



CONGREGAÇÃO DAS IRMÃZINHAS DOS ANCIÃOS  
DESAMPARADOS

Casa Santa Marta – Antigo Asilo Padre Manuel Pita

# PLANO DE ACTIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL PARA 2019

**Técnico Superior de Animação Sociocultural:** Bruno Gonçalves



## O ENVELHECIMENTO E A ANIMAÇÃO

O envelhecimento é um processo natural e universal que afecta qualquer um no decorrer do ciclo natural de vida. A velhice é uma fase de muitas dificuldades para a pessoa que a vive, tendo em conta o estereótipo, onde o idoso é desprezado e rejeitado, por perder muitas das suas funções, adquirirem muitas doenças, requerendo assim, muitos cuidados por parte dos seus familiares e da sociedade em geral.

Assim, o envelhecimento da população é um dos aspectos sociais de maior relevo e destaque. Muitas das vezes, este envelhecimento dá-se com a reforma, pois esta constitui um passo brusco e brutal para um novo mundo pessoal.

Por outro lado, existe quem insista em associar a velhice à doença, pobreza e dependência, mas não podemos esquecer-nos, que por existirem alguns desses casos, também existem muitos idosos saudáveis, com boas condições económicas e independentes.

Os lares públicos e privados são na maioria lugares onde as famílias depositam os idosos, que são possuidores de sensibilidade, memórias, experiências e vivências, e que se vêm levados para um espaço que muitas das vezes não foram criados para o efeito e onde permanece a frieza e apatia. Assim, e depois de abandonados pelas famílias, resta-lhes esperar pela morte, *“através dessa coisa horrorosa que é matar o tempo”*.

Em Portugal, as instituições para a terceira idade, ao contrário do que deveria, são vistas exclusivamente, por um grande número de pessoas, como um depósito, uma maneira de se libertarem de um fardo, onde se juntam idosos que na perspectiva já não servem para prestar qualquer benefício à sociedade.

A Animação Sociocultural inicia-se com o objectivo de auxiliar as pessoas idosas a programar uma evolução natural do seu envelhecimento abrindo-lhes horizontes para novas actividades que lhes proporcionam uma vitalidade física e mental, de modo a ocupar o seu tempo, que é essencialmente livre. É o desenvolvimento deste tempo livre, que serve para a valorização pessoal e auto-estima, bem como melhorar as relações interpessoais.



**Casa Santa Marta – Antigo Asilo Padre Manuel Pita**

Assim, a Casa Santa Marta, tem ao dispor dos idosos uma grande variedade de actividades, tendo o seguinte Plano de Actividades de Animação Sociocultural:

### **Actividades Físicas**

A actividade física tem como principal objectivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais, através de tarefas simples de movimentos articulares e musculares, possibilitando uma melhor qualidade de vida.

Objectivos específicos deste tipo de actividade:

- Aumento do auto-domínio;
- Melhoria da ocupação dos tempos livres;
- Desenvolvimento das capacidades físicas e intelectuais;
- Prevenção das depressões e aumento da auto-estima;
- Combater o sedentarismo e o stress.

Importa ainda referir que são vários os benefícios desta actividade, dos quais se destacam: redução de riscos em utentes com doenças crónicas como a diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares, bem como, preservação da capacidade funcional dos ossos, músculos e articulações, melhoria da saúde mental, entre outros.

Esta actividade será desenvolvida através de jogos de aquecimento, equilíbrio, mobilidade, flexibilidade, destreza e coordenação, adaptação cárdio-respiratórios perante o esforço.

**Material a utilizar:** Diversos (em função das actividades a desempenhar)

**Responsável:** Animador Sociocultural

**Destinatários:** Idosos



**Casa Santa Marta – Antigo Asilo Padre Manuel Pita**

Dependendo da Programação de Actividades Semanal, prevê-se que este tipo de actividades se realize uma vez por semana, mais concretamente no **Dia da Mobilidade**.

### **Actividades Cognitivas e Mentais**

Estas actividades visam aumentar a actividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória, bem como prevenir o aparecimento de doenças degenerativas.

Esta actividade será desenvolvida através de jogo de diferenças, labirinto, jogos de memória; puzzles; combinações de cores, números e letras, associações de cores a letras/números.

**Materiais:** Diversos

**Responsável:** Animador Sociocultural

**Destinatários:** Idosos

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

- **Música:** A música é uma das formas de animação que deve ser desenvolvida com os mais velhos, uma vez que para estes a música poderá estar associada a memórias e experiências importantes na sua vida.

Esta actividade será desenvolvida através da organização de festas, de tardes de danças ou bailes onde os utentes poderão praticar a dança.

**Material:** Leitor de CD'S, CD'S, Viola e outros que se revelem importantes.

**Responsável:** Animador Sociocultural

**Destinatários:** Idosos



**Casa Santa Marta – Antigo Asilo Padre Manuel Pita**

- **Música:** A música, quer seja nacional ou internacional, permite alegrar a vida de qualquer pessoa, incentivando os utentes para o convívio, a interacção em grupo e o enriquecimento cultural de cada um. Através da música e do canto, promove-se a participação activa dos utentes da Instituição, divulgando-se assim, parte da realidade cultural de cada um. A realização desta actividade será através da prática de ouvir música e de cantar.
- **Expressão Dramática:** A apresentação de peças de teatro e jogos dramáticos são importantes para o desenvolvimento pessoal e social dos idosos, como tal, este tipo de actividade será desenvolvida sempre que possível.

**Material:** Leitor de CD's, CD's, Viola e outros que se revelem importantes.

**Responsável:** Animador Sociocultural

**Destinatários:** Idosos.

### **Animação através da Expressão Plástica**

Este tipo de actividades tem como principal objectivo proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais. Estas actividades têm ainda a vantagem de desenvolver a coordenação psicomotora, a precisão manual e a motricidade fina. Com estas actividades de animação, pretende-se que o idoso dê largas à sua criatividade e imaginação através das várias formas de expressão.

- Desenho;
- Pintura;
- Renda;
- Bordados;
- Entre outros.



**Casa Santa Marta – Antigo Asilo Padre Manuel Pita**

**Material:** Papel, Pincéis, Tinta, Lã, Algodão, Tecidos, entre outros

**Responsável:** Animador Sociocultural

**Destinatários:** Idosos

### **Actividades Lúdicas**

A animação lúdica visa divertir as pessoas e o grupo, promover o convívio, ocupar o tempo e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Todas as actividades, na sua essência, tem estes objectivos mas a animação lúdica é direccionada principalmente para a essência da animação: brincadeira, entretenimento e lazer.

- **Actividades Culturais:** Visionamento de filmes portugueses, idas ao Museu, a exposições, feiras, parques, visitas com fins religiosos a locais sagrados.

**Material:** DVD's, Leitor de DVD, Projector Multimédia e meio de transporte.

**Responsável:** Animador Sociocultural.

**Destinatários:** Idosos com maior mobilidade.

- **Jogos de Mesa:** Estes jogos visam promover a interacção e o convívio entre os utentes. Esta actividade será desenvolvida através de vários jogos, tais como, jogos das cartas; dominó, damas, entre outros.

**Material:** Cartas, Dominó, Damas, entre outros.



**Casa Santa Marta – Antigo Asilo Padre Manuel Pita**

**Responsável:** Animador Sociocultural

**Destinatários:** Idosos

- **Comemoração de Datas Festivas:** Organização de festas religiosas, festas populares onde os utentes possam preparar exposições de trabalhos manuais e espectáculos, visam proporcionar a interação, alegria e dinamismo, não só, entre os utentes da Instituição, mas também, com os respectivos familiares e toda a comunidade.

**Datas a festejar:** S. Martinho, Natal, Ano Novo, Dia de Reis, Dia dos Namorados, Dia Internacional da Mulher, Dia do Pai, Páscoa, Dia da Mãe, Santos Populares, entre outros.

**Material:** Diversos

**Responsável:** Animador Sociocultural

**Destinatários:** Idosos



### Actividades do Quotidiano

Estas actividades permitem ao utente desenvolver práticas habituais como a jardinagem, cuidar de plantas, pequenas tarefas domésticas (arrumar as suas roupas, ajudar o dobrar roupa na rouparia, ajudar na cozinha), de forma a manter as rotinas do seu antigo dia-a-dia.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Técnico Responsável: \_\_\_\_\_

Função: \_\_\_\_\_