

Planificação, Execução e Avaliação de Projetos de Animação

ANEXOS



Formadoras: Sónia Granjo & Diana Casaca

Ficha de Identificação de Gostos, Interesses e Necessidades

Informações Básicas

Campo	Preenchimento
Nome Completo:	
Data de Nascimento:	
Idade:	
Grau de Escolaridade:	
Última Profissão/Atividade:	
Condições de Saúde Relevantes:	

Gostos e Preferências

Área	Perguntas/Detalhes	Respostas
Culturais	Gosta de cinema, teatro ou música?	
	Quais os géneros ou estilos preferidos?	
Lúdicas	Gosta de jogos (tabuleiro, cartas)?	
	Qual(is)?	
Artísticas	Tem interesse em pintura, bordado ou artesanato?	
	Prefere alguma técnica/material?	
Atividades ao Ar Livre	Gosta de passeios, jardinagem ou piqueniques?	
Religiosas/Espirituais	Participa em práticas religiosas? Quais?	
	Interesse em meditação ou espiritualidade?	
Esportivas/Físicas	Pratica ou praticou desporto? Qual?	

Área	Perguntas/Detalhes	Respos- tas
	Interesse em atividades físicas leves?	
Outros Gostos Pessoais	Há algo que goste de fazer no seu tempo livre?	

Necessidades e Expectativas

Área	Perguntas/Detalhes	Respos- tas
Autonomia	Consegue realizar as atividades do dia a dia sozinho(a)?	
	Necessita de apoio em alguma tarefa específica?	
Interação Social	Gosta de interagir em grupo? Prefere atividades individuais?	
Estímulos Cognitivos	Gostaria de participar em atividades que estimulem a memória ou o raciocínio?	
Objetivos Pessoais	Tem algum sonho ou objetivo que gostaria de realizar?	
Datas Especiais	Existem datas festivas que são significativas?	

Resumo do Diagnóstico

Categoria	Observações/Anotações
Atividades Preferidas	
Necessidades Específicas	
Sugestões para o Plano	

Uma parceria



Esta ficha pode ser adaptada para incluir perguntas adicionais, ou para ser preenchida com base em entrevistas com os idosos e/ou os seus familiares. A estrutura modular facilita o preenchimento e análise dos dados recolhidos.

Cronograma Semanal de Atividades

Abaixo está um exemplo de cronograma semanal detalhado, incluindo horários, atividades, objetivos, recursos necessários e responsáveis.

Cronograma Semanal de Atividades

Semana de 4 a 8 de Dezembro

Dia	Horário	Atividade	Objetivo	Local	Recursos Necessários	Responsável
Segunda	10h00-10h30	Sessão de alongamentos	Promover mobilidade e reduzir rigidez muscular	Sala de Atividades	Tapetes de yoga, música relaxante	Fisioterapeuta/ Animador
	15h00-16h00	Oficina de pintura	Expressar emoções e trabalhar motricidade fina	Sala de Artes	Tintas, pincéis, papel	Animador
Terça	11h00-12h00	Caminhada no jardim	Estimular a autonomia e a interação com a natureza	Jardim	Chapéus ou bengalas (se necessário)	Cuidador/ Animador
	14h30-15h30	Dinâmica "Recordar é viver"	Reforçar a memória e criar laços sociais	Sala Comum	Fotografias antigas	Psicólogo/ Animador
Quarta	10h30-11h30	Jogo de dominó	Estimular a concentração e interação social	Sala de Jogos	Jogo de dominó	Voluntário/ Animador
	16h00-17h00	Sessão de música: "Canções da juventude"	Estimular memória afetiva e promover bem-estar	Sala de Música	Caixa de som, playlist antiga	Animador
Quinta	10h00-11h00	Oficina de jardinagem	Desenvolver habilidades manuais e interação com a natureza	Jardim	Plantas, ferramentas de jardim	Voluntário/ Animador
	15h00-16h00	Contar histórias	Promover criatividade e partilha de experiências	Sala de Leitura	Livros e poltronas	Animador

Dia	Horário	Atividade	Objetivo	Local	Recursos Necessários	Responsável
Sexta	10h30-11h30	Sessão de ginástica adaptada	Fortalecer musculatura e melhorar o equilíbrio	Sala de Atividades	Bola de pilates, esteiras	Fisioterapeuta/ Animador
	15h00-16h30	Tarde de cinema: "Clássicos do cinema"	Oferecer lazer e incentivar discussão cultural	Sala de Cinema	Tela, projetor, pipocas	Equipa de Animação

Dicas para Utilização do Modelo

- **Personalização:**
 - Ajuste as atividades de acordo com as necessidades e interesses do grupo.
 - Inclua datas e temas específicos para eventos sazonais ou comemorativos.
- **Visibilidade:**
 - Disponibilize o cronograma em locais acessíveis, como quadros informativos ou folhetos.
 - Use cores ou ícones para facilitar a compreensão (ex.: azul para atividades físicas, verde para atividades ao ar livre).
- **Feedback:**
 - No final da semana, avalie com os participantes e a equipa que atividades foram mais bem recebidas.

Ideias de Atividades para Idosos

Deixamos algumas ideias de atividades que podem ser incluídas no cronograma de um plano semanal, divididas por categorias, para estimular diferentes áreas do bem-estar dos idosos. As atividades estão focadas em promover a **interação social, desenvolvimento cognitivo, estímulo físico, expressão emocional, e lazer.**

1. Atividades Físicas (Estímulo ao Corpo)

- **Alongamentos e Exercícios de Mobilidade:**
 - Sessões de alongamento simples, com foco em movimentos que melhorem a flexibilidade e a circulação sanguínea.
 - **Exemplo:** Alongamentos em círculo, com a ajuda de música relaxante.

- **Yoga ou Pilates Adaptado:**
 - Práticas suaves de yoga ou pilates adaptadas para a mobilidade dos idosos, com foco no equilíbrio e na respiração.
 - **Exemplo:** Sessões de yoga sentado, para quem tem limitações de movimento.

- **Exercícios de Equilíbrio e Coordenação:**
 - Atividades que ajudem a melhorar o equilíbrio, como caminhar sobre uma linha reta ou praticar a “dança da cadeira”.
 - **Exemplo:** Caminhada suave no jardim, focando na coordenação e no equilíbrio.

- **Jogo de Boccia ou Bolas ao Cesto:**
 - Jogo que pode ser feito sentados, ajudando a melhorar a coordenação motora e estimulando a interação entre os participantes.
 - **Exemplo:** Competição de Boccia ou arremesso de bolas a um alvo.

- **Dança em Cadeira:**
 - Uma forma divertida e acessível de dança, onde os idosos se movem ao ritmo de músicas sentados.
 - **Objetivo:** Estimular o movimento, melhorar a coordenação e promover o prazer da música.

- **Alongamento com Faixas Elásticas:**
 - Utilizar faixas elásticas (de resistência) para exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, realizados de forma leve e controlada.
 - **Objetivo:** Aumentar a flexibilidade e força muscular de forma segura.

- **Caminhadas com Pistas de Obstáculos:**
 - Organize caminhadas com pequenos obstáculos (como cones, cordas no chão) para estimular a coordenação motora e o equilíbrio.
 - **Objetivo:** Melhorar a mobilidade e o equilíbrio de forma divertida e segura.

- **Sessão de Jogos de Movimento:**
 - Jogos como “O Rei manda” (versão adaptada) ou "A cadeira musical", onde os idosos devem seguir instruções ou se movimentar ao som de música.
 - **Objetivo:** Estimular a coordenação motora e o trabalho em equipa.

2. Atividades Cognitivas (Estímulo da Mente)

- **Jogos de Memória:**

- Jogos como cartões de memória ("memory cards"), onde o objetivo é formar pares de imagens. Ideal para exercitar a memória e a atenção.
- **Exemplo:** Jogo de memória com cartões que contenham imagens familiares (ex.: alimentos, flores, etc.).
- **Sudoku ou Palavras Cruzadas:**
 - Desafios de raciocínio lógico que trabalham a atenção, memória e habilidades cognitivas.
 - **Exemplo:** Sessões em grupo de palavras cruzadas ou desafios de sudoku em dupla.
- **Quiz ou Trivial:**
 - Jogos de perguntas e respostas sobre temas variados, como história, música ou cultura geral.
 - **Exemplo:** Quiz de música antiga ou trivial sobre a história local ou nacional.
- **Atividades de Leitura e Discussão:**
 - Leitura de trechos de livros, contos ou jornais, seguidas de discussões sobre os temas abordados.
 - **Exemplo:** Leitura de um conto curto e discussão sobre os sentimentos ou memórias que ele desperta.
- **Desafio de Memória Musical:**
 - Toque músicas antigas ou clássicas e peça para os idosos identificarem o nome da música ou recordarem um evento associado a ela.

- **Objetivo:** Estimular a memória afetiva e a recordação.
- **Desafios de Associar Imagens a Palavras:**
 - Apresente imagens e peça para os idosos associá-las a palavras ou frases que façam sentido para eles.
 - **Objetivo:** Estimular a memória visual e a criatividade.
- **Jogos de Sequência e Lógica:**
 - Ofereça jogos que envolvam lógica como puzzles simples, Sudoku ou quebra-cabeças de peças grandes.
 - **Objetivo:** Estimular o raciocínio lógico e a resolução de problemas.
- **Desafio "Quem Sou Eu?"**
 - Jogo em que o facilitador descreve uma pessoa famosa (ou um conceito) e os idosos tentam adivinhar.
 - **Objetivo:** Estimular o raciocínio e a memória.

3. Atividades Emocionais e Sociais (Estímulo ao Bem-Estar Emocional)

- **Contar Histórias ou Memórias Pessoais:**
 - Encorajar os idosos a partilhar as suas histórias de vida, experiências ou eventos marcantes.
 - **Exemplo:** Sessão de "Recordando o Passado", onde os participantes partilham histórias da sua juventude.
- **Sessões de Terapia com Música:**
 - Usar músicas do passado para evocar memórias e sentimentos, promovendo a socialização e expressão emocional.

- **Exemplo:** Tarde de música clássica, com a partilha de histórias sobre músicas preferidas.

- **Atividades de Pintura ou Arte Terapêutica:**
 - Pintura livre ou atividades artísticas que permitam aos idosos expressar as suas emoções.

 - **Exemplo:** Pintura de uma paisagem ou criação de um mural coletivo com as memórias da juventude.

- **Sessões de Meditação ou Relaxamento Guiado:**
 - Sessões para reduzir o stress e a ansiedade, promovendo a calma e a introspeção.

 - **Exemplo:** Meditação guiada ao som de música suave ou sons da natureza.

- **Sessões de Terapia com Animais (Pet Therapy):**
 - Organize visitas de animais treinados para promover bem-estar emocional e reduzir sentimentos de solidão.

 - **Objetivo:** Reduzir a ansiedade e promover uma sensação de afeto e cuidado.

- **Roda de Conversa sobre “O Melhor Dia da Minha Vida”:**
 - Uma conversa onde os idosos partilham memórias de um dia que consideraram o melhor de suas vidas.

 - **Objetivo:** Estimular o prazer da recordação e promover vínculos emocionais entre os participantes.

- **Círculo de Afeto:**
 - Sentar em círculo e, de forma alternada, cada idoso diz uma coisa positiva sobre o outro, promovendo autoestima e emoções positivas.
 - **Objetivo:** Estimular o reconhecimento e a apreciação dos outros, promovendo conexões emocionais.

- **Atividade de Gratidão:**
 - Peça aos participantes que partilhem algo pelo qual se sentem gratos.
 - **Objetivo:** Melhorar o bem-estar emocional e estimular pensamentos positivos.

4. Atividades Culturais e Recreativas (Lazer e Diversão)

- **Tarde de Cinema ou Vídeos Temáticos:**
 - Sessões de cinema com filmes antigos ou documentários que interessem ao grupo, seguidas de debate ou partilha.
 - **Exemplo:** Sessão de cinema com filmes de comédia ou clássicos do cinema nacional.

- **Atividades Intergeracionais:**
 - Promover atividades que envolvam a participação e crianças ou jovens, criando uma troca rica de experiências.
 - **Exemplo:** Oficinas de artesanato com crianças ou contar histórias onde idosos e crianças participam juntos.

- **Teatro ou Dramatização:**
 - Atividades de dramatização ou encenação, onde os idosos podem atuar ou apenas participar como público.
 - **Exemplo:** Pequenas encenações teatrais sobre contos ou histórias famosas.

- **Passeios e Visitas Culturais:**
 - Organizar passeios a museus, teatros, centros culturais ou eventos comunitários.
 - **Exemplo:** Visita ao mercado local, passeio ao parque ou museu, ou participação em uma exposição de arte.

- **Oficina de Pintura com Elementos Naturais:**
 - Criação de pinturas utilizando folhas, flores, ou outros materiais naturais, tornando a atividade sensorial e ligada à natureza.
 - **Objetivo:** Estimular a criatividade e o contato com o ambiente natural.

- **Teatro de Sombras:**
 - Usar recortes e luz para criar sombras e interpretar pequenas histórias.
 - **Objetivo:** Estimular a imaginação e promover expressão criativa.

- **Criação de Poemas ou Cartões:**
 - Incentivar os idosos a escreverem pequenos poemas ou frases inspiradoras. Em seguida, podem criar cartões para dar a outros membros da comunidade.

- **Objetivo:** Estimular a expressão criativa e promover o vínculo com a comunidade.
- **Escultura com Argila ou Massa de Modelar:**
 - Oferecer argila ou massa de modelar para criar formas, figuras ou até mesmo objetos decorativos.
 - **Objetivo:** Desenvolver habilidades motoras finas e a expressão artística.

5. Atividades de Estímulo Social (Promover a Convivência)

- **Jogos de Grupo:**
 - Jogos de cartas, bingo, dominó, ou jogos de tabuleiro que promovem a interação social e trabalham a memória.
 - **Exemplo:** Campeonato de dominó ou bingo, com pequenos prémios simbólicos.
- **Almoço ou Chá Social:**
 - Organizar um evento social para os idosos se reunirem e partilharem uma refeição ou chá, incentivando a conversa e os laços sociais.
 - **Exemplo:** Almoço temático ou “Chá das Cinco” com partilha de histórias e música de fundo.
- **Desafios de Grupo ou Competições Amigáveis:**
 - Promover atividades competitivas leves que incentivem o trabalho em equipa e a interação.
 - **Exemplo:** Jogos de perguntas e respostas em grupo ou uma pequena competição de culinária ou jardinagem.

- **Sessões de Partilha de Fotos ou Recordações:**
 - Incentivar os idosos a partilhar fotos ou objetos de momentos especiais, criando um ambiente de troca de histórias e experiências.
 - **Exemplo:** “Álbum da Memória”, onde cada idoso traz fotos e objetos que contam a sua história para partilhar com o grupo.

- **Noite de Talentos:**
 - Organize uma noite onde os idosos possam partilhar talentos ou habilidades, como cantar, dançar, contar anedotas ou fazer demonstrações.
 - **Objetivo:** Promover a autoconfiança e o prazer de se expressar em grupo.

- **Culinária Temática:**
 - Realize oficinas de culinária onde os idosos possam aprender a preparar receitas antigas ou pratos de diferentes culturas.
 - **Objetivo:** Estimular a criatividade, promover o trabalho em equipa e o prazer de cozinhar.

- **Tarde de Piquenique ou Chá:**
 - Organize uma tarde de piquenique no jardim ou chá no centro, onde todos possam interagir socialmente e desfrutar de uma refeição simples.
 - **Objetivo:** Incentivar a socialização e promover um momento de descontração.

- **Visitas a Exposições de Arte ou Museus Virtuais:**
 - Se não for possível sair da instituição, organize visitas virtuais a museus ou galerias de arte.
 - **Objetivo:** Estimular a cultura e promover experiências enriquecedoras.

6. Atividades Com Tecnologia (Inovação e Interação Digital)

- **Sessões de Videoconferência com Família ou Amigos:**
 - Permitir que os idosos tenham contato virtual com familiares ou amigos, usando tecnologia de videoconferência.
 - **Exemplo:** Encontros virtuais com netos ou filhos via Zoom ou Skype.
- **Jogos Digitais de Memória e Raciocínio:**
 - Utilizar tablets ou computadores para jogos que estimulam a memória, como palavras cruzadas digitais ou puzzles.
 - **Exemplo:** Jogos de memória em aplicativos específicos para idosos ou simples quebra-cabeças digitais.
- **Criação de Vídeos ou Álbuns Digitais:**
 - Incentivar os idosos a gravar as suas próprias histórias de vida ou criar álbuns digitais com fotos antigas e vídeos.
 - **Exemplo:** Workshop para criar vídeos com recordações ou mensagens para familiares.
- **Oficinas de Artesanato com Crianças:**
 - Promova atividades de artesanato em conjunto com crianças da comunidade, criando momentos de troca de saberes e experiências.

- **Objetivo:** Promover a troca de conhecimento e a convivência entre diferentes gerações.

- **Histórias Contadas por Avós:**
 - Incentive os idosos a contarem histórias ou lendas para as crianças da comunidade ou da instituição.

 - **Objetivo:** Estimular a tradição oral e promover o respeito e carinho entre as gerações.

- **Jogo de Perguntas e Respostas Intergeracional:**
 - Organize um jogo de perguntas e respostas com crianças e idosos, onde todos participam ativamente.

 - **Objetivo:** Criar um ambiente de colaboração e aprendizagem entre gerações.

- **Cozinhar Juntos:**
 - Realizar sessões de culinária onde os idosos e as crianças preparam refeições simples e saborosas juntos.

 - **Objetivo:** Criar laços afetivos através da atividade partilhada.

Essas **atividades diversificadas** garantem que o plano de atividades seja **completo** e atenda a diferentes necessidades e interesses, enquanto promove **envolvimento social, estimulação cognitiva, bem-estar físico e expressão emocional**. A flexibilidade no planeamento e a adaptação às preferências individuais são fundamentais para o sucesso da implementação.

Modelos de Relatórios de Avaliação

Modelo 1: Relatório de Avaliação Geral

Título:

Relatório de Avaliação Geral das Atividades Socioculturais

1. Introdução:

Este relatório apresenta os resultados da avaliação geral das atividades socioculturais realizadas no período de [especificar período], no âmbito do programa [nome do programa]. O principal objetivo é analisar o impacto das atividades nos participantes e propor melhorias.

2. Metodologia:

- **Técnicas de Recolha de Dados:** Questionários aplicados aos participantes e observação direta durante as sessões.
- **Indicadores Avaliados:** Frequência, nível de satisfação e impacto nas dimensões física, cognitiva e emocional.

3. Resultados:

- **Frequência Média:** 15 participantes por atividade.
- **Nível de Satisfação:**
 - Atividades Culturais: 90% de satisfação.
 - Atividades Físicas: 70% de satisfação.
- **Observações Diretas:** Envolvimento elevado em Atividades artísticas, com menor adesão às sessões de exercícios.

4. Conclusões e Recomendações:

- **Conclusões:**
 - Atividades culturais geraram maior impacto emocional.
 - Atividades físicas precisam de adaptação para níveis variados de autonomia.

- **Recomendações:**
 - Aumentar a frequência de atividades culturais.
 - Diversificar os exercícios físicos para abranger diferentes perfis de participantes.

Modelo 2: Relatório de Avaliação por Atividade

Título:

Relatório de Avaliação Específico: Sessões de Yoga Adaptada

1. Introdução:

Este relatório avalia as sessões de yoga adaptada realizadas no período de [especificar período].

O objetivo é analisar a adesão, o impacto nos participantes e as possibilidades de melhoria.

2. Metodologia:

- **Fontes de Dados:**
 - Registos de frequência.
 - Questionários de satisfação aplicados após as sessões.
 - Observação direta do comportamento dos participantes.

3. Resultados:

- **Frequência Média:** 8 participantes por sessão.
- **Nível de Satisfação:** 60% dos participantes avaliaram a atividade como “satisfatória”.
- **Principais Observações:**
 - Dificuldade relatada em alguns exercícios.
 - Participação mais ativa nas sessões realizadas durante o final da manhã.

4. Conclusões e Recomendações:

- **Conclusões:**
 - Horário influenciou a participação.
 - Exercícios não foram adequados para todos os níveis de mobilidade.

- **Recomendações:**
 - Oferecer horários alternativos, incluindo tarde e manhã.
 - Criar três níveis de exercícios: básico, intermediário e avançado.

Modelo 3: Relatório de Avaliação Focada no Bem-Estar

Título:

Impacto das Atividades no Bem-Estar dos Participantes

1. Introdução:

Este relatório analisa como as atividades realizadas contribuíram para o bem-estar emocional, cognitivo e social dos participantes durante o período de [especificar período].

2. Metodologia:

- **Indicadores de Avaliação:**
 - Percepção de bem-estar relatada.
 - Interações sociais observadas.
 - Participação ativa nas atividades.

3. Resultados:

- **Bem-Estar Emocional:** 85% dos participantes relataram sentir-se mais relaxados após as atividades.
- **Desenvolvimento Cognitivo:** Sessões de leitura estimularam reflexões e debates em grupo.

- **Interação Social:** Jogos de mesa incentivaram o convívio entre participantes.

4. Conclusões e Recomendações:

- **Conclusões:**
 - Atividades coletivas promoveram maior impacto emocional e social.
- **Recomendações:**
 - Ampliar atividades de grupo com foco em interações sociais.
 - Implementar dinâmicas que reforcem habilidades cognitivas, como jogos de estratégia.

Modelo 4: Relatório de Melhoria Contínua

Título:

Plano de Melhoria Contínua com Base na Avaliação das Atividades

1. Introdução:

Este relatório apresenta as ações de melhoria contínua propostas com base nos dados recolhidos durante o período de [especificar período].

2. Diagnóstico Inicial:

- **Atividades com Alta Satisfação:**
 - Sessões de leitura e expressão plástica.
- **Atividades com Baixa Adesão:**
 - Yoga adaptada e jogos de mesa mais complexos.

3. Ações Propostas (Ciclo PDCA):

- **Planear:**
 - Reorganizar horários das atividades menos frequentadas.
- **Executar:**

- Implementar novas dinâmicas nos jogos de mesa para aumentar a acessibilidade.
- **Avaliar:**
 - Monitorizar a frequência e satisfação trimestralmente.
- **Melhorar:**
 - Realizar ajustes contínuos com base nos feedbacks recolhidos.

4. Conclusões:

O plano de melhoria contínua visa aumentar a adesão e a satisfação global das atividades realizadas, mantendo uma avaliação sistemática e ajustes regulares.

Modelo de Relatório de Avaliação de Atividades - Ano de 2024

Instituição: Centro de Apoio a Idosos "Viver Melhor"

Responsável: [Seu Nome], Animador Sociocultural

1. Introdução

O presente relatório avalia o impacto das atividades realizadas em 2024, com o objetivo de identificar resultados alcançados, desafios enfrentados e oportunidades para otimização. Este documento fundamentará a proposta de um plano de atividades mais inovador e abrangente para 2025, priorizando bem-estar, autonomia e inclusão dos residentes.

2. Resumo das Atividades Realizadas

Período Avaliado: Janeiro a Dezembro de 2024

Atividade	Frequência Média	Satisfação (%)	Adeção (%)	Observações Principais
Expressão Plástica	20 participantes	90%	85%	Sucesso em promover criatividade e socialização; pedidos por temas novos.
Yoga Adaptada	12 participantes	65%	60%	Baixa adesão; participantes relatam dificuldade em exercícios propostos.
Sessões de Leitura	15 participantes	85%	80%	Discussões envolventes; oportunidades para maior interação intergeracional.
Jogos de Mesa	10 participantes	70%	70%	Participação estável, mas regras complexas dificultaram alguns jogos.
Passeios Culturais	8 participantes	95%	50%	Grande impacto emocional, mas logística desafiadora limitou adesão.

3. Pontos Fortes e Fracos Identificados

Pontos Fortes:

- **Atividades Artísticas e Culturais:** Elevada adesão e impacto emocional positivo.
- **Socialização e Bem-Estar:** Benefícios perceptíveis em atividades de grupo.

Pontos Fracos:

- **Adaptação às Necessidades:** Dificuldades em atividades físicas e em passeios devido a limitações de mobilidade.
- **Logística e Recursos:** Transporte e número limitado de monitores impactaram a realização de atividades externas.

4. Recomendações e Soluções

1. **Aumentar a Diversidade Temática:** Explorar oficinas e sessões baseadas em hobbies ou interesses individuais.
2. **Implementar Novas Tecnologias:** Introduzir ferramentas digitais para atividades interativas e cognitivas, como jogos em tablets.
3. **Adaptar a Físico-Motricidade:** Criar exercícios simples com foco em alongamentos, respiração e movimentos leves.

Modelo de Plano de Atividades Proposto para 2025

1. Objetivos Gerais

- Fomentar bem-estar global (físico, emocional e social).
- Criar experiências diversificadas e acessíveis, respeitando limitações físicas e cognitivas.
- Estabelecer interações significativas com a comunidade local, promovendo a inclusão social.

2. Descrição do Público-Alvo

- **Perfil Geral:**
 - Idosos com diferentes níveis de autonomia, divididos em:
 1. Totalmente autónomos.
 2. Autonomia reduzida.
 3. Dependentes físicos ou cognitivos leves.
- **Necessidades Identificadas:**
 - Adaptação das atividades a diferentes níveis de mobilidade e cognição.
 - Promoção de inclusão para idosos menos participativos.

3. Proposta Detalhada de Atividades para 2025

Atividade	Frequência	Descrição e Inovações Propostas	Objetivos
Expressão Plástica	2 vezes por semana	Oficinas temáticas: pintura com areia, reciclagem criativa, arte colaborativa.	Promover criatividade e cooperação, adaptando materiais para idosos com dificuldades motoras.
Yoga e Movimento Livre	2 vezes por semana	Sessões divididas por níveis; incluir dança livre ao som de músicas relaxantes.	Melhorar mobilidade e equilíbrio; incentivar expressão emocional através do movimento.
Sessões de Leitura Viva	1 vez por semana	Leituras encenadas com participação dos idosos e convidados.	Estimular cognição e interação intergeracional, promovendo debates.
Jogos e Dinâmicas	1 vez por semana	Torneios de dominó e memória; introdução de jogos digitais simples em tablets.	Estimular atenção, memória e convívio social.
Passeios Sensoriais	1 vez por mês	Visitas a parques acessíveis e locais culturais próximos; inclusão de familiares.	Proporcionar novas experiências ao ar livre, promovendo relaxamento e interação.
Cinema e Memórias	1 vez por mês	Sessões de cinema temático seguidas de partilha de histórias pessoais relacionadas com o tema.	Estimular memória emocional e criar laços entre participantes.

Atividade	Frequência	Descrição e Inovações Propostas	Objetivos
Oficinas de Tecnologias	1 vez por trimestre	Introdução ao uso de smartphones e tablets; atividades interativas, como vídeos familiares e chamadas com entes queridos.	Promover inclusão digital e fortalecer laços com familiares.
Feiras de Talentos	1 vez por trimestre	Apresentações dos talentos e hobbies dos residentes (culinária, artesanato, música), abertas à comunidade.	Reforçar autoestima e criar interações significativas com o público externo.
Jardim Colaborativo	Permanente	Criação de um jardim comunitário, com cultivo de ervas e flores pelos residentes.	Promover bem-estar através do contato com a natureza e estimular senso de pertença.

4. Estratégias de Adaptação e Inclusão

1. Divisão por Grupos:

- Classificar os participantes de acordo com autonomia, ajustando as atividades às suas capacidades.

2. Inclusão Digital:

- Disponibilizar tablets com aplicativos educativos e jogos adaptados, supervisionados por monitores.

3. Parcerias:

- Colaborar com escolas e universidades locais para incluir jovens em oficinas e dinâmicas intergeracionais.

4. Materiais Adaptados:

- Fornecer materiais ergonômicos e de fácil manuseio para atividades artísticas e físicas.

5. Indicadores de Sucesso Propostos

Indicador	Meta para 2025
Frequência média por atividade	Aumentar 15% em relação a 2024.
Participação em passeios culturais	Garantir adesão de pelo menos 75% dos residentes.
Interação intergeracional	Realizar pelo menos 5 eventos anuais com escolas locais.
Satisfação geral	Manter um nível acima de 85%.

Conclusão

A proposta para 2025 pretende não apenas continuar as práticas bem-sucedidas, mas também inovar com atividades criativas e adaptadas às necessidades dos participantes.

A inclusão digital, a promoção de experiências sensoriais e a integração comunitária são os pilares deste plano, garantindo um impacto positivo duradouro no bem-estar dos residentes.

Proposto por:

[Seu Nome]

Animador Sociocultural

Instituição Viver Melhor