



Plano de Atividades



2022

Elaborado por:

Diretora técnica: Ana Chagas

Psicomotricista: Ana Dias



Breve Introdução

O envelhecimento é um processo que ocorre ao longo do ciclo de vida e atinge todos os seres humanos. É determinado por fatores intrínsecos e extrínsecos ao indivíduo, ou seja, é um processo condicionado por fatores biológicos, psíquicos e sociais e, a interação entre os mesmos. Pode ser ainda caracterizado como um fenómeno dinâmico, progressivo e irreversível. A passagem do tempo tem como consequência a perda de certas funcionalidades que haviam sido adquiridas ao longo do processo de maturação e, refletem-se numa abordagem biopsicossocial.

O *envelhecimento biológico* resulta das mudanças operadas no organismo devido aos efeitos da idade avançada, fazendo com que o indivíduo tenha mais dificuldade em manter o equilíbrio, a postura, a facilidade no movimento e, que haja uma diminuição das funções orgânicas. Nesta perspectiva, o organismo tem uma maior dificuldade em responder aos desafios com que se depara diariamente, de forma eficiente. A *nível psicológico*, o envelhecimento está associado à decadência e alteração das aptidões psicológicas. Estas alterações são o resultado de mudanças emocionais e cognitivas que ocorrem no indivíduo. Relativamente ao *nível social*, este é afetado pela sociedade em que o indivíduo está inserido e reflete-se na transformação dos papéis sociais no contexto. O processo de envelhecimento pode ainda ser compreendido através de três subdivisões: envelhecimento primário; envelhecimento secundário; envelhecimento terciário.

Existem três tipos de envelhecimento, *envelhecimento primário e envelhecimento secundário*. O primeiro, também conhecido como envelhecimento normal ou saudável, diz respeito a mudanças intrínsecas e irreversíveis que ocorrem ao longo deste período desenvolvimental e, atingem



Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

o organismo de forma gradual e progressiva. O *envelhecimento secundário* ou patológico, está relacionado com as doenças que aparecem no decorrer do processo e que se associam à idade, mas que são reversíveis ou de prevenção possível. Já o *envelhecimento terciário* ou terminal, diz respeito às alterações que ocorrem de forma precipitada na velhice. Este envelhecimento implica que pouco antes da morte exista um declínio rápido e acentuado.

(Birren e Schroots, 1996 *in* Amado, 2008; Busse, 1969; Caldas, 2008; Damásio, 2010; Valentim, 2007; Caldas e Mendonça, 2004 *in* Conceição, 2015)

É através da realização de atividades lúdicas que nos propomos a retardar as alterações físicas, cognitivas e socioemocionais resultantes do processo de envelhecimento.

A intervenção pode assumir duas componentes, sendo a primeira grupal e a segunda individual. Na primeira, temos como objetivo fomentar as relações interpessoais e a capacidade socioemocional de cada utente e, na segunda, há o objetivo de trabalhar os objetivos específicos traçados previamente e, de acordo, com a necessidade do utente.



Plano de Atividades Comemorativas Anuais (Nota: O presente plano está sujeito a alterações)

Atividades Socioculturais		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(1) Reis por um dia: Fazer bolo-rei	Promover a alegria e bem-estar dos utentes.	Utentes. Equipa técnica	Ingrediente bolo, fruta cristalizada	30€		Dia 6											
(2) Dia Mundial da Religião: ida à igreja Stª Clara	Estimular a prática religiosa	Utentes Equipa técnica.				Dia 21											
(3) Dia Mundial do Puzzle: Construção de um puzzle Gigante	Estimular a componente cognitiva e perceção visual, Estimular a relação intragrupal	Utentes, Equipa técnica.	Sala de estar		Câmara Municipal de Arraiolos	Dia 29											
(4) Dia Mundial do Mágico: Espetáculo de Magia	Proporcionar momentos de distração, Estimular a atenção e concentração	Utentes, Equipa técnica.	Sala de estar	150€	Caça Sorrisos	Dia 31											
(5) Dia Mundial do Cancro: construção do laço que simboliza a luta pelo cancro	Consciencializar o grupo para a importância do diagnóstico precoce Estimular a motricidade fina	Utentes Equipa técnica					Dia 4										
(6) Dia do Amor: Construção do jogo do galo apaixonado	Estimulação cognitiva, motricidade fina.	Utentes Equipa técnica	Placa madeira, tinta vermelha, feltro vermelho, rosa	10€		Dia 15											



Atividades Socioculturais		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(7) Carnaval: Realização de disfarce	Estimular a motricidade fina e a criatividade desenvolvendo atividades lúdicas e recreativas; proporcionar o convívio e relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica		50€	Utentes, funcionárias,			Dia 1									
(8) Dia da mulher: Almoço	Promover o bem-estar das utentes Promover o convívio do grupo.	Utentes Funcionárias Equipa técnica			Sociedade Recreativa do Sabugueiro			Dia 8									
(9) Dia do Pai: Almoço	Promover o bem-estar dos utentes Promover o convívio do grupo.	Utentes Funcionárias Equipa técnica			Sociedade Recreativa do Sabugueiro			Dia 19									
(10) Dia Mundial da Marioneta: Construção de uma marioneta	Promover a criatividade dos utentes; Estimular a motricidade fina.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Materiais reciclados					Dia 21									



Atividades Socioculturais		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(11) Dia mundial da atividade física: circuito de exercícios.	Promover a prática de atividade física, assim como mostrar os benefícios do exercício físico.	Utentes Funcionárias Equipa técnica	Bolas, arco, flutuadores						Dia 6								
(12) Dia Do Beijo: Dinâmica de grupo em roda para Jogarmos ao “O meu Beijo vai...” e justificar	Aproximar seniores e promover o relacionamento interpessoal, reforçar a importância de gestos intimistas na promoção das pessoas.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Cadeiras						Dia 13								
(13) Dia da arte: Fazer uma escultura	Trabalhar a motricidade fina.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Barro Água	20€					Dia 15								
(14) Pascoa: Caça ao ovo	Promover a criatividade dos utentes; Estimular a motricidade fina	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Tintas, ovos de esferovite, Pinceis, ovos de chocolate	30€					Dia 18								
(15) Dia Mundial do Livro: Criação de um livro de estimulação sensorial	Promover a criatividade dos utentes; Estimular a motricidade fina	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Tecidos, cartão, botões, fechos, trincos, etc	50€					Dia 23								



Atividades Socioculturais		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(16)Dia Mundial da Dança: Realização de uma coreografia	Reconhecer a dança como uma arte que proporciona Bem-Estar e criar um momento lúdico e simultaneamente de aprendizagem sobre dança e estilos musicais								29								
(17) Dia do trabalhador: Construções de medalhas para os trabalhadores	Consciencialização do trabalho									Dia 1							
(18) Dia da Mãe: “As memórias de uma mãe” Fazer uma moldura e pedir uma foto aos filhos	Trabalhar a motricidade fina, criatividade, cognitiva e social.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Cartão, materiais recicláveis, tintas, papel fotográfico, cola	20€						Dia 2							
(19) Dia da Família: lanche convívio com jogos tradicionais entre familiares e utentes	Promover a aproximação entre os utentes e famílias; Proporcionar momento de convívio.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Ingredientes para lanche	20€	Familiares					Dia 15							
(20) Dia internacional dos museus: visita a um museu (vimieiro)	Fomentar o gosto pela cultura e história.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Autocarro		CMA					Dia 18							



Atividades Socioculturais		Recursos			Calendarização												
Definição	Humanos	Humanos	Materiais	Financeiro	Parceria	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(21)Dia da Espiga: Voltar ao passado (construção da espiga)	Trabalhar a motricidade fina, criatividade, cognitiva e social.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Flores da espiga E fita de cetim														
(22)Dia do Brincar: Construção de Legos	Trabalhar a motricidade fina, criatividade, cognitiva	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Placa de esferovite Tintas Pinceis Cola	20€													
(23)Dia da Criança: Construção do jogo "twister" para as crianças da escola	Trabalhar a motricidade fina, criatividade	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Tecido Tintas Pinceis	20€													
(24) Dia Internacional do piquenique: Comer no campo	Promover o bem-estar dos utentes Promover o convívio do grupo.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica															
(25)Dia de São João: Sardinhada	Fomentar o convívio. Estimular os vínculos afetivos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Sardinhas; fogareiro; carvão	30€													



Atividades		Recursos				Calendarização											
Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abri.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(26) Dia Mundial do Chocolate: prova de chocolates	Estimular os sentidos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Chocolates	15€								Dia 7					
(27)Dia Mundial do Rock: Recriação de uma banda de rock portuguesa	Promover o bem-estar e o convívio.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Cartão Tintas Lenços	10€								Dia 13					
(28) Dia do amigo: Circuitos de Jogos tradicionais	Estimular as relações interpessoais.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica Escola		20€								Dia 20					



Atividades		Recursos				Calendarização											
Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abri.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(29) Dia mundial dos avós: Almoço entre netos e avós	Proporcionar momentos de partilha, mostrar a importância dos avós.	Utentes; Funcionarias; DT Famílias															
(30) Dia Mundial da Fotografia: Sessão fotográfica “EXPRESSÕES DA IDADE” Construção de um painel com moldes de negativos	Valorizar o envelhecimento a partir da fotografia. Encarar as características do envelhecimento de modo positivo. Criar um momento lúdico e de auto e hétero conhecimento.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Câmara fotográfica cartolina tinta pincel		Camara Municipal												
(31) Dia da festa de Verão do Sabugueiro: Jantar na festa	Proporcionar momentos de partilha, convívio			200€	Organização da Festa Grupo de Cantares												
(32) Dia do Artista: Realização de uma pintura através de observação de um objeto	Estimular a motricidade fina e capacidade cognitiva	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Tela, Cavelete, Pinceis tintas	30€													



Atividades Socioculturais		Recursos				Calendarização											
Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(33) Dia Europeu da Psicomotricidade Ida a uma Sala de Snoezelen	Estimulação sensorial.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Carrinha		APPACDM Évora										Dia 19		
(34) Dia Internacional do Idoso/ dia do sorriso: Atividade surpresa		Utentes Funcionárias Equipa Técnica													Dia 1		
(35) Dia Mundial do Pão/ Dia dos animais da quinta: Fazer pão com chouriço	Manter tradições, trabalhar a motricidade.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Farinha Ovos Chouriço	20€											Dia 2		
(36) Dia da Alimentação: Degustação de fruta	Estimulação do paladar e do olfato	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Fruta venda												Dia 17		



Atividades Socioculturais		Recursos				Calendarização											
Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
(37) Dia das Bruxas O tradicional baile da vassoura	Promover momentos de diversão.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Adereços														
(38) Dia Mundial do Cinema: Assistir a um filme com direito a pipocas	Criar um momento de descontração e diversão entre todos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Retroprojeto Filme Pipocas	5€													
(39) Dia de São Martinho: (Magusto) Baile, música tradicional e lanche convívio	Criar um momento de descontração e diversão entre todos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Castanhas, batata-doce,	30€													
(40) Dia do Pijama: O melhor pijama	Criar um momento de descontração e diversão entre todos.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Pijamas e pantufas	10€													
(41) Dia do oia e da Televisão: Tele-Sabugueiro	Estimular a comunicação, criatividade.	Utentes Funcionárias Equipa Técnica	Camara de filmar	20€													



Atividades Socioculturais		Recursos				Calendarização												
Designação	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.	
(42) Black Friday : Ida as promoções	Alertar para o consumismo e a importância do poupar	Utentes Funcionárias Equipa Técnica															Dia 25	
(43) Festa Natal: Lanche com as famílias e entrega de presentes.	Promover convívio e reviver tempos passados.	Utentes; familiares, funcionarias; DT	Bolos, sandes, sumos	150€														Dia 23



Planificação de atividades específicas no âmbito de atividades físicas ou motoras, atividades cognitivas ou mentais, atividade de expressão e comunicação oral e corporal, atividades de expressão plástica, atividades lúdicas.

Objetivos gerais		Promover a autonomia e a qualidade de vida dos utentes				
Áreas de Intervenção	Atividades	Objetivos	Recursos			Calendarização
Atividades motoras	Aulas de Ginástica	Aumento do auto- domínio;	Materiais	Humanos	Financeiros	Todas as Segundas Feiras e quintas
	Jogos tradicionais	melhorar a coordenação;				
	Jogos de mobilidade	amplitude articular; a	Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, cadeiras, bowling, arcos, latas	Utentes Animadora Psicomotricista		
	Caminhadas ao exterior	ocupação dos tempos livres; desenvolver as capacidades Físicas; combater o sedentarismo e o stress; prevenção de quedas e depressões; e aumentar a autoestima. Fortalecimento do sistema músculo-esquelético.				



Atividades Cognitivas	Treino da Escrita	Manter as capacidades dos utentes letrados e incentivar os utentes iletrados para a prática de atividades gráficas. Estimular a pega grafomotora e a apreensão dos objetos.	Papel, quadro preto, giz, canetas e lápis.	Utentes Animadora Psicomotricista		Terça-Feira
	Jogos de estimulação	Aumentar a atividade	Papel, canetas,	Utentes		Quarta-feira

	cognitiva: puzzles, damas, dominó, micado, jogo do galo, jogo da memória, jogo das diferenças, sopa de letras, labirintos puzzles,	Cerebral; retardar os efeitos da perda de memória e prevenir o surgimento das doenças degenerativas; acuidade visual; velocidade percetiva;	livros de atividades,	Animadora Psicomotricista		
	Novas tecnologias	Aumentar a atividade cerebral e o interesse pelas novas tecnologias.	Computador <i>sioslife</i>	Utentes Animadora Psicomotricista		Sempre que o utente quiser
Atividade de expressão e comunicação oral e corporal	Hora do conto	Favorecer a escuta ativa; a concentração; o diálogo e o debate de ideias sobre a temática do conto.	Contos tradicionais	Utentes e Animadora Psicomotricista		Sexta-feira



	Debates	Promover o debate de ideias acerca das temáticas desenvolvidas; promover o espírito crítico, reflexivo e participativo.	Jornais e livros	Utentes Animadora Psicomotricista		Sexta-feira
Atividades de expressão plástica	Escultura, pintura, colagens, entre outros trabalhos manuais	Reforçar a Autoestima; Expressar emoções e sentimentos; exercitar a memória e a atenção; manter a destreza manual; fomentar o convívio entre os participantes; valorizar as habilidades e qualidades pessoais;	Pinturas, barro, plasticina, canetas, lápis, folhas, cola, tintas.	Utentes Animadora Psicomotricista		Quarta-feira
	Comemorações das Estações do Ano	Orientar o utente no temporalmente e espacialmente; desenvolver a motricidade fina; a destreza manual; a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes.	Cartolinas, material de pintura, cola, tesoura entre outros	Utentes Animadora Psicomotricista		Quando entrar uma estação
Atividades Lúdicas	Hora da adivinha e anedotas	Divertir as pessoas, promover o convívio e o bem-estar.		Utentes Animadora Psicomotricista		Sempre que se proporcionar



	Jogos de mesa	Promover o convívio e interação dos utentes. Estimular as competências cognitivas e criara estratégias para a sua resolução.	Dominó, jogo do galo, cartas	Utentes Psicomotricista		Sempre que quiserem
Atividades Culturais	Visionamento de filmes	Promover o convívio e o interesse cultural.	Sala, Tv, pc, retroprojektor.	Utentes Funcionarias Psicomotricista		1x por mês
	Atelier de Cozinha	Partilha de saberes, tradições e experiências relativamente à culinária; relembrar hábitos, costumes e vivências.	Material de cozinha	Utentes Animadora e Funcionárias		1x por mês



Reflexão final

No que diz respeito ao ano 2021, completamente atípico, muitas foram as adaptações que fizemos na nossa rotina quer diária quer na planeada. O vírus covid-19 veio instalar-se no mundo e provar-nos que não somos nada perante algo invisível.

Muitas das atividades planeadas não foram realizadas pois tudo isto impossibilitou as saídas ao exterior, os intercâmbios com grupos de crianças e convívios com as famílias isto porque muito do nosso plano de atividades era centrado no contato com o mundo que nos rodeia.

O impacto negativo, com o passar do tempo, foi devastador a nível emocional e mental para todos os nossos utentes, uns manifestando de uma forma mais acentuada que outros.

De forma a tentarmos minimizar todos estes malefícios causados pelo medo, a ausência e a solidão que o vírus instalou em todos nós, reajusta-mos, criámos novas formas de atuar, reinventando-nos.

A nível de contatos com o evoluir da situação pandémica do país, conseguimos permitir visitas mais diretas com os familiares.

O vírus entrou na nossa instituição, através de uma nova admissão, no entanto com o esforço de toda a equipa conseguimos conter e só apenas afetou uma funcionária. É de enaltecer todo o trabalho de todas as funcionárias que se mostraram disponíveis para colaborar com todas as regras impostas. Tendo em conta toda esta situação e todo o cansaço, o início do ano 2021 não foi fácil para todos e a motivação estava demasiado em baixo.

O próximo ano, o nosso objetivo é sobretudo manter capacidades físicas, psíquicas e emocionais dos nossos utentes, através do trabalho da psicomotricista, bem como de contatos mais diretos com a rede de apoio de cada utente.



Sabugueiro, 16/11/2021

Direção

Diretora técnica e Técnica de Serviço Social responsável pela
elaboração do plano de atividades
(Ana Chagas)

Psicomotricista
(Ana Margarida Dias)
