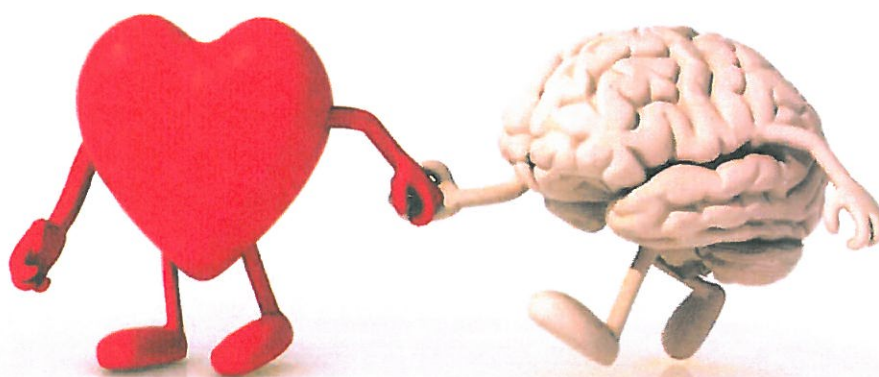


**Centro Social e Paroquial de  
St. André de Esgueira**

**“Mente em ação, melhoras no  
Coração”**

**Equilíbrio e bem estar**



**CESPSAE**

**2025**

## Introdução

Deparamo-nos atualmente com uma sociedade cada vez mais envelhecida, o que acarreta alguma preocupação e necessidade de procura de respostas para lidar com esta realidade.

O envelhecimento é um processo que começa no momento em que nascemos e que ocorre ao longo de toda a vida. Estamos assim, em constante transformação e este desafiante processo faz com que o envelhecimento tenha de ser encarado com positividade.

A idade trás vivências, maturidade e sabedoria e quando falamos de envelhecimento, não podemos esquecer as mudanças que acontecem, sejam elas, biológicas, psicológicas ou sociais. Envelhecer não significa apenas perder, mas também ganhar. Apesar das perdas inevitáveis que o envelhecimento nos traz, temos de o encarar de uma maneira positiva.

Um envelhecimento saudável permite-nos adaptar às circunstâncias que mudam na nossa vida, mantendo-nos ativos e satisfeitos a todos os níveis. À medida que envelhecemos podemos e devemos continuar a investir na nossa vida e no nosso desenvolvimento.

Neste sentido, falamos de “envelhecimento ativo”, este termo foi adotado pela Organização Mundial da Saúde, no final dos anos 90, e procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que a designação “envelhecimento saudável”, reconhecendo que, para além dos cuidados com a saúde, existem outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (Katache e Kickbush, 1997).

O conceito de envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais e permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo da vida e inclui a participação ativa dos idosos nas questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e na definição das políticas sociais. O objetivo primordial do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e de qualidade de vida.

Os cuidados aos idosos requerem alguma flexibilidade e implicam um equilíbrio entre empatia, compaixão, respeito e dignidade. Há que ter em conta o tipo de cuidados que cada idoso necessita e perceber quais os serviços mais adequados à sua realidade.

A nossa instituição presta apoio nas valências de Centro de Dia e Apoio ao Domicílio e a nossa intervenção passa por todos estes aspetos, no sentido de perceber o que é melhor para cada idoso, de forma a garantir um estado físico e emocional saudável e uma vida mais ativa.

## **“Mente em ação, melhoras no coração”**

### **Equilíbrio e bem-estar**

#### **Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário**

Um dos principais receios associados ao envelhecimento está relacionado com a diminuição da memória e do funcionamento cognitivo.

O termo cognição apresenta inúmeras definições, contudo é definido como a capacidade do indivíduo adquirir e usar informação, com a finalidade de conseguir adaptar-se as modificações do meio ambiente.

Durante o processo normal de envelhecimento, com a idade, algumas das capacidades cognitivas podem diminuir (OMS, 2005).

A funcionalidade cognitiva nos idosos está relacionada à saúde e qualidade de vida, é considerada como um indício importante de envelhecimento ativo e de longevidade (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2006). Além das capacidades cognitivas diminuídas, também a capacidade física fica comprometida, nesta fase da vida.

Cerca de metade do declínio físico associado ao envelhecimento pode ser devido à falta de atividade física. Sem exercício físico regular, as pessoas com mais de 50 anos de idade estão mais propícias a desenvolver uma série de problemas de saúde.

Neste sentido, a atividade física tem múltiplos benefícios para a saúde em qualquer idade. Entre os idosos, em particular, a atividade física está associada à diminuição da mortalidade e a um envelhecimento mais saudável (com melhor função e capacidade física e cognitiva).

Os principais benefícios da atividade física regular incluem maior força, flexibilidade, mobilidade e condicionamento físico. Isto melhora a qualidade de vida diária, ajuda a manter a independência e a reduzir o risco de quedas e lesões relacionadas com a queda no idoso. Além disso, o exercício pode reduzir os sintomas depressivos e, quando realizado em grupo, proporciona também convívio social.



Manter uma rotina saudável, com uma alimentação equilibrada; exercícios físicos e cognitivos e interações sociais, faz parte da manutenção do bem-estar. É fundamental o idoso sentir-se ativo não só fisicamente, mas a nível mental de forma a melhorar a sua autonomia e a sua capacidade funcional.

Neste sentido, respeitando sempre a individualidade de cada utente, vamos continuar a tentar criar respostas que vão de encontro às dificuldades encontradas, quer em casa, como no Centro de Dia.

Estas duas valências têm um papel fundamental no desenvolvimento e bem-estar dos idosos, pelo que devem sempre articular em conjunto de forma a criar uma rede estável de serviços.

O centro de dia é uma resposta social, que contribui para a valorização pessoal, partilha de conhecimentos e experiências pessoais, proporcionando durante o dia a resolução de necessidades básicas pessoais, terapêuticas e sócio - culturais às pessoas afetadas por diferentes graus de dependência, contribuindo para a manutenção da pessoa no seu meio familiar. O serviço de apoio domiciliário é uma resposta social que visa prestar cuidados e serviços a famílias e pessoas que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física e ou psíquica e que não possam assegurar a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito. Neste sentido, estas duas respostas têm um papel fundamental para o envelhecimento ativo e saudável do idoso.

É objetivo geral do Centro de Dia, assegurar as condições de bem-estar dos utentes e o respeito pela dignidade humana através da oferta de serviços eficientes e adequados. Esta valência procura dar resposta às necessidades dos idosos, valorizando a sua importância. É preocupação da Instituição que o recurso ao Lar seja feito apenas quando as respostas do Centro de Dia e Apoio Domiciliário não sejam possíveis ou adequadas. A admissão no Lar deverá ser o último recurso, uma vez que o idoso abandona o seu meio natural e familiar.

### **Objetivos Específicos do Centro de Dia**

- Promover a autoestima do idoso;
- Promover um elo de ligação entre o Centro, a família e o idoso;
- Incentivar o idoso a desenvolver trabalhos e passatempos de lazer;
- Sensibilizar o idoso para a importância da atividade física e mental diária;
- Promover o convívio entre idosos de outras instituições e convívio intergeracional.

### **Objetivos Específicos do Serviço de Apoio Domiciliário**

- 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 cuidados e serviços adequados às necessidades dos utentes, sendo estes objeto de contratualização;
- Facilitar o acesso a serviços da comunidade;
- Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores.

As respostas de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário continuam a ter uma procura acentuada, o que nos faz pensar cada vez mais neste nosso público-alvo e reconhecer as suas principais necessidades.

Neste ano, com o projeto de intervenção “Mente em Ação, melhoras no Coração” queremos continuar a realizar atividades de estimulação cognitiva e física de forma a que o idoso se sinta integrado e motivado para colaborar e melhorar a sua resistência, proporcionando um maior bem estar no corpo e mente.

É fundamental partilhar ideias e trabalhar em articulação com todos os recursos humanos existentes (Diretora Técnica, Animadora Sociocultural, Psicóloga, Professor de Educação Física, Auxiliares), todos com uma função específica mas todos com o mesmo propósito, prestar o melhor serviço de apoio e atenuar as dificuldades

dos nossos idosos, de forma, a que, se sintam melhor com eles mesmos, tendo uma melhor qualidade de vida.

## Plano Anual de Atividades

### Janeiro

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Construção de um placar com os aniversários dos idosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sensibilizar os idosos para a importância da vida</li> <li>- proporcionar momentos de reflexão, convívio e união entre todos os idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- papel de cenário</li> <li>- cartolinas de diferentes cores</li> <li>- Papel autocolante</li> <li>- fotografias</li> </ul>
Decoração do refeitório com trabalhos realizados pelos idosos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- desenvolver a motricidade fina</li> <li>- desenvolver a criatividade</li> <li>- proporcionar o convívio e a partilha de experiências entre todos os idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cartolinas</li> <li>- marcadores</li> <li>- tintas</li> <li>- tesouras</li> </ul>
Cantares dos reis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- promover o convívio entre todos os presentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cânticos</li> <li>- viola</li> </ul>
Atividade da RAS (a definir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- promover o convívio entre todos os presentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carrinhas</li> </ul>

### Fevereiro

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Criação de corações em diferentes materiais para Dia dos namorados (coração de retalhos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- desenvolver a motricidade fina</li> <li>- desenvolver a criatividade</li> <li>- proporcionar o convívio e a partilha de experiências entre todos os idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tecidos</li> <li>- linhas</li> <li>- tesouras</li> <li>- missangas</li> <li>- contas</li> <li>- cola</li> </ul>
Dramatização de História infantil sobre o Amor para as crianças da creche e pré-escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- desenvolver os dotes artísticos dos utentes</li> <li>- promover o convívio intergeracional ressaltando o que de melhor todos têm para dar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- crianças</li> <li>- funcionárias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tecidos</li> <li>-cartolinas</li> <li>-acessórios</li> <li>-história</li> </ul>
Atividade da RAS (local e hora a definir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- promover o convívio entre todos os presentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carrinhas</li> </ul>
Realização de dinâmica de grupo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sensibilizar para a importância dos afetos</li> <li>- proporcionar o convívio entre todos os presentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- balão</li> <li>-canetas</li> <li>-folhas</li> </ul>



## Março

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração do Carnaval realizando um acessório carnavalesco para pequeno desfile	- proporcionar um momento de convívio entre utentes e funcionários de toda a instituição	- idosos - animadora e auxiliares	- tecidos - cartolinas - marcadores - rádio
Comemoração do dia da mulher (8 de março) com a realização de uma pequena lembrança realizada pelas idosas de CD e oferecer a todas as mulheres da instituição e idosas de CD,SAD	- sensibilizar os idosos para a importância da mulher - desenvolver a criatividade e a motricidade fina	- idosos - animadora e auxiliares	- tecidos - feltro - linhas - agulhas e alfinetes - tesouras
Dramatização de História infantil para as crianças da creche e pré-escolar	- desenvolver os dotes artísticos dos utentes - promover o convívio intergeracional ressaltando o que de melhor todos têm para dar	- idosos - crianças - funcionárias	- tecidos -cartolinas -acessórios -história
Comemoração do Dia Mundial da Árvore com a plantação de uma árvore ou planta em vasos (idosos de SAD e CD)	- sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente - relembra a importância do cuidar também para as flores e ambiente	- idosos - animadora e auxiliares	- árvore ou plantas - sementes - vasos
Atividade da RAS ( a definir)	- promover o convívio entre todos os presentes	- idosos - animadora e auxiliares	- carrinhas

## Abril

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração do dia mundial da saúde (7 Abril) realizando um placar relacionado com o tema (folheto para SAD)	- fomentar e discutir ideias e sugestões - promover o bem estar, o dialogo e a escuta pelos idosos	- idosos - animadora e auxiliares	- marcadores - cartolinas - tesouras - cola
Realização de lembrança (Pascoa) para cada um dos idosos	- desenvolver a criatividade - desenvolver a motricidade fina	- idosos - animadora e auxiliares	
Atividade da RAS (a definir)	- promover o convívio entre todos os presentes	- idosos - animadora e auxiliares	- carrinhas

Dramatização de História infantil para as crianças da creche e pré-escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- desenvolver os dotes artísticos dos utentes</li> <li>- promover o convívio intergeracional ressaltando o que de melhor todos têm para dar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- crianças</li> <li>- funcionárias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tecidos</li> <li>- cartolinas</li> <li>- acessórios</li> <li>- história</li> </ul>
Comemoração do Dia Mundial dos Monumentos e Sítios (18 de abril) relembrando monumentos históricos do nosso país	<ul style="list-style-type: none"> <li>- proporcionar o convívio e recordar factos passados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- imagens</li> </ul>
Comemoração do Dia mundial da dança (29 Abril) com pequena coreografia com auxílio do professor de ginástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão cultural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> <li>- professor de ginástica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- musica</li> <li>- radio</li> <li>- acessórios</li> </ul>

## Maio

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração das Aparições de Fátima com o visionamento das celebrações transmitidas na televisão	<ul style="list-style-type: none"> <li>- proporcionar momento de devoção e adoração a Nossa Senhora de Fátima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- televisões</li> </ul>
Comemoração do Dia Internacional da Família (15 de maio) com a realização de uma atividade conjunta entre todas as valências	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sensibilizar os idosos para a importância da família</li> <li>- relembrar a estrutura familiar de cada utente</li> <li>- interação com outros utentes, colaboradores e crianças</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- definir posteriormente de acordo com a atividade a concretizar</li> </ul>
Atividade da RAS ( a definir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- promover o convívio entre todos os presentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carrinhas</li> </ul>
Dia Internacional dos museus (18 Maio) Visita cultural a um museu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- proporcionar aos idosos novas descobertas e favorecer o conhecimento de novos espaços</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carrinhas</li> </ul>
Visualização de filme antigo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- relembrar tempos de infância e proporcionar momento diferente de convívio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- filme</li> <li>- computador</li> <li>- datashow</li> </ul>

## Junho

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Convívio com as crianças da creche com canções populares e infantis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- promover um contacto intergeracional</li> <li>- promover o convívio entre todos os presentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- crianças</li> <li>- animadora e auxiliares</li> <li>- educadoras e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- viola</li> <li>- acessórios</li> </ul>
Comemoração dos Santos populares com a construção de arcos e balões para a decoração da instituição	<ul style="list-style-type: none"> <li>- desenvolver as aptidões técnico manuais dos idosos e a sua capacidade lúdica</li> <li>- desenvolver a criatividade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- papel crepe</li> <li>- arcos</li> </ul>
Criação de quadras dos santos populares a realizar pelos idosos de Centro de Dia e SAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- proporcionar um momento de partilha e convívio</li> <li>- relembrar tempos passados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- canetas</li> <li>- papel</li> </ul>
Atividade da RAS (a definir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- promover o convívio entre todos os presentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carrinhas</li> </ul>
Realização de pequenos passeios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- proporcionar aos idosos saídas diferentes e proporcionar o convívio entre todos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carrinhas</li> </ul>

## Julho

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração do dia dos avós com a vinda das crianças de creche ao centro de dia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- promover partilhas de experiências e afetos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- crianças</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	
Realização de lembrança para os idosos de SAD e CD relativamente ao Dia dos Avós	<ul style="list-style-type: none"> <li>- proporcionar aos idosos um momento de alegria e reconhecimento por todo o apoio desempenhado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- animadora</li> <li>- auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- flores</li> <li>- cartão</li> </ul>
Idas à praia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- proporcionar aos idosos uma oportunidade de saída à praia e um convívio diferente entre os idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carrinhas</li> </ul>



## Agosto

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Realização de jogos e trabalhos manuais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- desenvolver a criatividade</li> <li>- fomentar a interajuda</li> <li>- desenvolver a capacidade de concentração</li> <li>- proporcionar momentos de diversão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jogos</li> <li>- folhas</li> <li>- desenhos</li> <li>- lápis de cor</li> <li>- marcadores</li> </ul>
Visualização de um filme antigo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- relembrar tempos de infância e proporcionar momento diferente de convívio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- filme</li> <li>- computador</li> <li>- datashow</li> </ul>

## Setembro

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Dinâmicas de grupo diversas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- proporcionar o convívio entre os participantes</li> <li>- falar sobre as férias e o que fizeram para ocupar o tempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- animadora e auxiliares</li> <li>- idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cadeiras</li> <li>- folhas</li> <li>- canetas</li> </ul>
Realização de trabalhos manuais para futuras vendas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- desenvolver a motricidade fina</li> <li>- proporcionar o convívio entre os idosos</li> <li>- desenvolver a criatividade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cartão</li> <li>- tecidos</li> <li>- fio</li> <li>- tesouras</li> <li>- cola</li> <li>- pistola de cola quente</li> </ul>
Atividade da RAS (a definir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- promover o convívio entre todos os presentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carrinhas</li> </ul>
Sessão de sensibilização sobre o Dia Mundial do Coração 29 Setembro Realização de jogos e pequenos exercícios físicos (SAD e CD) e folheto informativo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sensibilizar os idosos para a importância de uma vida saudável e reflexão sobre problemas de coração e medidas preventivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jogos</li> <li>- exercícios</li> </ul>



## Outubro

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração do Dia do Idoso e da Música (1 Outubro)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- proporcionar o convívio entre os idosos e mostrar-lhes o quão importantes são para todos nós</li> <li>- mostrar o quão importante os idosos são para nós</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rádio</li> <li>- cds</li> <li>- viola</li> <li>- folhetos com cânticos</li> <li>- janela</li> <li>- máquina fotográfica</li> <li>- prenda</li> </ul>
Atividade da RAS (local e hora a definir)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- proporcionar aos idosos novo convívio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadoras e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- carrinhas</li> <li>- lanche</li> </ul>
Comemoração do Dia Mundial da Alimentação (16 Outubro) com a realização de jogos alusivos ao tema e realização de placar para colocar na zona do bar (folheto para SAD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sensibilizar os idosos para a importância de uma alimentação equilibrada</li> <li>- proporcionar um momento de diversão e de participação individual e coletiva</li> <li>- manter os idosos informados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- imagens sobre alimentos</li> <li>- marcadores</li> <li>- cartolinas</li> <li>- tesouras</li> </ul>
Comemoração do Dia de Halloween (31 Outubro) com a vinda das crianças da creche e oferta de lembrança realizada pelos idosos  - Decoração da sala e bar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- contribuir para um contato direto entre idosos e crianças</li> <li>- proporcionar o convívio entre as duas valências</li> <li>- desenvolver a motricidade fina e a criatividade dos idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- crianças</li> <li>- animadora, educadoras e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lembranças</li> <li>- cartolina preta e branca</li> <li>- marcadores</li> <li>- tesouras</li> <li>- cola</li> <li>- papel eva</li> </ul>

## Novembro

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração do Dia de S. Martinho (dia 11) com a realização de um magusto na instituição (fogueira no exterior) Decoração da Instituição alusiva à quadra festiva e realização de quadras pelos idosos de SAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- proporcionar um convívio entre os idosos, crianças e todos os funcionários da Instituição</li> <li>- relembrar tradições relacionadas com a quadra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jornal</li> <li>- agrafador</li> <li>- cola</li> <li>- castanhas</li> <li>- caruma</li> <li>- carvão</li> </ul>
Dia Mundial da Diabetes (14 Novembro) Sessão de esclarecimento sobre a diabetes (possível parceria com	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sensibilizar os idosos para a temática e da importância que esta tem no seu dia a dia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- idosos</li> <li>- animadora e auxiliares</li> <li>- enfermeiro(a)/nutricionista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- folhetos</li> <li>- Computador</li> <li>- datashow</li> <li>- folhetos</li> </ul>

enfermeiro ou nutricionista) Folheto informativo para SAD			
Atividade da RAS (a definir)	- promover o convívio entre todos os presentes	- idosos - animadora e auxiliares	- carrinhas
Preparação da semana do Natal	- sensibilizar os idosos para a época natalícia	- idosos - animadora e auxiliares	

## Dezembro

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração da época Natalícia Decoração da instituição e preparação da semana de Natal	- promover o convívio entre os idosos - desenvolver a criatividade e a motricidade fina -relembrar a importância do espírito natalício	- idosos - animadora e auxiliares	- arvore de natal - presépio - luzes - enfeites
Realização de venda de Natal	- angariação de fundos para a valência - proporcionar um aumento de auto estima por parte de todos os idosos	- idosos - animadora e auxiliares	- mesa - trabalhos realizados pelos idosos
Semana do Natal com atividades diversas com as crianças da creche Convite aos familiares	- apresentação de pequeno teatro, música ou poemas - promover o convívio entre os idosos e todos os familiares, funcionários e crianças da instituição	- idosos - animadora e auxiliares - funcionárias e crianças da instituição	- cartolinas - marcadores - viola
Festa de Natal	- proporcionar o convívio entre todos, quer idosos, funcionários e familiares - reforçar laços e proporcionar um momento de alegria para todos	- idosos - funcionárias - familiares	- viola - acessórios - computador - datashow - tela

**Articulação com a Creche:** Tal como em anos anteriores tentaremos privilegiar sempre o contato intergeracional, promovendo atividades diversas para o efeito.

**Articulação com o Serviço de Apoio Domiciliário:** teremos em atenção os idosos desta valência fazendo atividades adaptadas as suas limitações, sempre com o objetivo do seu bem-estar físico e emocional.

**Atividades mensais dos idosos:** haverá atividades que se realizarão uma vez por mês, tais como; Atividades da Rede Aveiro Sénior, dramatizações para as crianças da creche, música. Teremos ainda a parceria com a Biblioteca Municipal que todos os meses deixa livros para que os idosos possam ler.

**Atividades semanais dos idosos:** caminhadas; medição da tensão arterial; ginástica; reza do terço; manicure; realização de trabalhos manuais e jogos, atividades de estimulação cognitiva. Para algumas destas atividades teremos a colaboração do professor de ginástica e da Psicóloga que ajudarão e contribuirão nas suas áreas específicas.

**Sessões de sensibilização:** este ano tentaremos aprofundar determinados temas relacionados com a terceira idade de forma a que os clientes fiquem sensibilizados e mais informados sobre determinadas questões, relativamente à saúde e não só.

Para estas sessões tentaremos a colaboração de alguns enfermeiros e também de agentes da PSP.

Este plano de atividades foi pensado para os idosos de centro de dia e apoio domiciliário com o objetivo de combater as necessidades encontradas e melhorar globalmente (físico e cognitivo) o seu bem estar.

É de salientar que todas as saídas só serão realizadas quando houver condições físicas e seguras para o fazer.

Ano 2025

A Animadora Sociocultural

Carla Correia



## Considerações Finais

Ao falarmos de envelhecimento falamos da população com a qual trabalhamos e da preocupação existente para colmatar as suas principais dificuldades e necessidades.

Continuamos a verificar que existem ainda muitos idosos que vivem em solidão e sem retaguarda familiar, daí que o nosso papel de acompanhamento e apoio é fundamental, de forma a criar uma vida digna e segura aos idosos mais vulneráveis. Apesar das limitações existentes é nossa função continuar a reforçar, motivar e valorizar as suas capacidades e a importância que cada um tem no meio em que está inserido. Daí, o interesse que se mantenham ativos, participantes e inseridos na nossa sociedade.

Ao lidarmos com esta população, sentimos cada vez mais, a necessidade de trabalhar em parceria e partilhar ideias entre profissionais na área, de forma a que a nossa intervenção seja ela, também mais direta e eficaz junto dos nossos idosos.

Neste sentido, com esta temática “Mente em ação, melhoras no coração” com atividades específicas de estimulação cognitiva e física, conseguiremos que eles se possam expressar, partilhando ideias, histórias e memórias de outros tempos, mas capazes de lidar com as vivências do dia a dia, mantendo um equilíbrio e bem estar na vida. Ao conseguir este equilíbrio e ao alcançar os seus objetivos fará com que os idosos se sintam felizes, respeitados e amados e isso é o fundamental.



## Referências bibliográficas

Lídia Maria Pereira Lopes, «Envelhecimento ativo : uma via para o bem-estar», *Forum Sociológico*, 17 | 2007, 65-68.

Cadernos Técnicos, Longevidade e Neurociências, Agosto 2020

<https://www.maisquecuidar.com/impactos-psicologicos-do-envelhecimento>

<https://www.intimus.pt/incontinencia-masculina/alteracoes-cognitivas-na-terceira-idade>

<https://www.trofasaude.pt/artigos/atividade-fisica-nos-idosos-quais-os-benefícios-e-cuidados-a-ter/>

<https://www.saudebemestar.pt/pt/saude/atividade-fisica/atividade-fisica-nos-idosos/>

# Planificação Semanal 2025

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8:30 – 10:00	Transporte e Pequeno - almoço	Transporte e Pequeno - almoço	Transporte e Pequeno - almoço	Transporte e Pequeno - almoço	Transporte e Pequeno - almoço
10:00 – 12:00	Higiene pessoal Medição da tensão arterial e glicémia	Higiene pessoal Caminhada Jogos de mesa Trabalhos manuais	Higiene pessoal Caminhada Jogos de mesa Trabalhos manuais	Higiene pessoal Ginástica	Higiene pessoal Reza do terço
11:30 – 12:00	Leitura de curiosidades pela voluntária	Leitura de curiosidades pela voluntária	Leitura de curiosidades pela voluntária	Leitura de curiosidades pela voluntária	Leitura de curiosidades pela voluntária
12:00 – 13:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13:00 – 14:00	Atividades livres	Atividades livres	Atividades livres	Atividades livres	Atividades livres
14:00 – 15:45	Trabalhos manuais Jogos de mesa Caminhada	Trabalhos manuais Jogos de mesa Caminhada	Trabalhos manuais Jogos de mesa Caminhada	Trabalhos manuais Jogos de mesa Caminhada	Manicure Jogos de mesa Caminhada
15:45 – 16:10	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche	Lanche
16:20 – 18:00	Atividades livres Transporte para domicílio	Atividades livres Transporte para domicílio	Atividades livres Transporte para domicílio	Atividades livres Transporte para domicílio	Atividades livres Transporte para domicílio

A Animadora Sócio cultural

*Carla Correia*