



*Associação Para o Desenvolvimento Social do  
Ramirão*

# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2019



**Estrutura Residencial para Pessoas Idosas**

**Serviço de Apoio Domiciliário**

## Índice Geral

<b>Introdução</b> .....	9
<b>O Fenómeno do Envelhecimento</b> .....	11
<b>Perspetivas culturais do Envelhecimento</b> .....	11
<b>Perspetiva Cultural</b> .....	11
<b>Perspetiva Demográfica</b> .....	12
<b>Perspetiva Biológica</b> .....	12
<b>Perspetiva Económica</b> .....	13
<b>Caracterização das Respostas Sociais</b> .....	13
<b>ORGANOGRAMA DA INSTITUIÇÃO</b> .....	17
<b>Plano Anual de Atividades</b> .....	18
<b>Definição</b> .....	18
<b>Calendarização</b> .....	20
<b>Indicadores de Avaliação</b> .....	20
<b>Objetivos Gerais</b> .....	21
<b>Objetivos Específicos</b> .....	21
<b>Recursos</b> .....	22
<b>Humanos</b> .....	22
<b>Materiais</b> .....	22
<b>Físicos</b> .....	23
<b>Diferentes facetas das atividades realizadas:</b> .....	23
<b>Animação físico motora</b> .....	23
<b>Exemplos de jogos:</b> .....	24
<b>1ºJogo - Pista de Obstáculos</b> .....	24
<b>2ºJogo - Argolas Coloridas</b> .....	25
<b>3º Jogo - Balões e lenços</b> .....	25
<b>4º Jogo- Passa a bola e a música continua</b> .....	25
<b>5. Estimulação cognitiva e sensorial</b> .....	26
<b>Estimulação através da Expressão Plástica</b> .....	27
<b>Animação através da Comunicação e Expressão</b> .....	28
<b>Estimulação associada ao desenvolvimento social e pessoal</b> .....	28
<b>Animação Lúdica</b> .....	28
<b>Animação Comunitária</b> .....	29
<b>A Motivação para a Animação</b> .....	29

<b>PLANIFICAÇÃO</b> .....	30
<i>Plano semanal de atividades</i> .....	30
<b>Plano de Ação e Atividades</b> .....	31
Bibliografia .....	71

## **Introdução**

O presente Plano de Atividades tem como objetivo principal implementar um conjunto de ações de animação e atividades socioeducativas direcionadas aos idosos da Estrutura Residencial de Pessoas Idosas e Apoio Domiciliário do Ramirão, que se encontram institucionalizados a título permanente, ou no domicílio, tendo em conta e respeitando os diferentes níveis de autonomia e dependência de cada um, ou seja, teremos em atenção a adequação das atividades às limitações dos utentes, pois, com o aumento da idade aumenta a prevalência dos diversos tipos de incapacidades. A finalidade da planificação de atividades consiste na ocupação do utente e no seu desenvolvimento nas atividades, para que este possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se que pode dar o seu contributo no desenvolvimento das atividades propostas, desfazendo assim a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos. O presente documento tem como propósito manifestar-se como uma referência no âmbito do desenvolvimento e prática de atividades de ocupação de tempo livre e desenvolvimento pessoal dos utentes institucionalizados e em domicílio. Convém referir que se trata de um documento orientador e, deste modo, poderá ser alterado e ajustado, referindo os devidos desfasamentos face ao planeado que coadunam com a dinâmica inerente ao trabalho com pessoas idosas. Existem ganhos e perdas de novos residentes, novas parcerias a surgirem, isto é, poderá eventualmente surgir oportunidades de melhoria ou, pelo contrário, restrição das atividades previstas.

A animação de idosos deve ser considerada como um serviço indispensável à qualidade de vida do idoso, este pode enquadrar-se num programa entre várias atividades recreativas, culturais e desportivas, permitindo um estímulo constante às suas capacidades cognitivas e físicas. Assim, como a realização de atividades de animação, socioeducativas e pedagógicas que permitiram dotar ou reativar no utente capacidades e competências pessoais e sociais, que poderiam estar “adormecidas”. A intervenção de técnicas especializadas como o Animador Sociocultural e a Educadora Social representam um conjunto de oportunidades com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, uma melhor participação

na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a personalidade do indivíduo e a sua autonomia no seu dia-a-dia.

O Plano Anual de Atividades para os idosos tem como principais objetivos promover a inovação e novas descobertas; valorizar a formação ao longo da vida; proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa, dinâmica com a participação e envolvimento do utente; incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante e passivo; valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança. Todas as atividades são devidamente orientadas por um técnico responsável efetivo à instituição e, poderão, contar, ainda, com a participação de profissionais de áreas de enfermagem, serviço social, entre outros, mediante protocolo com a instituição, de forma a enriquecer as vivências dos utentes e a proporcionar-lhes experiências satisfatórias e positivas. Este será desenvolvido de acordo com os interesses e especificidades dos utentes que frequentem o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e a Estrutura Residencial para Idosos (ERPI).

## **O Fenómeno do Envelhecimento**

Quando falamos no envelhecimento da população, pensamos num processo global, que ocorre na maioria dos países do mundo. Trata-se de um processo inevitável, progressivo e que se caracteriza por perdas resultantes do avanço da idade. Perante este fenómeno as sociedades têm de se apresentar “munidas” de diversas adaptações, medidas de prevenção e sensibilização por toda a população em geral. Cabe-nos a nós, seres humanos ativos dar “empowerment” a este público-alvo e mudar mentalidades que ainda persistem, por vezes, depreciativas acerca do mesmo. (Luísa,2017).

É um processo que ocorre de forma natural e que varia de pessoa para pessoa, dependendo do meio onde cada indivíduo está inserido, contemplando questões religiosas, demográficas, culturais. (Branco, 2000)

Como em tudo, existe o envelhecimento bem e mal- sucedido, tudo isto dependendo dos agentes envolventes, a cultura, a religião, questões políticas e até mesmo a própria genética. O envelhecimento bem-sucedido demonstra ser uma preocupação mas ao mesmo tempo trata-se igualmente de uma panóplia de desafios que põem à prova todos os cuidadores e técnicos. Uma boa gestão das necessidades e uma obtenção de bem-estar pleno, não passam apenas pela simples satisfação das necessidades básicas, como o horário de sono, a alimentação, hidratação, higiene, cuidados de saúde e transferências. Este pensamento mais retrógrado e minimalista é que por vezes, distorce e diminui o real papel dos nossos idosos na sociedade. Atualmente este desafio é muito mais complexo e contínuo, privilegiando a manutenção da autonomia, independência, envolvimento ativo com os familiares, relações de amizade com os restantes idosos e técnicos, o lazer e as atividades de cariz cognitivo e motor.

### **Perspetivas culturais do Envelhecimento**

#### **Perspetiva Cultural**

Culturalmente existem diferentes formas de interpretar e olhar o envelhecimento e estas variações iniciam-se, desde logo, quanto à designação para nos referirmos à população

desta faixa etária: velhos, pessoas de idade, reformados, terceira e quarta idade, pessoas idosas, e, ainda, pessoas maiores, seniores ou gerontes. (Crowley, 2008). A forma de tratamento das pessoas idosas depende da cultura onde está inserida. Pessoas a viver em meios rurais ou urbanos, em países do norte ou do sul, europeus, americanos, asiáticos ou africanos, envelhecem igualmente, mas as suas vivências e estratégias de adaptação são diferentes, como são os seus recursos (Osório, 2007). Deste modo não é correto desconsiderar o fator cultural no entendimento do processo de envelhecimento.

### **Perspetiva Demográfica**

Segundo Mikołajczyk (2013) e à luz da demografia, atualmente, nos países desenvolvidos, a população com idade superior a 65 anos representa cerca de 15% e representará 25% antes de 2030, sendo que na própria Europa pode mesmo ultrapassar os 30%. O mesmo autor refere que já em 2050 a população idosa representa, no mundo inteiro, um total de dois biliões de pessoas, igualando o número de crianças. Mais, a estrutura da pirâmide etária irá alterar-se, pois a média de idade do cidadão europeu será de 52,3 antes de 2028 e em 2050 o número de pessoas que atingirá os 80 anos triplicará.

Assim, constata-se que as projeções indicadoras desta tendência aumentará nas próximas duas décadas ultrapassando um paradigma.

### **Perspetiva Biológica**

A dimensão psicológica poderá ter um impacto muito significativo no processo de envelhecimento dos indivíduos. Existem, no entender de Requejo et al. (2007), três diferentes modos de envelhecer: normal, patológica e bem-sucedida. No quotidiano dos técnicos que intervêm junto de pessoas idosas, existe uma certa descaraterização destes três tipos de envelhecimento por parte de vários agentes que se relacionam com a pessoa idosa (família, profissionais de várias áreas, diretores de instituições). A título de exemplo poderá referir-se o conformismo existente por parte de familiares no respeito à perda de faculdades por parte da pessoa idosa (capacidade de audição, visão, a dentição, etc.).

Recorrentemente os familiares negam o acesso a próteses porque invocam o argumento de que esta perda de capacidades é normal no envelhecimento. Em contrapartida, quando se trata do envelhecimento patológico, é comum observar atitudes pouco ajustadas e corretas por parte dos agentes anteriormente referidos. No caso de uma pessoa idosa ter um problema do foro mental como a depressão, os familiares e a sociedade considera como normal no fenómeno do envelhecimento. Nesta componente psicológica destacam-se, ainda, os estereótipos associados ao envelhecimento (improdutividade, perda de interesses na vida, incapacidade de adaptação a novas situações, etc.).

### **Perspetiva Económica**

Nesta abordagem é colocada em causa a sustentabilidade do nosso sistema de proteção social (segurança social), culpando frequentemente as pessoas idosas e as questões demográficas. Porém, existem autores como Raquel Varela, que defendem (e provam) a sustentabilidade da segurança social a longo prazo. Contudo, este caráter negativo associado ao envelhecimento, gerando até um conflito intergeracional, poderá em nada beneficia a perceção e a atitude que a sociedade tem perante o envelhecimento. Uma vez mais se invoca um trabalho socioeducativo que intervenha no âmbito de uma consciencialização da sociedade para o entendimento e aceitação do envelhecimento como uma consequência da evolução médica e tecnológica.

### **Caracterização das Respostas Sociais**

A Associação para o Desenvolvimento Social do Ramirão, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e assenta no princípio fundamental da satisfação das pessoas idosas que necessitem da prestação de serviços.

Fundada em 2002, a instituição visa a qualidade, conforto e bem-estar, prestando um serviço de qualidade de excelência a todos os seus destinatários.

Na instituição existem duas respostas sociais, a Estrutura Residencial para Idosos (ERPI) e o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

A ERPI, na sua atuação, tem como principais objetivos:

- Cooperar com as famílias na vivência dos idosos;
- Oferecer aos idosos, um espaço de vida socialmente organizada e adaptada às suas idades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e a sua relação social;
- Proporcionar a satisfação das necessidades básicas;
- Possibilitar ao idoso um ambiente que lhe seja favorável, estimulante, identificando-o o mais possível com um ambiente familiar;
- Promover a sua integração no grupo de idosos e na vida da ERPI em geral;
- Criar as condições para que a independência e autonomia do idoso perdurem o maior tempo possível;
- Assegurar um acompanhamento social no sentido de garantir a sua integração no ambiente em que está inserido;
- Primar pela qualidade da prestação de serviços a todos os Utentes.
- Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura, e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
- Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis;
- Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- Promover o envolvimento e competências da família;
- Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do auto cuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade e atividade regular, tendo em atenção o estado de saúde e recomendações médicas de cada pessoa;
- Promover um ambiente de segurança física e afetiva, prevenir os acidentes, as quedas, os problemas com medicamentos, o isolamento e qualquer forma de mau trato;

- Promover a intergeracionalidade.

Já no que diz respeito à outra resposta social existente, constituem objetivos do SAD:

- Concorrer para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias;
- Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
- Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- Promover estratégias de desenvolvimento da autonomia;
- Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades biopsicossociais do utente, sendo estes objeto de contratualização;
- Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
- Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis para a vida funcional da pessoa;
- Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando a resposta mais adequada;
- Incentivar os contactos sociais, potenciando a integração na sociedade;
- Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do auto cuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade regular, tendo em atenção o aconselhamento médico;
- Facilitar e promover o acesso a serviços da comunidade;
- Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores;
- Disponibilizar um atendimento personalizado, adaptado às necessidades de cada pessoa;
- Potenciar o processo de Envelhecimento Ativo;
- Possibilitar um ambiente de segurança, tanto a nível físico, como também emocional, prevenido quedas, acidentes e por outro lado combatendo o isolamento e potenciando a autonomia de cada utente;
- Cuidados de higiene e conforto pessoal

A instituição presta apoio de cariz social, de saúde, ocupacional e visa dar uma resposta adequada e individualizada à situação vivida e sentida pelo idoso.

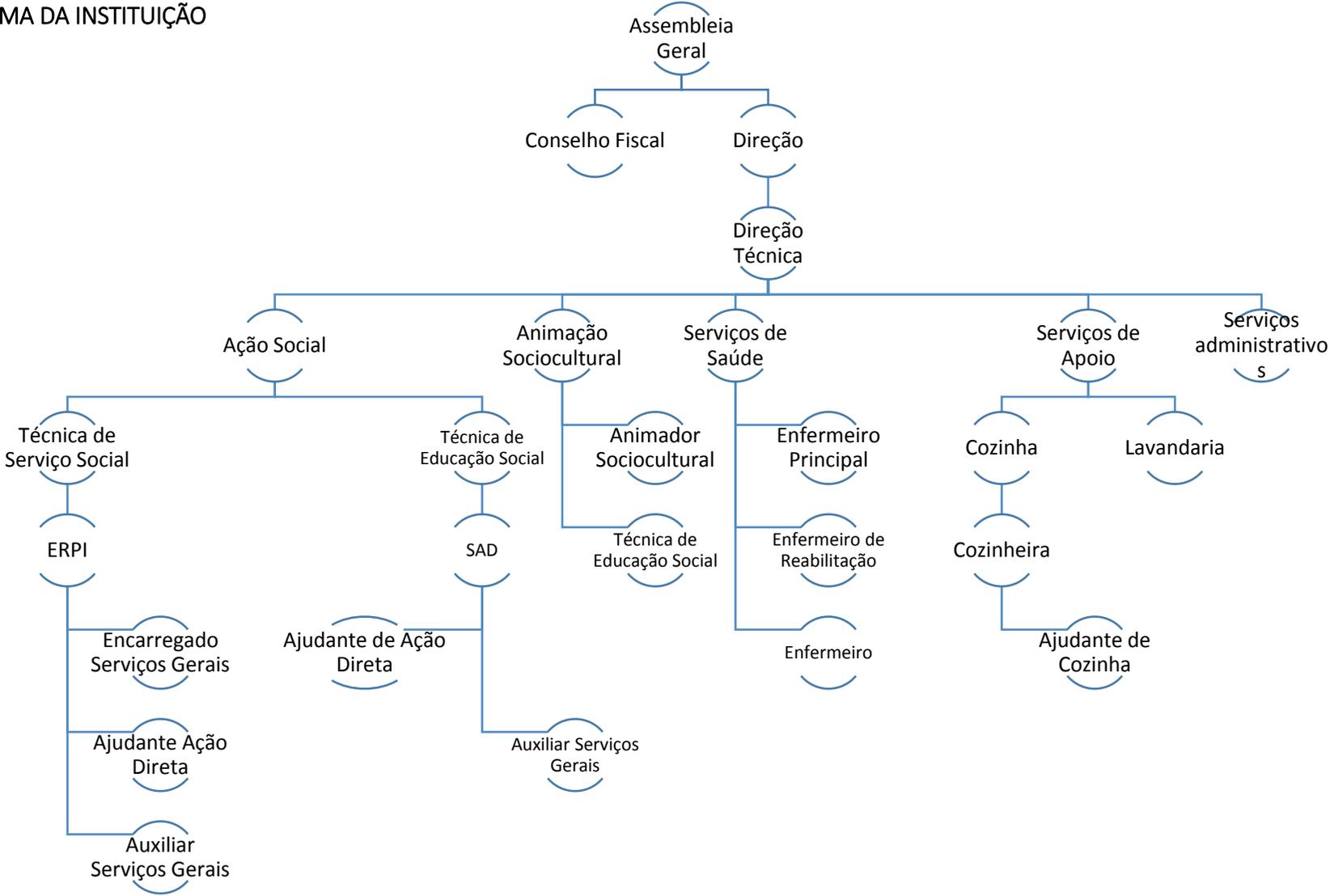
Quanto aos equipamentos, existe um gabinete médico, que permite um acompanhamento mais minucioso ao nível da saúde, salas de estar, onde se valoriza a convivência entre os clientes, uma cozinha, 20 quartos equipados com casa de banho adaptada às necessidades dos idosos.

A nível exterior dispõe de uma capela, um espaço que permite aos idosos realizarem pequenas caminhadas e estacionamento para os colaboradores e para visitantes.

Para a realização dos seus objetivos, a Associação propõe-se mediante a concessão de bens, a prestação de serviços e de outras iniciativas de promoção do bem-estar e qualidade de vida das pessoas, famílias e comunidades, nomeadamente nos domínios de apoio à Infância e Juventude, apoio à família, pessoas com deficiência e incapacidade, a integração comunitária e social, questões ligadas à saúde, bem como no que diz respeito às respostas que efetivem os direitos sociais dos cidadãos.

Em seguida apresenta-se o organograma da Instituição:

ORGANOGRAMA DA INSTITUIÇÃO



## *Plano Anual de Atividades*

### *Definição*

O Plano Anual de Atividades é uma ferramenta de trabalho e planeamento da equipa constituída pelo animador sociocultural e pela educadora social. Cabe a estes, para além de planearem e planificarem todas as atividades socioeducativas, pedagógicas e culturais, realizar as mesmas, de modo a responder às necessidades, especificidades e interesses dos utentes a que se destina este plano.

Este documento orientador das atividades que se irão realizar durante o ano vigente, para as valências de ERPI e SAD, dá prevalência à comemoração de dias temáticos e enfatiza as épocas festivas do ano, assim, adequando a sua intervenção de estimulação motora, cognitiva, social, a especificidades próprias das épocas em que se realizam as atividades.

Antes de se pensar no Plano de Atividades para os idosos, realizou-se uma avaliação diagnóstica de caráter psicológico, social e físico a cada um dos indivíduos, no sentido de perceber quais as capacidades e motivações reais de cada utente e qual a sua opinião em relação às atividades propostas. Deve-se, também, dar oportunidade aos idosos para que eles próprios possam propor outras atividades que sejam do seu agrado, bem como, permitir-lhes participem nas atividades diárias da Instituição, por exemplo, fazer algumas das suas Atividades de Vida Diária (AVD'S), quando for possível, como por exemplo, fazer as suas camas, colaborar na elaboração das ementas, desde que seja do agrado e do interesse do utente.

Ao estabelecer uma relação com um idoso, deveremos ter em conta a nossa comunicação não-verbal. Pois, só mantendo uma boa atitude corporal e empática é que poderemos obter bons resultados na sua adesão e participação nas atividades propostas.

Assim, teremos de ter em conta algumas regras:

- Mostrar empatia e agrado;
- Manter uma certa distância;
- Falar pausadamente;
- Referir o que estamos a fazer;
- • Repetir quantas vezes forem necessárias;
- Ajudar e apoiar;

- Valorizar qualquer tipo de esforço motor;
- Manter uma atitude de calma e passividade;
- Ser paciente e compreensivo.

Devemos dividir os idosos em três grupos, por mobilidade. O grupo A, constituído por idosos autónomos. O grupo B, composto por idosos fisicamente dependentes e frágeis e o grupo C constituído por idosos muito dependentes. Como um dos princípios da animação de idosos é uma animação personalizada, cada um destes grupos precisa de uma metodologia própria de ação. Na nossa opinião, as regras gerais na animação de idosos são:

- Perguntar-lhes o que gostam de fazer e querem fazer;
- Não desistir de trabalhar com eles mas ao mesmo tempo não insistir demasiado;
- Tentar realizar atividades no mesmo horário no mesmo dia, não alterando muito as rotinas;
- Muitos dos jogos para crianças e jovens podem ser adaptados aos idosos;
- Ser paciente e alegre;
- Que seja de interesse dos participantes para poder contar com a máxima atenção;
- Que desenvolva a sociabilidade e que seja adequada à idade com a qual estamos a trabalhar;
- Que trace metas exequíveis em recursos e em tempo;
- Que desenvolva a iniciativa pessoal e grupal;
- Que envolva a todos no projeto, no qual desde o início se delegarão responsabilidade, autoridade e direção da atividade;
- Que se desenvolva em um local adequado, significando isto, livre de distrações, com iluminação, assentos suficientes e espaço adequado para a aplicação das técnicas, com boa acústica e ventilação.

## **Calendarização**

O presente Plano Anual de Atividades vigorará de Janeiro a Dezembro de 2019, tendo assim, a duração de um ano, em que as atividades se regerão pelo que foi estabelecido no mesmo.

## **Indicadores de Avaliação**

A Instituição deve gerir todas as vertentes dos diferentes grupos envolvidos na conceção e no desenvolvimento do plano de atividades de forma a assegurar a comunicação eficaz e a clara atribuição de responsabilidades.

Assim, a avaliação das atividades realizadas deverá permitir estruturar a informação relevante acerca do percurso efetuado e eventuais desvios, numa perspetiva de desenvolvimento contínuo e sustentável, de forma a poderem ser realizadas melhorias futuramente.

A Avaliação deverá orientar-se por alguns parâmetros, nomeadamente:

- Refletir sobre cada atividade, devendo cada responsável utilizar os instrumentos de avaliação adaptados e ajustados a cada realidade específica e aos seus destinatários;
- Realizar reuniões semanais com a equipa técnica da instituição e com a equipa responsável de cada sector onde se promova a reflexão crítica e se adote planos de melhoria;
- Elaboração de um relatório de avaliação intermédio a realizar até ao final de Junho onde conste a avaliação dos aspetos positivos e negativos mais relevantes acerca das atividades sob a sua responsabilidade e eventuais desvios, de forma a efetuar possíveis alterações decorrentes dos constrangimentos verificados ou de atividades pertinentes a integrar no plano;
- Elaboração de um relatório de avaliação final a realizar até ao final de Dezembro onde conste a apreciação geral dos resultados atingidos, a identificação das boas práticas advindas da concretização do plano e estabelecendo uma base de orientação para o plano de atividades do ano seguinte.

## **Objetivos Gerais**

Os objetivos gerais deste Plano Anual de Atividades são:

- Promover a inovação e novas descobertas,
- Valorizar a formação ao longo da vida,
- 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 e despersonalizado,
- 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 auto – estima e autoconfiança,
- Fomentar o envelhecimento ativo,
- Autonomização o utente, enquanto individuo,
- Enaltecer todo conhecimento adquirido e proporcionar oportunidades de o transmitir.

## **Objetivos Específicos**

Os objetivos específicos deste Plano Anual de Atividades passam por:

- Promover a auto estima e a comunicação do Idoso;
- Estimular as atividades dos idosos;
- Fomentar a prática de atividade física;
- Promover a partilha entre utentes fomentando a comunicação;
- Desenvolver encontros interinstitucionais e intergeracionais;
- Realização de diferentes formas de expressão do trabalho realizado pelos Idosos, que visem a valorização do mesmo;
- Proporcionar momentos lúdicos, de convivência e de ocupação qualitativa do tempo;

- Criar um espaço de relacionamento que apele à participação de todos;

## Recursos

### Humanos

Para concretizar este Plano de Atividades dos Idosos o Centro Social e Paroquial de Rio de Loba conta com os seguintes recursos humanos:

- Direção;
- Assistente Social/Diretora Técnica da instituição;
- Encarregadas Gerais (ERPI e Apoio Domiciliário,); • Técnica Superior de Educação Social; • Animador Sociocultural;
- Ajudante de Ação Educativa/ Auxiliares de Serviços Gerais;
- Familiares;
- Comunidade Paroquial;
- Outros funcionários da instituição.

### Materiais

Para levar a cabo a realização destas atividades serão necessários diversos materiais. Assim a instituição dispõe de:

- Materiais de desperdício (tais como diversos tipos de papel, tintas, colas, pincéis, tesouras, entre outros);
- Material audiovisual (nomeadamente, televisão, DVD, aparelhagem, projetor...);
- Livros/revistas/jornais;
- Materiais necessários à realização dos exercícios de atividade física (tais como bolas, balões, garrafas de plástico, bengalas, pedaleiras, barras, entre outros),

- Carrinhas de transporte;

## Físicos

No que se refere a espaços físicos, a Associação Para o Desenvolvimento Social do Ramirão dispõe de:

- Salas de convívio;
- Refeitório;
- Salão;
- Espaço exterior (varanda e jardim).
- Biblioteca
- Gabinete de Enfermagem.

## Diferentes facetas das atividades realizadas:

Podemos dividir as atividades com idosos na vertente da animação e das atividades de caráter socioeducativo, que se categoriza da seguinte forma:

1. Animação física ou motora;
2. Estimulação cognitiva e sensorial;
3. Animação/Estimulação através da expressão plástica;
4. Animação através da comunicação e expressão;
5. Estimulação associada ao desenvolvimento pessoal e social;
6. Animação Lúdica;
7. Animação Comunitária.

## **Animação físico motora**

É aquela em que pretendemos que o idoso faça algum tipo de movimento. A terceira idade não é apenas o último período evolutivo, decadente e regressivo, da vida do homem, mas antes uma outra fase de evolução, com formas diferentes de viver e de existir, tanto no campo social como no pessoal. O principal défice do idoso, no respeitante

á realização de uma tarefa, incide sobre o ritmo do seu trabalho. A Psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, isto é, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuropsicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam. É um processo relacional inteligível entre a situação e a ação, entre o estímulo e a resposta, entre o movimento global e a motricidade fina.

A psicomotricidade visa essencialmente:

- Mobilizar e reorganizar as funções mentais;
  - Aperfeiçoar a conduta consciente e o ato mental;
  - Elevar as sensações e percepções a níveis de consciencialização, simbolização e conceptualização da ação aos símbolos, passando pela verbalização;
  - Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo;
  - Fazer do corpo uma síntese integradora da personalidade
- Em psicomotricidade o corpo é o meio através do qual a consciência se edifica e se manifesta. O nosso corpo é um veículo de sensações. É através dele que vamos adquirindo a sensibilidade propriocetiva ou seja as noções de espaço que não são visíveis, (ex: quando nos sentamos, sabemos sem olhar onde está a cadeira). Com a idade estas capacidades vão-se perdendo, chegando ao ponto de se perder o próprio esquema corporal. É possível ajudar o idoso a adquirir estas noções com exercícios psicomotores. A capacidade de realizar o movimento real, em caso de paralisia de um membro, utiliza-se o membro são, como auxiliar do movimento. A massagem suave nos membros ou o tronco também são um bom suporte para a consciencialização das diferentes partes do corpo, pois as nossas mãos são um estímulo tátil e sensitivo. A colocação de pequenos sacos de areia ou de água quente, assim como pedir ao idoso que levante até ao seu campo de visão, as diferentes partes do corpo, servem como elementos facilitadores para o reconhecimento e identificação do seu próprio corpo, em especial quando o idoso está acamado.

**Exemplos de jogos:**

1º Jogo - Pista de Obstáculos

**Material:** Arcos, pinos, cones, cordas, cesto e bola.

**Objetivo:** Desenvolvimento da capacidade motora e aperfeiçoamento do equilíbrio.

**Modo de Jogar:** Os objetos descritos acima são colocados de forma a formarem um percurso, que cada utente terá de realizar, com mais ou menos ajuda do técnico, de forma a completar todo o trajeto.

## **2ºJogo - Argolas Coloridas**

**Material:** Argolas de várias cores e garrafas de plástico com areia.

**Objetivo:** Fortalecimento dos membros superiores.

**Modo de Jogar:** Cada idoso terá 3 tentativas para fazer o lançamento e acertar com a argola colorida na garrafa da mesma cor.

## **3º Jogo - Balões e lenços**

**Material:** Balões e Lenço

**Objetivo:** Trabalha a mobilidade articular, a resistência física e a coordenação.

**Modo de Jogar:** Este jogo em duplas ou em grupo. Os idosos seguram o lenço pelas pontas e devem lançar o balão para cima e pegá-lo com o lenço. Objetivo é não deixar

## **4º Jogo- Passa a bola e a música continua**

**Material:** Bola

**Objetivo:** Desenvolver a capacidade de agilidade e concentração.

**Modo de Jogar:** Em grupo, todos os idosos deverão começar a cantar uma música e ir passando a bola ao colega do lado. Assim, que a música parar a pessoa que tiver a bola na mão deverá, para além, de continuar a música, levantar-se e passar a bola ao colega do lado oposto, ou se não for possível, devido a condições físicas, o técnico passará a bola ao seguinte.

## 5. Estimulação cognitiva e sensorial

<b>Algumas Atividades realizáveis</b> <b>Atividade</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Materiais</b>
<i>Jogo da memória</i> ( <i>Estimulação Cognitiva</i> )	Estimular a concentração, raciocínio e a observação	Pano 1 bola pequena 1 caneta 1 copo 1 régua 1 boneco pequeno 1 terço 1 moeda
<i>Objeto Trocado</i> ( <i>Estimulação Cognitiva</i> )	Desenvolver a imaginação e a criatividade Abstração Real	1 bola
<i>Objeto com funções diferentes</i> ( <i>Estimulação Cognitiva</i> )	Desenvolver a imaginação e a criatividade Abstração do real Estimular o raciocínio	1 garfo
<i>Completar Provérbios</i> ( <i>Dinâmica de Grupo</i> )	Estimular as capacidades intelectuais e culturais Valorização pessoal	Jogo das Adivinhas
<i>Dominó</i> ( <i>Dinâmica de Grupo</i> )	Estimular o raciocínio Desenvolver e /ou manter a capacidade intelectual e participativa e organizativa Convívio	Dominó
<i>Jogo das Categorias</i> ( <i>Estimulação Cognitiva</i> )	Estimular a memória, a atenção, a concentração, e a coordenação psicomotora; Estimular o raciocínio	Jogo das Categorias
<i>Labirintos</i> ( <i>Estimulação Cognitiva</i> )	Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo; Estimular o raciocínio; Mobilizar e reorganizar as funções mentais.	Folhas A4 com labirintos, lápis de carvão
<i>Unir Pontos</i> ( <i>Estimulação Cognitiva</i> )	Estimular o raciocínio, Mobilizar e reorganizar as funções mentais.	Lápis de carvão Lápis de cor
<i>Jogo do Alfabeto</i> ( <i>Estimulação Cognitiva</i> )	Maximizar o potencial cognitivo; Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva; Prevenir o aparecimento de doenças degenerativas.	Lista das letras do alfabeto Caneta
<i>Diferenças</i> ( <i>Estimulação Cognitiva</i> )	Desenvolver e /ou manter a concentração e a observação	Jogo de diferenças
<i>Jogo das cartas</i> ( <i>Dinâmica de Grupo</i> )	Estimular o raciocínio Desenvolver e /ou manter a capacidade intelectual e participativa e organizativa Convívio	Baralho de cartas

<i>Estimulação Sensorial (Visão)</i> “Bandeiras coloridas”	Estimular a memória sensorial (visão); Retardar os efeitos da perda de memória	Bandeirinhas de diversas cores
<i>Estimulação Sensorial (olfato)</i> “Aromaterapia”	Estimular a memória sensorial (olfato)	Café, alecrim, pau de canela, laranja, iogurtes com aromas, alho, cebola, folha de loureiro, hortelã(...)
<i>Jogo da memória (Estimulação Cognitiva)</i>	Maximizar o potencial cognitivo; Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva; Prevenir o aparecimento de doenças degenerativas	Cartões com imagens
<i>Jogo das Sequências (Estimulação Cognitiva)</i>	Estimular a memória, a atenção, a coordenação, a compreensão verbal e a coordenação psicomotora	Cartões com diversas formas e cores
<i>Bingo de Imagens</i>	Estimular a memória, desenvolver a capacidade de concentração e fomentar o espírito competitivo	Cartões com as imagens, feijões
<i>Tangran das Cores</i>	Potenciar a concentração e estimular as funções cognitivas.	Cartões, formas coloridas

### Estimulação através da Expressão Plástica

A expressão plástica não tem um conceito ou significado fixo. O modo de nos exprimirmos plasticamente, a forma criativa, pessoal, de expressar os nossos sentimentos e emoções e de interpretar a perceção das coisas que nos rodeiam, deriva de uma grande variedade de procedimentos técnicos resultantes, também, dos materiais escolhidos (Ramos, Elza e Porfírio, Manuel (2017).

Manipulando as coisas, o idoso recorda o toque, o apalpar, o agarrar e o modelar; o que lhe permite descobrir e experimentar materiais como o barro, a plasticina, o papel, o cartão, a madeira, as tintas, a pasta de papel, etc. A expressão plástica faz parte integrante da prática psicomotora. Os elementos e materiais diversos permitem aos idosos o desenvolvimento da sua atividade mental e, simultaneamente importante, atividades de motricidade fina, necessárias para o emprego de ambas as mãos. Através das atividades de expressão plástica, o idoso tem a oportunidade de experimentar as mãos, desenvolvendo o sentido do tato. A expressão plástica é uma vertente essencial na formação integral do idoso institucionalizado ou semi-institucionalizado, na medida em que alia todas as componentes: a sócioafectiva, a cognitiva e a psicomotora, sendo

simultaneamente lúdica e modeladora capacidades por vezes esquecidas ou mesmo desconhecidas.

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

Neste tipo de animação pretende-se que o idoso comunique com os seus semelhantes. Essa comunicação pode ser efetuada através da música, do teatro, da dramatização, da poesia, etc. Na animação expressiva através da expressão e da comunicação o utente transmite os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

### **Estimulação associada ao desenvolvimento social e pessoal**

Pretende-se, nesta componente da intervenção, desenvolver o “eu” do idoso, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Assim sendo, tem como objetivo promover e desenvolver não só as competências pessoais mas, também, sociais da pessoa humana. É relevante salientar, a importância que esta animação tem na estimulação do autoconhecimento, da interação entre o indivíduo e o grupo e na própria dinâmica de grupo.

### **Animação Lúdica**

Esta componente da animação tem como objetivo fundamental, o divertimento, ocupação do tempo, promoção do convívio, divulgação de conhecimentos, artes, experiências e saberes.

A animação lúdica esta direcionada para o lazer, a brincadeira, o entretenimento de todas as faixas etárias.

## **Animação Comunitária**

A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade, como elemento válido, ativo e útil. Esta componente da animação é direcionada para todos os utentes autónomos que ainda se sentem ativos e ainda querem e podem ter uma voz ativa como membros de uma comunidade da qual fazem parte.

Nesta área, o voluntariado assume um papel preponderante, uma vez que, a maioria das atividades executadas pelos idosos na comunidade é de espírito voluntário. Contudo, pode ainda fazer parte da animação comunitária a participação dos idosos em festividades do local onde habitam, frequência da comunidade paroquial, entre outras.

### **A Motivação para a Animação**

Para compreender a importância que a animação sociocultural tem para os idosos, há que primeiro tomar consciência do que é que motiva o ser humano.

A motivação é aquilo que leva os indivíduos a fazer qualquer coisa com esforço, dedicação, energia e prazer. A sua intensidade e natureza são diferentes em cada um de nós, de acordo com diversas influências, em cada momento. Se forem dadas condições ao indivíduo para que ele tenha um bom desempenho na execução de uma determinada tarefa ou atividade e ele tiver as competências necessárias, o seu grau de eficácia depende apenas da sua motivação.

Todo e qualquer comportamento humano tem uma motivação na sua base, ou seja, há uma tensão que leva o idoso a comportar-se de determinada maneira. De forma a satisfazer uma ou mais necessidades.

PLANIFICAÇÃO

*Plano semanal de atividades*

<b>PLANIFICAÇÃO DE ATIVIDADES</b>					
<b>Horas</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>14h30-15h30</b>	<b>Expressão Física Motora</b>	<b>Animação Lúdica</b>	<b>Expressão Plástica e sensorial</b>	<b>Animação Musical</b>	<b>Exploração Sensorial/ Expressão Lúdica e Recreativa*</b>

\* Estas atividades poderão estar sujeitas a alterações, em detrimento do calendário.

## Plano de Ação e Atividades

<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Recursos Materiais</b>	<b>Destinatários</b>
<b>Estimulação Cognitiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maximizar o potencial cognitivo;</li> <li>- Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva;</li> <li>- Prevenir o aparecimento de doenças degenerativas.</li> <li>- Estimular a memória, a atenção e a concentração;</li> <li>- Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo;</li> <li>- Estimular o raciocínio</li> <li>- Estimular a memória</li> <li>- Melhorar a coordenação psicomotora.</li> <li>- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</li> <li>- Estimular a compreensão verbal e a coordenação psicomotora</li> <li>- Promover a abstração lógica, a tomada de decisão individual e em grupo</li> <li>- Potenciar as redes de interação social</li> <li>- Valorizar a sabedoria popular.</li> </ul>	<p><b>Técnica Superior de Educação Social Animadora Sociocultural</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folhas com desenhos de objetos</li> <li>- Desenhos alusivos a diversos temas</li> <li>- Jogo das Categorias</li> <li>- Jogo Quem Sabe, Sabe!</li> <li>- Jogo Só por Gestos</li> <li>- Jogo das Sequências</li> <li>- Labirintos</li> <li>- Diferenças</li> <li>- Jogo dos erros</li> <li>- Alfabeto</li> <li>- Jogo do Bingo</li> <li>- Jogo da Memória</li> <li>- Jogo das Adivinhas</li> <li>- Papel e caneta</li> </ul>	<p>Idosos da ERPI</p>

<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Recursos Materiais</b>	<b>Destinatários</b>
<b>Expressão Física e Motora</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilizar e reorganizar as funções mentais</li> <li>- Promover a coordenação geral do corpo.</li> <li>- Estimular a concentração e a coordenação psicomotora.</li> <li>- Manter e / ou melhorar a coordenação dos movimentos;</li> <li>- Fortalecer os músculos dos membros superiores e inferiores;</li> <li>- Maximizar o potencial motor e afetivo-relacional</li> <li>- Atenuar o declínio físico;</li> <li>- Incentivar a consciência corporal;</li> <li>- Melhorar a coordenação óculo-manual.</li> <li>- Aumentar a mobilidade</li> </ul>	<b>Técnica Superior de Educação Social Animadora Sociocultural</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bengalas</li> <li>- Músicas</li> <li>- Bolas</li> <li>- Garrafas</li> <li>- Baldes/Cestos</li> <li>- Arcos</li> <li>- Balões</li> <li>- Cordas</li> <li>- (...)</li> </ul>	<b>Idosos da ERPI</b>

<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Recursos Materiais</b>	<b>Destinatários</b>
<b>Expressão Plástica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</li> <li>- Preparar a comemoração de épocas festivas e de dias comemorativos</li> <li>- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora</li> <li>- Melhorar a coordenação óculo-manual.</li> <li>- Estimular a imaginação e a criatividade</li> <li>- Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo;</li> <li>- Estimular o raciocínio.</li> </ul>	<b>Técnica Superior de Educação Social Animadora Sociocultural</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversos tipos de papel</li> <li>- Colas</li> <li>- Tesoura</li> <li>- Lápis de cor</li> <li>- Marcadores</li> <li>- Lápis de cera</li> </ul>	<b>Idosos da ERPI</b>
<b>Exploração Sensorial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a memória tátil</li> <li>- Promover a memória auditiva</li> <li>- Manter e/ou melhorar a memória visual</li> <li>- Incentivar a memória gustativa</li> <li>-Fortalecer a memória olfativa</li> <li>- Retardar os efeitos da perda de memória</li> <li>- Prevenir o aparecimento de doenças degenerativas</li> </ul>	<b>Técnica Superior de Educação Social Animadora Sociocultural</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversos sons da natureza, animais e tarefas do quotidiano</li> <li>- Objetos diversos</li> <li>- Frutas, iogurtes, etc.</li> <li>- Objetos coloridos</li> <li>- Chás</li> </ul>	

<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Recursos Materiais</b>	<b>Destinatários</b>
<b>Expressão Lúdica e Recreativa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a animação e o divertimento do idoso.</li> <li>- Promover o desenvolvimento pessoal e social;</li> <li>- Fortalecimento dos membros</li> <li>- Mobilizar e reorganizar as funções mentais</li> <li>- Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo.</li> </ul>	<b>Técnica Superior de Educação Social Animadora Sociocultural</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Músicas</li> <li>- Filmes</li> <li>- Instrumentos Musicais</li> <li>- (...)</li> </ul>	<b>Idosos da ERPI e SAD</b>
<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Recursos Materiais</b>	<b>Destinatários</b>
<b>Animação Comunitária (Atividades Intergeracionais)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a animação e o divertimento do idoso;</li> <li>- Promover o desenvolvimento pessoal e social;</li> <li>- Incentivar a interação intergeracional</li> <li>- Desenvolver a comunicação e partilha</li> </ul>	<b>Técnica Superior de Educação Social Animadorasociocultural</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saídas Culturais</li> <li>- Passeios convívios</li> <li>- (...)</li> </ul>	<b>Idosos da ERPI e SAD</b>

# JANEIRO



Calendarização	Atividades	Objetivos	Indicadores	Resultados
<b>JANEIRO</b>	<b>Expressão Plástica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comemoração do Dia Mundial da Paz</b> – elaboração de pombas da paz para decorar a sala de convívio dos idosos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comemorar dias festivos</li> <li>- Desenvolver a motricidade fina do idoso através da manipulação de diversos materiais</li> <li>- Recordar vivências, costumes e tradições populares</li> <li>- Proporcionar momentos de festa e convívio intergeracional</li> <li>- Estimular a criatividade e imaginação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de participantes na atividade;</li> <li>- Grau de satisfação dos clientes face à atividade</li> <li>- Participação de mais de 10 participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Convívio</li> <li>- Ocupação dos Tempos Livres</li> </ul>
<b>Expressão Cognitiva</b> <i>ex. Jogo das Adivinhas,</i> <i>Jogo do Alfabeto,</i> <i>Jogo das Sequencias,</i> <i>Jogo Sénior - Só por Gestos,</i> <i>Memorização de roupa,</i> <i>Descobrir Diferenças,</i> <i>Jogo da memória,</i> <i>Labirintos,</i> (...)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maximizar o potencial cognitivo;</li> <li>- Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva;</li> <li>- Prevenir o aparecimento de doenças degenerativas.</li> <li>- Estimular a memória, a atenção e a concentração;</li> <li>- Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo;</li> <li>- Estimular o raciocínio.</li> </ul>		

Calendarização	Atividades	Objetivos	Indicadores	Resultados
<b>JANEIRO</b>	<b>Expressão Cognitiva</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dominó Temático,</i></li> <li>• <i>Jogo das Sequencias,</i></li> <li>• <i>Bingo de Imagens,</i></li> <li>• <i>Jogo do Alfabeto.</i></li> </ul>			
	<b>Expressão Cognitiva</b>  <b>Expressão Motora</b> <i>ex. Exercícios Corporais,</i> <i>Apoio na locomoção,</i> <i>Jogo das Bengalas</i> <i>Baliza</i> <i>Exercícios com garrafas</i> <i>Jogo do Espelho</i> <i>Basquete</i> <i>Exercícios com Bolas</i> <i>Bowling</i> <i>Pedaleiras.</i>	- Desenvolver a consciência corporal; - Atenuar o declínio físico; - Incentivar a coordenação do movimento e consciência corporal; - Manter e / ou melhorar a coordenação dos movimentos	- Número de participantes na atividade; - Grau de satisfação dos clientes face à atividade - Participação de mais de 10 participantes	- Convívio - Ocupação dos Tempos Livres

<b>Calendarização</b>	<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Resultados</b>
<b>JANEIRO</b>	<b>Expressão Lúdica e Recreativa</b> <i>ex. Comemoração do Dia dos Reis</i>	- Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal; - Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos utentes	- Número de participantes na atividade; - Grau de satisfação dos clientes face à atividade - Participação de mais de 10 participantes	- Convívio - Ocupação dos Tempos Livres
<b>Dinâmica de Grupo</b> <i>ex. Jogo do Novelo, Jogo dos Arcos (...)</i>		- Estimular o autoconhecimento e a dinâmica de grupo		
<b>Exploração Sensorial</b> <i>ex. Estimulação da audição, Estimulação da visão, Estimulação do olfato, Estimulação do tato, Estimulação do paladar (...)</i>		- Estimular a memória sensorial - Retardar os efeitos da perda de memória - Prevenir o aparecimento de doenças degenerativas		

# FEVEREIRO



Calendarização	Atividades	Objetivos	Indicadores	Resultados
<b>FEVEREIRO</b>	<p><b>Expressão Plástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Preparação para o Carnaval</b> (Comemoração no dia 8 de Fevereiro)</li> </ul> <p><b>- Elaboração de acessórios carnavalescos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Preparação do Dia Internacional da Mulher</b> (dia 8 de Março)</li> </ul> <p>- Elaboração de flores de papel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dia Mundial do Pensamento</b> (dia 22 de Março)</li> </ul> <p>- Realização de um bloco de notas reciclado</p>	<p>- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</p> <p>- Preparar a comemoração de épocas festivas e de dias comemorativos</p> <p>- Melhorar a coordenação óculo-manual.</p> <p>- Estimular a imaginação e a criatividade</p> <p>- Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo;</p> <p>- Estimular o raciocínio.</p> <p>- Proporcionar um convívio intergeracional.</p>	<p>- Número de participantes na atividade;</p> <p>- Grau de satisfação dos clientes face à atividade</p> <p>- Participação de mais de 10 participantes</p>	<p>- Convívio</p> <p>- Ocupação dos Tempos Livres</p>
<b>Calendarização</b>	<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Resultados</b>
	<p><b>Expressão Cognitiva</b> <i>ex Grafismos</i> <i>Operações aritméticas</i> <i>Puzzles com imagens</i></p>	<p>- Maximizar o potencial cognitivo;</p> <p>- Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva;</p>		

	<p><i>Família de Palavras</i>  <i>Objeto Desaparecido</i>  <i>Tangran</i>  <b>Expressão Motora</b>  <i>ex. Ao Ritmo da Música!</i>  <i>Apoio na locomoção</i>  <i>Bowling</i>  <i>Pista de obstáculos</i>  <i>Jogo dos Arcos</i>  <i>Argolas coloridas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Todas as segundas há aula de atividade física e motora.</b></li> </ul>	<p>- Prevenir o aparecimento de doenças degenerativas</p> <p>- Mobilizar e reorganizar as funções mentais</p> <p>- Promover a coordenação geral do corpo.</p> <p>- Estimular a concentração e a coordenação psicomotora.</p>	
--	---	--	--

Calendarização	Atividades	Objetivos	Indicadores	Resultados
<b>FEVEREIRO</b>	<b>Expressão Lúdica e Recreativa</b> (ex. <i>Canções e Bailes</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Todas as quintas-feiras há animação musical</b></li> <li>• <b>Comemoração do Dia mundial da Rádio</b> (dia 13) - Visualização do filme “ A menina da Rádio”.</li> </ul>	- Promover a animação e o divertimento do idoso. - Promover o desenvolvimento pessoal e social; - Fortalecimento dos membros - Mobilizar e reorganizar as funções mentais - Desenvolver o revivalismo.	- Número de participantes na atividade; - Grau de satisfação dos clientes face à atividade - Participação de mais de 10 participantes	- Convívio - Ocupação dos Tempos -
<b>Dinâmica de Grupo</b> ex. <i>Jogo Só por Gestos</i> <i>Jogo dos Arcos</i> <i>Jogo do Espelho</i> (...)		- Desenvolver competências pessoais e sociais - Estimular o raciocínio - Promover a tomada de decisão individual e em grupo - Estimular a adaptação a novas situações e desempenhos - Potenciar as redes de interação social		

<b>Calendarização</b>	<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Resultados</b>
<b>FEVEREIRO</b>	<b>Exploração Sensorial)</b> <i>ex. Estimulação da audição</i> <i>Estimulação da visão,</i> <i>Estimulação do olfato,</i> <i>Estimulação do tato</i> <i>Estimulação do paladar</i> (...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a memória sensorial</li> <li>- Retardar os efeitos da perda de memória</li> <li>- Prevenir o aparecimento de doenças degenerativas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de participantes na atividade;</li> <li>- Grau de satisfação dos clientes face à atividade</li> <li>- Participação de mais de 10 participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Convívio</li> <li>- Ocupação dos Tempos</li> </ul>
	<b>Atividades Intergeracionais</b> <i>Jogos Tradicionais</i> <i>Jogo do Balão</i> <i>Passeios e lanches</i> <i>Saídas Culturais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a animação e o divertimento do idoso;</li> <li>- Promover o desenvolvimento pessoal e social;</li> <li>- Incentivar a interação intergeracional</li> </ul>		

# MARÇO



Calendarização	Atividades	Objetivos	Indicadores	Resultados
<p><b>MARÇO</b></p>	<p><b>Expressão Plástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dia do Pai</b> (dia 19 de Março)</li> </ul> <p>- Elaboração de lembranças para os utentes (A definir)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dia da Árvore</b> (dia 21 de Março)</li> </ul> <p>- Plantação de uma flor em vasos com a cara dos utentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dia da Poesia</b> (dia 21 de Março)</li> </ul> <p>-Intervenção/Performance artística e teatral com ator Paulo Matos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Primavera</b> (dia 21 de Março)</li> </ul> <p><b>-Decoração da instituição</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Páscoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</li> <li>- Preparar a comemoração de épocas festivas e de dias comemorativos</li> <li>- Melhorar a coordenação óculo-manual.</li> <li>- Estimular a imaginação e a criatividade</li> <li>- Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo;</li> <li>- Estimular o raciocínio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de participantes na atividade;</li> <li>- Grau de satisfação dos clientes face à atividade</li> <li>- Participação de mais de 10 participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Convívio</li> <li>-Ocupação dos Tempos</li> </ul>

	<p><b>Expressão Cognitiva</b>  <i>ex: Labirintos,</i>  <i>Diferenças,</i>  <i>Unir pontos,</i>  <i>Jogos dos Números.</i>  <i>(...)</i></p>	<p>- Estimular a memória, a atenção e a concentração;  - Manter e fortalecer os sistemas nervoso mais ativo;  - Estimular o raciocínio  - Estimular a memória</p>		
	<p><b>Expressão Motora</b>  <i>ex. Basket</i>  <i>Exercícios Corporais</i>  <i>Apanhar a Bola</i>  <i>Baliza</i>  <i>Exercícios com bola</i>  <i>Pista de Obstáculos</i>  <i>(...)</i></p> <p><b>Expressão Lúdica e Recreativa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sessão Fotográfica</b>  “Modelos por um dia” (dia de Março a definir pela fotografa).</li> </ul>	<p>- Manter e / ou melhorar a coordenação dos movimentos;  - Fortalecer os músculos dos membros superiores e inferiores;  - Maximizar o potencial motor e afetivo-relacional</p> <p>- Promover a animação e o divertimento idoso.  - Promover o desenvolvimento pessoal e social;  - Fortalecimento dos membros</p>		

# ABRIL



Calendarização	Atividades	Objetivos	Indicadores	Resultados
<b>ABRIL</b>	<p><b>Expressão Plástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dia Mundial da Saúde</b> (7 de Abril)</li> </ul> <p>- Ação de sensibilização de cuidados básicos de saúde.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Preparação do Dia da Mãe</b></li> </ul> <p>– Elaboração de lembranças para as mães (a definir).</p>	<p>- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</p> <p>- Preparar a comemoração de épocas festivas e de dias comemorativos</p> <p>- Melhorar a coordenação óculo-manual.</p> <p>- Estimular a imaginação e a criatividade</p> <p>- Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo;</p> <p>- Estimular o raciocínio.</p>	<p>- Número de participantes na atividade;</p> <p>- Grau de satisfação dos clientes face à atividade</p> <p>- Participação de mais de 10 participantes</p>	<p>- Convívio</p> <p>- Ocupação dos Tempos</p>
	<p><b>Expressão Cognitiva</b></p> <p><i>ex Ilustração de desenho,</i></p> <p><i>Puzzles com imagens,</i></p> <p><i>Jogo das Sequencias</i></p> <p><i>Jogo da Memória</i></p> <p><i>Fotocópia</i></p> <p><i>Fila de Objetos</i></p> <p><i>Jogo de Associação</i></p> <p>(...)</p>	<p>- Melhorar a coordenação psicomotora.</p> <p>- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</p> <p>- Estimular a compreensão verbal e a coordenação psicomotora</p> <p>- Estimular o raciocínio</p> <p>- Estimular a memória</p>		

	<p><b>Expressão Motora</b>  <i>ex. Jogo do Balão</i>  <i>Molas da Roupa</i>  <i>Exercícios Físicos</i>  <i>Apoio na locomoção</i>  <i>(...)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atenuar o declínio físico;</li> <li>- Incentivar a consciência corporal;</li> <li>- Melhorar a coordenação óculo-manual.</li> <li>- Aumentar a mobilidade</li> </ul>		
	<p><b>Expressão Lúdica e Recreativa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dia Mundial da Dança</b> (dia 29) - Baile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a animação e o divertimento do idoso.</li> <li>- Promover o desenvolvimento pessoal e social;</li> <li>- Fortalecimento dos membros</li> <li>- Mobilizar e reorganizar as funções mentais</li> <li>- Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo</li> </ul>		
	<p><b>Atividades Intergeracionais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comemoração do Dia da Liberdade</b> (dia 25)</li> </ul> <p>- Visualização do filme “Capitães do abril”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a animação e o divertimento do idoso;</li> <li>- Promover o desenvolvimento pessoal e social;</li> <li>- Incentivar a interação intergeracional</li> <li>-Partilha de Saberes</li> </ul>		

# MAIO



Calendarização	Atividades	Objetivos	Indicadores	Resultados
MAIO	<p><b>Expressão Plástica</b></p> <p><input type="checkbox"/> <b>Dia da aparição da Nossa Senhora de Fátima aos três Pastorinhos</b> (dia 13 de maio)</p> <p>- Elaboração de imagens da Nossa Senhora de Fátima.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Preparação do Dia Mundial da Criança</b> (dia 1 de junho)</p> <p>- Elaboração de uma prenda para as crianças do CATL.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Dia da Família</b> (15 de Maio)</p> <p>- Construção de uma carteira com o retrato de um familiar.</p>	<p>- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</p> <p>- Preparar a comemoração de épocas festivas e de dias comemorativos</p> <p>- Melhorar a coordenação óculo-manual.</p> <p>- Estimular a imaginação e a criatividade</p> <p>- Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo;</p> <p>- Estimular o raciocínio.</p>	<p>- Número de participantes na atividade;</p> <p>- Grau de satisfação dos clientes face à atividade</p> <p>- Participação de mais de 10 participantes</p>	<p>- Convívio</p> <p>-Ocupação dos Tempos</p>
	<p><b>Expressão Cognitiva</b> <i>ex. Dominó Temático</i></p>	<p>- Promover a abstração lógica, a tomada de decisão individual</p>		

<p><i>Quem é Quem!</i> <i>Funções dos objetos</i></p>	<p>e em grupo e em grupo - Potenciar as redes de interação social - Valorizar a sabedoria popular. - Valorizar a sabedoria popular - Estimular a memória - - Estimular o raciocínio - - Valorizar a sabedoria popular</p>	<p>redes de interação social - Valorizar a sabedoria popular. - Estimular a memória - - Valorizar a sabedoria popular</p>	
<p><b>Expressão Motora</b> ex. Ao Ritmo da Música! <i>Apoio na locomoção</i> <i>Bowling</i> <i>Jogo das Bengalas</i> (...)</p>	<p>- Mobilizar e reorganizar as funções mentais - Promover a coordenação geral do corpo. - Estimular a concentração e a coordenação psicomotora -Fortalecimento dos membros.</p>	<p>Mobilizar e reorganizar as funções mentais - Promover a coordenação geral do corpo. - Estimular a concentração e a coordenação psicomotora.</p>	
<p>• <b>Comemoração do Dia da aparição da Nossa Senhora de Fátima aos três Pastorinhos</b> (dia 13)</p> <p>- Visualização da Missa e da Procissão em Fátima</p>	<p>- Mobilizar e reorganizar as funções mentais - Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo</p>		

# JUNHO



Calendarização	Atividades	Objetivos	Indicadores	Resultados
<b>JUNHO</b>	<b>Expressão Plástica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Elaboração de decorações alusivas aos Santos Populares</b></li> </ul> <p>– Criação de oratórios com os santos populares,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</li> <li>- Preparar a comemoração de épocas festivas e de dias comemorativos</li> <li>- Melhorar a coordenação óculo-manual.</li> <li>- Estimular a imaginação e a criatividade</li> <li>- Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo;</li> <li>- Estimular o raciocínio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de participantes na atividade;</li> <li>- Grau de satisfação dos clientes face à atividade</li> <li>- Participação de mais de 15 participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Convívio</li> <li>-Ocupação dos Tempos</li> </ul>
	<b>Expressão Cognitiva</b> <i>ex. Descobrir Erro</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular e exercitar a memória dos idosos;</li> </ul>		
	<b>Comemoração do Dia de São José Maria Escrivá</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Proporcionar um momento de fé</li> </ul>		

# JULHO

Calendarização	Atividades	Objetivos	Indicadores	Resultados
<b>JULHO</b>	<b>Expressão Lúdica e Recreativa</b> <input type="checkbox"/> <b>Visita ao festival Jardins Efêmeros (1 a 10 de Julho)</b>  <input type="checkbox"/> <b>Comemoração do Dia Mundial dos Avós (dia 27)</b>  – Lanche convívio e baile	- Promover a animação e o divertimento do idoso. - Promover o desenvolvimento pessoal e social; - Fortalecimento dos membros - Mobilizar e reorganizar as funções mentais - Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo	- Número de participantes na atividade; - Grau de satisfação dos clientes face à atividade - Participação de mais de 15 participantes	- Convívio - Ocupação dos Tempos
	<b>Dinâmica de Grupo</b> <i>ex. Jogos Tradicionais</i> <i>Jogo do Balão</i> <i>Jogo da Mímica</i> (...)	- Desenvolver competências pessoais e sociais - Estimular o raciocínio - Promover a tomada de decisão individual e em grupo		

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estimular a adaptação a novas situações e desempenhos</li><li>- Potenciar as redes de interação social</li></ul>		
--	--	--	--

# AGOSTO



<b>Calendarização</b>	<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Resultados</b>
<b>AGOSTO</b>	<p><b>Expressão Plástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comemoração do Dia Mundial da Fotografia (dia 19)</b></li> </ul> <p>– Sessão fotográfica realizada pelos utentes, sendo eles desta vez não os modelos mas sim os fotógrafos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</li> <li>- Preparar a comemoração de épocas festivas e de dias comemorativos</li> <li>- Melhorar a coordenação óculo-manual.</li> <li>- Estimular a imaginação e a criatividade</li> <li>- Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo;</li> <li>- Estimular o raciocínio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de participantes na atividade;</li> <li>- Grau de satisfação dos clientes face à atividade</li> <li>- Participação de mais de 10 participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Convívio</li> <li>-Ocupação dos Tempos</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ida à Praia De Mangualde (dia a definir)</b></li> </ul>			

# SETEMBRO



Calendarização	Atividades	Objetivos	Indicadores	Resultados
<b>SETEMBRO</b>	<b>Expressão Plástica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Elaboração de decorações de Outono</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</li> <li>- Preparar a comemoração de épocas festivas e de dias comemorativos</li> <li>- Melhorar a coordenação óculo-manual.</li> <li>- Estimular a imaginação e a criatividade</li> <li>- Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo;</li> <li>- Estimular o raciocínio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Número de participantes na atividade;</b></li> <li>- <b>Grau de satisfação dos clientes face à atividade</b></li> <li>- <b>Participação de mais de 10 participantes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Convívio</li> <li>- Ocupação dos Tempos</li> </ul>

	<p><b>Comemoração do Dia Mundial da Doença de Alzheimer</b> (dia 21)</p> <p><b>- Jogos de estimulação cognitiva</b>  <i>Ex. Localizar objetos</i>  <i>“Isto faz-me lembrar..”</i>  <i>Palavras a cores</i>  <i>Memorizar a roupa</i>  <i>Atividades de vida diária</i></p>	<p>- Desenvolver a precisão manual e a coordenação psicomotora.  - Estimular a compreensão verbal e a coordenação psicomotora  - Valorizar a sabedoria popular</p>		
	<p><b>Expressão Lúdica e Recreativa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comemoração das Vindimas</b> (atividade a definir)</li> <li>• <b>Desfolhada (dia a definir)</b></li> </ul>	<p>- Promover a animação e o divertimento do idoso.  - Promover o desenvolvimento pessoal e social;  - Fortalecimento dos membros  - Mobilizar e reorganizar as funções mentais  - Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo</p>		

# OUTUBRO



Calendarização	Atividades	Objetivos	Indicadores	Resultados
<b>OUTUBRO</b>	<p><b>Expressão Plástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Comemoração do Dia Mundial da Alimentação</b> (dia 16)</li> </ul> <p>– Elaboração de um jogo da memória alusivo aos alimentos saudáveis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação do Dia de todos os Santos</li> </ul> <p>- Arranjos florais</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</li> <li>- Preparar a comemoração de épocas festivas e de dias comemorativos</li> <li>- Melhorar a coordenação óculo-manual.</li> <li>- Estimular a imaginação e a criatividade</li> <li>- Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo;</li> <li>- Estimular o raciocínio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de participantes na atividade;</li> <li>- Grau de satisfação dos clientes face à atividade</li> <li>- Participação de mais de 15 participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Convívio</li> <li>- Ocupação dos Tempos</li> </ul>

# NOVEMBRO



Calendarização	Atividades	Objetivos	Indicadores	Resultados
NOVEMBRO	<b>Expressão Plástica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dia Mundial do Homem</b> (dia 3)</li> </ul> – Elaboração de um crachá <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dia de São Martinho</b> (dia 11)</li> </ul> - Elaboração de decoração alusiva.	- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora. - Preparar a comemoração de épocas festivas e de dias comemorativos - Melhorar a coordenação óculo-manual. - Estimular a imaginação e a criatividade - Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo; - Estimular o raciocínio.	- Número de participantes na atividade; - Grau de satisfação dos clientes face à atividade - Participação de mais de 10 participantes	- Convívio - Ocupação dos Tempos
	<b>Expressão Cognitiva</b> <i>Ex. Objeto Desaparecido</i> <i>Jogo Quem Sabe, Sabe!</i> <i>Jogo do STOP</i> <i>Unir Pontos</i> (...)	- Maximizar o potencial cognitivo; - Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva; - Prevenir o aparecimento de doenças degenerativas.		
	<b>Expressão Lúdica e Recreativa</b> <input type="checkbox"/> <b>Dia de São Martinho</b> (dia 11) - Realização de um magusto - Bailarico popular	- Promover a animação e o divertimento do idoso. - Promover o desenvolvimento pessoal e social; - Fortalecimento dos membros - Mobilizar e reorganizar as funções mentais		

		- Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo		
--	--	---	--	--

# DEZEMBRO



Calendarização	Atividades	Objetivos	Indicadores	Resultados
DEZEMBRO	<b>Expressão Plástica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Elaboração de decorações alusivas ao Inverno e ao Natal</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</li> <li>- Preparar a comemoração de épocas festivas e de dias comemorativos</li> <li>- Melhorar a coordenação óculo-manual.</li> <li>- Estimular a imaginação e a criatividade</li> <li>- Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo;</li> <li>- Estimular o raciocínio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Número de participantes na atividade;</li> <li>- Grau de satisfação dos clientes face à atividade</li> <li>- Participação de mais de 10 participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Convívio</li> <li>- Ocupação dos Tempos</li> </ul>
	<b>Expressão Cognitiva</b> <i>Ex. Jogo das Categorias</i> <i>Palavras Rimadas</i> <i>Labirintos</i> <i>Ilustração de Desenhos</i> <i>Jogo das Sequencias (...)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a memória, a atenção e a concentração;</li> <li>- Manter o cérebro e o sistema nervoso mais ativo;</li> <li>- Estimular o raciocínio</li> <li>- Melhorar a coordenação psicomotora.</li> </ul>		
	<b>Expressão Lúdica e Recreativa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comemoração do Natal (a definir)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a animação e o divertimento do idoso.</li> <li>- Promover o desenvolvimento pessoal e social;</li> <li>- Fortalecimento dos membros</li> </ul>		

		- Mobilizar e reorganizar as funções mentais - Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo		

## CONCLUSÃO

A experiência da animação de idosos tem demonstrado nos dias que correm que é preciso mais do que ensinamentos teóricos para a eficácia da mesma é fundamental a participação dos idosos não só nas atividades como no planeamento das mesmas.

Só quem trabalha todos os dias no terreno com idosos, se apercebe que aos técnicos implementadores do PA lhes é exigido (pelos próprios utentes) muito mais que atividades.

As atividades são muitas vezes uma porta para a criação de laços e relações que os utentes desenvolvem com o Animador Sociocultural e a Educadora Social que para além, de dinamizadores das mesmas são por vezes confidentes, conselheiras, amigas, tornando-se até um membro da família do idoso.

Dado à condição de permanência e interação com os utentes somos as pessoas que eles sentem mais próximas, disponíveis e presentes na sua vida e para o desempenho destas funções é essencial ter uma grande estabilidade afetiva e emocional. Só assim é possível proporcionar-lhes momentos que lhes deem prazer, que lhes arranque um sorriso mas que acima de tudo lhes devolva a valorização pessoal.

Este plano pauta-se pela diversidade de atividades planeadas, que vão ao encontro de cada um dos utentes usufruidores das respostas sociais a que se destina. Dando-lhe um caráter pessoal, individualizado, específico mas ao mesmo tempo flexível e adaptável.

Na animação de idosos, damos importância ao trabalho em grupo, mas não é de menor importância o idoso em si, enquanto pessoa individual. Também, acontece por vezes, a necessidade de trabalhar individualmente com cada idoso. Depende muito de situação para situação.

A cooperação entre técnicos é, também, uma mais-valia para que o trabalho flua mais facilmente e se complemente, devido a cada área profissional da equipa multidisciplinar, é possível assim traçar metas maiores, mais adaptadas e mais ajustadas a cada realidade.

Com este Plano de Atividades (PA), pretendemos assim ter idosos menos depressivos, menos solitários, menos dependentes de medicação e claro, está com uma velhice mais ativa, mais participativa mais saudavelmente vivida.

## Bibliografia

- Branco, R. Gonçalves, C. (2000) “Envelhecimento Demográfico – Aspectos Demográficos, Económicos e Sociais da População Idosa em Portugal”, Instituto Nacional de Estatística, I Congresso Português de Demografia, org. ISCTE/INESLA, Tróia, Grândola, 21-23 Setembro, Sessão Plenária: População e Envelhecimento.
- Crowley, J. (S/D), ISSJ 190rUNESCO2008. Published by Blackwell Publishing Ltd., 9600 Garsington Road, USA
- Luísa, C. (2017). “Teorias Leigas Em Pessoas Idosas, Conhecer Para Intervir, Guia para Educadores Sociais e Cuidadores.” Viseu: Psicosoma.
- Mikolajczyk, B. (2013), “Is the ECHR ready for global ageing?”, *The International Journal of Human Rights*, Vol. 17, No. 4, pp. 511–529.
- Manuel, P. e Elza, R. 2017. *Arte e Técnica: educação visual, 7º, 8º, 9º anos : livro de apoio, 3º ciclo do ensino básico*: ASA
- Osório, A. e Pinto, F. (2007). “As Pessoas Idosas. Contexto Social e Intervenção Educativa”. Lisboa. Instituto Piaget.