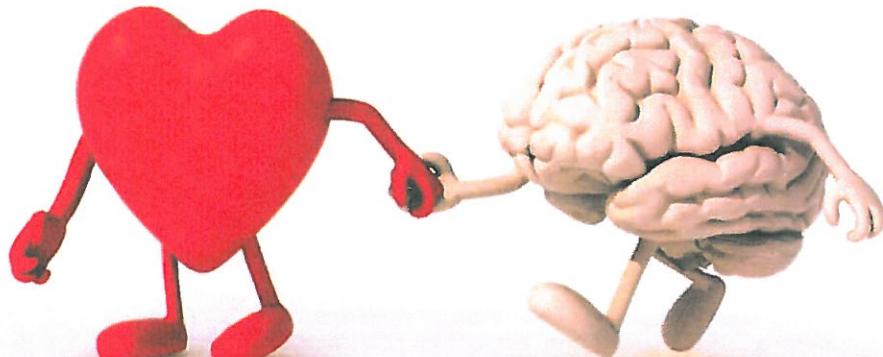


**Centro Social e Paroquial de  
St. André de Esgueira**

**“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, melhorias 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, melhorias 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>- cartolinhas 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>- cartolinhas</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>	- carrinhas

### 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>- cartolinhas</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>	- carrinhas
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

<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Recursos materiais</b>
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 - cartolinhas - 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 - cartolinhas - 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 - relembrar 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

<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Recursos materiais</b>
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 - cartolinhas - tesouras - cola
Realização de lembrança (Páscoa) 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	- desenvolver os dotes artísticos dos utentes - promover o convívio intergeracional ressaltando o que de melhor todos têm para dar	- idosos - crianças - funcionárias	- tecidos - cartolinhas - acessórios - história
Comemoração do Dia Mundial dos Monumentos e Sítios (18 de abril) relembrando monumentos históricos do nosso país	- proporcionar o convívio e recordar factos passados	- idosos - animadora e auxiliares	- imagens
Comemoração do Dia mundial da dança (29 Abril) com pequena coreografia com auxílio do professor de ginástica	- criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão cultural	- idosos - animadora e auxiliares - professor de ginástica	- musica - radio - acessórios

## Maio

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração das Aparições de Fátima com o visionamento das celebrações transmitidas na televisão	- proporcionar momento de devoção e adoração a Nossa Senhora de Fátima	- idosos - animadora e auxiliares	- televisões
Comemoração do Dia Internacional da Família (15 de maio) com a realização de uma atividade conjunta entre todas as valências	- sensibilizar os idosos para a importância da família - relembrar a estrutura familiar de cada utente - interação com outros utentes, colaboradores e crianças	- idosos - animadora e auxiliares	- definir posteriormente de acordo com a atividade a concretizar
Atividade da RAS ( a definir)	- promover o convívio entre todos os presentes	- idosos - animadora e auxiliares	- carrinhas
Dia Internacional dos museus (18 Maio) Visita cultural a um museu	- proporcionar aos idosos novas descobertas e favorecer o conhecimento de novos espaços	- idosos - animadora e auxiliares	- carrinhas
Visualização de filme antigo	- relembrar tempos de infância e proporcionar momento diferente de convívio	- idosos - animadora e auxiliares	- filme - computador - datashow

## **Junho**

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Convívio com as crianças da creche com canções populares e infantis	- promover um contacto intergeracional - promover o convívio entre todos os presentes	- idosos - crianças - animadora e auxiliares - educadoras e auxiliares	- viola - acessórios
Comemoração dos Santos populares com a construção de arcos e balões para a decoração da instituição	- desenvolver as aptidões técnico manuais dos idosos e a sua capacidade lúdica - desenvolver a criatividade	- idosos - animadora e auxiliares	- papel crepe - arcos
Criação de quadras dos santos populares a realizar pelos idosos de Centro de Dia e SAD	- proporcionar um momento de partilha e convívio - relembrar tempos passados	- idosos - auxiliares	- canetas - papel
Atividade da RAS (a definir)	- promover o convívio entre todos os presentes	- idosos - animadora e auxiliares	- carrinhas
Realização de pequenos passeios	- proporcionar aos idosos saídas diferentes e proporcionar o convívio entre todos	- idosos - animadora e auxiliares	- carrinhas

## **Julho**

Atividades	Objetivos	Recursos Humanos	Recursos materiais
Comemoração do dia dos avós com a vinda das crianças de creche ao centro de dia	- promover partilhas de experiências e afetos	- idosos - crianças - animadora e auxiliares	
Realização de lembrança para os idosos de SAD e CD relativamente ao Dia dos Avós	- proporcionar aos idosos um momento de alegria e reconhecimento por todo o apoio desempenhado	- animadora - auxiliares	- flores - cartão
Idas à praia	- proporcionar aos idosos uma oportunidade de saída à praia e um convívio diferente entre os idosos	- idosos - animadora e auxiliares	- carrinhas

## Agosto

<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Recursos materiais</b>
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

<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Recursos materiais</b>
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>- carrinhos</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

<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Recursos materiais</b>
Comebração 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 quanto importantes são para todos nós</li> <li>- mostrar o quanto 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>- cartolinhas</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

<b>Atividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Recursos Humanos</b>	<b>Recursos materiais</b>
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	- árvore 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	- cartolinhas - 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 às suas limitações, sempre com o objetivo do seu bem-estar físico e emocional.

**Atividades mensais dos idosos:** haverão 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

Cátia Gonçalves

## **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.trofasaude.pt/artigos/atividade-fisica-nos-idosos-quais-os-beneficios-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  Caminhada Jogos de mesa Trabalhos manuais	Higiene pessoal  Ginástica  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 13:00 – 14:00	Almoço  Atividades livres	Almoço  Atividades livres	Almoço  Atividades livres	Almoço  Atividades livres	Almoço  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	Trabalhos manuais  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 Sóciocultural

*Coma Conmigo*

