



# Plano de Atividades 2021



## ***Respeitemos os Idosos***

O idoso é aquele ser que está prestes a nascer de novo!

No seu rosto, cada marca que traz, revela uma estrada percorrida;

Uma alegria, um sofrimento, um filho criado, um neto formado...

O idoso é uma árvore de sabedoria e bondade;

É aquele que sabe lhe acarinhar diante suas necessidades.

É aquele que vai lhe dizer:

\_ Não siga por esse caminho, você não se vai dar bem! Eu já vivi isso!

É uma fonte de vida inesgotável embora muitos pensem o contrário.

O idoso é aquele ser que está mais próximo de Deus, assim como as crianças!

Ele tem sempre boas histórias para contar.

Viveu em épocas melhores, ou piores...

Época de boas colheitas, nazismo ou ditadura...

Ele saiu vivo e ficou para a semente, sempre dando bons frutos.

Se não houver mais idosos em nosso planeta

É sinal de que o ser humano não está viver nada bem!

Mas graças a Deus teremos muitas cabecinhas brancas e floridas

Para nos contagiar de alegria e paz.

Keyla Fogaça



## Índice

|   |    |
|---|----|
| Respeitemos os Idosos.....                                    | 2  |
| Breve Introdução.....   | 5  |
| Metas.....  | 7  |
| Calendarização.....   | 7  |
| Estratégias de Comunicação e de Divulgação.....               | 7  |
| Objetivos.....  | 7  |
| A instituição.....  | 8  |
| Missão.....   | 9  |
| Visão.....  | 9  |
| Valores.....  | 10 |
| Respostas Sociais vigentes.....                               | 10 |
| Centro de Dia.....  | 10 |
| Serviço de Apoio Domiciliário.....                            | 11 |
| Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção.....           | 12 |
| Caraterização da população-alvo da instituição.....           | 14 |
| ERPI.....   | 14 |
| SAD.....  | 15 |
| CD.....   | 15 |
| Recursos Institucionais.....                                  | 16 |
| Humanos.....  | 16 |
| Órgãos Sociais.....   | 16 |
| Colaboradoras.....  | 17 |
| Meios Externos à Instituição (sempre que for necessário)..... | 18 |
| Acordos e Parcerias.....                                      | 19 |



|  |    |
|--|----|
| Institucionalização do Idoso.....  | 20 |
| Animação Social para a Terceira Idade.....   | 22 |
| A Animação.....  | 24 |
| Animação Sociocultural na Terceira Idade .....   | 24 |
| O Papel do Animador nos Lares de Idosos .....  | 25 |
| Animação na Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção ..... | 26 |
| População-Alvo:.....   | 26 |
| Recursos Humanos:.....   | 26 |
| Recursos Materiais: .....  | 26 |
| Objetivos Gerais das Atividades:.....  | 27 |
| Atividades Propostas .....   | 29 |
| Projetos futuros.....  | 41 |
| Ampliação.....   | 41 |
| Fisioterapia.....  | 41 |
| Reflexão Final.....  | 43 |



“Sabemos que necessitamos da experiência dos idosos, mas esperamos que ela venha como nós gostaríamos. Na verdade, ela vem como precisamos... o importante é ter sensibilidade para perceber.” - Marcos Chavarelli

### **Breve Introdução**

A Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), que tem por missão procurar respostas sociais no âmbito da terceira idade onde a sua intervenção está focada principalmente em Tinalhas e suas redondezas.

A Associação evidenciar durante as suas intervenções a compaixão, o amor e a amizade, a solidariedade e o espírito de serviço, o respeito e abertura pelo outro, a honestidade, o profissionalismo, o trabalho em equipa, a sustentabilidade e a responsabilidade social.

No que diz respeito às atividades propostas para o ano 2020 devido ao período pandémico de COVID 19, a instituição tentou reajustar no âmbito cultural e social, de forma a cumprir o plano com êxito e rigor. As atividades na sua globalidade obtiveram por parte dos envolventes uma participação positiva, no que refere aos objetivos atingidos e grau de satisfação dos utentes.

Deste modo, o plano que será apresentado reflete-se nas atividades idealizadas pela equipa técnica da instituição para o ano de 2021. O plano divide-se em três capítulos, numa primeira fase abordamos e caracterizamos a instituição e os seus utentes, numa segunda fase aborda-se a importância da animação sociocultural, dos fatores psicomotores



e ainda se propõe as atividades planeadas para o próximo ano, bem como os objetivos que se pretendem alcançar. Por último, faz-se a referência aos projetos futuros nomeadamente a inclusão de sessões de fisioterapia e a ampliação há muito desejada por todos.

O plano de atividades tem como objetivo propor atividades de ocupação dos utentes, tornando-os ativos na sociedade, quebrando estereótipos da imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos, demonstrando-se que os nossos utentes trabalham para atingir o bem-estar biopsicossocial.

Assim, será importante que as atividade se desenvolvam em torno da:

- ✓ Promoção da saúde: Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia; dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras. Pretende-se objetivamente criar fatores de proteção que contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e conseqüentemente para a sua qualidade de vida.
- ✓ Educação-Formação: Ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua autoestima e desenvolvimento pessoal.
- ✓ Atividades ocupacionais: Através da promoção de atividades ocupacionais, pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais.



- ✓ Lazer: Promover oportunidades de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico-cultural.

### **Metas**

Que 80% dos idosos participem ativamente nas diversas atividades de animação sociocultural.

### **Calendarização**

De janeiro a dezembro de 2021.

### **Estratégias de Comunicação e de Divulgação**

Os meios de divulgação utilizados relativos a festas/convívios serão à base da elaboração de convites, cartazes e informação nos jornais locais:

- ✓ Os convites serão enviados à família, sócios, entre outros;
- ✓ Os cartazes serão afixados na receção.

### **Objetivos**

- ✓ Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;
- ✓ Trabalhar/ potenciar as dimensões física, biológica, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social.



- ✓ Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- ✓ Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado;
- ✓ Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, de forma a criar estratégias de reforço da autoestima;
- ✓ Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- ✓ Aproximar as famílias da instituição através da realização de atividades em parceria;
- ✓ Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e diversão;
- ✓ Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- ✓ Recordar vivências, costumes e tradições populares.

### **A instituição**

A Associação Tinalhense de Apoio Social - Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção é uma Instituição de Solidariedade Social (IPSS), com sede na Freguesia de Tinalhas e reconhecida como utilidade pública, com o número 502 610 352.

A sede desta instituição encontra-se localizada na Rua da Associação Tinalhense de Apoio Social, S/N tendo como principal objetivo o apoio à terceira idade, através do





funcionamento das respostas sociais centro de dia (CD), serviço de apoio domiciliário (SAD) e estrutura residencial para idosos (ERPI).

Esta instituição iniciou a sua atividade a 01 de setembro de 1992, tendo estabelecido acordo de cooperação com a Segurança Social de Castelo Branco a 27 de outubro de 1995.

Atualmente, o acordo estabelecido entre a Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção e a Segurança Social de Castelo Branco, abrange 8 utentes no serviço de apoio domiciliário, 1 utente em centro de dia (que se encontra em serviço de apoio domiciliário) e 11 utentes na estrutura residencial para idosos, incluindo duas vagas sociais.

### **Missão**

A Associação Tinalhense de Apoio Social tem por missão proporcionar assistência social, material, emocional e moral, assim como desenvolver atividades culturais para todos os utentes das várias valências. Estas ações visam a satisfação das necessidades básicas dos utentes, de forma a promover uma qualidade de vida sem distinção.

A Associação pretende ser uma instituição inovadora e interventiva no meio social, implementando práticas de solidariedade.

### **Visão**

Ser uma instituição de referência destacando-se pela sua familiaridade entre os utentes, prestando um serviço de excelência.



## Valores

A Instituição procura sempre atuar com equidade e qualidade, tendo uma atitude transparente em cada situação, com a finalidade de servir bem todos os utentes. Esta Associação rege-se fundamentalmente pelo cumprimento dos seguintes valores:

Humanismo; Confiança; Justiça; Responsabilidade; Profissionalismo.

## Respostas Sociais Vigentes

### Centro de Dia

O Centro de dia é uma resposta social que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar.

Diariamente desenvolve-se um conjunto de programas ocupacionais e de lazer adequados aos utentes nas mais variadas condições e etapas das suas vidas que visam promover a qualidade de vida da pessoa idosa. Desenvolvem-se, simultaneamente, atividades que premeiam a prevenção, estimulação e manutenção das capacidades físicas, mentais, cognitivas e relacionais dos utentes, tendo em vista a revalorização da individualidade e da contínua autonomia.

Como objetivos evidenciam-se os seguintes:

- ✓ Melhorar a qualidade de vida do idoso e da sua família;
- ✓ Estimular a participação comunitária do idoso;
- ✓ Promover a autonomia do idoso;



- ✓ Conservar as competências sociais, psíquicas e físicas do idoso;
- ✓ Transmitir aos idosos um ambiente de segurança;
- ✓ Manter a autoestima.

### **Serviço de Apoio Domiciliário**

O serviço de apoio domiciliário é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

Este foi criado a fim de dar resposta a toda a comunidade Tinalhense, colaborando e ajudando na realização dos seus cuidados de higiene pessoal e habitacional, proporcionando um melhor conforto na confeção e entrega das refeições ao domicílio, bem como no tratamento de roupas, deslocações ao exterior, aquisição de medicamentos e outros serviços, aquando da ausência dos seus familiares.

Este serviço iniciou-se de imediato nos primórdios da Associação, aumentando consecutivamente o número de utentes. O serviço de apoio ao domicílio destacou-se pela sua inovação e responsabilidade para com cada utente, permitindo-lhes uma melhor qualidade de vida no desenvolvimento das suas atividades diárias.

Com a introdução deste serviço na Associação, a mesma passou a estar aberta de Segunda a Domingo, sem distinção das tarefas a executar.



Atualmente, funciona da melhor forma, dando apoio aos utentes residentes na freguesia, tendo sempre em conta a qualidade do serviço prestado.

Como principais objetivos destacam-se:

- ✓ Contribuir para a melhoria das condições de vida dos utentes e das suas famílias;
- ✓ Evitar o isolamento do utente, procurando promover a relação intrafamiliar e o convívio social;
- ✓ Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização;
- ✓ Assegurar aos utentes e famílias a satisfação básica das suas necessidades;
- ✓ Dar oportunidade aos clientes de continuarem inseridos no seu meio habitual de vida, rodeados dos seus afetos e pertences, com possibilidades de novos relacionamentos facultados pelos colaboradores;
- ✓ Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- ✓ Colaborar no acesso à prestação de cuidados de saúde e na prestação desses mesmos cuidados, sempre que a situação justifique;
- ✓ Promover a autonomia e qualidade de vida.

### **Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção**

A Residência Nossa Senhora da Assunção tem por missão proporcionar assistência social, material, emocional e moral, assim como desenvolver atividades culturais a todos os



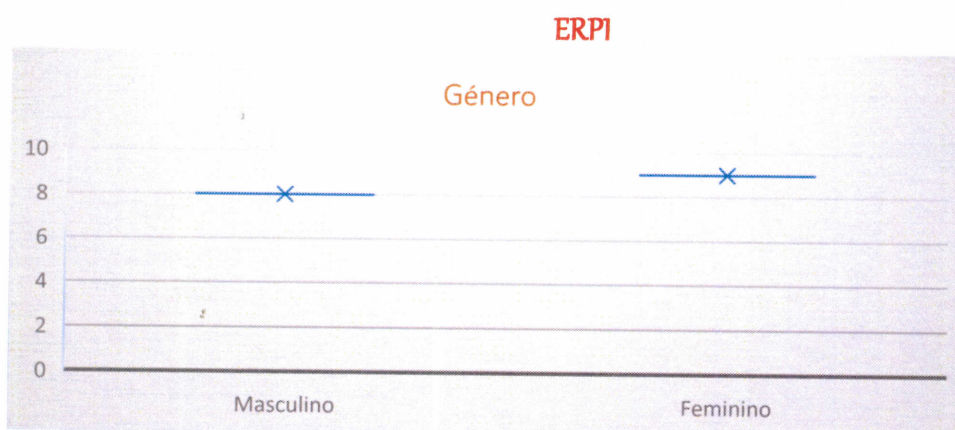
utentes da unidade do lar, em condições de liberdade e dignidade. Estas ações visam a prevenção da saúde física e mental do utente, através de atividades que fortalecem o vínculo comunitário e familiar, promovendo o aumento da autoestima e da qualidade de vida sem distinção.

Esta valência teve início na Associação Tinalhense de Apoio Social, no ano de 2013, sendo a mesma inaugurada no dia 2 de junho do corrente ano. Tem como principais objetivos:

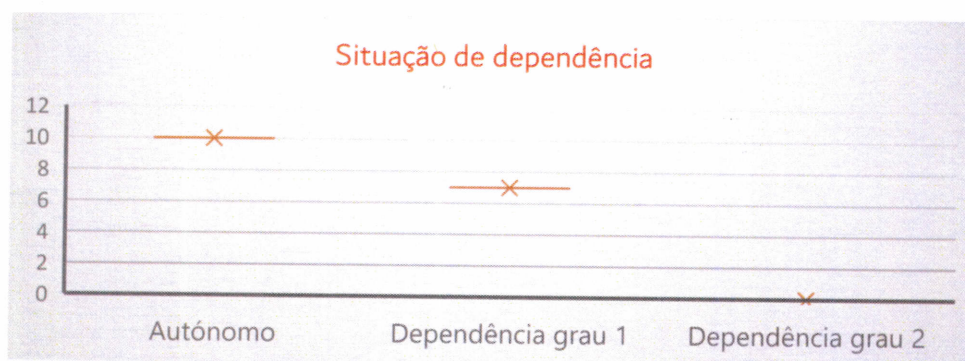
- ✓ Contribuir para o acolhimento da pessoa idosa com grau de dependência ou não, que necessita de proteção social em instituição de longa permanência para idosos, visando a garantia dos seus direitos;
- ✓ Fortalecer e preservar os laços e vínculos familiares das pessoas idosas e promover ações que envolvam a interação, expressão de afetividade e a comunicação familiar;
- ✓ Oferecer espaço de proteção, acolhimento afetivo, alimentação, higiene, vestuário, segurança, saúde e instalações físicas em condições adequadas de habilidade, salubridade e acessibilidade;
- ✓ Desenvolver atividades socioeducativas que estimulem a convivência entre os idosos, além de estimular o protagonismo e a autonomia para atividades quotidianas;
- ✓ Estimular a participação na comunidade, através de atividades recreativas, como passeios, encontros, eventos e festas comemorativas.



## Caraterização da população-alvo da instituição



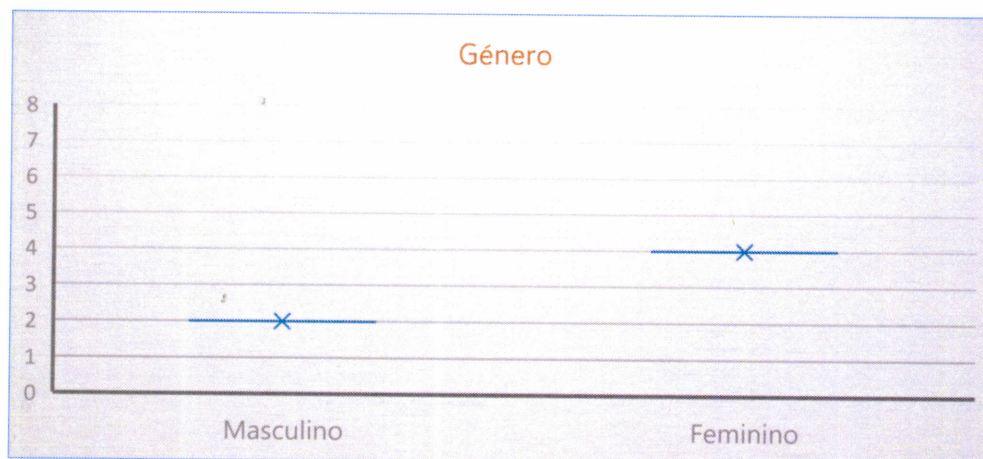
**Gráfico 1:** Na estrutura residencial para idosos predomina o género feminino. A média de idades é de 84 anos, sendo que a idade varia entre os 63 anos e os 95 anos.



**Gráfico 2:** No que diz respeito à situação de dependência a maioria dos utentes da instituição encontram-se dependentes, em grau I (pessoas que não possam praticar, com autonomia, os atos indispensáveis à satisfação de necessidades básicas da vida quotidiana, relativos à alimentação ou locomoção ou cuidados de higiene pessoal). Os restantes utentes são autónomos nas suas AVD'S.

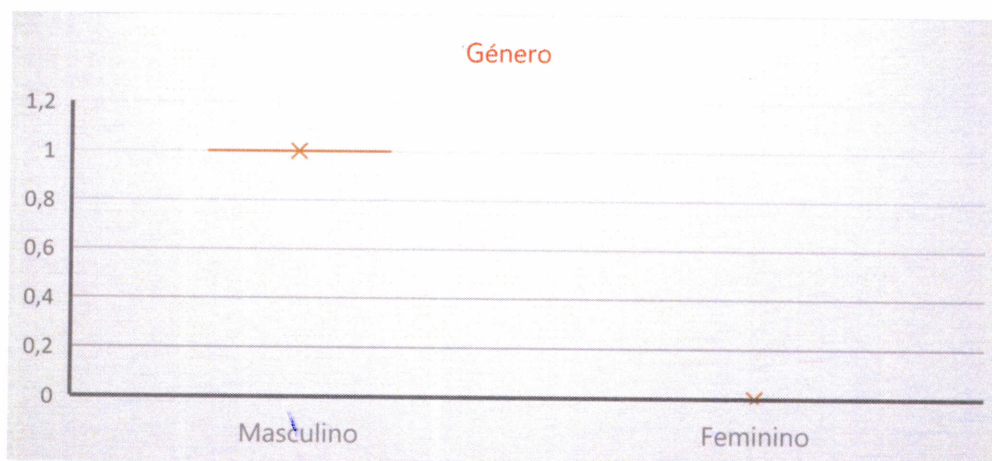


### SAD



**Gráfico 3:** O género feminino predomina também nesta resposta social. A média de idade dos utentes que usufruem de apoio nas AVD'S é de 87 anos, sendo que esta varia entre os 80 e os 91 anos.

### CD



**Gráfico 4:** Nesta resposta social apenas existe 1 utente do sexo feminino, que devido ao período pandémico de COVID 19, se encontra em Serviço de Apoio Domiciliário.



**Reflexão:** No que diz respeito ao género predominante na instituição nas respostas sociais vigentes é essencialmente o género feminino em detrimento do masculino com menor influência. A média de idade ronda os 85 anos.

Há ainda a ressaltar a predominância nas três respostas sociais em que o utente do género feminino tem esperança média de vida mais elevada, podendo ser essa a razão pela diferença de género predominante nas respostas evidenciadas.

## Recursos Institucionais

### Humanos:

#### Órgãos Sociais

A Direção e os Corpos Sociais da Associação Tinalhense de Apoio Social são constituídos por vários elementos, dos quais estão referidos no seguinte quadro.

|                         |                   |  |
|-------------------------|-------------------|--|
| <b>Direção</b>          | <b>Presidente</b> | <b>José António Esteves Apolinário</b> |
|                         | Vice-Presidente   | José de Matos Marques                  |
|                         | Secretário        | Carla Sofia Pereira Pires              |
|                         | Tesoureiro        | David Trindade Eusébio                 |
|                         | Vogal             | Sebastião Proença Correia              |
| <b>Assembleia Geral</b> | Presidente        | José Ramos Ramalinho                   |
|                         | 1º Secretário     | Francisco Nogueira                     |
|                         | 2ª Secretária     | Ana Bela Oliveira                      |
| <b>Conselho fiscal</b>  | Presidente        | Pedro Naves                            |
|                         | 1º Vogal          | Manuel dos Santos Sousa                |
|                         | 2º Vogal          | Sónia Alexandra Fernandes Tavares      |
|                         | Suplente          | Aurélio Faísca Pires                   |





## Colaboradoras

A Associação Tinalhense de Apoio Social é constituída por uma vasta equipa de colaboradoras, sendo parte fundamental para o funcionamento estruturado de toda a Associação.

| Função                              | Nome                      | Tipo de Contrato   |
|-------------------------------------|---------------------------|--------------------|
| <b>Secretaria</b>                   |                           |                    |
| Administrativa                      | Sandra Esteves            | Contrato sem termo |
| Assistente social                   | Cidália Ferreira          | Contrato sem termo |
| <b>Coordenadora de atividades</b>   |                           |                    |
| Animadora sociocultural             | Carla Pires               | Contrato sem termo |
| <b>Cozinha</b>                      |                           |                    |
| Cozinheiras                         | Ana Margarida Roque       | Contrato sem termo |
|                                     | Sónia Tavares             | Contrato sem termo |
| Ajudante de cozinha                 | Maria Conceição Marcelino | Contrato sem termo |
| <b>Apoio geral</b>                  |                           |                    |
| Auxiliar de serviços gerais - 5anos | Virgínia Ferreira         | Contrato sem termo |
| Auxiliar de serviços gerais - 5anos | Fabiana Ribeiro           | Contrato sem termo |

## Ação direta – Unidade lar



|                         |                                   |                       |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| Ajudante de ação direta | Ana Bela Oliveira                 | Contrato sem termo    |
|                         | Fernanda Dias                     | Contrato sem termo    |
|                         | Ana Cristina Santos               | Contrato sem termo    |
|                         | Gabriela Campello                 | Contrato sem termo    |
| <b>Lavandaria</b>       |                                   |                       |
| Lavadeira               | Maria Anunciação Silva            | Contrato sem termo    |
| <b>Equipa de saúde</b>  |                                   |                       |
| Médica clínica geral    | Dr. <sup>a</sup> Conceição Barata | Voluntária            |
| Enfermeiras             | Daniela Mota                      | Prestação de serviços |
|                         | Mariana Santos                    | Prestação de serviços |

**Meios Externos à Instituição (sempre que for necessário)**

| Identificação do Prestador de Serviço                          | Serviço Prestado         | Duração do Serviço        |
|--|--------------------------|---------------------------|
| InterPrev  | Implementação do HACCP   | Iniciou no ano de<br>2013 |
| Gabinete Albicastrense   | Serviço de Contabilidade | Iniciou no ano de<br>2013 |
| Segurança Social de Castelo Branco                             | Ação Social              | Iniciou no ano de<br>2013 |
| Instituto de Emprego e Formação Profissional de Castelo Branco | Centro de Emprego        | Iniciou no ano de<br>2013 |



|                 |         |                           |
|-----------------|---------|---------------------------|
| Tranquilidade   | Seguros | Iniciou no ano de<br>2013 |
| Banco BPI e CGD | Bancos  | Iniciou no ano de<br>2013 |

### **Acordos e Parcerias**

**Centro Distrital de Segurança Social** – Comparticipação financeira aos utentes do centro de dia, serviço de apoio domiciliário e estrutura residencial para idosos assim como, apoio em diversos assuntos no funcionamento da instituição, nomeadamente, apoio técnico. A diretora técnica da instituição estabelece contactos com os técnicos da segurança social sempre que necessário.

**Instituto do Emprego e Formação Profissional** – Comparticipação financeira a nível de contratos apoio – inserção, estágios profissionais e apoio à contratação.

**Município de Castelo Branco** – Comparticipação financeira nas obras de melhoria das condições da Associação Tinalhense de Apoio Social.

**Centro de Saúde de Tinalhas** – O médico e a enfermeira são o elo de ligação entre os utentes e a extensão de saúde, dando indicação e apoio às necessidades existentes ao nível de saúde.



## Institucionalização do Idoso

Associado ao envelhecimento está muitas vezes a institucionalização, tendo esta um forte impacto no idoso e na família. O aumento da população idosa, assim como as alterações sociais, nomeadamente ao nível familiar, vieram enfatizar esta questão. No final do século XIX, o apoio aos mais velhos era resolvido pela família, por instituições religiosas ou organismos particulares. No século XX, até à década de 1960, as medidas de proteção social para os idosos eram praticamente nulas, dado não existirem políticas nesse sentido (Quaresma, 1998, cit. In. Martins, s/d).

Só a partir do início da década de 1970, de acordo com as novas políticas sociais da velhice, as instituições de apoio aos idosos são criadas tendo em vista a prevenção da dependência e a integração das pessoas idosas na comunidade. Fala-se de institucionalização do idoso quando este permanece durante todo o dia, ou em certa parte, entregue aos cuidados formais de uma organização.

A Portaria n.º 67/2012 de 21 de março define, no n.º 2 do Art.º 1, estrutura residencial para idosos como um “estabelecimento para alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, em que sejam desenvolvidas atividades de apoio social e prestados cuidados de enfermagem.” Destinando-se a mesma, segundo o n.º 1, do Art. 5, da mesma Portaria “a pessoas com 65 ou mais anos que, por razões familiares, dependência, isolamento, solidão ou insegurança, não podem permanecer na sua residência.”

São vários os fatores que determinam o ingresso do idoso num lar de idosos, nomeadamente os problemas de saúde e a conseqüente perda de autonomia, o isolamento,



a inexistência de rede de interação que facilite a integração social e familiar do idoso, a falta de recursos económicos e habitacionais.

O processo de institucionalização pode ser devastador ao nível dos laços relacionais, assim como pode contribuir para o agravamento da situação de saúde. Desta forma, considera-se que é importante que o idoso seja preparado antecipadamente, assim como deve existir por parte do Lar um cuidado no processo de integração, respeitando a sua individualidade e vivência.

A institucionalização dos idosos surge, regularmente como a última alternativa, quando todas as restantes deixaram de ser viáveis. Esta transição é, normalmente, sentida pelo idoso como uma ameaça à sua segurança, uma vez que a sai da sua casa para um lugar desconhecido, sem que essa seja a sua vontade. A transição é geralmente acompanhada de tensões familiares, sentimentos de culpa, por parte da família e sentimentos de abandono por parte do idoso, aumentando, assim o seu isolamento e as dificuldades de adaptação à nova realidade. Estes sentimentos causam no idoso um aumento de ideias pré-concebidas, como por exemplo, que se encontra na instituição para morrer, estando “à espera que a morte chegue”.

Como era de esperar, estas crenças acabam por contribuir para a confirmação mental da crença inicial ligada ao negativismo do envelhecimento.

A maioria dos indivíduos deseja permanecer na sua residência até ao final dos seus dias, no entanto, tal situação muitas vezes não é passível de ser realizada, devido aos cuidados permanentes que necessitam. É nesta altura, que as instituições são requisitadas, tendo em conta o apoio que as mesmas são capazes de oferecer. Neste sentido, existe uma sensação de melancolia e tristeza, face a perda da vida ativa e da realidade como até aqui



era conhecida. O idoso é agora confrontado com uma nova realidade, à convivência com um grupo de pessoas desconhecidas e ainda ao cumprimento das regras estipuladas pela instituição. É forçado a adaptar-se a todo um novo mundo, mesmo que não seja esse o seu desejo.

Acrescentamos, ainda, que a construção de uma boa rede de relações interpessoais, interna e externa ao Lar, contribuirá para uma melhoria das condições de saúde, aumentando a autoestima, segurança e confiança dos idosos. Desta forma, a institucionalização poderá contribuir de forma positiva para o equilíbrio emocional e físico dos idosos.

### ***Animação Social para a Terceira Idade***

Viver muito tempo era privilégio de um número relativamente restrito de pessoas, até às primeiras décadas do século XX. Na atualidade, assistimos a um aumento significativo do envelhecimento demográfico, devido ao avanço da medicina, com a cura para muitas doenças e tratamento para outras, devido a uma melhor higiene sanitária.

A Organização das Nações Unidas (ONU) considera o período de 1975 a 2025 como a "era do envelhecimento".

O processo de envelhecimento está associado a alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, bem como ao aparecimento de doenças crónico-degenerativas advindas de hábitos de vida inadequados (tabagismo, ingestão alimentar incorreta, atividade laboral, ausência de atividade física regular), que se refletem na redução da capacidade para a realização das atividades diárias.



O aumento do número de idosos estimula o desenvolvimento de estratégias que possam minimizar os efeitos negativos do avanço da idade cronológica no organismo, implicando diretamente técnicas que possam conservar as suas capacidades cognitivas, físicas e sociais. Neste seguimento, a animação tem um papel fundamental na estimulação das capacidades dos gerontes, bem como dos familiares.

Animação significa animar, dar vida a, vitalizar, motivar, estimular, alegria, amor, é dar e receber, é enaltecer. A animação não é apenas um momento, mas sim um trabalho diário que perdura, pois, a animação incide ao nível psicológico, físico e social e é de vital importância para proporcionar qualidade de vida aos idosos preservando a autonomia, autoeficácia e autoestima.

As atividades são preparadas e realizadas com amor, carinho e dedicação para pessoas especiais, tendo sempre em atenção a pessoa ou pessoas a quem se destinam, todavia com o objetivo de que as atividades sejam gratificantes, utilitárias, motivantes, integradoras e socializadoras.

As atividades de estimulação cognitiva contribuem para a manutenção da agilidade mental e motricidade fina, retardando os efeitos da perda de memória, da acuidade e velocidade percetiva, bem como na prevenção de doenças degenerativas. As atividades de estimulação física contribuem para a manutenção das atividades de vida diária, todavia contribuem para a redução da ansiedade e depressão, e aumenta a autoeficácia, mestria e autocontrolo.

Nesta geração nem todos se sentem úteis quer à sociedade, quer ao núcleo familiar. Na Associação Tinalhense de Apoio Social, valorizamos e gostamos de lhes proporcionar a envolvimento na comunidade com a interação geracional, quer com crianças da comunidade,



bem como as gerações familiares que proporcionam momentos de alegria, partilha, integração, utilidade e reflexão, pois todos estamos a envelhecer e estes encontros fazem-nos lembrar que também nós gostamos que nos aceitem como somos, que nos respeitem, que nos amem e que cuidem de nós com amor.

## **A Animação**

A animação sociocultural deve ser analisada como um processo que visa consciencializar a população para uma atitude participativa e criativa. Pretende, assim, estimular os indivíduos, a nível individual e grupal, a constituírem-se agentes de mudança, criando mecanismos que promovam a alteração de realidades problemáticas, através de soluções criativas.

## **Animação Sociocultural na Terceira Idade**

Essencial para um envelhecimento saudável e positivo, a Animação Sociocultural ajuda o idoso a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada, e a reconhecer a necessidade da manutenção das atividades físicas e mentais, após os 65 anos. A animadora sociocultural permite a atuação na qualidade de vida dos idosos, através da manutenção e estímulo das suas capacidades mental, física e afetiva.

Podemos afirmar que a animação para idosos começa quando respeitamos os mais elementares dos seus direitos, como sejam o direito à escolha, o direito à privacidade e o direito à integração e à participação ativa. Assim, importa realmente intervir junto deste





tipo de população, que continua em ascensão no nosso país, e onde a área da animação desempenha grande utilidade, para que estes sintam que ainda podem e têm capacidades.

A sua participação nas atividades é um desafio devido às várias limitações em que se encontram, como pela idade, pelas condições de saúde muito distintas, pelas condições de solidão e pelos modos de vida que adotaram a partir de certo momento da sua vida. De acordo com tudo isto, os programas devem ser adequados ao grupo com que se trabalha, estabelecendo-se alguns objetivos específicos de acordo com os interesses e necessidades de cada indivíduo.

Uma boa animação deve promover a inovação e novas descobertas, proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso; incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo; rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso; valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança, e assim melhorar a sua qualidade de vida.

### ***O Papel do Animador nos Lares de Idosos***

A presença de um animador nestas instituições é muito importante, este deveria trabalhar em colaboração com toda a equipa multidisciplinar e com as próprias famílias dos idosos, no sentido de proporcionar uma vivência digna e de qualidade a todos os seus utentes. De acordo com Ander-Egg (1999), o animador é aquele que é capaz de elaborar ou executar um plano de intervenção, numa comunidade, instituição, utilizando técnicas



culturais, sociais, educativas, recreativas e lúdicas. Designa-se, assim, por animador, segundo o mesmo autor, "quem realiza tarefas e atividades de animação. Pessoas capazes de estimular a participação ativa da gente e de insuflar um maior dinamismo sociocultural, tanto no individual como no coletivo". O animador possui um papel social a desempenhar, na medida em que intervém na dinâmica relacional entre indivíduos, na relação destes com a sociedade, promove o acesso à cultura e trabalha ao nível da criação e formação. As principais funções do animador sociocultural são: a função de sensibilização, socialização, adaptação e integração; função lúdica, recreativa com ocupação de tempos livres e lazer; a função

### ***Animação na Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção***

#### ***População-Alvo:***

Utentes institucionalizados na Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção, no Centro de Dia e no Serviço de Apoio Domiciliário.

#### ***Recursos Humanos:***

Animadora sociocultural, assistente social, administrativa e colaboradoras.

#### ***Recursos Materiais:***

Materiais de desperdício (materiais de desenho, materiais de pintura; materiais de modelagem, colas, tecidos, entre outros); materiais recicláveis; material audiovisual; livros/revistas/jornais; materiais necessários à realização dos exercícios de educação física.



### **Objetivos Gerais das Atividades:**

A realização das atividades quer semanais, quer as atividades relacionadas com os dias festivos trazem uma panóplia de benefícios para os utentes, seus familiares, assim como para a comunidade institucional.

Alguns dos objetivos que se pretende com as atividades são:

- ✓ Dinamizar a instituição;
- ✓ Promover o contato entre o idoso/ instituição e a comunidade;
- ✓ Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- ✓ Desenvolver valores, atitudes e práticas que contribuam para a formação de cidadãos conscientes e ativos na sociedade;
- ✓ Valorizar a formação ao longo da vida;
- ✓ Promover a autoestima, valorizando-se individual e socialmente;
- ✓ Promover o convívio, a confraternização e solidariedade entre os idosos;
- ✓ Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas atividades de psicomotricidade sénior, estimulação das funções cognitivas e competências sócio efetivas, entre muitas outras atividades;
- ✓ Criar relações afetivas e de confiança através de atividades lúdicas;
- ✓ Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso, de forma a promover a inovação e novas descobertas;



- ✓ Incentivar o reconhecimento pelo valor social do trabalho em todas as suas formas e promover o sentido de entre ajuda e cooperação;
- ✓ Apostar na ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo do idoso seja repetitivo e passivo, partindo do interesse de cada idoso vivenciar novas experiências, através da valorização das capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, contribuindo para uma maior autoestima e autoconfiança;
- ✓ Desenvolver a criatividade e a imaginação;
- ✓ Construir com as suas próprias mãos e valorizar o resultado, tendo em conta as capacidades pessoais.





### **Atividades Propostas**

Pretende-se desenvolver atividades de diferentes contextos nas respostas sociais vigentes na instituição. Além das comemorações das datas mais relevantes pretende-se desenvolver outras atividades de âmbito cultural e social tais como ateliês de expressão plástica, ateliês de culinária, encontros intergeracionais, organização de almoços/lanches alegóricos, passeios convívios, conversas informais/diálogos, jogos de tabuleiro, de memória e destreza manual, visitas a museus, ou outros locais de interesse, celebrações eucarísticas, entre outras atividades, tal como referido no quadro seguinte.



**Plano Anual de Atividades Lúdicas e Recreativas de 2021**

| Janeiro        |                                |   |  |  |  |
|----------------|--------------------------------|---|--|--|--|
| Dia/ Mês       | Atividade/ Ação                | Descrição   | Objetivos  | Material                                     | Dinamizadores  |
| 01/Janeiro     | Dia Mundial da Paz             | Acender uma vela branca.  | Valorizar sentimento de Paz;<br>Promover e Fomentar o sentido de Solidariedade;<br>Partilha de memórias antigas.   | Vela   | Animadora<br>Utentes   |
| 06/Janeiro     | Comemoração do Dia dos Reis    | Realização de Coroas decorativas e Embrulhos<br>(com reбуçados)<br><br>Lanche Convívio com Bolo Rei | Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas com a Elaboração de Coroas;<br>Estimular a destreza manual e motricidade fina;<br>Fomentar o sentimento de pertença;<br>Valorizar os usos e costumes;<br>Promover as relações pessoais. | Papel<br>Cola<br>Fica decorativa<br>Bolo Rei | Direção<br>Diretora Técnica<br>Animadora<br>Colaboradoras<br>Utentes |
| Data a Definir | Cantar as Janeiras             | Reavivar memórias antigas   | Promover e Fomentar recordações antigas<br>Desenvolver espírito de convívio  | Folha de cânticos<br>Instrumentos Musicais   | Direção<br>Diretora Técnica<br>Animadora<br>Colaboradoras<br>Utentes |
| 11/Janeiro     | Dia Internacional do Obrigado. | Debate, partilha de pensamentos.  | Promovendo a estimulação cognitiva.  | Papel<br>Computador                          | Animadora<br>Utentes   |



|                  |                           |   |   |                                      |   |
|------------------|---------------------------|---|---|--------------------------------------|---|
|                  |                           | Recordar pessoas a quem tenhamos um agradecimento a fazer e o porquê?             | Perceber a importância de viver em sociedade, em como na vida precisamos uns dos outros, agradecendo sempre.  |                                      |   |
| 18/Janeiro       | Dia Internacional do Riso | Visualização de pequenos vídeos engraçados que levem ao riso.                     | Promoção da libertação de endorfinas no cérebro;  | Fotografias<br>Áudio<br>(Computador) | Diretora Técnica<br>Animadora<br>Colaboradoras<br>Utentes |
| 23/Janeiro       | Dia Mundial da Liberdade  | Somos Livres? Partilha de ideias do que é ser livre, se seremos realmente livres! | Promoção de bem-estar e convívio entre todos.<br><br>Promover a autoestima dando a oportunidade de partilhar ideias.  | Tela<br>Canetas                      | Diretora Técnica<br>Animadora<br>Colaboradoras<br>Utentes |
| <b>FEVEREIRO</b> |                           |   |   |                                      |   |
| Dia/ Mês         | Atividade/ Ação           | Descrição   | Objetivos   | Material                             | Dinamizadores   |
| 11               | Dia M. do Doente          | Debate com Jogo Interativo/ Cognitivo   | Debater, prevenir e amenizar doenças.<br>(Quais as doenças mais comuns na terceira idade e suas formas de prevenção).   | Jogo                                 | Diretora Técnica<br>Animadora<br>Utentes                  |
| 13               | Dia M. da Rádio           | Ouvir o programa da Tarde da Rádio Urbana;<br><br>Comparar o antes e o agora.     | Recordar o aparelho que utilizavam no seu quotidiano remoto.<br><br>Estimulando o cognitivo.  | Rádio                                | Animadora<br>Utentes                                      |
| 14               | Dia dos Namorados         | Elaboração de uns porta-chaves em forma de coração.                               | Promover momentos de amor e carinho, fazendo prevalecer e lembrando que a dedicação deve permanecer até ao fim.<br><br>Desenhar, recortar a figura de um coração. | Feltro<br>Linhas                     | Animadora<br>Utentes                                      |



|              |                                 |  |   |  |  |
|--------------|---------------------------------|--|---|--|--|
|              |                                 | Lanche especial, com decoração alusiva.                |   |  |  |
| 16           | Carnaval<br>(em dia a designar) | Tema a designar<br><br>Baile de máscaras com lanche    | Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural em que os utentes estão inseridos;<br>Contrariar o desenraizamento social;<br>Desenvolver a capacidade Lúdica;<br>Realizar atividades recreativas;<br>Incrementar a participação ativa;<br>Promover de convívio e o bem-estar; | Diversos materiais<br>(sacos de plástico, cartolinas...)<br>Sistema de som | Direção<br>Diretora Técnica<br>Animadora<br>Colaboradoras<br>Utentes |
| 22           | Dia M. do Pensamento            | Jogo de Perguntas/Respostas.                           | Estimular e partilhar o que vai no pensamento de cada um, quais as suas angústias e recordações.  | Jogos  | Animadora<br>Utentes   |
| <b>MARÇO</b> |                                 |  |   |  |  |
| 8            | Dia I. da Mulher                | Oferta de uma lembrança para utentes e colaboradoras;  | Debater a temática – “o papel da mulher na sociedade”;<br>Incrementar a participação;<br>Valorizar e aumentar a autoestima feminina;  | Alfinete personalizado   | Animadora<br>Utentes   |
| 19           | Dia do Pai                      | Oferta de uma lembrança a todos os pais da Instituição | Promover a partilha, noção espaciotemporal, recordar a importância do pai no seio familiar.   | Porta-chaves em feltro   | Animadora<br>Utentes   |
| 20           | Primavera                       | Construção de um painel alusivo à época.               | Promover, através de arteterapia, motricidade fina e grossa, noção espaciotemporal, momentos de prazer.   | Papel<br>Cartolinas  | Animadora<br>Utentes   |
| 27           | Dia M. do Teatro                | Visualização de peças de teatro                        | Promover o convívio, momentos de lazer e cultura; Estimular o cognitivo e passar uma manhã/tarde diferente.   | Vídeo/Peça   | Diretora Técnica<br>Animadora<br>Utentes                             |





| ABRIL |                            |  |   |   |                                       |  |
|-------|----------------------------|--|---|---|---------------------------------------|--|
| 1     | Dia da Mentira             | Cada utente conta uma história real ou pessoal, alterando/inventando uma parte da mesma. | Estimular a criatividade; Despertar a boa disposição.   | Variável  | Animadora Utentes                     |  |
| 4     | Páscoa                     | Visualização de filme Alusivo a Páscoa<br>Oferta de uma lembrança a todos os utentes     | Promover recordações da época festiva<br>Estimular e explicar a quadra em que nos encontramos                                 | Flime<br>Pinturas<br>Copos de plástico<br>Cartolina | Animadora Utentes                     |  |
| 6     | Dia M. da Atividade Física | Atividade Físicas/Gincanas/Jogos que envolvam o Físico.                                  | Promover o desenvolvimento psico-motor; combater o sedentarismo; estimular os movimentos dos membros inferiores e superiores. | Bolas, aros, pesos, esticador e outros.             | Diretora Técnica<br>Animadora Utentes |  |
| 13    | Dia Mundial do Beijo       | Jogo do Beijo (Sem dar Beijo)  | Promover conhecimentos, relativo a outras comunidades e tradições, perceber formas de cumprimento noutros países.             | Fotografias   | Diretora Técnica<br>Animadora Utentes |  |
| 23    | Dia M. do Livro            | Animadora e alguns utentes fazem uma leitura de contos e/ou lenga lengas.                | Promover momentos de leitura e relaxe, viajando pelo mundo dos livros; estimulação do cognitivo.                              | Livros  | Diretora Técnica<br>Animadora Utentes |  |
| 25    | Dia da Liberdade           | Visualizar filme alusivo ao 25 de Abril.   | Recordar importância do 25 de Abril, sua importância, as mudanças que ocorreram com a sua existência.                         | Sistema Áudio                                       | Animadora Utentes                     |  |
| 29    | Dia M. da Dança            | Atividade de Ginástica com música.   | Promover momentos de dança, de pé e sentados.   | Sistema de Som<br>CD's                              | Animadora Utentes                     |  |
| MAIO  |                            |  |   |   |                                       |  |
| 1     | Dia do Trabalhador         | Jogo das Profissões (as que já não existem, as antigas e as recentes)                    | Estimular o cognitivo; recordar profissões antigas; identificar as inexistentes; identificar diferentes funções em cada uma.  | Cartões impressos com diferentes Profissões         | Animadora Utentes                     |  |



|              |                      |   |   |                              |  |
|--------------|----------------------|---|---|------------------------------|--|
| 2            | Dia da Mãe           | Presentear as mães com uma lembrança, debater a sua importância no seio familiar, e recordar as mães de cada utente.  | Recordar, através do cognitivo as mães, debater a importância e o papel da mãe, promover o afeto entre todos.                                 | Vários Materiais             | Diretora Técnica<br>Animadora<br>Colaboradoras<br>Utentes            |
| 12           | Dia M. do Enfermeiro | Atividade de Expressão Plástica, preparar uma pequena lembrança para oferecer às enfermeiras.   | Promover o afeto entre utentes e enfermeiros, relembrar a importância dos enfermeiros nas instituições.                                       |                              | Animadora<br>Utentes   |
| 15           | Dia I. da Família    | Atividade de nomeação dos familiares dos utentes.   | Estimular o cognitivo, relembrar as pessoas importantes da nossa vida.  |                              | Animadora<br>Utentes   |
| 17           | Dia M. da Internet   | Contato com um computador, e internet. Ver as diferentes possibilidades que a Internet oferece (notícias, meteorologia, mapas, imagens de cidades/países, pesquisar sobre doenças, redes sociais) | Dar a conhecer uma nova tecnologia, despertando novos interesses. Estimular o cognitivo através de algo novo.                                 | Computador                   | Animadora<br>Utentes   |
| <b>JUNHO</b> |                      |   |   |                              |  |
|              | Dia a designar.      | Festear os Santos Populares: decorar a sala alusiva ao tema, sardinhada para ementa, convite a familiares para participar em baile com acordeonista a designar. (parte da tarde)                  | Promover o convívio com a comunidade e familiares;<br>Recordar tradições;<br>Noção espaço-temporal.<br>Promoção de terapia através da música. | Material Didático<br>variado | Direção<br>Diretora Técnica<br>Animadora<br>Colaboradoras<br>Utentes |



|               |   |  |  |  |                                |   |
|---------------|---|--|--|--|--------------------------------|---|
| 15            | Dia M. da Conscientização da Violência contra a pessoa Idosa. | A violência, só é violência quando é só Física? – Debate e construção de quadro com o tema e diferentes formas de Violência.                         | A violência, só é violência quando é só Física? – Debate e construção de quadro com o tema e diferentes formas de Violência.                         | Sensibilizar para a importância do respeito pelo idoso, por parte de todos e entre si. Estimulação do Cognitivo.                                       | Sistema Áudio                  | Animadora Utentes                       |
| 18            | Dia I. do Piquenique  | Piquenique.  | Piquenique.  | Promover o convívio, saídas ao exterior, obtendo assim noção espaço temporal, recordando a chegada do Verão.   | Ingredientes para confeccionar | Direção Animadora Colaboradoras Utentes |
| 20            | Verão   | Construção de quadro alusivo á época.  | Construção de quadro alusivo á época.  | Promover, através de arteterapia, motricidade fina e grossa, noção espaciotemporal, momentos de prazer.  | Material Didático variado      | Diretora Técnica Animadora Utentes      |
| <b>JULHO</b>  |   |  |  |  |                                |   |
| 1             | Dia das Bibliotecas   | Atividade de Leitura (por parte da Animadora) e Atelier de Escrita Criativa (para os alfabetizados)  | Atividade de Leitura (por parte da Animadora) e Atelier de Escrita Criativa (para os alfabetizados)  | Promover momentos de lazer, gosto pela leitura e contos. Estimulação Cognitiva.  | Livros                         | Diretora Técnica Animadora Utentes      |
| 20            | Dia M. dos Amigos.  | Jogos em Grupo/Recordar amigos antigos/Perceber quem são os nossos novos amigos  | Jogos em Grupo/Recordar amigos antigos/Perceber quem são os nossos novos amigos  | Promover o convívio entre todos; Estimulação Cognitiva   | Material Didático variado      | Diretora Técnica Animadora Utentes      |
| 26            | Dia dos Avós.   | Recordar, nomear os nossos netos e dos nossos avós, construção da árvore genológica de cada um, relembro a restante família, e histórias com a mesma | Recordar, nomear os nossos netos e dos nossos avós, construção da árvore genológica de cada um, relembro a restante família, e histórias com a mesma | Relembrar a família, os netos e aqueles que foram os nossos avós. Estimulamos a memória, tendo a prazer de contar as nossas histórias.                 | Material Didático variado      | Diretora Técnica Animadora Utentes      |
| <b>AGOSTO</b> |   |  |  |  |                                |   |
| 12            | Dia I. da Juventude   | Debate- “A minha Juventude, a Juventude da nova Geração”   | Debate- “A minha Juventude, a Juventude da nova Geração”   | Recordar como se vivia antigamente a juventude, que era essencialmente a trabalhar, perceber como é da geração de agora e as diferentes oportunidades. | Material Didático variado      | Animadora Utentes                       |



|                 |                                     |  |   |   |  |
|-----------------|-------------------------------------|--|---|---|--|
| 19              | Dia M. da Fotografia                | Sessão em que os utentes tiram fotos entre si.   | Promoção do contacto com uma nova tecnologia, perceber a facilidade que agora existe. Introdução de algo novo.                | Fotografias   | Diretora Técnica<br>Animadora<br>Utentes                             |
| 28              | Aniversário Instituição             | Lanche convívio, seguido de Baile  | Festejar aniversário da Instituição; promover o convívio entre utentes e funcionários; promover momentos de diversão e dança. | Ingredientes para confeccionar  | Direção<br>Diretora Técnica<br>Animadora<br>Colaboradoras<br>Utentes |
| <b>SETEMBRO</b> |                                     |  |   |   |  |
| 8               | Dia M. da Fisioterapia              | Realização de atividades de Fisioterapia, gincanas, jogos psicomotores.                            | Perceber a importância da Fisioterapia e do movimento da Terceira Idade.  | Material Didático variado   | Animadora<br>Utentes   |
| 21              | Dia M. da Doença de Alzheimer       | Jogos Cognitivos. Sintomas, formas de prevenção.   | Perceber a importância de manter o cérebro ativo como forma de prevenção  | Material Didático variado   | Animadora<br>Utentes   |
| 22              | Outono                              | Construção de quadro alusivo à época.  | Promover, através de arteterapia, motricidade fina e grossa, noção espaciotemporal, momentos de prazer.                       | Material Didático variado   | Animadora<br>Utentes   |
| 29              | Dia M. do Coração                   | Caminhada ao exterior – com debate sobre o tema, importância de prevenir doenças cardiovasculares. | Prevenir para melhor viver, com qualidade de vida e manter-se saudável.   | Computador<br>Projetor  | Animadora<br>Enfermeira<br>Utentes                                   |
| <b>OUTUBRO</b>  |                                     |  |   |   |  |
| 1               | Dia I. do Idoso<br>Dia I. da Música | Realização de Postal Alusivo à Comemoração<br>Lanche convívio.                                     | Momento de lazer e convívio.  | Sistema de Som;<br>Folhas, Cartolina,<br>Canetas, tesoura,<br>impressora,<br>Computador | Animadora<br>Utentes   |



| NOVEMBRO |                              |  |   |   |  |
|----------|------------------------------|--|---|---|--|
| 16       | Dia M. da Alimentação        | Atividade de Expressão Plástica  | Estimular o cognitivo, a psicomotricidade, prevenção para uma alimentação saudável.   | Folhas, Cartolina, Canetas, tesoura, impressora, Computador | Animadora Utentes                                |
| 5        | Dia M. do Cinema             | Visualização de filme  | Visualizar cinema português, de comédia.  | Sistema de Som; Computador                                  | Animadora Utentes                                |
| 11       | S. Martinho (dia a designar) | Magusto e desfolhada;<br>Decoração da instituição alusiva à quadra festiva | Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundas do meio sociocultural;<br>Contrariar o desenraizamento social;<br>Promoção de convívio, momentos de relaxe e diversão, recordar hábitos tradicionais.  | Material decorativo;<br>Castanhas;<br>Caruma.               | Direção<br>Animadora<br>Colaboradoras<br>Utentes |
| 14       | Dia M. da Diabetes           | Gastronomia- confeccionar um bolo sem açúcar para lanche.                  | Fomentar informações sobre a temática;<br>Promoção da saúde e prevenção de doenças;<br>Fomentar a partilha de opiniões;<br>Desmitificar preconceitos;<br>Promover uma noção de prevenção para uma alimentação saudável, e perceção de limentos doces sem recurso ao açúcar. | Computador<br>Projetor<br>Ingredientes para confeccionar    | Animadora<br>Enfermeira<br>Utentes               |
| 19       | Dia I. do Homem              | Fazer postal com a Caricatura de cada utente                               | Valorizar o papel do homem e preservar a sua identidade;<br>Estimular a criatividade.   | Folhas, Cartolina, Canetas, tesoura, impressora, Computador | Animadora Utentes                                |



| DEZEMBRO                            |  |  |   |
|-------------------------------------|--|--|---|
| Época de Natal.<br>(dia a designar) | Decorar a Instituição com enfeites natalícios. | Desenvolver a atenção e memória;   | Direção<br>Diretora Técnica<br>Animadora<br>Colaboradoras<br>Utentes                |
|                                     | Ceia de Natal.                                 | Desenvolver o sentido da própria identidade;<br>Estimular a inter-relação humana e a integração social;<br>Favorecer o desenvolvimento psicomotor;<br>Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas;<br>Possibilitar o inter – relacionamento;<br>Proporcionar momentos de divertimento, bem-estar, convívio e confraternização;<br>Promoção do espírito natalício, do convívio. | Elementos decorativos;<br>Papel;<br>Outros materiais;<br>Ingredientes para o Lanche |
| 20                                  | Inverno  | Construção de quadro alusivo á época.  | Material Didático variado<br><br>Animadora<br>Utentes                               |



**Outras Atividades Lúdicas e Recreativas de 2021**

| <b>Atividade/ Ação</b>                       | <b>Descrição</b>   | <b>Objetivos</b>  | <b>Material</b>                                       | <b>Dinamizadores</b>   | <b>Calendarização</b>                    |
|--|--|---|---|--|--|
| Comemoração dos Aniversários de cada Utente. | Lanche com bolo de Aniversário   | Preservar a identidade das pessoas;<br>Desenvolver capacidades, ao nível do equilíbrio socio emocional, das relações interpersonais e inserção no meio sociocultural;<br>Fomentar o reviver de vivências passadas;<br>Momentos de convívio entre todos; | Bolo de Aniversário;<br>Velas; Bebidas.               | Direção<br>Diretora Técnica<br>Animadora<br>Colaboradoras<br>Utentes | Todos os dias de aniversário dos utentes |
| Jornal                                       | Elaboração do Jornal Mensal  | Valorização do património literários dos utentes;<br>Promoção da autoestima e autoconceito;<br>Fomentar o sentido de pertença   | Papel, caneta,<br>Computador,<br>impressora e outros. | Diretora Técnica<br>Animadora<br>Utentes                             | Mensalidade                              |
| Oficina de Letras                            | Leitura de contos e histórias;<br>Leitura do jornal regional "A Reconquista" | Retardar o envelhecimento cognitivo e intelectual;<br>Desenvolver a atenção, memória e raciocínio;<br>Ouvir os utentes, informar e esclarecer dúvidas dos mesmos;<br>Desenvolver as capacidades cognitivas.   | Livros;<br>Jornais;<br>Revistas                       | Animadora<br>Utentes   | Semanalmente                             |
| Ginástica                                    | Exercícios de Aquecimento;<br>Exercícios de manipulação de objetos;          | Desenvolver as capacidades físicas;   | Variável  | Animadora<br>Utentes   | Semanalmente                             |



|                       |  |  |  |                              |                       |
|-----------------------|--|--|--|------------------------------|-----------------------|
| Estimulação Cognitiva | Relaxamento;<br>Jogos.   | Colmatar dificuldades a nível físico;<br>Tornar o tempo de ócio em tempo de lazer;<br>Favorecer o desenvolvimento psico-motor;   |  |                              |                       |
|                       | Jogos de concentração e memória;<br>Exercícios de estimulação cognitiva. | Estimular a memória, concentração e raciocínio;<br>Desenvolver o raciocínio abstrato, agilidade mental e de vocabulário;<br>Prevenir o envelhecimento cognitivo.   | Variável   | Animadora Utentes            | Semanalmente          |
| Jogos Lúdicos         | Dominó;<br>Damas;<br>Cartas;   | Desenvolver e estimular o raciocínio;<br>Desenvolver e/ou manter as capacidades intelectuais, participação e organização.  | Variável   | Animadora Utentes            | Semanalmente          |
| Sessões Áudio         | Visionamento de filmes e documentários.                                  | Relembrar hábitos, costumes e vivências oriundos do meio sociocultural.  | Filmes;<br>Documentários;<br>Computador;<br>Projektor ou DVD | Animadora Utentes            | Sempre que apropriado |
|                       | Realização de visitas, passeios e caminhadas.                            | Intercambio sociocultural;<br>Permitir novas descobertas;<br>Alargar os horizontes da imaginação dos utentes;<br>Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências;<br>Promoção da saúde e bem-estar físico e psíquico. | Variável   | Animadora Utentes / Variável | Sempre que apropriado |

Nota: Este plano de atividades pode ser sujeito a alterações durante o ano de 2021.





## Projetos futuros

### Ampliação

A Associação Tinalhense de Apoio Social, submeteu a candidatura ao PARES 3.0 para dar continuidade das obras tão ansiosamente esperadas. Para que possamos ver concretizado um sonho tao desejado por muitos, e que se pensou a determinada altura ser impossível de concretizar, contudo reunindo todos os esforços e com o apoio de entidades relevantes tais como o município de Castelo Branco, este está cada vez mais perto de ser executado.

### Fisioterapia

Ao longo do processo de envelhecimento, as capacidades de adaptação do ser humano vão diminuindo, tornando-o cada vez mais sensível ao meio que o rodeia.

Com o declínio progressivo das suas capacidades, principalmente a nível físico e também devido ao impacto do envelhecimento, o idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-as por outras ocupações e atividades menos exigentes.

Esta diminuição de atividades conduz a consequências muito sérias, tais como a redução da capacidade de concentração, coordenação e reação motora em diferentes situações.



Tudo isto, potencia o surgimento de processos de auto desvalorização, diminuição da sua autoestima, apatia, desmotivação, solidão, isolamento social e mesmo depressão. A Fisioterapia tem aqui um papel muito importante.

É verdade que o tratamento de Fisioterapia pode ser necessário em qualquer fase da vida, mas, no idoso a sua importância é tão relevante no tratamento como na prevenção, visando preservar, manter, restaurar ou desenvolver funções nas áreas motoras, sensoriais, cognitivas, psíquicas ou sociais, proporcionando assim melhoria da sua qualidade de vida.

As práticas preventivas ocupam, em qualquer especialidade, um lugar de destaque, sobretudo naqueles idosos cuja condição patológica geral tenha diminuído de forma significativa suas possibilidades de mobilização e independência.

Com a prevenção, a Fisioterapia ajuda os idosos a superar as constantes ameaças ao seu equilíbrio, ajuda a melhorar as suas capacidades funcionais como também os ajuda a ganhar consciência das suas limitações, conferindo-lhes maior segurança, para que não sofram quedas.

As grandes áreas de intervenção da fisioterapia no idoso recaem fundamentalmente sobre tratamento do paciente com imobilização prolongada; tratamento dos quadros inflamatórios; tratamento de sequelas de acidente vascular encefálico; tratamento preventivo nos quadros demenciais; e no tratamento dos quadros osteodegenerativos.

Em tudo isto torna-se imprescindível a participação e envolvimento dos familiares no tratamento do idoso.



## Reflexão Final

O envelhecimento progressivo da população exige às respostas sociais, existentes para os idosos, a criação de novas estratégias de atuação com o objetivo de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável, que permitam à pessoa idosa prolongar a sua autonomia, melhorando as suas condições de saúde, participação social e segurança, de forma a garantir a sua qualidade de vida.

O plano de atividades de desenvolvimento *pessoal visa uma melhoria na organização e orientação da instituição, dos utentes, colaboradores e de outras pessoas envolvidas ou*

*na instituição no que diz respeito à realização das atividades socioculturais.*

As atividades apresentadas *neste plano vão de encontro à idade, ao grau de dependência/limitações e capacidades dos utentes das várias respostas sociais e têm como principais objetivos, combater o sedentarismo, motivar para a independência e ainda a* *satisfação pessoal.*

A Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção vai continuar a apostar nas parcerias com outras Instituições Particulares de Solidariedade Social e ainda com Entidades Públicas com o objetivo de angariar vários recursos, nomeadamente, atividades socioculturais, transporte, infraestruturas, apoios monetários entre outros, de forma a minimizar os custos de certas atividades, envolver utentes de várias instituições e/ou comunidade.



Em síntese, é nosso objetivo cumprir o plano de atividades a que a instituição se propõe, no entanto, ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades.



O Presente Plano de Atividades foi aprovado em reunião de Direção, no dia 15 de novembro de 2020, e vai ser submetido à Assembleia Geral da Associação Tinalhense de Apoio Social – Residência de Idosos Nossa Senhora da Assunção, no dia 29 de novembro de 2020 para análise e aprovação do mesmo, a fim de vigorar no ano de 2021.

Sendo o seu cumprimento assegurado pela Direção Técnica.

Foi aprovado por unanimidade em Assembleia Geral no dia \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020.

O Presidente



Assistente Social

\_\_\_\_\_

Animadora

\_\_\_\_\_