

**Planificação, Execução e Avaliação de Projetos de  
Animação de Idosos**

**Módulo 1: Introdução à Animação de Idosos**



**Formadoras: Sónia Granjo & Diana Casaca**

## Índice

|   |    |
|---|----|
| 1. Animação Sociocultural.....  | 4  |
| 1.1. Principais Funções .....   | 4  |
| 1.2. Animação de Idosos .....   | 5  |
| 2. Tipos de Animação de Idosos .....  | 7  |
| 2.1. Animação Física ou Motora .....  | 7  |
| 2.2. Animação Cognitiva .....   | 8  |
| 2.3. Animação Através da Expressão Plástica.....                                      | 9  |
| 2.4. Animação Através da Comunicação.....   | 10 |
| 2.5. <i>Animação de Desenvolvimento Pessoal</i> .....                                 | 11 |
| 2.6. Animação Lúdica .....  | 12 |
| 2.7. Animação Comunitária.....  | 12 |
| 3. Objetivos e Benefícios da Animação Sociocultural de Idosos.....                    | 14 |
| 3.1. Objetivos .....  | 14 |
| 3.2. Benefícios.....  | 15 |
| 3.2.1. Melhoria da Qualidade de Vida e Bem-Estar Físico, Mental e Emocional.....      | 15 |
| 3.2.2. Promoção da Autonomia e do Envelhecimento Ativo.....                           | 16 |
| 3.3.3. Redução do Isolamento Social.....  | 17 |
| 3.3.4. Estímulo ao Desenvolvimento Pessoal e Valorização da Experiência de Vida ..... | 17 |
| 4. Diferentes Contextos de Aplicação da Animação de Idosos .....                      | 19 |
| 4.1. Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) .....                       | 19 |
| 4.2. Centros de Dia .....   | 20 |
| 4.3. Comunidades e Residências Privadas .....   | 20 |
| 4.4. Hospitais e Centros de Reabilitação.....   | 21 |

|   |           |
|---|-----------|
| 4.5. Espaços Intergeracionais.....  | 22        |
| 4.6. Eventos Culturais e Públicos.....  | 22        |
| 4.7. Importância da Adaptação ao Contexto .....   | 23        |
| Estudos de Casos Práticos .....   | 24        |
| <i>Estudo de Caso 1: Melhoria Cognitiva com Jogos de Memória.....</i>                     | <i>24</i> |
| <i>Estudo de Caso 2: Promoção do Bem-Estar com Animação Física .....</i>                  | <i>24</i> |
| <i>Estudo de Caso 3: Fortalecimento de Laços Sociais com Atividades Comunitárias.....</i> | <i>25</i> |
| <i>Estudo de Caso 4: Expressão Emocional com Pintura.....</i>                             | <i>26</i> |
| Atividade Reflexiva (não obrigatória).....  | 27        |
| Tarefa de Consolidação .....  | 28        |
| Atividade Prática: Proposta de Atividade Real .....                                       | 29        |
| Tarefa para os Participantes do Curso .....   | 32        |

**Carga Horária:** 10 horas

### **Objetivo Geral**

Compreender os conceitos fundamentais da animação sociocultural, reconhecendo a sua importância no aumento da qualidade de vida dos idosos e no estímulo ao envelhecimento ativo.

4

### **No final do módulo, os participantes devem ser capazes de:**

- Diferenciar os tipos de animação e as suas aplicações.
- Relacionar cada tipo de animação com os objetivos de desenvolvimento pessoal e sociocultural.
- Elaborar propostas de atividades baseadas em casos práticos.
- Explicar os principais objetivos da animação sociocultural.
- Relacionar as atividades propostas com os benefícios específicos para os idosos.
- Planear atividades que promovam autonomia, interação social e desenvolvimento pessoal.

## **1. Animação Sociocultural**

A **Animação Sociocultural** visa promover o desenvolvimento sociocultural de grupos e comunidades, organizando, coordenando e/ou desenvolvendo atividades de animação de carácter cultural, educativo, social, lúdico e recreativo.

### *1.1. Principais Funções*

- **Diagnosticar e analisar**, em equipas multidisciplinares, situações de risco e áreas de intervenção relativas ao grupo-alvo e ao seu meio envolvente.
- **Planificar e implementar**, em conjunto com a equipa técnica multidisciplinar, projetos de intervenção sócio comunitária.

- **Desenvolver** atividades diversas como ateliers, visitas a museus, encontros desportivos, culturais, recreativos e intergeracionais, atividades de expressão corporal, leitura de contos e poemas, trabalhos manuais, culinária, passeios ao ar livre, etc.
- **Promover** a integração social em grupo, envolver as famílias e fomentar a interação entre os vários atores sociais da comunidade

### *1.2. Animação de Idosos*

A animação de idosos é uma abordagem essencial no contexto do envelhecimento ativo, que visa proporcionar atividades socioculturais, recreativas e educativas com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, promover o bem-estar físico e mental, e fomentar a integração social dos idosos. Segue uma visão geral do tema:

#### **Objetivos da Animação de Idosos**

- **Promoção da Autonomia:** Incentivar a independência nas atividades diárias e na tomada de decisões.
- **Melhoria da Qualidade de Vida:** Estimular o bem-estar físico, emocional e cognitivo através de atividades adaptadas.
- **Integração Social:** Combater o isolamento e promover interações interpessoais e intergeracionais.
- **Valorização Pessoal:** Resgatar habilidades, interesses e memórias, promovendo a autoestima.

Dos vários estudos realizados podemos constatar que a qualidade de vida (ou a falta dela) nos idosos institucionalizados depende em grande medida dos seguintes fatores:

- **Possuir autonomia** para executar as atividades do seu dia-a-dia;
- **Manter regularmente uma relação familiar** e/ou com o exterior;
- **Ter recursos económicos** suficientes;
- **Realizar atividades** lúdicas e recreativas com regularidade.

A qualidade de vida do idoso numa instituição depende então destes fatores, assim como de um acompanhamento decente, cuidado e eficiente por parte dos trabalhadores que os acolhem.

## 2. Tipos de Animação de Idosos

Podemos dividir a animação de idosos em sete tipos, Animação Física ou Motora, Animação Cognitiva, Animação Através da Expressão Plástica, Animação Através da Comunicação, Animação Associada ao Desenvolvimento Pessoal, Animação Lúdica e Animação Comunitária, sendo que muitos deles se encontram interligados.

### 2.1. Animação Física ou Motora

É fundamental que o idoso pratique o movimento. A **psicomotricidade** considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, isto é, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuro psicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam.

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

Este tipo de animação envolve atividades que estimulam o movimento, adaptadas às capacidades dos idosos. Estas atividades ajudam a prevenir o sedentarismo, melhoram o equilíbrio e fortalecem os músculos, promovendo a autonomia física.

- **Atividades:**
  - Exercícios físicos adaptados (ex.: alongamentos, yoga, pilates).

- Caminhadas em grupo em ambientes internos ou externos.
- Jogos físicos como boccia, bolas ao cesto e pinos.
  
- **Benefícios:**
  - **Manutenção da mobilidade**  
Ajuda a preservar a capacidade de realizar atividades diárias.
  
  - **Redução do sedentarismo**  
Combate os efeitos do estilo de vida inativo.
  
  - **Fortalecimento muscular**  
Promove a resistência física e o equilíbrio.
  
  - **Prevenção de doenças**  
Diminui o risco de condições como osteoporose e doenças cardiovasculares.

### **Exemplo de Caso:**

Um grupo de idosos institucionalizados participa em sessões semanais de yoga. Após 3 meses, observou-se melhoria no equilíbrio e na confiança ao caminhar, com redução de quedas relatada pelos cuidadores.

### *2.2. Animação Cognitiva*

Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia.

A animação cognitiva desenvolve pequenos exercícios mentais de modo a exercitar a memória, a concentração, a comunicação, entre outros.

Foca-se no estímulo mental, oferecendo desafios que mantêm o cérebro ativo e retardam o declínio cognitivo.

Estas atividades são essenciais para a memória, concentração e raciocínio.

- **Atividades:**
  - Jogos de tabuleiro como damas ou xadrez.
  - Atividades mentais como palavras cruzadas, sopa de letras, sudoku.
  - Exercícios de memória e concentração como associar imagens a objetos ou contar histórias.
  
- **Benefícios:**
  - **Melhoria da autonomia intelectual**  
Ajuda os idosos a resolverem problemas quotidianos.
  - **Prevenção do declínio cognitivo**  
Retarda o avanço de doenças como Alzheimer e outras demências.

### *2.3. Animação Através da Expressão Plástica*

Neste tipo de animação pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem, bordados, pintura, desenhos, colagem, recortes, etc., que tenha contato com vários materiais e várias técnicas. Que se possa exprimir através da arte, proporcionando momentos de descontração e diversão.

A **animação através da expressão plástica** é simultaneamente motora e cognitiva, pois trabalhamos a destreza fina e a agilidade mental

- **Atividades:**
  - Pintura em aguarela ou guache, moldagem de argila, bordados, recortes e colagens.
  - Criação de cartões para datas comemorativas ou decoração temática.

- **Benefícios:**
  - **Estímulo da criatividade**  
Incentiva os idosos a expressarem as suas emoções e ideias.
  - **Motricidade fina**  
Trabalha a destreza manual, essencial para manter a autonomia.
  - **Expressão de sentimentos**  
Facilita o bem-estar emocional ao proporcionar uma saída artística.

### **Sugestão de Atividade:**

Pintura coletiva de um mural sobre memórias da juventude, promovendo tanto a expressão artística quanto a interação social.

### *2.4. Animação Através da Comunicação*

Neste tipo de animação queremos que os idosos comuniquem com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, fotografia, etc.

Na **animação expressiva de comunicação**, os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

- **Atividades:**
  - Teatro comunitário, recitação de poesia, dramatizações simples.
  - Cantar em corais ou ouvir e partilhar músicas preferidas.
  - Danças individuais ou em pares, adaptadas à capacidade física.
- **Benefícios:**
  - **Desenvolvimento de competências comunicativas**

Melhora a clareza e confiança na interação.

- **Partilha de emoções**

Cria laços emocionais e reduz sentimentos de solidão.

### **Exemplo Prático:**

Sessão de teatro em que os idosos reconstroem histórias pessoais importantes, promovendo a autoestima e a socialização.

11

### *2.5. Animação de Desenvolvimento Pessoal*

Aqui pretende-se **desenvolver o “eu”** dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Nesta faceta desenvolvemos as dinâmicas de grupo que trabalham várias componentes, tais como a integração no grupo, o memorizar nomes e rostos, incluímos nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

- **Atividades:**

- Dinâmicas de Integração em Grupo
- Dinâmicas de Autoconhecimento

- **Benefícios:**

- **Redução do isolamento social**  
Promove a interação em grupo.
- **Fomento do Sentimento de Pertença**  
Proporciona momentos de alegria, descontração e integração dos participantes.

## 2.6. Animação Lúdica

A **animação lúdica**, como o seu nome indica, é a animação que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação como o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

Incluem-se aqui os passeios e o convívio, os intercâmbios, os jogos, as idas ao exterior, a participação em diversas atividades, etc.

- **Atividades:**

- Jogos de cartas, dominó, bingo, jogos de memória.
- Passeios ao ar livre, como visitas a praças, parques ou eventos culturais.
- Brincadeiras simples, como mímica ou caça ao tesouro.

- **Benefícios:**

- **Redução do isolamento social**  
Promove a interação em grupo.
- **Promoção do lazer**  
Proporciona momentos de alegria e descontração.

### **Dinâmica Proposta:**

Organizar um campeonato de dominó, com pequenas lembranças como prémios, para criar momentos de diversão e competição saudável.

## 2.7. Animação Comunitária

A **animação comunitária** é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se

essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz ativa na comunidade onde vivem.

- **Atividades:**

- Participação em eventos locais, como feiras ou festas tradicionais.
- Projetos de colaboração com escolas ou outras instituições (ex.: contar de histórias por idosos a crianças).
- Ações de voluntariado em comunidades ou iniciativas de solidariedade.

- **Benefícios:**

- **Reforço da identidade social**  
Reafirma o papel ativo do idoso na sociedade.
- **Valorização do papel do idoso**  
Fortalece a autoestima ao integrar contribuições significativas na comunidade.

**Exemplo Inspirador:**

Um grupo de idosos organizou uma oficina de culinária tradicional numa escola local, partilhando receitas e histórias enquanto interagem com as crianças.

### 3. Objetivos e Benefícios da Animação Sociocultural de Idosos

A Animação Sociocultural (ASC) é uma prática que visa promover o desenvolvimento integral de indivíduos e grupos, utilizando atividades educativas, culturais, recreativas e sociais.

No contexto dos idosos, os principais objetivos incluem:

#### 3.1. Objetivos

##### **Promoção do Envelhecimento Ativo**

- Incentivar a participação contínua em atividades que favoreçam a saúde física, mental e social.

##### **Integração Social**

- Combater o isolamento social por meio de atividades que promovam interação e relações interpessoais.

##### **Melhoria da Qualidade de Vida**

- Criar condições para um dia-a-dia mais dinâmico, significativo e alegre, respeitando os interesses e as capacidades dos participantes.

##### **Valorização da Experiência e Sabedoria**

- Reconhecer e valorizar as vivências dos idosos, resgatando histórias, memórias e habilidades pessoais.

##### **Promoção da Autonomia**

- Estimular a independência nas atividades diárias e na tomada de decisões.

##### **Estímulo ao Desenvolvimento Pessoal**

- Incentivar o autoconhecimento e o fortalecimento da autoestima através de reflexões e dinâmicas de grupo.

### **Inclusão Comunitária**

- Envolver os participantes em eventos e atividades que promovam a sua interação com a comunidade.

### **Fomento à Criatividade e Expressão**

- Proporcionar oportunidades de expressão artística e cultural, promovendo a criatividade.

15

## *3.2. Benefícios*

### *3.2.1. Melhoria da Qualidade de Vida e Bem-Estar Físico, Mental e Emocional*

A animação sociocultural promove o equilíbrio entre corpo e mente, utilizando atividades que estimulam o movimento e o raciocínio, fundamentais para a qualidade de vida dos idosos.

- **Impacto**

- **Bem-estar físico**

Atividades que previnem doenças, promovem o movimento e mantêm a saúde física.

- **Bem-estar mental**

Estímulos cognitivos e criativos que retardam o declínio das funções mentais.

- **Bem-estar emocional**

Criação de um ambiente acolhedor e motivador que combate a apatia e a depressão.

### **Exemplo Prático:**

Num centro de dia, uma sessão semanal de ginástica adaptada é realizada com um grupo de idosos. Durante 30 minutos, os participantes fazem exercícios leves acompanhados de música.

### Resultados Observados:

- Maior mobilidade nas articulações e redução das dores musculares.
- A música trouxe um efeito relaxante, melhorando o humor dos participantes e reduzindo o stress.
- O grupo relatou sentir-se mais disposto ao longo do dia.

16

### 3.2.2. Promoção da Autonomia e do Envelhecimento Ativo

A animação promove a autonomia, incentivando os idosos a participar ativamente na escolha e realização de atividades, de acordo com as suas capacidades e interesses.

- **Impacto**
  - **Maior independência** nas atividades diárias.
  - **Retenção das capacidades** motoras e cognitivas por mais tempo.
  - **Sensação de utilidade** e propósito.

### Exemplo Prático:

Numa instituição, os idosos foram convidados a criar uma horta comunitária. Eles participaram desde o planeamento (escolha das plantas) até a execução (plantação e manutenção).

### Resultados Observados:

- Aumento do envolvimento e do senso de utilidade.
- Melhorias na força física e na capacidade de realizar tarefas diárias, como regar as plantas.

- Maior interação entre os participantes, fortalecendo os laços sociais.

### 3.3.3. *Redução do Isolamento Social*

Atividades grupais criam oportunidades para fortalecer laços sociais e combater o isolamento, comum entre idosos institucionalizados ou com mobilidade reduzida.

- **Impacto**

- Desenvolvimento de relações interpessoais.
- Maior motivação para participar em atividades coletivas.
- Criação de um ambiente de apoio emocional.

### **Exemplo Prático:**

Um lar organizou um evento mensal chamado “Noite de Talentos”, onde os residentes podiam mostrar habilidades, como tocar um instrumento ou contar histórias.

### **Resultados Observados:**

- Os idosos demonstraram entusiasmo em partilhar as suas experiências, promovendo a autoestima.
- Os participantes mais introvertidos sentiram-se motivados a interagir e participar.
- O evento ajudou a criar uma atmosfera de apoio e amizade no lar.

### 3.3.4. *Estímulo ao Desenvolvimento Pessoal e Valorização da Experiência de Vida*

A animação sociocultural promove o reconhecimento das histórias e habilidades dos idosos, reforçando a autoestima e a sensação de pertença.

- **Impacto**
  - Oportunidade de partilhar histórias, saberes e tradições.
  - Reforço do valor individual e coletivo dentro do grupo.
  - Estímulo ao autoaperfeiçoamento, explorando interesses antigos ou novos.

**Exemplo Prático:**

Numa associação comunitária foi organizada uma oficina de culinária. Os idosos ensinaram receitas tradicionais a jovens da comunidade.

**Resultados Observados:**

- Reforço da autoestima ao serem reconhecidos como “mestres” da culinária local.
- Fortalecimento de vínculos intergeracionais e troca de conhecimentos.
- Sentimento de valorização ao verem suas tradições culturais preservadas.

## 4. Diferentes Contextos de Aplicação da Animação de Idosos

A Animação de Idosos pode ser aplicada em diversos contextos, cada um com especificidades que moldam as estratégias e atividades realizadas.

Esses contextos são determinados pelo ambiente em que os idosos vivem e interagem, assim como pelas necessidades e objetivos individuais e coletivos.

### 4.1. Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI)

#### **Características do Contexto:**

- Espaços residenciais para idosos que necessitam de apoio contínuo em suas atividades diárias.
- Incluem lares de idosos, residências assistidas e centros geriátricos.

#### **Objetivos da Animação:**

- Combater o isolamento social e a monotonia.
- Proporcionar atividades que respeitem os limites e as capacidades de cada residente.
- Promover o convívio entre os idosos e a equipe técnica.

#### **Exemplos de Atividades:**

- Oficinas de expressão artística, como pintura e bordado.
- Sessões de música e canto.
- Jogos lúdicos, como bingo e cartas.

#### 4.2. Centros de Dia

##### **Características do Contexto:**

- Espaços que acolhem idosos durante o dia, oferecendo suporte às suas atividades diárias e retornando-os para casa à noite.
- Foco na convivência, reabilitação e lazer.

##### **Objetivos da Animação:**

- Estimular a autonomia dos participantes.
- Proporcionar momentos de lazer e socialização.
- Oferecer atividades que favoreçam o desenvolvimento cognitivo e físico.

##### **Exemplos de Atividades:**

- Exercícios físicos leves e yoga adaptada.
- Dinâmicas de grupo voltadas para memória e atenção.
- Oficinas culinárias e artesanais.

#### 4.3. Comunidades e Residências Privadas

##### **Características do Contexto:**

- Idosos que residem em suas casas ou com familiares, mas participam de atividades externas.
- Podem incluir grupos organizados em clubes ou associações comunitárias.

##### **Objetivos da Animação:**

- Promover a integração comunitária e prevenir o isolamento.
- Incentivar a participação em atividades culturais e sociais.

- Estimular o envelhecimento ativo e a manutenção de hábitos saudáveis.

**Exemplos de Atividades:**

- Grupos de caminhada ou dança.
- Participação em eventos culturais, como teatros e feiras.
- Palestras e workshops sobre saúde e bem-estar.

*4.4. Hospitais e Centros de Reabilitação*

**Características do Contexto:**

- Ambientes voltados para cuidados médicos e terapêuticos.
- Envolvem idosos em situações de fragilidade física ou mental.

**Objetivos da Animação:**

- Reduzir o impacto emocional do internamento ou tratamento prolongado.
- Oferecer atividades que promovam relaxamento e alívio de stress.
- Estimular funções motoras e cognitivas durante a reabilitação.

**Exemplos de Atividades:**

- Terapias ocupacionais e artísticas.
- Sessões de relaxamento e meditação guiada.
- Jogos interativos com foco na reabilitação motora e cognitiva.

#### 4.5. Espaços Intergeracionais

##### **Características do Contexto:**

- Ambientes que promovem a interação entre diferentes gerações, como creches, escolas ou eventos comunitários.
- Foco na troca de experiências entre idosos e jovens.

##### **Objetivos da Animação:**

- Incentivar a partilha de conhecimentos e valores culturais.
- Fortalecer os laços entre gerações e promover o respeito mútuo.
- Estimular o protagonismo do idoso como membro ativo da comunidade.

##### **Exemplos de Atividades:**

- Oficinas de contar histórias e memória oral.
- Projetos de jardinagem comunitária.
- Eventos culturais com apresentações artísticas colaborativas.

#### 4.6. Eventos Culturais e Públicos

##### **Características do Contexto:**

- Atividades organizadas em espaços públicos, como praças, museus e teatros.
- Podem incluir idosos de diversas origens e níveis de autonomia.

##### **Objetivos da Animação:**

- Proporcionar acesso a bens culturais e atividades de lazer.
- Estimular a participação ativa na vida social e comunitária.

- Promover momentos de diversão e enriquecimento cultural.

**Exemplos de Atividades:**

- Passeios a exposições, museus e teatros.
- Festas temáticas, como celebrações de datas comemorativas.
- Aulas abertas de dança ou canto em espaços públicos.

*4.7. Importância da Adaptação ao Contexto*

- As atividades devem ser adaptadas às condições físicas, cognitivas e emocionais dos participantes.
- O planeamento deve considerar os recursos disponíveis e as características do espaço.
- A escuta ativa dos idosos é fundamental para criar um programa que realmente atenda aos seus interesses e necessidades.

## Estudos de Casos Práticos

### *Estudo de Caso 1: Melhoria Cognitiva com Jogos de Memória*

#### **Cenário:**

Dona Maria, 78 anos, é residente de uma instituição de apoio a idosos. Diagnosticada com perda leve de memória devido ao envelhecimento natural, ela apresentava dificuldade em se lembrar de eventos recentes e estava desmotivada para participar em atividades sociais.

24

#### **Intervenção:**

A equipa de animação sociocultural introduziu um programa semanal de jogos de memória, como associações de cartas e sequências numéricas, adaptados às suas capacidades.

Durante as sessões, a animadora incentivava a Dona Maria a interagir com outros participantes e partilhar estratégias.

#### **Resultados:**

- Após três meses, a Dona Maria demonstrou uma clara melhoria na capacidade de recordar eventos recentes, como visitas de familiares.
- Tornou-se mais participativa nas atividades do grupo e relatou sentir-se mais confiante e útil.
- A interação social durante os jogos também ajudou a reduzir sentimentos de isolamento.

### *Estudo de Caso 2: Promoção do Bem-Estar com Animação Física*

#### **Cenário:**

O Sr. José, 82 anos, vivia numa instituição e apresentava rigidez nas articulações devido ao sedentarismo. Ele queixava-se de dores ao caminhar e preferia ficar sentado durante longos períodos.

### **Intervenção:**

Um plano de exercícios físicos leves foi implementado para o Sr. José, incluindo alongamentos, yoga adaptada e boccia. Ele participou de sessões duas vezes por semana, sob supervisão de um animador e de um fisioterapeuta.

### **Resultados:**

- Após dois meses, o Sr. José relatou menos dores e maior facilidade ao realizar atividades como subir escadas.
- A prática em grupo motivou-o a continuar e ele começou a participar de outras atividades físicas, como caminhadas curtas no jardim da instituição.
- A sua autoestima também aumentou, já que sentia estar "a fazer algo bom para o corpo".

25

### *Estudo de Caso 3: Fortalecimento de Laços Sociais com Atividades Comunitárias*

#### **Cenário:**

Dona Helena, 85 anos, vivia numa aldeia e frequentemente dizia sentir-se "esquecida" pela sociedade. Com poucos familiares por perto, ela isolava-se, passando a maior parte do tempo sozinha em casa.

#### **Intervenção:**

Foi organizada uma atividade intergeracional na comunidade, onde idosos e crianças participaram de uma oficina de contar histórias. A Dona Helena foi convidada para partilhar as suas memórias de infância e ensinar as crianças a cantar uma canção tradicional.

#### **Resultados:**

- Durante o evento, a Dona Helena mostrou entusiasmo ao ensinar as crianças e interagir com outros participantes.

- Após a oficina, ela passou a frequentar eventos na comunidade regularmente e até iniciou um pequeno grupo de leitura com outras senhoras.
- Ela relatou sentir-se "menos sozinha" e mais conectada com a sua comunidade.

#### *Estudo de Caso 4: Expressão Emocional com Pintura*

##### **Cenário:**

O Sr. Manuel, 80 anos, era um artista autodidata, mas havia abandonado a pintura após a morte da esposa. Ele mostrava sinais de apatia e recusava-se a participar nas atividades da instituição.

##### **Intervenção:**

A equipa de animação criou um atelier de arte com foco na pintura e ofereceu ao Sr. Manuel a oportunidade de liderar uma sessão, ensinando técnicas simples aos outros residentes.

##### **Resultados:**

- O Sr. Manuel voltou a pintar regularmente e até organizou uma pequena exposição com as suas obras.
- O seu humor melhorou significativamente e ele começou a participar ativamente em outras atividades na instituição.
- A arte ajudou-o a expressar emoções relacionadas com o luto, permitindo-lhe encontrar propósito e alegria novamente.

## Atividade Reflexiva (não obrigatória)

Após a leitura do manual, responda a perguntas como:

- "De que tipo de animação poderia beneficiar um idoso com limitações de mobilidade e porquê?"
- "Como é que a interação social pode impactar a saúde mental de um idoso?"

## Tarefa de Consolidação

### 1. Exercício Prático

- Elaborar uma lista de três atividades de animação que vão ao encontro dos objetivos mencionados no manual.
- Para cada atividade, identificar o tipo de animação, os recursos necessários e os benefícios esperados.

28

### 2. Submeter a proposta no ambiente de aprendizagem para avaliação.

## Atividade Prática: Proposta de Atividade Real

### Título da Atividade

***"Jogo da Memória Interativo: Estímulo Cognitivo e Socialização"***

### Objetivo Geral

Promover a melhoria das capacidades cognitivas (memória, concentração e raciocínio) dos idosos, aliada à interação social e à redução do isolamento.

29

### Objetivos Específicos

1. Estimular a memória de curto e longo prazo por meio de associações visuais.
2. Incentivar a interação e colaboração entre os participantes.
3. Criar um ambiente descontraído e motivador para fortalecer o bem-estar emocional.

### Descrição da Atividade

- **Tipo de Animação:** Cognitiva e Lúdica.
- **Duração:** 60 minutos.
- **Número de Participantes:** 6 a 8 idosos, organizados em duplas.

### Materiais Necessários:

- Cartões coloridos com imagens de objetos quotidianos como frutas, animais e utensílios domésticos (2 de cada imagem).
- Mesa ampla para disposição dos cartões.
- Cronómetro ou relógio para marcar o tempo.

## Etapas da Atividade

### 1. Acolhimento e Introdução (10 minutos)

- Explicar aos participantes o objetivo do jogo e como ele será conduzido.
- Realizar uma breve conversa sobre o tema "recordações de objetos do dia a dia" para despertar o interesse.

### 2. Preparação do Jogo (5 minutos)

- Dispor os cartões numa mesa, com a face voltada para baixo.
- Dividir os participantes em duplas, incentivando que conversem e colaborem.

### 3. Execução (30 minutos)

- Cada dupla, na sua vez, vira dois cartões e tenta encontrar as imagens iguais.
- Caso não sejam correspondentes, os cartões são novamente virados e a próxima dupla joga.
- Vence a dupla que encontrar mais pares no final do jogo.

### 4. Encerramento e Reflexão (15 minutos)

- Realizar uma conversa em grupo sobre como se sentiram durante a atividade.
- Pedir que cada participante comente algo que achou interessante ou desafiador no jogo.

### **Benefícios Esperados**

1. **Cognitivos:** Melhoria na capacidade de retenção de informações e agilidade mental.
2. **Emocionais:** Sensação de conquista ao encontrar pares, promovendo autoestima.
3. **Sociais:** Fortalecimento das relações interpessoais e estímulo ao trabalho em equipa.

### **Adaptações e Considerações**

- Para idosos com dificuldades visuais, podem-se usar cartões com figuras em relevo.
- Caso a atividade envolva idosos com mobilidade reduzida, as mesas devem estar acessíveis e o tempo de jogo pode ser flexibilizado.
- Se necessário, os cartões podem ser temáticos (ex.: alimentos típicos da infância ou itens culturais), despertando memórias afetivas.

*Tarefa para os Participantes do Curso*

- **Desenvolver uma proposta semelhante, detalhando:**
  - Tipo de animação.
  - Objetivos gerais e específicos.
  - Descrição completa da atividade.
  - Materiais necessários.
  - Benefícios esperados.
  
- **Submeter a proposta no ambiente de aprendizagem para avaliação.**