

## Planificação, Execução e Avaliação de Projetos de Animação

### Módulo 2: Diagnóstico e Planeamento de Atividades



**Formadoras: Sónia Granjo & Diana Casaca**

## Índice

|  |    |
|--|----|
| 1. Diagnóstico Inicial de Interesses e Capacidades .....                       | 4  |
| 1.1. Metodologias de Diagnóstico .....   | 5  |
| 1.2. Áreas a Avaliar .....   | 6  |
| 1.2.1. Capacidades físicas: .....  | 6  |
| 1.2.2. Capacidades cognitivas:.....  | 7  |
| 1.2.3. Interesses culturais, lúdicos e recreativos: .....                      | 7  |
| 1.2.4. Necessidades emocionais e sociais: .....                                | 8  |
| Exemplo Integrado de Diagnóstico.....  | 10 |
| Exemplos e Casos Práticos .....  | 11 |
| Casos Fictícios Completos.....   | 16 |
| 2. Elaboração do Plano de Atividades .....                                     | 18 |
| 2.1. Características de um Plano Eficaz .....                                  | 18 |
| 2.2. Tipos de Planos de Atividades .....                                       | 19 |
| 2.2.1. Plano Anual.....  | 19 |
| 2.2.2. Plano Mensal .....  | 19 |
| 2.2.3. Plano Semanal .....   | 21 |
| 2.3. Conexão Entre os Planos .....   | 22 |
| 2.4. Dicas para Implementação .....  | 22 |
| 2.5. Passos para Elaborar o Plano de Atividades .....                          | 23 |
| 2.5.1. Analisar os Dados do Diagnóstico Inicial .....                          | 23 |
| 2.5.2. Definir Objetivos Gerais e Específicos .....                            | 24 |
| 2.5.3. Identificar Recursos Disponíveis .....                                  | 24 |
| 2.5.4. Escolher Atividades que Correspondam às Necessidades e Interesses ..... | 25 |

|   |    |
|---|----|
| 2.5.5. Criar um Cronograma Claro e Partilhá-lo com a Equipa e Participantes ..... | 25 |
| 2.6. Passos Adicionais (Para Monitorização e Avaliação).....                      | 26 |
| 2.7. Resumo do Fluxo de Trabalho .....  | 26 |
| 3. Recursos Internos e Externos .....   | 28 |
| 3.1 Recursos Internos .....   | 28 |
| 3.1.1. Equipamentos e Materiais da Instituição .....                              | 28 |
| 3.1.2. Equipa de Colaboradores .....  | 29 |
| 3.1.3. Rotinas Existentes .....   | 30 |
| 3.2 Recursos Externos.....  | 30 |
| 3.2.1. Parcerias Comunitárias .....   | 31 |
| 3.2.2. Voluntários.....   | 31 |
| 3.2.3. Espaços Externos .....   | 32 |
| 3.2.4. Importância da Integração de Recursos Externos.....                        | 33 |
| 3.3. Como Integrar Recursos Internos e Externos de Forma Eficaz.....              | 34 |
| 3.3.1. Planeamento e Coordenação.....   | 34 |
| 3.3.2. Integração de Recursos Internos com Externos.....                          | 35 |
| 3.3.3. Sincronização e Planeamento das Atividades .....                           | 36 |
| 3.3.4. Avaliação e Feedback Contínuo .....  | 37 |
| 3.3.5. Criando um Ciclo Sustentável.....  | 38 |
| Simulação Prática: Preenchimento de Diagnóstico Fictício .....                    | 39 |
| Atividade de Consolidação.....  | 48 |

**Carga Horária:** 10 horas

### **Objetivo Geral**

Capacitar os participantes para realizar diagnósticos iniciais de interesses e capacidades dos idosos e para planejar atividades eficazes e personalizadas que promovam o bem-estar e a autonomia, utilizando recursos internos e externos.

4

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

- Realizar diagnósticos iniciais com precisão e sensibilidade.
- Criar planos de atividades ajustados às necessidades e interesses dos idosos.
- Utilizar eficazmente os recursos internos e externos disponíveis.
- Adaptar as atividades para maximizar os benefícios físicos, cognitivos, emocionais e sociais.

## 1. Diagnóstico Inicial de Interesses e Capacidades

### **Importância do Diagnóstico Inicial**

O diagnóstico inicial é a etapa fundamental para compreender os **interesses, capacidades, necessidades e limitações** dos idosos.

Este processo é essencial para:

- Personalizar as atividades, garantindo que sejam **relevantes e eficazes**.
- Promover o **bem-estar físico, cognitivo, emocional e social**.
- Identificar potenciais **riscos** ou desafios específicos que possam ser trabalhados com intervenções adequadas.

O diagnóstico assegura que as atividades sejam adaptadas tanto ao grupo quanto às particularidades de cada indivíduo, maximizando os seus benefícios.

### *1.1. Metodologias de Diagnóstico*

#### **Entrevistas individuais e em grupo:**

- Realizadas com os idosos para explorar preferências, hobbies, rotinas e interesses pessoais.
- Possibilidade de incluir familiares ou cuidadores para obter uma visão mais abrangente.

5

#### **Observação direta:**

- Avaliação do comportamento dos idosos durante atividades ou no seu dia-a-dia.
- Foco na interação social, postura, expressões emocionais e nível de participação.

#### **Questionários simples:**

- Criados de forma acessível, adaptados às capacidades cognitivas dos participantes.
- Exemplos de perguntas:
  - "Qual é a sua atividade favorita?"
  - "Prefere atividades em grupo ou individuais?"
  - "Como gosta de passar o seu tempo livre?"

#### **Registo de preferências e históricos relevantes:**

- Informações sobre hobbies, hábitos diários, rotinas passadas e experiências profissionais.
- Históricos médicos para identificar limitações físicas ou cognitivas que possam influenciar o planeamento.

## 1.2. Áreas a Avaliar

### 1.2.1. Capacidades físicas:

**Objetivo:** Avaliar mobilidade, coordenação e resistência para atividades físicas.

- **Mobilidade:** Capacidade de caminhar, levantar-se ou realizar movimentos simples.
- **Coordenação:** Nível de precisão em movimentos finos e grossos.
- **Resistência:** Capacidade de sustentar atividades físicas durante um determinado período.

### Ferramentas Práticas

- **Teste de Mobilidade Simples:**
  - Peça ao idoso que caminhe 5 metros e observe:
    - Ritmo do caminhar.
    - Equilíbrio durante o movimento.
    - Necessidade de apoio (bengala, auxílio de terceiros).
- **Atividade de Coordenação:**
  - Solicite movimentos simples, como apanhar uma bola leve ou colocar objetos em locais específicos (ex.: cubos em caixas).
- **Observação Durante Atividades Rotineiras:**
  - Registe o tempo que o idoso leva para se levantar de uma cadeira ou para realizar tarefas simples como vestir um casaco.

### Exemplos de Perguntas:

- "Consegue caminhar por 10 minutos sem precisar de descansar?"
- "Tem dificuldade em se levantar de cadeiras sem ajuda?"
- "Consegue segurar objetos pequenos, como uma colher ou um copo?"

### 1.2.2. Capacidades cognitivas:

**Objetivo:** Avaliar memória, concentração e capacidade de resolução de problemas.

- **Memória:** Capacidade de recordar eventos ou informações recentes.
- **Concentração:** Tempo que consegue manter-se focado numa atividade.
- **Resolução de problemas:** Capacidade de lidar com desafios simples no dia-a-dia.

7

### Ferramentas Práticas

- **Jogos de Associação:**
  - Use cartões com imagens ou palavras relacionadas. Peça ao idoso que associe pares (ex.: "chave" com "fechadura").
- **Exercício de Recordação:**
  - Mostre 5 objetos ao idoso e esconda-os. Após alguns minutos, peça para ele lembrar os itens mostrados.
- **Sopa de Letras ou Palavras Cruzadas Simples:**
  - Introduza atividades curtas que avaliem o raciocínio lógico e a capacidade de encontrar padrões.

### Exemplos de Perguntas:

- "Consegue lembrar-se do que comeu ao pequeno-almoço hoje?"
- "Como resolveria este problema: se faltar pão em casa, o que pode fazer?"
- "Qual foi o último livro ou música de que gostou?"

### 1.2.3. Interesses culturais, lúdicos e recreativos:

**Objetivo:** Identificar hobbies, passatempos e atividades que trazem alegria ao idoso.

- Identificar atividades artísticas, musicais ou recreativas de interesse.
- Preferências por eventos culturais ou atividades específicas, como jogos ou trabalhos manuais.

### Ferramentas Práticas

- **Lista de Preferências:**
  - Apresente uma lista de atividades culturais e recreativas (ex.: ouvir música, dançar, jardinagem, assistir a filmes) e peça ao idoso que escolha as que mais gosta.
- **Galeria de Imagens:**
  - Mostre imagens de eventos e atividades (ex.: concertos, jogos de cartas, visitas a museus) e observe reações ou comentários.
- **Entrevista Aberta:**
  - Converse sobre o passado do idoso, explorando hobbies antigos e preferências atuais.

### Exemplos de Perguntas:

- "Gosta de atividades em grupo, como jogos ou canto em corais?"
- "Já teve um hobby como pintura, escrita ou culinária? Gostaria de retomá-lo?"
- "Se pudesse escolher, preferia uma caminhada ao ar livre ou assistir a um espetáculo?"

#### 1.2.4. *Necessidades emocionais e sociais:*

**Objetivo:** Compreender as preferências de interação e as necessidades emocionais.

- Preferências por interação social (em grupo ou individual).

- Necessidade de fortalecimento emocional, como atividades que promovam autoestima e confiança.
- Desejo de manter laços familiares ou criar novos relacionamentos.

### Ferramentas Práticas

- **Dinâmica de Grupo:**
  - Organize uma roda de conversa com outros idosos e observe:
    - A vontade de participar.
    - Nível de interação (inicia conversas ou responde quando questionado).
    - Conforto em ambientes coletivos.
- **Questionário Emocional Simples:**
  - Inclua perguntas sobre humor, sentimentos e interação social. Use “carinhas” felizes e tristes para facilitar respostas.
- **Teste de Preferências de Convívio:**
  - Pergunte diretamente ao idoso sobre com quem gosta de passar o tempo (família, amigos, grupo ou sozinho).

### Exemplos de Perguntas:

- **"Como costuma sentir-se quando participa em atividades em grupo?"**
- **"Tem amigos ou familiares com quem gostaria de passar mais tempo?"**
- **"Prefere atividades tranquilas e individuais ou mais animadas e em grupo?"**

*Exemplo Integrado de Diagnóstico*

**Cenário Fictício:**

- Nome: Sr. João
- Idade: 80 anos
- Contexto: Vive numa instituição de longa permanência. Relata gostar de jardinagem, mas apresenta dificuldades em subir escadas.

10

**Resumo de Diagnóstico:**

- **Capacidades Físicas:** Mobilidade reduzida. Consegue caminhar com auxílio, por períodos curtos.
- **Capacidades Cognitivas:** Memória de curto prazo ligeiramente afetada, mas adora atividades que envolvam raciocínio lógico, como palavras cruzadas.
- **Interesses:** Jardinagem, música clássica, histórias de viagens.
- **Necessidades Emocionais e Sociais:** Prefere atividades em pequenos grupos e gosta de partilhar experiências do passado.

## Exemplos e Casos Práticos

### Capacidades Físicas

#### Exemplo 1: Avaliação Simples com Movimento

- **Situação:** D. Maria, 82 anos, tem dificuldade em caminhar longas distâncias. A equipa quer avaliar a sua resistência física.
  
- **Atividade Prática:** Caminhada orientada.
  1. Peça à D. Maria para caminhar numa sala ampla ou no corredor por 3 minutos.
  
  2. Observe o ritmo, pausas e expressão facial (indícios de desconforto ou cansaço).
  
  3. Registe:
    - Consegue completar o percurso?
    - Necessita de apoio?
    - Mostra sinais de cansaço excessivo?

#### Exemplo 2: Jogo de Coordenação Motora

- **Situação:** O Sr. António, 78 anos, apresenta dificuldades em segurar objetos pequenos devido à artrite.
  
- **Atividade Prática:** Manipulação de objetos simples.
  - Organize um jogo em que o Sr. António deve apanhar bolas de espuma e colocá-las num cesto ou empilhar blocos leves.
  
  - Observe:
    - Dificuldade em agarrar os objetos.
    - Tempo necessário para completar a tarefa.
    - Expressão de frustração ou cansaço.

## Capacidades Cognitivas

### Exemplo 1: Exercício de Memória Visual

- **Situação:** D. Clara, 79 anos, queixa-se de "esquecer-se de coisas" frequentemente.
- **Atividade Prática:** Jogo de memória adaptado.
  - Use 8 cartões com imagens simples (ex.: frutas, flores, animais).
  - Mostre 4 cartões por 30 segundos e peça para D. Clara recordar as imagens vistas.
  - Adapte o nível de dificuldade: aumente ou diminua o número de cartões.

12

### Exemplo 2: Exercício de Raciocínio Lógico

- **Situação:** O Sr. Manuel, 85 anos, gosta de jogos, mas apresenta dificuldades em completar tarefas complexas.
- **Atividade Prática:** Resolver padrões numéricos simples.
  - Mostre uma sequência como: 2, 4, 6, \_\_, \_\_.
  - Pergunte qual número vem a seguir e porquê.
  - Incentive o Sr. Manuel a explicar o raciocínio, reforçando a confiança.

### Exemplo 3: Criação de Histórias

- **Situação:** Dona Joana, 81 anos, tem boa memória para eventos antigos, mas dificuldade com detalhes recentes.
- **Atividade Prática:** História em grupo.

- Mostre uma imagem (ex.: uma festa ou um cenário natural) e peça que a Dona Joana crie uma história sobre o que vê.
- Encoraje o grupo a construir a história coletivamente.

## Interesses Culturais, Lúdicos e Recreativos

### Exemplo 1: Entrevista Lúdica

- **Situação:** O Sr. José, 83 anos, é reservado e não costuma partilhar as suas preferências facilmente.
- **Atividade Prática:** “Roda dos Gostos.”
  - Prepare cartões com perguntas simples (ex.: "Qual é a sua música favorita?" ou "Qual a sua estação do ano preferida?").
  - Em grupo, cada idoso escolhe um cartão e responde.
  - Registe as respostas do Sr. José para planear atividades que despertem o seu interesse.

### Exemplo 2: Caixa de Memórias

- **Situação:** D. Rosa, 84 anos, sente falta de atividades que remetam ao seu passado.
- **Atividade Prática:** Caixa de objetos nostálgicos.
  - Coloque objetos simbólicos numa caixa (ex.: uma peça de roupa antiga, um utensílio de cozinha, um disco de vinil).
  - Peça à D. Rosa para escolher um item e partilhar o que significa para ela.

- Utilize as informações para propor atividades relacionadas, como oficinas de culinária ou audição de música clássica.

## **Necessidades Emocionais e Sociais**

### **Exemplo 1: Avaliação de Interação Social**

- **Situação:** O Sr. Carlos, 80 anos, gosta de passar tempo sozinho e raramente participa em atividades.
- **Atividade Prática:** Dinâmica em pequeno grupo.
  - Convide o Sr. Carlos para uma sessão de histórias curtas, onde cada participante partilha algo simples, como o seu prato favorito:
  - Observe:
    - Participa espontaneamente ou apenas quando solicitado?
    - Demonstra interesse em ouvir os outros?

### **Exemplo 2: Atividade de Apoio Emocional**

- **Situação:** D. Helena, 85 anos, perdeu recentemente um familiar próximo e sente-se desmotivada.
- **Atividade Prática:** Poesia ou música emocional.
  - Convide D. Helena a partilhar uma música ou poema que a faça sentir-se melhor.
  - Durante a atividade, incentive-a a descrever o que a peça significa para ela.
  - Proponha ouvir ou criar novas músicas/poemas em sessões futuras.

### **Exemplo 3: Oficina de Gratidão**

- **Situação:** O grupo da instituição está desmotivado e com baixa interação.

- **Atividade Prática: “Árvore da Gratidão.”**
  - Cada participante escreve ou desenha algo pelo qual está grato numa folha que será colada numa árvore fictícia.
  - Incentive a partilha no final da atividade, reforçando laços emocionais entre os participantes.

### Casos Fictícios Completos

#### Caso Fictício 1: Dona Beatriz, 78 anos

- **Situação:** Viúva recente, gosta de bordado e música clássica. Tem mobilidade moderada.
  
- **Diagnóstico:**
  - **Capacidades físicas:** Consegue caminhar pequenas distâncias.
  
  - **Capacidades cognitivas:** Memória e concentração preservadas.
  
  - **Interesses:** Artesanato e concertos musicais.
  
  - **Necessidades emocionais:** Desejo de interação em grupos pequenos.
  
- **Atividades Sugeridas:**
  - Oficina de bordado em grupo.
  
  - Sessões de audição musical com partilha de memórias associadas às músicas.

16

#### Caso Fictício 2: Sr. Alfredo, 82 anos

- **Situação:** Vive numa instituição, raramente participa em atividades. Tem boa condição física, mas sente-se “esquecido” pela sociedade.
  
- **Diagnóstico:**
  - **Capacidades físicas:** Mobilidade plena, gosta de passeios ao ar livre.
  
  - **Capacidades cognitivas:** Alguma dificuldade em recordar eventos recentes.

- **Interesses:** Jardinagem e tarefas práticas.
  
- **Necessidades emocionais:** Desejo de contribuir para a comunidade.
  
- **Atividades Sugeridas:**
  - Criação de um horto comunitário com outros idosos.
  - Envolvimento em eventos locais, como feiras de produtos cultivados.

## 2. Elaboração do Plano de Atividades

A elaboração de um plano de atividades é uma etapa central na animação sociocultural, pois organiza e direciona as ações para alcançar os objetivos definidos.

### 2.1. Características de um Plano Eficaz

- **Estruturado, mas Flexível:**

- O plano deve ter uma base clara para orientar as atividades, mas permitir ajustes de acordo com as condições e o feedback dos participantes.
- **Exemplo:** Se uma caminhada ao ar livre está planeada, mas o tempo não colabora, substitua por uma atividade de movimento dentro da instituição.

- **Atividades Variadas:**

- Deve incluir uma combinação de atividades físicas, cognitivas, emocionais e sociais para atender às diferentes dimensões do bem-estar.
- **Exemplo de Variedade Semanal:**
  - Segunda-feira: Caminhada em grupo (física).
  - Quarta-feira: Oficina de pintura (emocional e cognitiva).
  - Sexta-feira: Jogos de tabuleiro (cognitiva e social).

- **Reflexo dos Objetivos do Diagnóstico Inicial:**

- As atividades devem responder diretamente aos interesses e necessidades identificados no diagnóstico.

- **Exemplo:** Se o diagnóstico identificou dificuldades de interação social, inclua dinâmicas de grupo que estimulem a socialização.

## 2.2. Tipos de Planos de Atividades

### 2.2.1. Plano Anual

- **Objetivo Geral:**  
Promover o bem-estar físico, cognitivo, emocional e social dos idosos, alinhado aos interesses e necessidades identificados.
- **Estrutura por Trimestre:**
  - **1º Trimestre (Janeiro a Março):** "Saúde e Bem-Estar."
    - Atividades principais: Caminhadas, ginástica adaptada, palestras sobre alimentação saudável.
  - **2º Trimestre (Abril a Junho):** "Cultura e Tradição."
    - Atividades principais: Artesanato, celebrações das Festas dos Santos Populares, oficinas de música e dança tradicional.
  - **3º Trimestre (Julho a Setembro):** "Conexão com a Natureza."
    - Atividades principais: Jardinagem, piqueniques, visitas a parques.
  - **4º Trimestre (Outubro a Dezembro):** "Celebração e Reflexão."
    - Atividades principais: Preparação de Natal, sessões de histórias de vida, oficina de fotografia.

### 2.2.2. Plano Mensal

- **Características Específicas:**
  - Os planos mensais permitem um ajuste detalhado, mas com flexibilidade suficiente para incorporar feedbacks do mês anterior.

- Cada mês pode ter um tema que guie as atividades, mantendo a conexão com os objetivos do plano anual.
  
- **Exemplo: Plano Mensal para Outubro (Tema: "Histórias e Memórias")**
  - **Objetivo Geral do Mês:** Promover a partilha de memórias e a valorização da experiência de vida dos idosos.
  
  - **Semana 1:**
    - Segunda-feira: Sessão de contar histórias (10h, 1 hora).
  
    - Quarta-feira: Oficina de escrita de memórias (15h, 1 hora e 30 minutos).
  
  - **Semana 2:**
    - Segunda-feira: Exibição de fotos antigas para discussão em grupo (10h, 1 hora).
  
    - Sexta-feira: Oficina de criação de um mural com memórias ilustradas (15h, 2 horas).
  
  - **Semana 3:**
    - Terça-feira: Palestra sobre a história da cidade com participação de um historiador local (11h, 1 hora).
  
    - Quinta-feira: Visita guiada ao museu local (10h, 2 horas).
  
  - **Semana 4:**
    - Segunda-feira: Atividade intergeracional com crianças da escola local, partilhando histórias antigas (10h, 1 hora).

- Sexta-feira: Encerramento do tema com uma exposição das memórias partilhadas e criadas.

### 2.2.3. Plano Semanal

- **Detalhamento do Exemplo da Semana 2 de Outubro**

- **Segunda-feira:**

- **Atividade:** Exibição de fotos antigas com discussão em grupo.
- **Local:** Sala de atividades.
- **Objetivo:** Promover interação social e estimular a memória.
- **Materiais:** Álbum de fotos, projetor (se disponível).
- **Duração:** 1 hora.

- **Quarta-feira:**

- **Atividade:** Oficina de criação de um mural com memórias ilustradas.
- **Local:** Sala de artes.
- **Objetivo:** Expressar memórias de forma artística e trabalhar a motricidade fina.
- **Materiais:** Papel grande, tintas, pincéis, canetas coloridas.
- **Duração:** 1 hora e 30 minutos.

- **Sexta-feira:**

- **Atividade:** Dinâmica de “Linha do Tempo” em grupo.

- **Local:** Sala comum.
- **Objetivo:** Construir uma linha do tempo com eventos significativos da vida dos participantes.
- **Materiais:** Papel kraft, marcadores, fotos antigas fornecidas pelos idosos.
- **Duração:** 2 horas.

### 2.3. Conexão Entre os Planos

#### Exemplo Integrado:

##### 1. Plano Anual:

- Outubro: Tema "Histórias e Memórias."

##### 2. Plano Mensal:

- Atividades principais: Oficina de escrita, visitas culturais, contar histórias.

##### 3. Plano Semanal:

- Detalha as atividades diárias de cada semana, ajustando os tempos, materiais e locais necessários.

### 2.4. Dicas para Implementação

#### ● Feedback Regular:

- Após cada mês, reúna a equipa para avaliar o que funcionou bem e o que precisa de ser ajustado.
- Incorpore sugestões dos idosos para o próximo plano mensal.

- **Envolvimento dos Participantes:**
  - Sempre que possível, inclua os idosos no planeamento das atividades. Isso aumenta o envolvimento e garante que o plano esteja alinhado aos interesses deles.
  
- **Adaptação de Recursos:**
  - Combine recursos internos e externos para enriquecer o plano.
  
  - **Exemplo:** Convidar um historiador para a palestra ou utilizar o jardim para atividades ao ar livre.

### *2.5. Passos para Elaborar o Plano de Atividades*

A elaboração de um plano de atividades eficaz requer um processo estruturado para garantir que as ações sejam alinhadas com os interesses, capacidades e necessidades dos idosos.

Seguem os passos detalhados para criar um plano de atividades abrangente.

#### *2.5.1. Analisar os Dados do Diagnóstico Inicial*

O diagnóstico inicial é a base para identificar:

- **Capacidades físicas:** Nível de mobilidade e limitações motoras.
  
- **Capacidades cognitivas:** Memória, atenção e raciocínio lógico.
  
- **Interesses:** Hobbies, atividades preferidas, gostos culturais.
  
- **Necessidades emocionais e sociais:** Preferência por atividades individuais ou em grupo, desejo de socialização, questões emocionais específicas.

### Exemplo Prático:

Se o diagnóstico revela que a maioria dos idosos prefere atividades musicais, inclua sessões de audição de músicas, dança ou canto coral.

#### 2.5.2. Definir Objetivos Gerais e Específicos

- **Objetivos Gerais:** Determinam o propósito amplo do plano.
  - **Exemplo:** Promover o bem-estar físico, emocional e social dos idosos.
- **Objetivos Específicos:** Focam em metas concretas e mensuráveis.
  - **Exemplo:** Aumentar em 30% a participação em atividades grupais nos próximos dois meses.

24

#### Dicas:

- Use os objetivos para orientar a escolha das atividades.
- Certifique-se de que cada atividade atenda a pelo menos um objetivo específico.

#### 2.5.3. Identificar Recursos Disponíveis

- **Recursos Internos:**
  - **Materiais disponíveis:** Jogos, equipamentos de ginástica, materiais de artesanato.
  - **Espaços:** Sala de atividades, jardim, sala de leitura.
  - **Equipa:** Animadores, cuidadores, terapeutas.
- **Recursos Externos:**
  - **Instituições parceiras:** Escolas, associações culturais, grupos de voluntários.

- **Espaços externos:** Museus, teatros, parques locais.

### **Exemplo Prático:**

Se não há materiais para artes plásticas, uma parceria com uma escola local pode fornecer apoio e recursos.

#### *2.5.4. Escolher Atividades que Correspondam às Necessidades e Interesses*

25

Para garantir o envolvimento, as atividades devem:

- Ser ajustadas às capacidades físicas e cognitivas.
- Reforçar interesses identificados no diagnóstico.
- Oferecer diversidade, promovendo estímulos variados.

### **Exemplo de Escolha de Atividades:**

- **Para idosos com mobilidade reduzida:** Sessões de yoga adaptada ou atividades manuais como bordado.
- **Para idosos com bom nível cognitivo:** Jogos de memória ou oficinas de escrita criativa.

#### *2.5.5. Criar um Cronograma Claro e Partilhá-lo com a Equipa e Participantes*

O cronograma deve:

- Incluir o nome da atividade, local, duração, materiais necessários e responsável pela condução.
- Ser partilhado com a equipa, garantindo que todos conheçam as responsabilidades.

- Ser visível para os idosos, usando linguagem simples e, se possível, imagens para facilitar a compreensão.

#### **Exemplo de Cronograma Diário:**

- **10h:** Caminhada no jardim (15 minutos).
- **11h:** Oficina de leitura (30 minutos).
- **15h:** Jogo de dominó (40 minutos).

#### *2.6. Passos Adicionais (Para Monitorização e Avaliação)*

- **Implementação:**
  - Garanta que todos os recursos estejam disponíveis antes de cada atividade.
  - Monitorize o envolvimento dos idosos durante as atividades para identificar possíveis ajustes.
- **Feedback:**
  - Realize sessões de feedback com os participantes e a equipa para entender o que funcionou bem e o que pode ser melhorado.
- **Revisão do Plano:**
  - Atualize o plano com base no feedback recebido, mantendo-o dinâmico e ajustado às necessidades emergentes.

#### *2.7. Resumo do Fluxo de Trabalho*

1. **Diagnóstico** → Identificar interesses e capacidades dos idosos.
2. **Objetivos** → Estabelecer metas gerais e específicas.
3. **Recursos** → Mapear o que está disponível internamente e externamente.

4. **Escolha de Atividades** → Garantir variedade, relevância e adaptabilidade.
  
5. **Cronograma** → Planear dias, horários e responsáveis, garantindo clareza e comunicação com todos.

### 3. Recursos Internos e Externos

Os **recursos internos e externos** desempenham um papel crucial na eficácia do plano de atividades. Eles não só influenciam a **qualidade das atividades**, como também ajudam a promover um **ambiente enriquecedor e diversificado** para os idosos.

#### 3.1 Recursos Internos

Os recursos internos são os que se encontram disponíveis dentro da própria instituição e incluem **equipamentos, materiais, equipa de colaboradores** e as **rotinas existentes**. Eles são fundamentais para garantir que as atividades sejam realizáveis e bem executadas.

##### 3.1.1. Equipamentos e Materiais da Instituição

- **Exemplos:**

- **Salas de atividades:** São espaços importantes que podem ser adaptados para diferentes tipos de atividades (artesanato, yoga, ginástica, etc.).
- **Jogos e brinquedos:** Jogos de tabuleiro, cartas, dominó, material para jogos de memória e desafios cognitivos.
- **Materiais de arte:** Tintas, pincéis, papéis, argila, massas de modelar, tecidos, etc.
- **Equipamento de exercício físico:** Pesos leves, faixas elásticas, tapetes de yoga, bolas de pilates, bicicletas ergométricas, entre outros.

- **Importância:**

- Garantir que os recursos materiais necessários para a execução das atividades estejam disponíveis e em bom estado.
- Maximizar a utilização dos espaços e materiais que já fazem parte da infraestrutura da instituição, evitando gastos desnecessários.

### 3.1.2. *Equipa de Colaboradores*

A equipa de colaboradores inclui todas as pessoas envolvidas diretamente na organização e execução das atividades. Eles desempenham um papel vital na criação de um ambiente acolhedor e estimulante para os idosos.

- **Exemplos:**

- **Animadores socioculturais:** Responsáveis por criar, organizar e conduzir as atividades lúdicas e culturais, promovendo a interação e o envolvimento.
- **Terapeutas (ocupacionais, físicos, psicológicos):** Especialistas que ajudam a adaptar as atividades de acordo com as necessidades individuais dos idosos, estimulando o bem-estar físico e mental.
- **Cuidadores:** Funcionários responsáveis pelo cuidado direto dos idosos, garantindo que as necessidades básicas de saúde, alimentação e higiene sejam atendidas durante a realização das atividades.

- **Importância:**

- A qualidade do trabalho da equipa influencia diretamente o sucesso das atividades. O envolvimento de **animadores experientes** e **terapeutas especializados** garante que as atividades sejam adaptadas adequadamente às necessidades dos idosos.

- A comunicação eficaz entre os membros da equipa permite a realização de atividades integradas e bem organizadas.

### 3.1.3. Rotinas Existentes

As rotinas são as atividades diárias já estabelecidas na instituição, como as refeições, horários de descanso, atividades de higiene pessoal, etc.

30

- **Exemplos:**

- **Horários de refeições:** Muitas atividades podem ser ajustadas para serem realizadas antes ou depois das refeições, aproveitando momentos de maior energia dos idosos.
- **Atividades de higiene:** Algumas atividades de mobilidade ou de estimulação cognitiva podem ser incorporadas nas rotinas de cuidados diários, como exercícios de alongamentos durante o processo de vestir.

- **Importância:**

- Integrar as atividades planeadas nas rotinas diárias ajuda a manter um **fluxo natural** e minimiza a sobrecarga de atividades no grupo de idosos.
- O planeamento das atividades em torno das rotinas já existentes também ajuda a evitar a sensação de que as atividades são impostas, tornando o ambiente mais confortável e familiar.

### 3.2 Recursos Externos

Os **recursos externos** são aqueles que vêm de fora da instituição e podem adicionar valor significativo ao programa de atividades, oferecendo novas perspetivas, aprendizagens e experiências.

### 3.2.1. Parcerias Comunitárias

As parcerias com organizações locais, escolas e associações culturais podem enriquecer muito as atividades, trazendo **novos conhecimentos e oportunidades de interação** para os idosos.

- **Exemplos de parcerias:**

- **Escolas locais:** Organize atividades intergeracionais, como oficinas de arte, leitura ou jogos de tabuleiro com crianças.
- **Associações culturais e grupos de arte:** Colaborar com artistas ou músicos locais para realizar apresentações ou workshops.
- **Organizações de saúde:** Parcerias com clínicas ou hospitais podem fornecer palestras educativas sobre saúde preventiva, nutrição e cuidados com doenças crônicas.

- **Importância:**

- **Integração com a comunidade:** As parcerias ajudam a quebrar o isolamento dos idosos e a promover a interação com diferentes grupos da comunidade.
- **Enriquecimento cultural:** Oferecer aos idosos experiências novas e culturais, como aprender um novo tipo de dança ou arte com grupos externos, contribui para o seu enriquecimento pessoal.

### 3.2.2. Voluntários

Os voluntários são pessoas da comunidade que podem oferecer as suas habilidades, tempo e conhecimentos para apoiar as atividades.

- **Exemplos de Voluntários:**
  - **Músicos ou artistas:** Voluntários com habilidades musicais podem ensinar os idosos a tocar instrumentos ou organizar apresentações.
  - **Artistas e artesãos:** Oferecer oficinas de artesanato, pintura, cerâmica, ou costura.
  - **Estudantes:** Podem ser estagiários em áreas como psicologia, fisioterapia ou enfermagem, trazendo conhecimento adicional e apoio para as atividades.
  
- **Importância:**
  - Os voluntários trazem **novas habilidades** e experiências, além de fortalecer os laços da instituição com a comunidade.
  - A presença de voluntários também pode **inspirar os idosos**, oferecendo novas formas de envolvimento e interação.

### 3.2.3. Espaços Externos

Espaços fora da instituição, como **parques, museus, teatros, bibliotecas e centros culturais**, oferecem aos idosos a oportunidade de sair da rotina diária e vivenciar novas experiências.

- **Exemplos de espaços externos:**
  - **Parques e Jardins:** Organizar caminhadas ou picnics em parques para aproveitar o ar livre e a natureza.
  - **Museus e Exposições:** Visitas educativas a museus ou exposições temporárias, com o objetivo de enriquecer a experiência cultural dos idosos.

- **Centros culturais e teatros:** Participar em eventos como peças de teatro, concertos ou festivais locais, incentivando a socialização e a apreciação cultural.
- **Importância:**
  - **Quebra de rotina:** As visitas a espaços externos quebram a monotonia das atividades diárias e promovem um ambiente mais dinâmico e estimulante para os idosos.
  - **Estímulos sensoriais e cognitivos:** Os novos ambientes, como o contacto com a natureza ou a visita a um museu, estimulam os sentidos, a curiosidade e as capacidades cognitivas.

#### *3.2.4. Importância da Integração de Recursos Externos*

A integração de recursos externos com os internos oferece diversos **benefícios para o ambiente institucional:**

- **Promove a interação dos idosos com a comunidade:** Conectar os idosos com a sociedade ao redor traz benefícios emocionais, como **redução do isolamento e aumento da autoestima.**
- **Enriquece as atividades:** Novas experiências e conhecimentos são trazidos pelos parceiros externos, como workshops de artistas ou palestras de especialistas em áreas diversas, o que **enriquece o conteúdo** das atividades.
- **Complementa os recursos internos da instituição:** Se a instituição tem limitações de recursos materiais ou humanos, as parcerias externas e os voluntários podem ajudar a suprir essas lacunas, proporcionando **mais variedade e qualidade** nas atividades oferecidas.

### 3.3. Como Integrar Recursos Internos e Externos de Forma Eficaz

A integração eficaz de **recursos internos e externos** é essencial para criar um ambiente estimulante, inclusivo e dinâmico, onde os idosos possam se desenvolver fisicamente, emocionalmente, cognitivamente e socialmente. Combinar os recursos já disponíveis na instituição com as oportunidades oferecidas pela comunidade e os voluntários maximiza o impacto das atividades.

34

#### 3.3.1. Planeamento e Coordenação

##### Definir Objetivos Comuns

- **Importância:** Antes de integrar os recursos internos e externos, é essencial alinhar todos os envolvidos em torno dos **objetivos gerais** e **específicos** do programa de atividades.
  - **Exemplo:** O objetivo pode ser **promover a saúde física e emocional dos idosos**. Isso orientará que **parceiros externos** (ex.: fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, escolas de arte) serão necessários e como os **recursos internos** (ex.: espaço, equipamentos) serão usados.
  - **Ação:** Organize uma reunião inicial com a equipa interna (animadores, terapeutas, cuidadores) e representantes de parceiros externos para discutir o propósito e as expectativas do plano de atividades.

##### Identificar e Mapear os Recursos

- **Importância:** Antes de qualquer parceria, identifique claramente **que recursos internos** estão disponíveis (equipamentos, espaços, equipa) e os **recursos externos** necessários (voluntários, parceiros comunitários, locais de interesse).

- **Exemplo:** Se a instituição tem uma sala de artes bem equipada, mas precisa de um instrutor de arte, então uma parceria com uma escola ou artista local pode ser feita.
- **Ação:** Crie uma lista de todos os recursos necessários para cada atividade e identifique os parceiros mais adequados.

### 3.3.2. Integração de Recursos Internos com Externos

#### Exploração de Parcerias Comunitárias

- **Importância:** As parcerias com organizações locais, escolas, associações culturais e profissionais especializados são uma excelente maneira de enriquecer as atividades. Essas parcerias podem trazer **novos conhecimentos, experiências culturais e diversidade de métodos** de ensino.
  - **Exemplo:** Se a instituição não tem uma equipa de música, uma parceria com uma escola de música local pode permitir que músicos voluntários conduzam aulas ou sessões musicais.
  - **Ação:** Estabeleça um **plano de colaboração** claro, incluindo datas, horários e responsabilidades. Por exemplo, se a escola local estiver envolvida numa oficina de arte, coordene os detalhes logísticos com a escola e a equipa da instituição para garantir que todos os materiais necessários estejam prontos e disponíveis.

#### Aproveitamento dos Voluntários

- **Importância:** Voluntários trazem **habilidades únicas** (como ensino de música, culinária ou arte) e podem ajudar a reduzir os custos operacionais das atividades, permitindo que mais idosos participem.

- **Exemplo:** Um voluntário músico pode ensinar os idosos a tocar instrumentos simples ou participar de sessões de canto, enquanto um voluntário especializado em artesanato pode conduzir oficinas de costura ou pintura.
- **Ação:** Crie um **programa de voluntariado estruturado** com responsabilidades claras para cada voluntário. Realize encontros periódicos para discutir o progresso das atividades e recolher feedback.

### Integração com Espaços Externos

- **Importância:** A utilização de **espaços externos** (parques, museus, teatros) pode diversificar as atividades e proporcionar aos idosos experiências novas e enriquecedoras, rompendo a rotina da instituição.
  - **Exemplo:** Organize visitas a museus locais ou teatros para explorar novas exposições ou assistir a peças de teatro, ou, se a instituição tiver um jardim, organize caminhadas externas, eventos de jardinagem ou picnics.
  - **Ação:** Faça parcerias com **locais culturais** para agendar visitas e programações especiais para grupos de idosos. **Agende visitas regulares** para garantir que os idosos tenham acesso a essas experiências de forma contínua.

#### 3.3.3. Sincronização e Planeamento das Atividades

##### Criar um Cronograma Integrado

- **Importância:** Para garantir que os recursos internos e externos sejam usados da melhor maneira, crie um cronograma **detalhado e flexível** que inclua tanto os recursos internos quanto os externos.

- **Exemplo:** Se a atividade de jardinagem ao ar livre será realizada no parque local com a ajuda de voluntários da comunidade, o cronograma deve definir claramente os **horários, locais, e responsáveis** (internos e externos).
  
- **Ação:** Ao elaborar o cronograma semanal ou mensal, garanta que as atividades estejam **bem distribuídas**, permitindo **tempo de descanso** para os idosos e a **integração de recursos externos de forma contínua**.

### Comunicação Eficiente

- **Importância:** A comunicação entre a equipa interna, voluntários, parceiros externos e idosos é fundamental para o bom andamento das atividades.
  - **Exemplo:** Se um voluntário está encarregue de ensinar uma oficina de culinária, é importante que a equipa interna saiba com antecedência os **materiais necessários** e os **objetivos da atividade**.
  
  - **Ação:** Utilize **ferramentas de comunicação eficazes**, como **grupos de WhatsApp, emails semanais** ou **quadros de avisos**, para manter todos informados sobre as atividades planeadas e as atualizações.

#### 3.3.4. Avaliação e Feedback Contínuo

### Monitorização das Atividades

- **Importância:** Avaliar como os **recursos internos e externos** estão a ser usados nas atividades permite identificar pontos fortes e áreas de melhoria.
  - **Exemplo:** Durante uma oficina de arte conduzida por um artista externo, a equipa pode observar o envolvimento dos idosos, verificar a qualidade das interações e avaliar a necessidade de ajustes (como tempo de duração ou tipo de material utilizado).

- **Ação:** Crie uma **sistematização de avaliações**, como formulários de feedback para os idosos, questionários para os voluntários e uma avaliação interna feita pela equipa sobre a eficácia das parcerias externas.

### Ajuste de Planos Baseado em Feedback

- **Importância:** O feedback dos idosos, da equipa interna e dos parceiros externos é essencial para **ajustar e melhorar** o plano de atividades ao longo do tempo.
  - **Exemplo:** Se os idosos expressarem que preferem atividades de **menor duração**, ou se a parceria com uma escola de música não tiver o impacto esperado, o plano pode ser ajustado.
  - **Ação:** Organize **sessões de feedback regulares** com os idosos e os parceiros para discutir o progresso das atividades e fazer ajustes baseados nas necessidades emergentes.

#### 3.3.5. Criando um Ciclo Sustentável

### Estabelecendo Parcerias de Longo Prazo

- **Importância:** Para garantir a **sustentabilidade** e continuidade das atividades, é essencial desenvolver **parcerias de longo prazo** com organizações locais, escolas e outros recursos externos.
  - **Exemplo:** Firmar um acordo com uma escola de música local para que os alunos conduzam workshops regulares para os idosos, ou com uma associação de voluntários para garantir apoio contínuo.
  - **Ação:** Proponha **acordos de colaboração a longo prazo**, com reuniões regulares para avaliar as atividades, partilhar recursos e continuar a promover a **integração da comunidade**.

## Simulação Prática: Preenchimento de Diagnóstico Fictício

### Objetivo da Atividade:

Ensinar os participantes a interpretar dados sobre idosos e a estruturar um diagnóstico, identificando claramente:

- **Interesses:** O que motiva o idoso e quais atividades ele aprecia.
- **Limitações:** Que dificuldades físicas, cognitivas ou emocionais o idoso enfrenta.
- **Capacidades:** As habilidades e funções preservadas que o idoso mantém e pode usar para se envolver em atividades.

39

### Atividade:

#### Passo 1: Apresentação dos Perfis Fictícios

Os participantes receberão perfis fictícios de idosos com diferentes características. Cada perfil terá informações sobre:

- **Idade e histórico médico.**
- **Capacidades físicas e cognitivas.**
- **Interesses e preferências pessoais.**
- **Limitações (físicas, cognitivas e emocionais).**

#### Passo 2: Preenchimento do Diagnóstico

Os participantes devem preencher um **formulário de diagnóstico detalhado** para cada idoso fictício (perfis 4 a 10). Devem identificar:

- **Que atividades seriam mais adequadas** para esse idoso, considerando as suas capacidades e interesses.
- **Que adaptações** podem ser necessárias para superar as limitações físicas ou cognitivas.
- **Estratégias de motivação** para envolver o idoso nas atividades propostas.

## Exemplos de Perfis Fictícios de Idosos

### Perfil 1: D. Ana – 76 anos

- **Histórico Médico:** Diagnosticada com artrite reumatoide, dificuldade de mobilidade nas articulações. Histórico de hipertensão controlada.
- **Capacidades Físicas:** Mobilidade reduzida, usa bengala para caminhar. Consegue realizar atividades leves, como pegar objetos próximos.
- **Capacidades Cognitivas:** Memória intacta, consegue concentrar-se por períodos curtos (aproximadamente 30 minutos).
- **Interesses:** Gosta de atividades manuais, como bordado e tricô. Interessada em histórias e conversas sobre o passado.
- **Limitações:** Não consegue ficar muito tempo de pé ou caminhar por longos períodos. Dificuldade em segurar objetos pequenos por muito tempo devido à rigidez articular.
- **Objetivo do Diagnóstico:** Identificar atividades que ajudem D. Ana a manter-se ativa, respeitando ao mesmo tempo as suas limitações físicas.

40

### Diagnóstico Sugerido:

- **Atividades Sugeridas:** Oficina de bordado ou tricô (em mesa adaptada para maior conforto), sessões de leitura com tempo de concentração de até 30 minutos.
- **Adaptações Necessárias:** Uso de ferramentas adaptadas para bordado (agulhas com cabos maiores) e cadeiras confortáveis com apoio para as mãos.

### Perfil 2: Sr. João – 84 anos

- **Histórico Médico:** Demência leve (diagnosticada há 2 anos), controle regular de diabetes. Boa condição cardiovascular, mas com episódios ocasionais de esquecimento.
- **Capacidades Físicas:** Autônomo na maioria das atividades diárias, mas com dificuldade em lembrar-se de instruções recentes. Caminha lentamente, precisa de ajuda para se lembrar de onde colocou objetos.

- **Capacidades Cognitivas:** Memória de curto prazo afetada, mas boa memória de longo prazo. Tem dificuldades com tarefas que envolvem múltiplos passos.
- **Interesses:** Gosta de atividades cognitivas, como jogos de palavras e Sudoku. Tem grande interesse por jardinagem e natureza.
- **Limitações:** Esquecimento ocasional, pode esquecer onde guardou objetos ou compromissos. Dificuldade em se lembrar de instruções com múltiplos passos.
- **Objetivo do Diagnóstico:** Identificar formas de estimular a memória e ao mesmo tempo proporcionar um ambiente de apoio para evitar frustração.

#### Diagnóstico Sugerido:

- **Atividades Sugeridas:** Jogo de palavras cruzadas, plantio de um pequeno jardim comunitário (com instruções simples e em etapas), jogos de memória.
- **Adaptações Necessárias:** Instruções simplificadas e repetitivas. Definir passos curtos para as atividades, usando lembretes visuais ou listas de atividades.

#### Perfil 3: D. Sofia – 70 anos

- **Histórico Médico:** Não possui doenças crônicas, mas tem uma mobilidade bastante reduzida devido a problemas na coluna (lombalgia crônica).
- **Capacidades Físicas:** Dificuldade para caminhar longas distâncias, mas pode realizar exercícios leves de alongamento ou yoga adaptada.
- **Capacidades Cognitivas:** Sem dificuldades cognitivas, boa memória e raciocínio rápido. Gosta de desafios mentais.
- **Interesses:** Leitura de romances, especialmente sobre histórias de viagens. Gosta de jogos de tabuleiro e atividades intelectuais.
- **Limitações:** Mobilidade reduzida, dificuldade para sentar-se no chão sem apoio. Prefere atividades que possam ser feitas sentada ou com apoio.

- **Objetivo do Diagnóstico:** Propor atividades que ajudem a manter a D. Sofia ativa, sem exigir esforço físico excessivo, e que envolvam a sua mente e emoções.

**Diagnóstico Sugerido:**

- **Atividades Sugeridas:** Sessões de leitura em grupo, clube do livro, jogos de tabuleiro ou cartas. Sessões de yoga sentado ou alongamento leve.
- **Adaptações Necessárias:** Uso de cadeiras confortáveis com apoio para a coluna. Atividades que envolvem leitura ou jogos que possam ser feitos sentados.

**Exemplo de Formulário de Diagnóstico a Ser Preenchido pelos Participantes**

| <b>Critério</b>               | <b>D. Ana (76 anos)</b>                                     | <b>Sr. João (84 anos)</b>                                   | <b>D. Sofia (70 anos)</b>                                   |
|-------------------------------|---|---|---|
| <b>Capacidades Físicas</b>    | Mobilidade reduzida, usa bengala para caminhar.             | Autónomo na maioria das atividades diárias.                 | Mobilidade reduzida, dificuldades na coluna.                |
| <b>Capacidades Cognitivas</b> | Memória intacta, concentração por 30 minutos.               | Memória de curto prazo afetada, boa memória de longo prazo. | Boa memória e raciocínio rápido.                            |
| <b>Interesses</b>             | Bordado, tricô, histórias do passado.                       | Jardinagem, jogos de palavras, Sudoku.                      | Leitura de romances, jogos de tabuleiro.                    |
| <b>Limitações</b>             | Dificuldade em ficar em pé ou caminhar por longos períodos. | Esquecimento ocasional, dificuldade com tarefas complexas.  | Dificuldade de sentar no chão e caminhar longas distâncias. |

| Critério                      | D. Ana (76 anos)   | Sr. João (84 anos)                                       | D. Sofia (70 anos)                                |
|-------------------------------|--|--|---|
| <b>Atividades Sugeridas</b>   | Oficina de bordado, leitura, jogos de memória.           | Jogo de palavras cruzadas, jardinagem, jogos de memória. | Sessões de leitura, clube do livro, yoga sentado. |
| <b>Adaptações Necessárias</b> | Ferramentas adaptadas para bordado, cadeira confortável. | Instruções simplificadas, lembretes visuais.             | Cadeiras confortáveis, jogos sentados.            |

### Perfis Fictícios de Idosos a Considerar para a Atividade

#### Perfil 4: Sr. Manuel – 81 anos

- **Histórico Médico:** Hipertensão controlada, diabetes tipo 2 em tratamento. Apresenta sinais iniciais de **degeneração macular** (problema ocular).
- **Capacidades Físicas:** Boa mobilidade, caminha com facilidade, mas apresenta algum cansaço após atividades físicas intensas.
- **Capacidades Cognitivas:** Memória de curto prazo levemente comprometida, mas ainda com boa capacidade de raciocínio e resolução de problemas.
- **Interesses:** Gosta de leitura de jornais, discutir política e história, assistir a documentários e jogar xadrez.
- **Limitações:** Dificuldade para realizar atividades que exijam visão detalhada, como leitura de pequenos textos ou escrita longa.
- **Objetivo do Diagnóstico:** Encontrar atividades que estimulem a mente sem exigir grande esforço físico ou visual.

#### Diagnóstico Sugerido:

- **Atividades Sugeridas:**
- **Adaptações Necessárias:**

**Perfil 5: D. Helena – 79 anos**

- **Histórico Médico:** Osteoporose moderada, com histórico de fraturas antigas. Leve perda auditiva e problemas na coluna cervical (dores constantes).
- **Capacidades Físicas:** Mobilidade limitada, utiliza um andador para se locomover, mas pode realizar atividades leves sentada.
- **Capacidades Cognitivas:** Sem comprometimentos cognitivos notáveis, boa memória e raciocínio lógico.
- **Interesses:** Gosta de jardinagem, de ouvir música clássica e de atividades manuais, como crochê.
- **Limitações:** Dores nas articulações dificultam movimentos repetitivos e prolongados. Dificuldade em manter a postura ereta por muito tempo.
- **Objetivo do Diagnóstico:** Planejar atividades que envolvam atividades sentadas, com baixo impacto físico, e que promovam interação social.

44

**Diagnóstico Sugerido:**

- **Atividades Sugeridas:**
- **Adaptações Necessárias:**

**Perfil 6: Sr. Alfredo – 88 anos**

- **Histórico Médico:** Diagnosticado com **Alzheimer em estágio inicial**. Leve perda de memória e dificuldades com orientação no tempo e espaço.
- **Capacidades Físicas:** Boa mobilidade, caminha sozinho, mas pode se perder se for muito longe da área conhecida.
- **Capacidades Cognitivas:** Dificuldade com memória de curto prazo e orientação espacial. Tem dificuldades em lembrar-se de eventos recentes, mas reconhece familiares e amigos de longa data.
- **Interesses:** Gosta de ver fotografias antigas, escutar músicas que marcaram sua juventude, e gosta de conversar sobre sua vida passada.

- **Limitações:** Esquecimento frequente, tendência a se perder quando não está acompanhado.
- **Objetivo do Diagnóstico:** Criar atividades que o envolvam no presente, ao mesmo tempo em que ele possa se conectar com seu passado e com a família.

#### Diagnóstico Sugerido:

- **Atividades Sugeridas:**
- **Adaptações Necessárias:**

45

#### *Perfil 7: D. Isabel – 73 anos*

- **Histórico Médico:** Sem problemas de saúde graves, mas com problemas de sono e **depressão leve** diagnosticada recentemente.
- **Capacidades Físicas:** Boa mobilidade, mas tende a evitar atividades físicas mais intensas. Gosta de caminhadas leves e ao ar livre.
- **Capacidades Cognitivas:** Boa memória e concentração, mas o cansaço causado pela depressão pode afetar a energia para se concentrar em tarefas mais longas.
- **Interesses:** Adora culinária, especialmente cozinhar para os outros. Tem interesse por **jardinagem**, mas precisa de ajuda para plantar e cuidar das plantas.
- **Limitações:** Baixa energia e motivação devido à depressão. Dificuldade em manter um ritmo constante de atividades.
- **Objetivo do Diagnóstico:** Criar atividades que a motivem a participar ativamente e que a incentivem a manter a energia e o entusiasmo.

#### Diagnóstico Sugerido:

- **Atividades Sugeridas:**
- **Adaptações Necessárias:**

**Perfil 8: Sr. José – 85 anos**

- **Histórico Médico: Parkinson leve**, com tremores nas mãos, mas com controle medicamentoso eficiente. Sem problemas de memória.
- **Capacidades Físicas:** Mobilidade moderada, caminha com auxílio de uma bengala, mas sente tremores nas mãos durante atividades mais precisas.
- **Capacidades Cognitivas:** Memória intacta, mas com dificuldade em realizar tarefas que exigem destreza manual devido ao tremor.
- **Interesses:** Aprecia atividades que envolvem música, dança e leitura. Tem interesse em aprender novas tecnologias, como o uso de computadores.
- **Limitações:** Tremores nas mãos dificultam tarefas como escrever ou realizar tarefas manuais detalhadas.
- **Objetivo do Diagnóstico:** Propor atividades que o envolvam fisicamente sem exigir habilidades manuais complexas e que estimulem a mente.

46

**Diagnóstico Sugerido:**

- **Atividades Sugeridas:**
- **Adaptações Necessárias:**

**Perfil 9: D. Maria – 80 anos**

- **Histórico Médico: Insuficiência cardíaca leve**, controlada com medicação. Historicamente ativa, mas com limitações em atividades físicas mais intensas.
- **Capacidades Físicas:** Boa mobilidade para atividades leves, mas com restrição para caminhadas mais longas ou exercícios de alta intensidade.
- **Capacidades Cognitivas:** Memória e raciocínio intactos, mas um pouco mais devagar em termos de respostas rápidas.
- **Interesses:** Gosta de jogos de cartas, jardinagem e passeios ao ar livre.
- **Limitações:** Capacidade limitada para exercícios intensos devido à insuficiência cardíaca.
- **Objetivo do Diagnóstico:** Criar atividades que ajudem a manter sua energia, estimulando a socialização sem comprometer sua saúde.

**Diagnóstico Sugerido:**

- **Atividades Sugeridas:**
- **Adaptações Necessárias:**

**Perfil 10: D. Margarida – 74 anos**

- **Histórico Médico:** Diagnosticada com **esclerose múltipla** em estágio inicial, apresenta fraqueza muscular leve nos membros inferiores e fadiga frequente. Mantém um controle rigoroso da condição com medicação e fisioterapia.
- **Capacidades Físicas:** Consegue caminhar pequenas distâncias sem ajuda, mas se cansa rapidamente. Necessita de pausas regulares para atividades prolongadas. Realiza movimentos de coordenação com precisão moderada.
- **Capacidades Cognitivas:** Sem dificuldades cognitivas significativas, tem memória intacta e raciocínio rápido. Gosta de aprender coisas novas.
- **Interesses:** Adora trabalhos manuais como colagem, pintura em madeira e costura. Gosta de participar em grupos de discussão sobre filmes e literatura. Demonstra interesse por fotografia e natureza.
- **Limitações:** A fadiga limita sua capacidade de realizar atividades físicas intensas ou prolongadas. Atividades que exigem muita força nos membros inferiores podem ser desafiadoras.
- **Objetivo do Diagnóstico:** Identificar atividades que estimulem a criatividade e o aprendizado, sem exigir esforço físico excessivo.

**Diagnóstico Sugerido:**

- **Atividades Sugeridas:**
- **Adaptações Necessárias:**

## Atividade de Consolidação

- **Título:** “Planeamento de Atividades Semanais para Idosos.”
- **Descrição:**
  - Criar um plano semanal que inclua:
    - Pelo menos cinco atividades distintas.
    - Objetivos gerais e específicos para cada atividade.
    - Identificação de recursos necessários (materiais e humanos).
- **Crterios de Avaliao:**
  - Clareza e detalhamento.
  - Adequao as necessidades dos idosos fictcios.
  - Criatividade nas propostas.