os objetivos pretendidos.

Durante a sua realização pôde-se observar a imaginação e a criatividade dos utentes na execução, entusiástica, das tarefas propostas e pela constante ansiedade em alcançarem/conhecerem o resultado final destas tarefas.

### **4. Animação através da Expressão e da Comunicação**

#### **4.1. Música e Dança**

Os utentes ouviram, em ambas as instituições, diversas músicas. As mesmas consistiram em músicas antigas e modernas que foram tocadas nos bailes, comemorações e afins promovidos pelas instituições.

A grande diversidade musical permitiu que os utentes se expressassem de diversas formas. Estas formas de expressão consistiram na oralidade (cantar) e na atividade física (dança), quer fosse realizada somente com os braços, a cabeça, as pernas, os pés ou as mãos, quer fosse realizada, simultaneamente, com as várias partes do corpo.

## **4.2. Peça de Teatro: Ato de Natal**

(consultar anexo C)

O teatro, além de ser uma atividade de animação em que os utentes expressam a sua comunicação através da vertente oral ou física, também utiliza a atividade física quando propõe aos atores a concretização de gestos ou caminhadas no palco para que seja possível à audiência compreender a história por trás da sua atuação, devido a isto insiro-a maioritariamente na vertente de animação através da expressão e da comunicação como também na animação através da expressão física ou motora.

### **4.2.1. Informações cruciais à peça de teatro**

Para a concretização da peça de teatro foram necessárias várias personagens, entre elas a Virgem Maria, o São José, o Anjo, os 3 pastores, os Reis Magos e 2 narradores. Também contou-se com um encenador que dirigia e organizava os vários atos.

Os materiais usados consistiram em 3 cadeiras com encosto, uma mesa redonda com ½ metro de largura e 70 centímetros de altura, um pedaço de madeira com 50 centímetros dividido em duas partes iguais, 6 embrulhos (prendas) feitos com papel de embrulho, um berço feito com tábuas de madeira e fita-cola, uma boneca em plástico e uma bengala.

Os ensaios, do Ato de Natal, decorreram desde 29 de outubro de 2012 até ao dia 10 de dezembro de 2012. A estreia da peça ocorreu no dia 10 de dezembro de 2012 entre as 14h:30m e as 15h:00m.

Foram solicitados alguns instrumentos musicais para alguns utentes tocarem a quando dos vários cânticos. Os mesmos consistiram nas clavas, na caixa chinesa, nos triângulos, no reco-reco, nos chocalhos, nas pandeirolas de guizos e de sinos, nos pandeiros e nas pandeiretas.

## **4.2.2. Representação da peça de teatro**

### **Ato 1 – O Anúncio do Anjo**

À direita do palco estaria uma cadeira com encosto voltada para a frente do palco. À esquerda da cadeira estaria um berço de tábuas de madeira e fita-cola e no topo do berço estaria uma boneca em plástico.

No início do ato, o Anjo e a Virgem Maria estariam no palco. A narradora iria ler todo o primeiro ato enquanto os dois utentes iriam representar os seus papéis.

A atriz que faria de Virgem Maria sentar-se-ia na cadeira com encosto com as palmas das mãos juntas desde o verso “Um anjo anuncia” até “Ainda Virgem Maria”. No último verso da última quadra do primeiro ato, cruzaria as mão junto ao peito.

Quanto ao ator que faria de Anjo, o mesmo no primeiro verso da primeira quadra estaria à esquerda da Virgem Maria com os braços e mãos abertas e com a cabeça ligeiramente voltada para ela. No seguinte verso ele esticaria os braços para a Virgem Maria, mantendo a cabeça ligeiramente voltada para ela. No terceiro verso da primeira quadra esticaria os braços para a plateia e faria uma ligeira rotação da cabeça para o público. Desde o último verso da primeira quadra até ao último verso da segunda quadra, estaria de braços e mãos abertas e com a cabeça ligeiramente voltada para a Virgem Maria. Na seguinte quadra estaria com os braços esticados e com a cabeça ligeiramente voltada para a Virgem. Na última quadra estaria com os braços e mãos abertas e com a cabeça ligeiramente voltada para a Virgem Maria.

### **Cântico à Virgem**

Todas as pessoas presentes cantariam o “Cântico à Virgem” e alguns utentes tocariam os instrumentos disponibilizados. Enquanto o cântico ocorria, a mesa redonda com ½ metro de largura e 70 centímetros de altura, uma cadeira com encosto, um pedaço de madeira de 50 centímetros dividido em duas partes iguais e o personagem de São José, entrariam em cena.

A cadeira com encosto ficaria encostada à mesa redonda e frontalmente para a plateia.

## **Ato 2 – José, o Carpinteiro**

No palco estariam o Anjo e a Virgem Maria nas respectivas poses finais do primeiro ato.

À esquerda do palco estaria uma cadeira com encosto frontalmente para a audiência. Próximo à cadeira estaria a mesa redonda e no topo estaria dois pedaços de madeira divididos em duas partes iguais.

No início do ato o São José estaria no palco sentado na cadeira com encosto, com os braços em cima da mesa e raspando uma madeira na outra.

O narrador iria ler todo o segundo ato enquanto os utentes iriam representar os seus papéis.

O ator que fazia de São José permaneceria raspando as madeiras desde o primeiro verso da primeira quadra até ao segundo verso da terceira quadra.

No terceiro e quarto verso da terceira quadra o Anjo caminharia em direção ao São José. Ao alcançá-lo, ajudaria o utente a levantar-se da cadeira e levá-lo-ia para a lateral esquerda do berço com a boneca em plástico. Em seguida dar-lhe-ia a bengala que fazia de bordão do São José.

Simultaneamente, a Virgem Maria caminharia, com as palmas das mãos juntas, em direção à lateral direita do berço, permanecendo nesta pose até ao final do ato de natal.

Após a caminhada com o São José, o Anjo ficaria à esquerda da Virgem com os braços e mãos abertas e com a cabeça ligeiramente voltada para ela.

## **Glória in Excelsis Deo**

Todas as pessoas presentes cantariam o “Glória in Excelsis Deo” e alguns utentes tocariam os instrumentos disponibilizados. Enquanto o cântico ocorria, a mesa redonda com os pedaços de madeira no topo seriam retiradas do palco. Seria adicionada uma cadeira com encosto.

As 3 cadeiras presentes em palco seriam organizadas de forma a ficarem à esquerda do palco e frontalmente para a plateia.

Ao mesmo tempo entrariam os 3 pastores, com 3 embrulhos, e sentar-se-iam nas cadeiras com encosto. Os pastores, sentados, ficariam com os olhos fechados.

### **Ato 3 – A Estrela de Belém, Pastores e os Reis Magos**

No palco estariam o Anjo, a Virgem Maria e o São José nas respectivas poses finais do segundo ato.

A narradora iria ler todo o terceiro ato enquanto os utentes iriam representar os seus papéis.

Ao ouvirem a palavra “Desperta!”, os 3 pastores abririam os olhos e continuariam com os olhos abertos até ao final do ato de natal.

Nos restantes parágrafos os pastores sairiam das cadeiras e dirigir-se-iam ao berço para deixarem os embrulhos.

Após a entrega dos embrulhos os pastores iriam para a esquerda do Anjo.

### **Cântico aos Pastores**

Todas as pessoas presentes cantariam o “Cântico aos Pastores” e alguns utentes tocariam os instrumentos disponibilizados. Enquanto o cântico ocorria, as 3 cadeiras seriam retiradas do palco.

### **Reis Magos**

No palco estariam o Anjo, a Virgem Maria, o São José e os 3 pastores nas respectivas poses finais do terceiro ato.

Enquanto a narradora iria ler o primeiro parágrafo, entrariam os 3 Reis Magos com os 3 embrulhos. Todos ficariam à direita da Virgem Maria.

A narradora iria ler “Disse Gaspar”, “Disse Belchior” e “Disse Baltasar” e o narrador iria ler as frases correspondentes ao que os mesmos referiram. Quando o narrador lesse o que cada Rei Mago referisse, cada utente que representasse um desses personagens iria levantar a mão e o braço com o embrulho, esperar até ao fim do texto do personagem, e em seguida baixar o braço e a mão.

O último parágrafo seria lido pela narradora. Simultaneamente os Reis Magos dirigir-se-iam ao berço para deixarem os embrulhos.

### **Cântico ao Menino**

Todas as pessoas presentes cantariam o “Cântico ao Menino” e alguns utentes tocariam os instrumentos disponibilizados. Após o cântico, toda a equipa, colaboradores e atores, agradeceriam ao público presente.

### **Cântico do Ato de Natal**

Para finalizar o ato de natal, todas as pessoas presentes cantariam o “Cântico do Ato de Natal” e alguns utentes tocariam os instrumentos disponibilizados.

## **5. Animação promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social**

### **5.1. Desenvolvimento Espiritual e Religioso**

Os momentos religiosos vividos nas instituições de acolhimento tiveram a vertente de providenciar conforto espiritual para todos os utentes católicos crentes em Deus. Desta forma a oração do terço e a celebração da Aparição de Nossa Senhora de Fátima obtiveram resultados positivos dos seus crentes e segundo as suas palavras, trouxe-lhes “a paz que há muito tempo necessitavam” e o conforto em forças superiores que lhes ajudariam em todas as suas tarefas diárias.

### **5.2. Dinâmicas de Grupo**

#### **5.2.1. Mensagem**

Todos os utentes interessados em participar estavam sentados formando um círculo e um dos participantes, escolhido previamente, encontrava-se, também sentado, numa das partes constituintes da roda.

O jogador escolhido pensava numa mensagem e transmitia-a ao utente à sua direita e esse também a transmitia ao sujeito à sua direita e assim sucessivamente.

Quando a mensagem chegasse ao último participante, este diria qual tinha sido a mensagem recebida. Em seguida comparar-se-ia a mensagem final com a inicial, de

modo a compreender as falhas de comunicação desde a saída da mensagem do primeiro locutor até à chegada ao último transmissor.

### **5.2.2. Forca**

O educador/animador desenhava uma forca e escolhia, em segredo, uma palavra. Logo após, desenhava os traços representantes de cada letra da palavra escolhida. Em seguida, os restantes utentes deviam tentar adivinhar qual era a palavra secreta, dizendo corretamente a palavra ou cada letra por si.

Se alguém dissesse alguma letra que não estivesse na palavra ou referisse a palavra errada, acrescentava-se partes corporais à forca, começando pela cabeça e progredindo até às restantes partes (tronco, braço direito, braço esquerdo, perna direita e por último a perna esquerda). Quando o desenho estivesse concluído, considerava-se o jogo terminado, devido ao boneco desenhado ter sido enforcado, e revelava-se a palavra secreta.

Quando os utentes acertavam nas letras, estas deveriam ser escritas nos respetivos lugares. O mesmo ocorria se a palavra correta fosse descoberta.

Ganhava o jogo aquele que acertava na palavra antes do boneco estar totalmente desenhado.

### **5.2.3. Jogo do galo**

Um dos membros do par de participantes devia desenhar, com o auxílio de um lápis ou de uma caneta numa folha de papel, 3 linhas por 3 colunas. Em seguida, um dos jogadores era a marcação xis (X) e o outro o círculo (O).

Cada utente jogava alternadamente, marcando à vez, em alguma lacuna disponível, a sua marcação correspondente.

Ganhava aquele que conseguisse colocar, primeiramente, os 3 círculos ou os 3 xis em linha diagonal, horizontal ou vertical, e ao mesmo tempo conseguisse impedir o adversário de ganhar.

#### **5.2.4. Jogo da moeda**

Todos os interessados em participar deviam estar sentados com uma distribuição monetária igual.

Em seguida, um dos participantes devia colocar as mãos atrás das costas e pôr a quantidade de moedas desejadas em cada mão. Logo após, devia colocar ambas as mãos à frente e perguntar a alguém, que estivesse a jogar, quantas moedas tinha numa determinada mão.

Ganhava aquele que acertava no valor monetário.

#### **5.2.5. Jogo das serpentes**

Todos os participantes formavam duas equipas que se disponham numa fila, agarrados uns aos outros pela cintura, de modo a formarem duas serpentes.

Em seguida, colocavam-se as equipas frente a frente e, à indicação do educador/animador, o indivíduo da frente de uma equipa teria que tocar na última pessoa da equipa adversária.

A equipa vencedora era aquela que tocava no último jogador da equipa rival em primeiro lugar.

### **6. Animação Lúdica**

#### **6.1. Animação Social**

##### **6.1.1. Comemorações e bailes**

Todas as comemorações foram concretizadas com o intuito de animar os utentes e/ou familiares, e igualmente alertar para a importância destes dias na sociedade. Estas festividades foram importantes devido ao facto de darem a conhecer, a todos os interessados, a cultura e o meio social onde vivem.

Os bailes ocorriam como uma das formas de comemorar uma determinada época e de promover as capacidades musicais e de expressão artística através da prática de

atividade física, por meio da dança, e de expressão musical, por meio da oralidade (música cantada).

Em todas estas festas foram realizadas um almoço e/ou um lanche convívio e, igualmente, foram tocadas músicas no leitor de cd's e/ou no computador portátil através de cd's que a instituição disponha ou que tinham sido tiradas da internet. Ao mesmo tempo que a música tocava, no leitor apropriado, os utentes cantavam, dançavam e tocavam um vasto conjunto de instrumento (clavas, caixa chinesa, triângulos, reco-reco, chocalhos, pandeiras de guizos e de sinos, pandeiros e pandeiretas).

## **6.2. Animação Cultural**

### **6.2.1. Turismo sénior**

Foram vários os momentos de turismo realizados à volta da ilha da Madeira. Estes consistiram nas caminhadas, nos passeios às cerejeiras em flor e em fruto em Câmara de Lobos, nos passeios a São Vicente, Ponta-do-Sol, Machico, Santana, Santa Cruz, Porto Moniz, Calheta, Ribeira Brava e Funchal.

Como o meio de transporte, para a maioria destes eventos, era a carrinha da instituição, só podiam ir as primeiras pessoas que referissem a sua preferência em participar nestas atividades, ficando os restantes utentes com a ida assegurada para os próximos passeios/caminhadas que houvesse.

### **6.2.2. Visitas culturais**

Estas visitas foram realizadas com o intuito dos utentes poderem conhecer parte da história cultural, económica e/ou social da ilha da Madeira.

Desta forma, as visitas culturais realizadas consistiram na ida à fábrica de doces, ao arquivo regional da Madeira, ao museu da baleia e à fábrica Insular.

Na fábrica de doces, os participantes puderam conhecer o processo de criação dos rebuçados e como se procedia ao embalamento de açúcar.

No arquivo regional da Madeira, os utentes puderam conhecer o processo de criação e restauro de capas e livros antigos, e as várias áreas de leitura disponíveis ao público.

No museu da baleia, as pessoas tiveram acesso a diversas informações sobre as baleias, mais especificamente, informações sobre os seus alimentos, os seus hábitos de reprodução, entre outras informações, e igualmente puderam visualizar alguns trabalhos desenvolvidos por alunos.

Na fábrica Insular, os sujeitos puderam conhecer o processo de criação e de produção das várias massas insular que se encontram à venda nos diversos estabelecimentos comerciais de produtos alimentares madeirenses.

### **6.3. Jogos Lúdicos**

#### **6.3.1. Loto**

Neste jogo deviam constar 99 bolas numeradas, desde o número 1 até ao número 99, e vinte e quatro cartões numerados.

Cada jogador recebia um cartão, colocando-o à sua frente, e a quantidade de tentos (pinos em plástico) necessários para marcar nos cartões os números que iam saindo.

Em seguida, escolhia-se um jogador para segurar no saco de pano e, igualmente, tirar e anunciar, em voz alta, as bolas numeradas. Logo após, todos verificavam, nos seus cartões, se tinham tal número.

Se o número constasse, colocavam a bola numerada sobre esse número, mas se houvesse o número em duplicado, colocavam a esfera numa pessoa e um tento na outra. Caso ninguém tivesse esse número, a bola era lançada numa caixa destinada às esferas que saíam.

Ganhava aquele que preenchia todos os números com as bolas e/ou os tentos e anunciava, em primeiro lugar, a palavra “loto”.

### **6.3.2. Dominó**

Neste jogo participavam 4 utentes, na qual cada participante escolhia 7 pedras de dominó.

O jogador que possuísse o «doble sena» iniciava o jogo colocando essa pedra de dominó na mesa.

Após a primeira peça de dominó estar na mesa, o participante à sua direita colocava ao lado dessa outra pedra de dominó, das peças que esse utente tinha escolhido, com igual número de pontos. Em seguida, o terceiro jogador fazia o mesmo que o anterior, escolhendo qual dos lados pretendia jogar de acordo com as peças que possuía. Após essa jogada, o quarto participante também fazia a mesma metodologia. Em seguida o processo se repetiria com o primeiro, o segundo, o terceiro e o quarto jogador, até que um deles terminasse o jogo primeiro.

Quando uma pessoa jogasse uma peça de dominó «doble», esta deveria ser colocada na vertical. Também se o participante não tivesse nenhuma peça com o número de pontos que o jogo exigisse, deveria passar a jogada para outro participante.

Para finalizar o jogo, o utente deveria cumprir todas as regras ao posicionar todas as suas peças de dominó que possuía na mesa e em seguida pronunciar “dominó”. O jogo poderia terminar subitamente quando alguém o bloqueava para qualquer uma das partes.

### **6.3.3. Bisca**

Antes do jogo começar, retirava-se do baralho as cartas número 8, 9 e 10, de modo a obter as 40 cartas necessárias.

Os utentes interessados em participar jogavam em duas duplas, onde cada jogador permanecia frente-a-frente para o seu par.

O objetivo principal deste jogo era acumular mais pontos que a dupla adversária, baseando-se nas cartas que eram retiradas do baralho e naquelas que cada utente descartava.

Ganhava aquela dupla que acumulasse mais pontos que a adversária, mas se uma delas fizesse pelo menos 60 pontos antes que o jogo terminasse eram considerados os vencedores, devido à pontuação máxima ser 120 pontos.

## **7. Animação Comunitária**

Muitos voluntários passaram pelas instituições de acolhimento para ajudarem na concretização de tarefas cruciais ao funcionamento destes locais. Estes desempenharam tarefas conjuntas de educação/animação para todos os utentes, ajudavam nas caminhadas, com os utentes, pelas instituições. Uma das voluntárias, no Centro Cultural e Desportivo de São José, estava encarregada de trazer, de carro, alguns utentes de casa para a instituição e vice-versa e outro voluntário zelava pela horta desta instituição.

## **8. Atividade de Animação Extra**

(atividade externa às animações referidas ao longo do relatório)

### **8.1. Manicure**

Esta atividade foi promovida no sentido de criar bem-estar estético aos utentes interessados em arranjar as unhas.

Com esta prática atraiu-se um grupo de utentes interessados (mulheres) em preservar e cuidar da beleza das suas unhas.

## **Estudo de Caso**

Com este estudo de caso pretende-se efetuar uma intervenção na prática de atividade física com um indivíduo do sexo feminino com perturbação de Alzheimer em estado muito avançado. Esta perturbação afeta a utente no sentido da mesma já não conseguir se reconhecer e reconhecer os que a rodeiam e, igualmente, não conseguir ter comportamentos sociais aceitáveis no meio em que está inserida.

Estando consciente que provocar mudanças nas suas capacidades cognitivas será algo extremamente complicado, pretendo realizar mudanças na vertente física ou motora da utente, mais especificamente na maneira como esta mulher efetua a caminhada, tentando diminuir a excessiva curvatura lombar, diminuir o dobramento das pernas, conseguir que a utente coloque a cabeça na posição acima dos ombros e aumentar o tamanho das passadas.

### **Objetivos Gerais**

- Melhorar a postura corporal aliada à prática de atividade física;
- Implementar hábitos de caminhada.

### **Objetivos Específicos**

- Melhorar a forma como a utente efetua a caminhada;
- Melhorar as suas funções físicas/motoras;

### **Fórmula FITT**

Frequência: 4 a 5 dias por semana;

Intensidade: Baixa

Tempo: 30 minutos por sessão

Tipo: Caminhada

## **Cronograma**

A atividade decorreu desde 11 de Fevereiro de 2013 a 28 de Junho de 2013.

## **Local**

Centro Cultural e Desportivo de São José

## **Avaliação Inicial**

- Sexo: Feminino;
- Idade: 82 anos;
- Estado Cognitivo: Alzheimer (muito avançado);
- Postura Corporal:
  - Pescoço: Muito alongado para a frente;
  - Costas: Com elevada curvatura;
  - Pernas: Muito dobradas;
  - Passadas: Extremamente curtas.

## **Atividade Física – Caminhada**

Primeiramente ajudava a utente a levantar-se da cadeira em que estava sentada, e em seguida, segurando-lhe na mão, acompanhava-a na caminhada ao redor da instituição.

Esta prática associava-se a alguns retrocessos, devido a algumas vezes não ter disponibilidade para realizar esta atividade graças a outros compromissos laborais, ou pela utente não se encontrar na instituição.

## **Avaliação Final**

- Postura Corporal:
  - Pescoço: Um pouco alongado para a frente e para cima;
  - Costas: Com curvatura moderada;
  - Pernas: Um pouco dobradas;
  - Passadas: Muito curtas.

## **Discussão de Resultados**

Inicialmente, durante a caminhada, a utente apresentava-se com um cansaço excessivo quando realizava estes breves passeios. Mas ao longo desta prática pôde-se observar que o cansaço diminuiu e que a sua postura corporal melhorou um pouco, tal como se pode constatar comparando a avaliação inicial com a final.

## **Recomendações**

- De modo a que haja contínuas melhorias na postura corporal, o educador/animador deve continuar a realizar as caminhadas de modo a que sejam alcançadas/mantidas as melhorias desejadas;
- A utente não deve realizar atividade física com fome nem deve permanecer muito tempo sem comer após a realização da mesma;
- Deve ser evitada a ingestão de bebidas com cafeína, visto desidratarem, mais rapidamente, o corpo;
- O educador/animador deve fornecer água, antes, durante e após a concretização destas práticas de modo a evitar a desidratação;
- Evitar a exposição solar prolongada quando forem realizadas as caminhadas, mas se tal não for possível, deve ser aplicado protetor solar 30 ou 30+ de maneira a evitar queimaduras solares.

## **Discussão e Reflexão Pessoal**

Após um ano letivo trabalhando com adultos e idosos compreendi que independentemente do programa a aplicar, estas pessoas têm a capacidade, se lhes for concedido o tempo necessário, de resolverem qualquer problema que surja ao longo da execução das tarefas de educação/ animação, revelando, desta forma, os seus conhecimentos, saberes e competências da maneira mais apropriada de acordo com cada situação, conforme explicitado por Apóstolo et al. (2011), Câmara Municipal de Lisboa (1998), Cunha (2009), Direcção-Geral da Acção Social (2001), Fontaine (2000). Desta forma, e segundo os mesmos autores, todas as tarefas realizadas tiveram em conta as suas necessidades, motivações e interesses de modo a desafiarem continuamente o conhecimento previamente adquirido ao longo das suas vidas. Como tal, estas atividades tiveram a finalidade de ajudar a formar estes sujeitos em pessoas interventivas e proactivas responsáveis pelo abrandamento do envelhecimento e das suas características subjacentes.

As atividades educativas e de animação que realizei, partiram de um desejo e de uma curiosidade em querer aprofundar os meus conhecimentos respeitantes a este tipo de população na qual tive a oportunidade de conviver durante o tempo de estágio. Compreendi que seria um grande desafio trabalhar com eles devido a ter de lidar com indivíduos que têm interesse em aprender quando estão motivados e compreendem aquilo que estão a efetuar. Devido a isto, este projeto enquadrou-se na vertente de educação sénior, mais especificamente na animação sociocultural, com o pretexto de obter respostas capazes de prolongar o envelhecimento ativo, de promover o tempo-livre, o lazer, o convívio, o bem-estar grupal e pessoal, a qualidade de vida, fortalecer as habilidades e as capacidades, melhorar a autoconfiança, a autoestima e a auto motivação e proporcionar atividades físicas, cognitivas e de socialização para esta população (ACSM, 2009; Cunha, 2009; Lopes et al., 2010; Pereira, & Lopes, 2009; Quintana, 1993; Trilla, 1998).

A grande variedade populacional que encontrei ajudou-me a compreender a intra e a inter individualidade de todos e de cada utente, mais precisamente as suas características individuais e comuns de cada sujeito, facto que tornou o meu trabalho mais fascinante.

Apesar da maioria das atividades desenvolvidas terem sido pesquisadas, planeadas, refletidas, preparadas, adaptadas e orientadas para cada indivíduo de modo a que todos as conseguissem efetuar da melhor forma possível, algumas foram surgindo fora do contexto programado e com o passar do tempo, tais como a partilha de histórias de vida, a criação de debates e diálogos informais entre todos, a discussão de receitas e a reflexão sobre vários assuntos do quotidiano.

Ao longo do tempo de trabalho e de acordo com as motivações desta população, nem todas as atividades planeadas foram concretizadas, mas em contrapartida, outras foram desenvolvidas.

As atividades executadas foram as mais variadas possíveis, desde a realização de exercício físico que pretendeu proporcionar-lhes, tal como refere o ACSM (2009), bem-estar psicológico, físico e sociológico, até às tarefas de vertente cognitiva tais como a realização de exercícios de língua portuguesa, matemática, a criação e a elaboração de trabalhos manuais, entre outras atividades descritas na vertente prática deste relatório que igualmente proporcionaram-lhes melhores competências técnicas para usufruto diário.

A execução destes trabalhos permitiram uma constante troca de conhecimentos entre gerações, permitindo aos educandos e a mim, a constante conquista, aquisição e renovação de conhecimentos, competências e contactos sociais (Cunha, 2009; Peres et al., 2006).

O grande obstáculo que encontrei ao longo de todo o meu trabalho consistiu nas muitas dificuldades que alguns utentes tinham na realização das atividades propostas. De forma a combater estas desvantagens, adotei o método de supervisionar todos os exercícios desenvolvidos e quando os mesmos sucediam incorretamente eu intervinha fornecendo dicas ou realizando os exercícios com eles, segurando nos seus braços, mãos ou pernas de modo a que compreendessem, de forma visual, o que era pretendido.

### **Animação Física ou Motora**

Através do desempenho das minhas funções pude visualizar, acompanhar e criar soluções para as dificuldades que algumas pessoas institucionalizadas tinham em realizar exercício físico. Devido ao variado grau de dificuldade existente, algumas pessoas tiveram um maior acompanhamento na concretização destas atividades para que elas corressem da melhor maneira possível.

Alguns autores, tais como Apóstolo et al. (2011), Costa (2011), Fontaine (2000), referem a importância da motivação na população praticante de uma determinada atividade. Devido a esse fator, procurei utilizar incentivos para motivar os utentes para a prática de exercício físico para que não sentissem que a sua concretização consistia numa das obrigações da instituição de acolhimento. Outras vezes referia os benefícios que alguns destes exercícios concretizavam para a sua postura, para um sono regenerador e, nas fases dos exercícios de aquecimento e de retorno à calma, também para o aquecimento e o relaxamento muscular, respetivamente (ACSM, 2009; American Council on Exercise, 1998; Best-Martini et al., 2003; Faria et al., 2004; Meirelles, 2000). Mas sempre referindo os benefícios psicológicos, tais como a melhoria da sensação de bem-estar, a redução da ansiedade, do stress e dos riscos para a depressão clínica, entre outras doenças (ACSM, 2009; American Council on Exercise, 1998; Best-Martini et al., 2003; Faria et al., 2004; Meirelles, 2000).

### **Animação Cognitiva ou Mental**

O desenvolvimento e o acompanhamento na concretização de atividades com a finalidade de estimular e desenvolver a capacidade e a destreza cognitiva, evitando, desta forma, o surgimento de doenças cognitivas degenerativas, tais como as doenças de Alzheimer e de Parkinson, levou a que eu considerasse essencial realizarem tarefas desafiantes que não fossem monótonas (Apóstolo et al., 2011; Jacob, 2007).

Notei que muitos dos conhecimentos que tentei transmitir a esta população foram bem recebidos e aplicados de acordo com as situações idênticas que iam ocorrendo ao longo do tempo.

Algumas vezes tive de consciencializar as pessoas, quer as presentes nestes trabalhos como as que não tinham interesse na sua concretização, que torna-se essencial ter hábitos de leitura, independentemente de ser lido livros, revistas ou jornais, de forma a evitar futuros problemas mentais (Apóstolo et al., 2011).

### **Animação Através da Expressão Plástica**

Foram vários os trabalhos manuais realizados, tendo sempre recorrido a uma panóplia de materiais e igualmente de pessoas interessadas e motivadas em efetuar propostas de trabalho que pudessem alegrar e “dar mais cor” aos dias que passavam na instituição que os acolheu (Jacob, 2007).

Devido à facilidade em encontrar vários materiais acessíveis para as tarefas pretendidas, puderam ser concretizadas diversas atividades temáticas, tais como as pinturas alusivas às estações do ano e aos santos populares, a criação de atividades artísticas respeitantes ao natal, ao São Valentim, ao carnaval, ao dia do Pai, ao dia da Mãe, entre outros.

Durante a criação e o desenvolvimento destes processos criativos, pude notar a entreatajuda dos utentes para que as tarefas pudessem ser cumpridas, da melhor maneira possível, por todos.

### **Animação Através da Expressão e da Comunicação**

Ao longo do tempo de trabalho foram vários os momentos em que todos os utentes puderam expressar as suas emoções através da música e da dança. Desta forma e no mesmo instante em que as pessoas institucionalizadas ouviam músicas agradáveis e expressavam movimentos rítmicos de acordo com o som ouvido, exerciam igualmente atividade física que os ajudaria a sentirem-se melhor consigo próprios (Jacob, 2007).

Além das atividades acima referidas, foi preparada, ensaiada e apresentada aos familiares e trabalhadores uma peça de teatro com o intuito de demonstrar que os sujeitos que vivem num centro de cuidados continuados possuem as mesmas capacidades que qualquer outro indivíduo mais jovem ou que resida fora destes locais.

### **Animação Promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social**

Com a concretização desta animação pude realizar momentos religiosos e observar como todas as pessoas os ponham em prática. Ao mesmo tempo verifiquei a maneira como cada um expressava as suas crenças, através das diversas conversas mantidas com todos os envolvidos, aprendendo que existem grandes diferenças nas formas como todos mantêm a sua fé (Jacob, 2007).

Através da realização de algumas dinâmicas de grupo constatei que a cooperação entre todos aumentou consideravelmente, devido ao facto de algumas das tarefas propostas envolverem a solidariedade, a entreaajuda e o respeito de todos (Jacob, 2007; Lima, 2004).

### **Animação Lúdica**

Todas as pessoas institucionalizadas compreenderam que é necessário, maioritariamente, diversas pessoas envolvidas para que as atividades possam ser realizadas da melhor maneira possível (Jacob, 2007; Lima, 2004).

Assim sendo, tive o apoio da educadora sénior na condução da carrinha para os passeios e para as visitas culturais que foram do agrado de todos utentes.

Todos os presentes nas instituições puderam desfrutar de outros momentos alegres, divertidos e agradáveis, tais como as comemorações e os bailes relativos a determinadas datas festivas. Na qual algumas vezes eu verificava que as músicas traziam-lhes recordações sobre determinados momentos das suas vidas.

Além dos momentos anteriores também observei a aprendizagem e a reaprendizagem dos vários jogos lúdicos que foram realizados, como por exemplo o loto, o dominó e a bisca, que lhes ajudou a “passar o tempo” duma forma mais interessante e motivante e ao mesmo tempo lhes proporcionou uma forma diferente de lazer.

### **Animação Comunitária**

Existiram diversos apoios por parte de alguns familiares e amigos dos utentes nas várias tarefas que planeei. Eles consistiram no auxílio às funções desempenhadas nas instituições de acolhimento (Jacob, 2007).

Verifiquei que sem essa ajuda o desempenho de algumas atividades se tornaria mais complexo.

### **Atividade de Animação Extra**

Com esta atividade consegui atrair um grupo de utentes interessados nos cuidados das suas unhas, mais precisamente algumas mulheres que queriam preservar e manter uma imagem jovem e alegre de si próprias, quer para si como para transparecer aos outros.

Também verifiquei que alguns homens incentivavam as mulheres a continuarem a cuidar de si, tal como sucedia quando eram mais jovens.

### **A Aprendizagem**

Com estas práticas foi possível desenvolver um espaço onde os adultos e os idosos podiam sentir-se úteis, comunicativos, participativos e ter o seu próprio ritmo de aprendizagem, sempre recorrendo à educação não formal.

A concretização destas atividades trouxe-me mais conhecimentos e competências, quer pessoais como laborais, numa área que outrora era desconhecida para mim, e na qual incentivou-me a continuar a procurar informação útil que respondesse a todas as minhas dúvidas que foram surgindo enquanto realizava este trabalho.

A maior aprendizagem que pude concretizar consistiu na compreensão de que estas pessoas são portadoras e transmissoras de inúmeras histórias, experiências e conhecimentos adquiridos ao longo da vida e na qual, maioritariamente, só eles é que os conhecem, tal como refere Cunha (2009), Direcção-Geral da Acção Social (2001), Fontaine (2000), Gouveia (1999). Mas pude verificar que quando são questionados e estimulados, relatam conhecimentos, aprendizagens e experiências que são uma mais-valia para todos.

O culminar deste processo consistiu no primeiro passo para compreender melhor uma área muito vasta e rica em conhecimentos e igualmente para melhor me preparar para trabalhar com os adultos e idosos. Desta forma posso afirmar que as futuras dúvidas que possam surgir serão mais rapidamente respondidas devido à experiência obtida ao longo deste ano letivo.

Quanto às minhas perspetivas futuras, espero poder continuar a trabalhar em projetos direccionados para a população mais envelhecida e desta forma proporcionar-lhes atividades adequadas.

Para finalizar, o essencial a reter desta prática de estágio é a manutenção, por parte dos adultos e dos idosos, de uma vida ativa, fazendo-os beneficiar de uma boa qualidade de vida, independentemente do programa de lazer e recreação a aplicar. Desta forma, posso concluir que estas pessoas ocuparam, da melhor maneira possível, o seu tempo livre, e que eu realizei todos os objetivos a que me propôs possuindo mais conhecimentos e sabedoria devido às decisões tomadas, às aprendizagens efetuadas, aos desafios superados e às pessoas conhecidas. Todos estes fatores contribuíram para enriquecer e melhorar o meu percurso profissional e pessoal enquanto licenciado em Educação Sénior e futuro mestre em Actividade Física e Desporto.

## Conclusões

Atualmente pode-se observar profundas alterações demográficas na taxa populacional devido ao crescente aumento da longevidade, que, por seu lado, aumenta o envelhecimento da população levando à exigência de respostas comunitárias e sociais eficientes para todas as pessoas mais velhas, estejam elas institucionalizadas ou não, e à procura de novas formas de integra-las no meio social envolvente.

Como esta população dispõe de muito tempo livre, têm surgido programas e projetos que servem os interesses, necessidades e motivações de todos os adultos e idosos enquadrados nas instituições, valorizando as suas experiências de vida e proporcionando aprendizagens fora das práticas educativas formais, ou seja, reconhecendo a importância das aprendizagens não formais e informais.

Estes programas e projetos de educação e animação só tiverem hipóteses de serem realizados quando estes indivíduos foram reconhecidos como pessoas com capacidades sociais, pessoais e culturais que os tornavam interventivos, ativos e capazes de puderem exercer uma participação positiva na sociedade e nas suas decisões. Por isso a conceção e o desenvolvimento de trabalhos dirigidos a estas pessoas consistiu na resposta encontrada para lhes possibilitar uma vida melhor, mobilizando os seus interesses, competências e aprendizagens pessoais de maneira vantajosa, para que houvesse o sentimento de pertença na comunidade onde estavam inseridos.

Como tal, a animação sociocultural tornou-se um fator essencial neste projeto devido a permitir que estes indivíduos realizassem atividades pedagógicas, lúdicas e comunitárias e por proporcionar a aquisição de conhecimentos que lhes ajudariam a solucionar, da melhor forma possível, os vários problemas que o meio social apresentava (Quintana, 1993).

## Referências Bibliográficas

- American College of Sports Medicine. (2009). *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Volume 41, pp. 1510-1530.
- American Council on Exercise. (1998). *Exercise for Older Adults: Ace's Guide for Fitness Professionals*. San Diego, California: Human Kinetics, pp. 130-179.
- Apóstolo, J. L. A., Cardoso, D. F. B., Marta, L. M. G., & Amaral, T. I. O. (2011). *Efeito da estimulação cognitiva em Idosos*. Unidade de Investigação em Ciências da Saúde. *Revista de Enfermagem de Referência*, pp. 193-197.
- Balde, A., Figueras, J., Hawlins, D. & Miller, J. (2003). Physician advice to the elderly about physical activity. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, pp. 39-97.
- Barata, T., & Clara, H. S. (1997). *Actividade Física nos Idosos*. Odivelas: Europress, pp. 63-91.
- Becker, C.S. (2005). Towards better understanding of the aging. *Social Work and Education*, 244, pp. 134-139.
- Best-Martini, E., & Botenhagen-Digenova, K. (2003). *Exercise for Frail Elders*. Australia: Human Kinetics, pp. 57-175.
- Büchner, D.M., David, J.L., Maryland, J., & Morrison H. (1998). Physical activity interventions targeting older adults: A critical review and recommendations. *American Journal of Preventive Medicine*, 5, pp. 6-333.
- Câmara Municipal de Lisboa. (1998). *Envelhecimento, Empowerment e Capacitação*. Lisboa: Seminário Internacional sobre Envelhecimento Humano.
- Câmara Municipal de Oeiras. (1993). *Actividade Física e Saúde na Terceira Idade*. Oeiras: Iª Conferência Internacional do EGREPA, pp. 49-58.
- Câmara Municipal de Oeiras. (1997). *Actividade Física e Saúde na Terceira Idade*. Oeiras: Vª Conferência Internacional do EGREPA, pp. 79-86.
- Campos, M.V. (2002). *Atividade Física Passo a Passo: Saúde sem medo e sem preguiça*. Brasília: Thesaurus.
- Castro, R. F. B. (2007). *Manual de Animações e Atividades*. Braga: Edição de Autor, pp. 47 – 175.

- Costa, C. A. S. (2011). *Animação Sociocultural: Voluntariado e Cidadania Ativa*. Porto: Editora Livpsic, pp. 19-191.
- Cotton, R., Ekeroth, C., & Yancy, H. (1998). *Exercises for Older Adults*. San Diego, California: Human Kinetics.
- Cunha, M. J. S. (2009). *A Animação Sociocultural na Terceira Idade: Recurso Educativo de Intervenção*. Portugal: Ousadias, pp. 31 – 95.
- Daley, M. J., & Spinks, W. L. (2000). Exercise, Mobility and Aging. *Sports Med*, 29, pp. 1-12.
- Davis, M., Eshelman, E. R., & Mckay, M. (1996). *Manual de Relaxamento e Redução do Stress*. São Paulo: Summus Editorial, pp. 221-235.
- DeLisa, J. A., Currie, D. M., Gans, B. M., Jr., P. F. G., Jr., J. A. L., & Mcphee, M. C. (1992). *Medicina de Reabilitação: Princípios e Prática*. Volume 1. West Orange, New Jersey: Editora Manole LTDA, pp. 477-495.
- Direcção-Geral da Acção Social. (2001). *Actas do Seminário de Encerramento do Ano Internacional das Pessoas Idosas*. Lisboa: Comissão Executiva do Ano Internacional das Pessoas Idosas (AIPI) e Secretariado Técnico.
- Ermida, J.G. (1999). *O Processo de Envelhecimento. O Idoso: Problemas e Realidades*. 1ª Edição. Formasau, Formação e Saúde, Lda.
- Evans, W.J. (1999). Exercise training guidelines for the elderly. *Medical Science Sports Exercise*, 23, pp. 124-129.
- Faria, L., & Marinho, C. (2004). Atividade física, saúde e qualidade de vida na terceira idade”. *Revista Portuguesa Psicossomática*, 6, pp. 93-104.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Gouveia, J. M. S. (1999). *A Terceira Idade*. Lisboa: Paulinas.
- Instituto Nacional de Estatística (2013). *Estatísticas Demográficas 2011*. Lisboa, Portugal: INE IP, pp. 9 – 34.
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos: Actividades*. Porto: Ambar, pp. 54 – 110.
- Jones, C. J., & Rose, D. (2005). *Physical Activity Instruction of Older Adults*. Illinois: Human Kinetics, pp. 123 – 178.

- Jornal da Madeira (2011, 2 de outubro). Atalaia Living Care um projecto inovador. Consultado a 8 de julho de 2012, através de <http://www.netmadeira.com/noticias/madeira/2011/10/2/atalaia-living-care-um-projecto-inovador>.
- King, A. C., & King, D. K. (2010). Physical Activity for an Aging Population. *Public Health Reviews*, 32, pp. 401-426.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (1992). *Exercícios Terapêuticos: Fundamentos e Técnicas*. 2ª Edição. São Paulo: Editora Manole LTDA, pp. 24-105.
- Lima, M. P. (2004). *Posso Participar? Actividades de Desenvolvimento Pessoal para Idosos*. Porto: Ambar.
- Llano, M., Manz, M., & Oliveira, S. (2004). *Guia Prático de Actividade Física na Terceira Idade*. Cacém: Manz, pp 24-37.
- Lopes, M. S. (2006). *Animação Sociocultural em Portugal*. Amarante: Intervenção, pp. 329 – 337.
- Lopes, M. S., Galinha, S. A., & Loureiro, M. J. (2010). *Animação e Bem-estar Psicológico: Metodologias de Intervenção Sociocultural e Educativa*. Chaves: Intervenção.
- Lopes, M. S., & Peres, M. S. (2010). *Animação Sociocultural e Necessidades Educativas Especiais*. Chaves: Intervenção.
- Madeira Travel News (2011, 6 de outubro). Atalaia Living Care surge no ex-Pestana Atalaia. Consultado a 8 de julho de 2012, através de <http://madeiratravelnews.com/?p=3830>.
- Meirelles, M. A. E. (2000). *Atividade Física na 3ª Idade*. 3ª Edição. Rio de Janeiro: Sprint.
- Melo, V. A., & Junior, E. D. A. (2003). *Introdução ao Lazer*. São Paulo: Manole.
- Osório, A. (2008). *A Animação Sociocultural e os desafios do Século XXI*. Portugal: Intervenção, pp. 211-217.
- Osório, A. R., & Pinto, F. C. (2007). *As Pessoas Idosas: Contexto Social e Intervenção Educativa*. Lisboa: Instituto Piaget, pp. 53-64, 281-312.

- Payne, R. A. (2000). *Técnicas de Relaxamento: Um Guia Prático para Profissionais de Saúde*. Segunda Edição. Churchill Livingstone: Harcourt Publishers Limited, pp. 111-136.
- Pereira, J. D. L., & Lopes, M. S. (n.d.). *As Fronteiras da Animação Sociocultural*. Chaves: Intervenção.
- Pereira, J. D. L., & Lopes, M. S. (2009). *A Animação Sociocultural na Terceira Idade*. Chaves: Intervenção.
- Peres, A. N., & Lopes, M. S. (2006). *Animação, Cidadania e Participação*. Portugal: Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia (APAP), pp. 151-157.
- Peres, A. N., & Lopes, M. S. (2007). *Animação Sociocultural: Novos Desafios*. Portugal: Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia (APAP).
- Quintana, J.M. (1993). *Los âmbitos profesionales de la Animación*. Madrid: Narcea.
- Shine, R. D., Holcomb, J. D., Roush, R. E., Liss, S. E., & Wilson, G. B. (1981). *Basic Rehabilitation Techniques: A Self-Instructional Guide*. Second Edition. Rockville, Maryland, London: An Aspen Publication.
- Silva, E. F. R., Júnior, F. L. S., Souza, J. C., Oliveira, R. J., Pereira, L. C., Córdova, C. O. A., et. al. (2010). Imunosenescência e Exercício Físico. *Educação Física em Revista*, 4, pp. 1-11.
- Trilla, J. (1998). *Animação Sociocultural: Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Horizontes Pedagógicos, pp. 171-262.
- Universidade Técnica de Lisboa. (1999). *Envelhecer Melhor com a Actividade Física*. Cruz Quebrada: FMH Edições.
- Ventosa, V. (2002). *Fuentes de la animación sociocultural em Europa*. Madrid: Editorial CCS.
- World Health Organization (2012, 28 de março). Ageing and Life Course. Consultado a 16 de janeiro de 2013, através de <http://www.who.int/ageing/about/facts/en/index.html>.

## Anexos

### Anexo A - Horário das Atividades nas Instituições de Acolhimento

#### Horário das Atividades no Atalaia Living Care Center

|               | Segunda            | Terça              | Quarta                                  | Quinta                                  | Sexta                         |
|---------------|--------------------|--------------------|---|---|-------------------------------|
| 08h30 - 09h00 |                    |                    |   |   |                               |
| 09h00 - 09h30 |                    |                    |   |   |                               |
| 09h30 - 10h00 |                    |                    |   |   |                               |
| 10h00 - 10h30 |                    |                    |   |   |                               |
| 10h30 - 11h00 |                    |                    |   |   |                               |
| 11h00 - 11h30 | Leitura e Escrita  | Informática        | Leitura e Escrita                       | Informática                             | Leitura e Escrita             |
| 11h30 - 12h00 |                    |                    |   |   |                               |
| 12h00 - 12h30 |                    |                    |   |   |                               |
| 12h30 - 13h00 | Almoço             |                    |   |   |                               |
| 13h00 - 13h30 |                    |                    |   |   |                               |
| 13h30 - 14h00 |                    |                    |   |   |                               |
| 14h00 - 14h30 | Expressão Plástica | Expressão Plástica | Dinâmicas de grupo + Jogos tradicionais | Expressão Plástica + Jogos tradicionais | Expressão Plástica + Manicure |
| 14h30 - 15h00 |                    |                    |   |   |                               |
| 15h00 - 15h30 |                    |                    | Exercício Físico                        |   |                               |
| 15h30 - 16h00 |                    |                    |   |   |                               |
| 16h00 - 16h30 | Lanche da tarde    |                    |   |   |                               |
| 16h30 - 17h00 |                    |                    |   |   |                               |
| 17h00 - 17h30 | Terço              |                    |   |   |                               |
| 17h30 - 18h00 |                    |                    |   |   |                               |
| 18h00 - 18h30 |                    |                    |   |   |                               |
| 18h30 - 19h00 |                    |                    |   |   |                               |

#### Horário das Atividades no Centro Cultural e Desportivo de São José

|               | Segunda                       | Terça   | Quarta            | Quinta  | Sexta             |
|---------------|-------------------------------|---|-------------------|---|-------------------|
| 8h00 – 10h00  | Leitura dos Jornais/ Revistas |   |                   |   |                   |
| 10h00 – 10h30 | Lanche da manhã               |   |                   |   |                   |
| 10h30 – 12h30 | Jogos didáticos               | Jogos tradicionais                            | Jogos didáticos   | Jogos tradicionais                            | Jogos didáticos   |
| 12h30 – 14h00 | Almoço                        |   |                   |   |                   |
| 14h00 – 14h30 | Jogo do loto/dominó/bisca     |   |                   |   |                   |
| 14h30 – 15h30 | Alfabetização                 | Informática (das 14h às 17h)<br>Jogos de mesa | Alfabetização     | Informática (das 14h às 17h)<br>Jogos de mesa | Alfabetização     |
| 15h30 – 16h00 | Exercício Físico              |   | Exercício Físico  |   | Exercício Físico  |
| 16h00 – 16h30 | Lanche da tarde               |   |                   |   |                   |
| 16h30 – 18h30 | Trabalhos Manuais             | Expressão Plástica                            | Trabalhos Manuais | Expressão Plástica                            | Trabalhos Manuais |
| 18h30 – 19h00 | Jantar                        |   |                   |   |                   |

## Anexo B - Planificação Mensal Realizada nas Instituições de Acolhimento

### Planificação Mensal Realizada no Atalaia Living Care Center (desde Outubro a Dezembro de 2012)

| <b>Outubro de 2012</b>  |   |
|-------------------------|---|
| Data                    | Atividades Diárias  |
| 1 de Outubro<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Outono)<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h                               |
| 2 de Outubro<br>Terça   | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Outono)<br>Bisca/dominó   |
| 3 de Outubro<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais: passar a bola<br>Dinâmicas de grupo: mensagem<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h |
| 4 de Outubro<br>Quinta  | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Outono)<br>Jogos tradicionais: passar a bola<br>Bisca/dominó                              |
| 5 de Outubro<br>Sexta   | A sala de atividades encontra-se encerrada  |
| 8 de Outubro<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Outono)<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h                               |
| 9 de Outubro<br>Terça   | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Outono)<br>Bisca/dominó   |
| 10 de Outubro<br>Quarta | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais: os dez cantinhos<br>Dinâmicas de grupo: força<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h |
| 11 de Outubro<br>Quinta | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Outono)<br>Jogos tradicionais: os cinco cantinhos<br>Bisca/dominó                         |
| 12 de Outubro<br>Sexta  | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Outono)<br>Manicure<br>Bisca/dominó   |

|                          |   |
|--------------------------|---|
|                          | Ginástica 15:30h às 16:00h  |
| 15 de Outubro<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Outono)<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h   |
| 16 de Outubro<br>Terça   | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Outono)<br>Bisca/dominó   |
| 17 de Outubro<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais: o lencinho<br>Dinâmicas de grupo: jogo do galo<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h              |
| 18 de Outubro<br>Quinta  | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Outono)<br>Jogos tradicionais: o lencinho<br>Bisca/dominó   |
| 19 de Outubro<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Outono)<br>Manicure<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h                                 |
| 22 de Outubro<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Outono)<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h   |
| 23 de Outubro<br>Terça   | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Outono)<br>Bisca/dominó   |
| 24 de Outubro<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais: jogo do anel<br>Dinâmicas de grupo: jogo da moeda<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h           |
| 25 de Outubro<br>Quinta  | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Outono)<br>Decoração da sala com os temas de Outono<br>Jogos tradicionais: jogo do anel<br>Bisca/dominó |
| 26 de Outubro<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica<br>Manicure<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h  |
| 29 de Outubro<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h                        |
| 30 de Outubro            | Aulas: informática  |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Terça                   | Expressão plástica<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Bisca/dominó  |
| 31 de Outubro<br>Quarta | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais: os dez cantinhos<br>Dinâmicas de grupo: força<br>Ginástica 15:30h às 16:00h |

| <b>Novembro de 2012</b>      |  |
|------------------------------|--|
| Data                         | Atividades Diárias   |
| 1 de Novembro<br>Quinta      | A sala de atividades encontra-se encerrada   |
| 2 de Novembro<br>Sexta       | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Manicure<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h                         |
| 5 de Novembro<br>Segunda     | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h             |
| 6 de Novembro<br>Terça       | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Bisca/dominó   |
| 7 de Novembro<br>Quarta      | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais: passar a bola<br>Dinâmicas de grupo: jogo das serpentes<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h                  |
| 8 de Novembro<br>Quinta      | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Jogos tradicionais: passar a bola<br>Bisca/dominó            |
| 9 de Novembro<br>Sexta       | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Manicure<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h |
| 12 de<br>Novembro<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h             |
| 13 de Novembro               | Aulas: informática   |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Terça                     | Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Bisca/dominó   |
| 14 de Novembro<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais: jogo do anel<br>Dinâmicas de grupo: mensagem<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h                             |
| 15 de Novembro<br>Quinta  | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Jogos tradicionais: jogo do anel<br>Bisca/dominó             |
| 16 de Novembro<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Manicure<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h |
| 19 de Novembro<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h             |
| 20 de Novembro<br>Terça   | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Bisca/dominó   |
| 21 de Novembro<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais: os dez cantinhos<br>Dinâmicas de grupo: jogo do galo<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h                     |
| 22 de Novembro<br>Quinta  | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Jogos tradicionais: os cinco cantinhos<br>Bisca/dominó       |
| 23 de Novembro<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Manicure<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h |
| 26 de Novembro<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h             |
| 27 de                     | Aulas: informática   |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Novembro<br>Terça           | Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Bisca/dominó   |
| 28 de<br>Novembro<br>Quarta | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais: o lencinho<br>Dinâmicas de grupo: jogo da moeda<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h                          |
| 29 de<br>Novembro<br>Quinta | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Jogos tradicionais: o lencinho<br>Bisca/dominó               |
| 30 de<br>Novembro<br>Sexta  | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Manicure<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h |

| <b>Dezembro de 2012</b>   |  |
|---------------------------|--|
| Data                      | Atividades Diárias   |
| 3 de Dezembro<br>Segunda  | Aulas: leitura e escrita<br>Sessão de sensibilização<br>Tema: “Porque é tão importante ... Aprender”<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h |
| 4 de Dezembro<br>Terça    | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Bisca/dominó   |
| 5 de Dezembro<br>Quarta   | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Ginástica 15:30h às 16:00h   |
| 6 de Dezembro<br>Quinta   | Aulas: informática<br>Decoração da sala com os temas de Inverno/Natal<br>Expressão dramática (ato de Natal)  |
| 7 de Dezembro<br>Sexta    | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Expressão dramática (ato de Natal)<br>Manicure<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h                           |
| 10 de Dezembro<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Apresentação aos utentes e familiares do “ato de Natal”<br>Baile de Natal  |
| 11 de Dezembro<br>Terça   | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)   |

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | Bisca/dominó   |
| 12 de Dezembro<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais: jogo do anel<br>Dinâmicas de grupo: mensagem<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h |
| 13 de Dezembro<br>Quinta  | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Jogos tradicionais: jogo do anel<br>Bisca/dominó                       |
| 14 de Dezembro<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre o Inverno/Natal)<br>Manicure<br>Bisca/dominó<br>Ginástica 15:30h às 16:00h           |
| 17 de Dezembro<br>Segunda | A sala de atividades encontra-se encerrada   |
| 18 de Dezembro<br>Terça   | A sala de atividades encontra-se encerrada   |
| 19 de Dezembro<br>Quarta  | A sala de atividades encontra-se encerrada   |
| 20 de Dezembro<br>Quinta  | A sala de atividades encontra-se encerrada   |
| 21 de Dezembro<br>Sexta   | A sala de atividades encontra-se encerrada   |
| 24 de Dezembro<br>Segunda | A sala de atividades encontra-se encerrada   |
| 25 de Dezembro<br>Terça   | A sala de atividades encontra-se encerrada   |
| 26 de Dezembro<br>Quarta  | A sala de atividades encontra-se encerrada   |
| 27 de Dezembro<br>Quinta  | A sala de atividades encontra-se encerrada   |
| 28 de Dezembro<br>Sexta   | A sala de atividades encontra-se encerrada   |
| 31 de Dezembro<br>Segunda | A sala de atividades encontra-se encerrada   |

**Planificação Mensal Realizada no Centro Cultural e Desportivo de São José (desde Fevereiro a Junho de 2013)**

| <b>Fevereiro de 2013</b>   |  |
|----------------------------|--|
| <b>Data</b>                | <b>Atividades Diárias</b>  |
| 1 de Fevereiro<br>Sexta    | Aulas: leitura e escrita<br>Bisca/dominó/loto<br>Ginástica 15:30h às 16:00h  |
| 4 de Fevereiro<br>Segunda  | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h   |
| 5 de Fevereiro<br>Terça    | Aulas: informática<br>Bisca/dominó/loto  |
| 6 de Fevereiro<br>Quarta   | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h   |
| 7 de Fevereiro<br>Quinta   | Aulas: informática<br>Bisca/dominó/loto  |
| 8 de Fevereiro<br>Sexta    | Aulas: leitura e escrita<br>Trabalhos manuais:<br><u>Dia de São Valentim</u><br>Ginástica 15:30h às 16:00h   |
| 11 de Fevereiro<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Baile de Carnaval  |
| 12 de Fevereiro<br>Terça   | <u>Dia de carnaval</u><br>O centro encontra-se encerrado   |
| 13 de Fevereiro<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Visita à Fábrica de Doces (Caniçal - das 14h00 às 18h00)<br>Finalização dos trabalhos sobre o <u>dia de São Valentim</u><br>Ginástica 15:30h às 16:00h |
| 14 de Fevereiro<br>Quinta  | <u>Comemoração do dia de São Valentim</u><br>Aulas: informática  |
| 15 de Fevereiro<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos didáticos/ Jogos lúdicos<br>Ginástica 15:30h às 16:00h   |
| 18 de Fevereiro<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br><u>Manicure</u><br>Ginástica 15:30h às 16:00h  |
| 19 de Fevereiro<br>Terça   | Aulas: informática<br><u>Torneio: bisca</u>  |
| 20 de Fevereiro<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica<br>Ginástica 15:30h às 16:00h   |
| 21 de Fevereiro<br>Quinta  | Aulas: informática<br>Jogos lúdicos  |
| 22 de Fevereiro<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Trabalhos manuais (dia da mulher)<br>Ginástica 15:30h às 16:00h  |

|                            |  |
|----------------------------|--|
| 25 de Fevereiro<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais<br>Ginástica 15:30h às 16:00h             |
| 26 de Fevereiro<br>Terça   | Aulas: informática<br>Bisca/dominó/loto  |
| 27 de Fevereiro<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Jogos didáticos/ Jogos lúdicos |
| 28 de Fevereiro<br>Quinta  | Aulas: informática<br>Jogos diversos (tradicionais, didáticos e lúdicos)                 |

| <b>Março de 2013</b>   |  |
|------------------------|--|
| <b>Data</b>            | <b>Atividades Diárias</b>  |
| 1 de Março<br>Sexta    | Aulas: leitura e escrita<br>Trabalhos manuais (dia da mulher)<br>Ginástica 15:30h às 16:00h              |
| 4 de Março<br>Segunda  | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Trabalhos manuais (dia da mulher)              |
| 5 de Março<br>Terça    | Trabalhos manuais (dia da mulher)<br>Aulas: informática<br>Jogos lúdicos                                 |
| 6 de Março<br>Quarta   | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h   |
| 7 de Março<br>Quinta   | Aulas: informática<br>Jogos didáticos/ Jogos lúdicos   |
| 8 de Março<br>Sexta    | <u>Dia internacional da mulher</u><br>Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Manicure |
| 11 de Março<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Trabalhos manuais (dia do pai)                 |
| 12 de Março<br>Terça   | Aulas: informática<br>Jogos lúdicos<br>Trabalhos manuais (dia do pai)                                    |
| 13 de Março<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Trabalhos manuais (dia do pai)                 |
| 14 de Março<br>Quinta  | Aulas de informática<br>Sessão de sensibilização (Enf. Lisandra Mendes)                                  |
| 15 de Março<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais/ Jogos lúdicos<br>Ginástica 15:30h às 16:00h              |
| 18 de Março<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br><u>Manicure</u><br>Ginástica 15:30h às 16:00h                                |
| 19 de Março<br>Terça   | <u>Comemoração do dia do pai</u><br>Aulas: informática   |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
|                                 | <u>Torneio: bisca</u><br>Expressão plástica (sobre a Primavera)  |
| 20 de Março<br>Quarta           | Aulas: leitura e escrita<br>Expressão plástica (sobre a Primavera)<br>Ginástica 15:30h às 16:00h   |
| 21 de Março<br>Quinta           | Aulas: informática<br><u>Início da primavera:</u> Decoração do centro  |
| 22 de Março<br>Sexta            | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos didáticos<br>Ginástica 15:30h às 16:00h  |
| 25 de Março<br>Segunda          | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais<br>Ginástica 15:30h às 16:00h   |
| 26 de Março<br>Terça            | Aulas: informática<br>Bisca/dominó/loto  |
| 27 de Março<br>Quarta           | <u>Comemoração da Páscoa</u><br>Almoço especial da Páscoa<br>13:00h<br>A direção convida todos os utentes e familiares para esta comemoração |
| 28/29 de Março<br>Quinta /Sexta | O centro encontra-se encerrado   |

| <b>Abril de 2013</b>  |  |
|-----------------------|--|
| Data                  | Atividades Diárias   |
| 1 de Abril<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Manicure   |
| 2 de Abril<br>Terça   | Aulas: informática<br>Jogos lúdicos<br>Manicure  |
| 3 de Abril<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Jogos didáticos<br>Manicure  |
| 4 de Abril<br>Quinta  | Aulas: informática<br>Jogos tradicionais   |
| 5 de Abril<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Jogos lúdicos/ Jogos didáticos   |
| 8 de Abril<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Comemoração dia mundial da saúde (caminhada na promenade)<br>Jogos lúdicos |
| 9 de Abril<br>Terça   | Aulas: informática<br>Jogos lúdicos<br><u>Passeio 1:</u> “ visita às cerejeiras em flor”<br>Das 14:00h às 18:00h                     |
| 10 de Abril           | Aulas: leitura e escrita   |

|                        |   |
|------------------------|---|
| Quarta                 | Ginástica 15:30h às 16:00h  |
| 11 de Abril<br>Quinta  | Aulas : informática<br><u>Passeio 2:</u> “ visita às cerejeiras em flor”<br>Das 14:00h às 18:00h  |
| 12 de Abril<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais<br>Ginástica 15:30h às 16:00h  |
| 15 de Abril<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h  |
| 16 de Abril<br>Terça   | Aulas: informática<br>Jogos didáticos/ Jogos lúdicos  |
| 17 de Abril<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Trabalhos manuais (dia da liberdade)<br>Ginástica 15:30h às 16:00h  |
| 18 de Abril<br>Quinta  | Aulas: informática<br>Sessão de sensibilização<br>Tema: envelhecimento ativo/sedentarismo<br>(Enf. Lisandra Mendes)   |
| 19 de Abril<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos didáticos<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Trabalhos manuais (dia da liberdade)   |
| 22 de Abril<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Trabalhos manuais (dia da liberdade)  |
| 23 de Abril<br>Terça   | Aulas: informática<br><u>Comemoração do dia mundial do livro</u><br>Visita ao Arquivo Regional da Madeira<br>Trabalhos manuais (dia da liberdade)                         |
| 24 de Abril<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br><u>Comemoração do dia da liberdade</u><br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Sessão de sensibilização (Enf. Miguel)<br>Tema: parkinson / alzheimer |
| 25 de Abril<br>Quinta  | O centro encontra-se encerrado  |
| 26 de Abril<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Artes decorativas (dia da mãe)  |
| 29 de Abril<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Artes decorativas (dia da mãe)  |
| 30 de Abril<br>Terça   | Aulas: informática<br>Artes decorativas (dia da mãe)  |

| <b>Maio de 2013</b> |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| Data                | Atividades Diárias             |
| 1 de Maio<br>Quarta | O centro encontra-se encerrado |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 2 de Maio<br>Quinta   | Aulas: informática<br>Artes decorativas (dia da mãe)<br>Manicure   |
| 3 de Maio<br>Sexta    | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Artes decorativas (dia da mãe)<br>Manicure   |
| 6 de Maio<br>Segunda  | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br><u>Comemoração do dia da mãe</u>   |
| 7 de Maio<br>Terça    | Aulas: informática<br>Jogos lúdicos/ Jogos tradicionais  |
| 8 de Maio<br>Quarta   | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Jogos didáticos  |
| 9 de Maio<br>Quinta   | Aulas: informática<br>Jogos didáticos/ Jogos lúdicos<br>Expressão plástica   |
| 10 de Maio<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br><u>Passeio (surpresa):</u><br>Das 9:00h às 17:00h – 12€ - inscrições com a animadora   |
| 13 de Maio<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br><u>Comemoração da aparição de Nossa Senhora de Fátima</u>  |
| 14 de Maio<br>Terça   | Aulas: informática<br>Expressão plástica   |
| 15 de Maio<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br><u>Comemoração do dia da Família</u><br>Almoço de comemoração do dia da família<br>13:00h<br>A direção convida todos os utentes e familiares para esta comemoração |
| 16 de Maio<br>Quinta  | Aulas: informática<br>Passeio: ao redor do Funchal e Santa Cruz (das 14:00h às 17:00h -<br>2€ - inscrições com a animadora)  |
| 17 de Maio<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Jogos tradicionais<br>Ginástica 15:30h às 16:00h   |
| 20 de Maio<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h   |
| 21 de Maio<br>Terça   | Aulas: informática<br>Passeio: visita ao Museu da Baleia – Caniçal (das 14:00h às 18:00h<br>– 6€ - inscrições com a animadora)   |
| 22 de Maio<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Manicure   |
| 23 de Maio<br>Quinta  | Aulas: informática<br>Manicure   |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 24 de Maio<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Jogos tradicionais/ Jogos lúdicos  |
| 27 de Maio<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h   |
| 28 de Maio<br>Terça   | Aulas: informática<br>Visualização das fotos das atividades do centro (para os utentes e familiares)                                   |
| 29 de Maio<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Passeio: cabo girão (das 14:00h às 17:00h – 2€ - inscrições com a animadora) |
| 30 de Maio<br>Quinta  | Aulas: informática<br><u>Comemoração do dia nacional do folclore</u>   |
| 31 de Maio<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br><u>Comemoração do dia mundial sem tabaco</u>                                 |

| <b>Junho de 2013</b>   |   |
|------------------------|---|
| Data                   | Atividades Diárias  |
| 3 de Junho<br>Segunda  | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Jogos didáticos   |
| 4 de Junho<br>Terça    | Aulas: informática<br><u>Comemoração do dia da criança</u> (intercâmbio com crianças da Sagrada Família – 15h00)  |
| 5 de Junho<br>Quarta   | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h Às 16:00h<br><u>Comemoração do dia mundial do ambiente</u><br>Jogos lúdicos/ Jogos didáticos                                     |
| 6 de Junho<br>Quinta   | Aulas: informática<br>Sessão de sensibilização com a Enf. Lisandra (medidas preventivas contra os mosquitos)<br>Expressão plástica (Verão)                                    |
| 7 de Junho<br>Sexta    | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Passeio 1: Visita às Cerejeiras – Jardim Da Serra (Das 14h00 às 18h00 – 3€ - inscrições com a animadora)            |
| 10 de Junho<br>Segunda | O centro encontra-se encerrado  |
| 11 de Junho<br>Terça   | Aulas: informática<br>Passeio 2: Visita às Cerejeiras – Jardim Da Serra (Das 14h00 às 18h00 – 3€ -inscrições com a animadora)<br>Decoração do centro para os Santos Populares |
| 12 de Junho<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Jogos tradicionais/ Jogos lúdicos   |
| 13 de Junho<br>Quinta  | Aulas: informática<br><u>Comemoração do Santo António</u>   |

|                        |   |
|------------------------|---|
|                        | Almoço de Santo António - 13:00h<br>A direção convida todos os utentes e familiares   |
| 14 de Junho<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h  |
| 17 de Junho<br>Segunda | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Manicure  |
| 18 de Junho<br>Terça   | Aulas: informática<br>Expressão plástica (sobre o Verão)<br>Manicure  |
| 19 de Junho<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Manicure  |
| 20 de Junho<br>Quinta  | Aulas: informática<br>Manicure<br>Visita à Fábrica Insular (Caniçal - das 14h00 às 18h00 – 3€ - inscrições com a animadora)   |
| 21 de Junho<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br><u>Início do verão: Decoração do centro</u>   |
| 24 de Junho<br>Segunda | Ginástica 15:30h às 16:00h<br><u>Comemoração do São João</u><br>Almoço de S. João - 13:00h<br>A direção convida todos os utentes e familiares<br>Grande Loto com prémios 14:30m |
| 25 de Junho<br>Terça   | Aulas: informática<br>Jogos tradicionais/ Jogos lúdicos<br>Manicure   |
| 26 de Junho<br>Quarta  | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h<br>Jogos didáticos/ Jogos tradicionais   |
| 27 de Junho<br>Quinta  | Aulas: informática<br>Jogos lúdicos<br>Manicure   |
| 28 de Junho<br>Sexta   | Aulas: leitura e escrita<br>Ginástica 15:30h às 16:00h  |

## **Anexo C - Ato de Natal**

### **Ato 1 – O Anúncio do Anjo**

Um anjo anuncia  
A chegada do Messias  
Em sonho vivo de Maria  
E, cumprem-se as escrituras...

A sublime missão angelical  
Ao dar a notícia à simples Maria  
De todas “a escolhida” no amor universal  
Se fez motivo de alegria...

Como um Deus poderia  
A uma mulher simples  
Conceder tal honraria?  
A de gerar o Menino-Jesus?

Afinal, como povo entenderia  
Uma jovem judia  
Ainda Virgem Maria  
A divindade em seu ventre nasceria?

### **Cântico à Virgem**

*Virgem do Parto, ó Maria,  
Senhora da Conceição;  
Dai-nos as festas felizes,  
A paz e a Salvação.*

*Louvada sejas Senhora  
E a vossa Conceição*

*Vós sois a Mãe protetora,  
Da Portuguesa Nação*

*Virgem do Parto, ó Maria,  
Senhora da Conceição;  
Dai-nos as festas felizes,  
A paz e a Salvação ... A paz e a salvação*

### **Ato 2 – José, o Carpinteiro**

O jovem essénio aprendiz  
Em sua arte de marcenaria  
Ainda mal compreendia  
O mistério do amor da anunciação.

A partir de uma família humilde  
Nas terras sagradas e prometidas  
Será gerado o Menino-Deus no Oriente  
Entre gregos, romanos, filisteus e fariseus.

José, homem simples e determinado  
Não mediu esforços em longa peregrinação  
Buscando em vão uma pousada para o advento  
Encontrando acolhida em uma manjedoura, por predestinação

### **Glória in Excelsis Deo**

*Gló-ó-ó-ó-ó (3x) ria in Excelsis Deo (bis)*

*Ai, vinde a todos à porfia  
Cantar um hino de louvor  
Hino de paz e alegria  
Que os anjos cantam ao Senhor.*

*Gló-ó-ó-ó-ó (3x) ria in Excelsis Deo (bis)*

### **Ato 3 – A Estrela de Belém, Pastores e os Reis Magos**

Despertai! E não tenhais medo. Em Belém nasceu hoje o Salvador!

Os pastores saem a correr e visitam Jesus.

Encontram-no porque a estrela os guia.

Vimos ver o Menino, o Príncipe da Paz, cheio de graça e doçura.

#### **Cântico aos Pastores**

*Entraí, pastores entraí...*

*Por esse portal sagrado*

*Vinde adorar o menino*

*Nessas palhinhas deitado! (bis)*

#### **Reis Magos**

E alguns dias depois

Também chegaram ao humilde estábulo Gaspar, Belchior e Baltasar

Três poderosos Reis Magos que tinham vindo do Oriente seguindo o brilho da estrela.

Disse Gaspar: Venho de terras distantes para visitar o Rei e adorá-Lo. Trago-lhe ouro de presente.

Disse Belchior: Eu também venho adorá-Lo e trago-lhe incenso.

Por fim disse Baltasar: Vim contemplar o milagre do nascimento do Rei e trago-lhe mirra.

Os três entregaram os presentes a Maria e a José

Deram graças a Deus e cantaram “Noite Feliz”

**Cântico ao Menino**

*Noite feliz! Noite feliz!*  
*Ó senhor, Deus de amor,*  
*Pobrezinho nasceu em Belém.*  
*Eis lapa Jesus, nosso bem.*  
*Dorme em paz, ó Jesus.*  
*Dorme em paz, ó Jesus.*

**Cântico do Ato de Natal**

*A todos um bom Natal*  
*A todos um bom Natal*  
*Que seja um bom Natal*  
*Para todos nós...*

*No Natal pela manhã*  
*Ouvem-se os sinos tocar*  
*Há uma grande alegria*  
*No ar...*

*A todos um bom Natal*  
*A todos um bom Natal*  
*Que seja um bom Natal*  
*Para todos nós...*