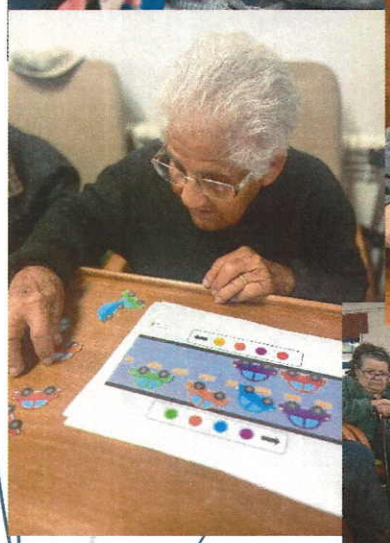
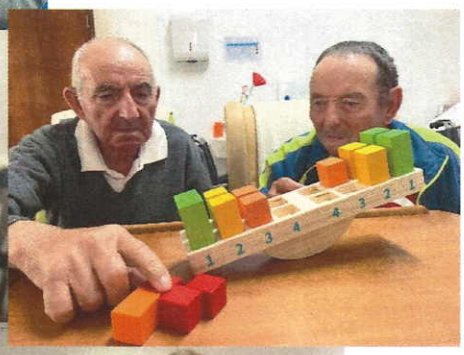
Plano de Atividades 2025





Elaborado por:

Psicomotricista: Sara Godinho

"Enquanto estiver vivo, sinta-se vivo.
Se sentir saudades do que fazia, volte a fazê-lo.
Não viva de fotografias amareladas...
Continue, quando todos esperam que desista.
Não deixe que enferruje o ferro que existe em si.
Faça com que em vez de pena, tenham respeito por si.
Quando não conseguir correr através dos anos, trote.
Quando não conseguir correr, caminhe.
Quando não conseguir caminhar, use uma bengala. Mas nunca se detenha."

Madre Teresa de Calcutá

Introdução

O envelhecimento é um processo complexo e inevitável que afeta todas as dimensões da vida humana. O envelhecimento saudável depende da nossa capacidade de otimizar tanto as capacidades intrínsecas quanto as funcionais, em ambientes que favoreçam a autonomia e o bem-estar, que permitam, mais do que prolongar a vida, viver esses anos adicionais com qualidade.

A Psicomotricidade pode ser definida como uma terapia de mediação corporal que estuda as relações e interações entre o psiquismo e a motricidade, a partir da intencionalidade do movimento. Encarando o processo de envelhecimento como uma das principais fases do desenvolvimento humano, é essencial privilegiar esta intervenção para pessoas idosas uma vez que permite atenuar e retardar as perdas naturais e progressivas inerentes ao processo de envelhecimento a nível sensoriomotor, cognitivo e socioemocional.

Além das alterações decorrentes do envelhecimento a nível biológico ocorrem ainda alterações a nível das estruturas e funções percetivas. O envelhecimento pode ainda alterar e condicionar as capacidades funcionais (força muscular, equilíbrio, mobilidade, controlo postural, padrão de marcha, execução de resposta motora) e cognitivas (funções executivas, dupla tarefa, processamento de informação, tempo de reação).

A diminuição da atividade física frequentemente associada ao envelhecimento, em conjunto com as perdas e alterações inerentes a este processo conduzem a um maior isolamento social. Assim, é essencial que na intervenção psicomotora (Gerontomotricidade) o Psicomotricista ajude a pessoa idosa a reabilitar o seu corpo, proporcionando-lhe atividades que impliquem o processamento de informações sensório e neuromotoras e ainda tónico-emocionais.

Assim, a Gerontomotricidade deve ter como principais objetivos a estimulação de capacidades e competências sensoriomotoras, cognitivas e emocionais, atenuando a retrogénese psicomotora, com o principal objetivo de promover um envelhecimento saudável, promovendo a independência, autonomia e qualidade de vida.

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Frasco Mágico dos Desejos: diálogo sobre os desejos e expectativas para o novo ano. Cada utente deverá escolher um desejo, registá-lo no papel e colocar no jarro. Para aqueles que não sabem escrever, a Psicomotricista escreverá.	Estimular o diálogo entre os utentes; Melhorar o domínio emocional a partir da partilha das expectativas e desejos para o novo ano	Utentes Equipa técnica	Folha Frasco de vidro Caneta	5€		Dia 2											
Dia de Reis: construção de coroas para os utentes e de um quadro com os Reis Magos; Leitura da História dos Três Reis	Promover a criatividade; Melhorar a motricidade fina; Melhorar a atenção e concentração; Estimular a memória	Utentes Equipa técnica	Cartolina Papel de seda Cola Tesoura	10€		Dia 6											
Dia Internacional do Obrigado: construção de um painel alusivo ao tema onde cada utente identificará um motivo para estar grato.	Melhorar as funções executivas; Estimular o domínio emocional e relacional	Utentes Equipa técnica	Materiais de expressão plástica	10€		Dia 11											
Dia da Saudade: Escrever ou declamar uma mensagem especial a alguém	Estimular o domínio emocional e as capacidades emocionais dos utentes Promover o diálogo	Utentes Equipa Técnica				Dia 30											
Dia da Nutella: confeção de um lanche alusivo ao dia (preparação de croissants; folhados com nutella; queques recheados ou panquecas/crepes).	Promoção do domínio relacional Reviver antigas tradições (cozinhar)	Utentes Equipa Técnica Auxiliares	Massa folhada Nutella	8€			Dia 5										
Dia dos Afetos: • Confeção das bolachinhas do amor; • Placar "Amor é..."; • Visualização de um filme alusivo ao tema.	Estimulação da motricidade fina; Promover a troca de carinho e afeto entre os utentes; Melhorar o domínio verbal e não-verbal associado à componente afetiva.	Utentes Equipa técnica					Dia 14										

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Preparação dos fatos de Carnaval; Construção de material para decoração do salão e espaços comuns		Equipa técnica Utentes	Tecidos Outros materiais de expressão plástica	40€			Dias 17 - 28										
Carnaval: • Decoração da sala de estar; • Desfile de Carnaval pela aldeia e visita à Escola • Baile de Máscaras e lanche comemorativo	Relembrar antigas tradições; Melhorar e estimular o domínio relacional dos utentes e promover momentos prazerosos;	Utentes Equipa técnica Auxiliares			Escola Básica			Dia 3									
Dia da Mulher: Elaboração de cartão personalizado com bombom; De modo a incluir os utentes do género masculino, é-lhes pedido que nomeiem as mulheres que admiram e mencionem a importância na sua vida. Criar um SPA e convidar as utentes e funcionárias a cuidar do seu cabelo, manicure e maquilhagem.	Promover o bem-estar das utentes; Melhorar a autoestima; Promover o convívio do grupo	Utentes Funcionárias Equipa técnica	Escovas Pentes Vernizes Batom Lima Toalhas Algodão Perfume Creme hidratante	15€				Dia 8									
Dia do Pai: • Sessão Fotográfica "Super – Pai" Elaboração de postal personalizado com bombom/rebuçado para oferta a todos os utentes "pais".	Promover o diálogo e a confiança; Valorizar o papel do idoso como pai na família; Estimular a memória	Utentes Funcionárias Equipa técnica		5€				Dia 19									
Primavera: construção de flores alusivas ao início da Primavera	Comemorar a entrada da estação do ano; Estimular a orientação temporal; Estimular a criatividade motricidade fina	Utentes Equipa técnica	Materiais de expressão plástica	5€				Dia 21									

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Dia Internacional da Felicidade: construção de um quadro alusivo ao tema "O que me faz feliz"; partilha de momentos passados em que nos sentimos felizes.	Promover momentos prazerosos; Promover a criatividade; Estimular a memória; Melhorar o domínio emocional.							Dia 20									
Dia da Atividade Física: caminhada matinal; Construção de um circuito de exercícios psicomotores	Estimular a capacidade física Estimular os fatores psicomotores Promover um envelhecimento ativo e saudável Diminuir os efeitos da retro génese psicomotora	Utentes Equipa técnica	Arcos Bolas Cordas Balões Bastões Paraquedas Trampolim	10€					Dia 6								
Dia Mundial da Saúde: aula de literacia para a Saúde	Sensibilizar os utentes para as síndromes geriátricas mais comuns	Utentes Equipa técnica	Computador Projetor						Dia 7								
Páscoa: • Decoração do salão com tema alusivo à quadra festiva; • Oferta de um saquinho de amêndoas aos utentes; • Caça ao ovo da Páscoa a partir de adivinhas; • Confeção de folares.	Valorizar a data festiva; Partilhar tradições e costumes alusivos à época festiva; Estimular a criatividade; Melhorar a motricidade fina; Promover o domínio relacional	Utentes Funcionárias Equipa técnica	Materiais de expressão plástica Amêndoas Papel celofane Erva doce Farinha Fermento Leite Ovos	20€					Dia 18								
Dia do Livro: leitura de um conto.	Promover a intergeracionalidade Melhorar o domínio relacional e emocional	Utentes Equipa técnica Funcionárias			Escola Básica do Sabugueiro				Dia 23								

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
25 de Abril: elaboração de cravos; Dinâmica de grupo "memórias de Abril".	Estimular a memória a longo prazo; Promover as relações interpessoais; Estimular a capacidade verbal Relembrar momentos marcantes da história pessoal de cada utente	Utentes Equipa técnica	Papel seda vermelho Pauzinhos de madeira Tinta verde	5€					Dia 25								
Dia da Dança: convidar alguma entidade para uma demonstração de dança.	Melhorar o domínio relacional Proporcionar aos utentes um momento prazeroso	Utentes Equipa técnica			Entidade a definir				Dia 29								
Dia da Mãe: sessão fotográfica alusiva ao dia/construção de uma moldura gigante.	Valorizar o papel das utentes como mãe Estimular a criatividade e imaginação	Utentes Equipa técnica	Cartão Tinta Tesoura Cola	5€						Dia 4							
Dia de Nossa Senhora de Fátima: visualização das cerimónias televisivas; Pequeno quizz e conversa sobre o tema.	Manter as tradições religiosas dos idosos Estimular a memória e domínio relacional	Utentes Equipa técnica	Televisão Computador Projetor							Dia 13							
Dia da Família: Lanche convívio com as famílias. Dinamização de atividades lúdicas realizadas entre as famílias e os utentes. Sessão fotográfica entre os utentes e as famílias.	Promover o convívio entre os utentes e as famílias	Utentes Equipa técnica Funcionárias Direção da instituição Familiares		40€						Dia 15							
Dia da Criança: Conversa sobre o tema "Quando eu era pequenino...". "Oficina de saberes": os utentes transmitem alguns ensinamentos aos mais novos.	Promover um encontro intergeracional Promover o domínio emocional e relacional	Utentes Equipa técnica Funcionária Alunos e professores da Escola		15€	Escola Básica do Sabugueiro						Dia 1						

Associação de Idosos e Reformados da Freguesia do Sabugueiro

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Dia de Portugal: breve "aula" sobre a origem do nosso País e outros aspetos históricos.	Estimulação das capacidades cognitivas	Utentes Psicomotricista	Computador Projetor								Dia 10						
Santos Populares: decoração do salão e quintal; Sardinhada e Baile de Verão	Reviver antigas tradições Promover o domínio relacional	Utentes Equipa técnica Funcionárias	Bandeirolas Fitas coloridas Sardinhas Fogareiro Carvão	40€							Todo o mês						
Verão: decoração do salão; Fichas de estimulação cognitiva alusivas ao tema	Comemorar a entrada da estação do ano; Estimular a orientação temporal; Estimulação das capacidades cognitivas	Utentes Psicomotricista	Materiais de expressão plástica Pequenos trabalhos realizados pelos utentes	10€							Dia 21						
Festa do Quintal												A definir					
Dia dos Avós: Utentes enviam menagens especiais para os seus netos; Sessão fotográfica	Estimular o domínio relacional Valorizar o papel dos utentes como avós na família	Equipa técnica Utentes	Telemóvel Capa T-shirt Super avó/avô	40€								Dia 26					
Festa de Verão do Sabugueiro: jantar na festa	Estimular as relações interpessoais entre os utentes e os residentes no Sabugueiro	Utentes Equipa técnica			Associação de Jovens								A definir				
Dia da Fotografia: construir pequenas máquinas fotográficas; Sessão fotográfica	Estimular as relações interpessoais; Fortalecer o vínculo afetivo entre os idosos	Utentes Equipa técnica	Fotografias Computador Telemóvel Papel fotográfico	20€									Dia 19				

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Dia da Psicomotricidade: gincana de atividades psicomotoras; Exposição das atividades realizadas pelos utentes	Estimulação sensorial; Estimulação de todos os fatores psicomotores	Utentes Equipa técnica	Material lúdico Computador Projetor											Dia 19			
Outono: atividade alusiva ao Outono	Comemorar a entrada da estação do ano; Estimular a orientação temporal; Estimular a motricidade fina	Utentes Equipa técnica	Tintas Folhas brancas Cola branca Folhas das árvores Marcadores	10€										Dia 22			
Dia Internacional do Idoso: lanche convívio com outros idosos da aldeia.	Celebrar cada idoso e relembra-lo que é especial	Utentes Equipa técnica Funcionárias Membros da direção		40€											Dia 1		
Almoço Sénior: proporcionar um momento de convívio entre idosos de concelhos vizinhos.	Potenciar os vínculos afetivos; Estimular o relacionamento interpessoal	Utentes Equipa técnica Funcionárias			Câmara Municipal de Arraiolos										Data a definir		
Dia Mundial da Saúde Mental: sessão de Literacia para a Saúde sobre os principais problemas de Saúde Mental em Idade Geriátrica; Sessão de estimulação cognitiva em grupo	Potenciar as funções executivas; Melhorar as funções cognitivas	Utentes Equipa técnica	Computador Projetor												Dia 10		
Dia Mundial do Cinema: ida ao cinema ao Évora Plaza.	Estimular as relações interpessoais; Fortalecer o vínculo afetivo entre os idosos	Utentes Equipa técnica Funcionárias	Carrinhas da Instituição	60€												Dia 6	

Atividade		Recursos				Calendarização											
Definição	Objetivos	Humanos	Materiais	Financeiros	Parcerias	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Maio	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Dia de São Martinho: celebração do Magusto; Conhecer a lenda de São Martinho	Reviver antigas tradições Estimular as relações interpessoais	Utentes Equipa técnica Funcionárias Membros da direção	Castanhas Batata doce Pão Bolos	20€												Dia 11	
Atividades natalícias: atividades alusivas à quadra natalícia; Decoração da instituição; **Sessão fotográfica para posterior exposição de postais**	Estimular a criatividade; Melhorar a motricidade fina; Fomentar o espirito natalício	Utentes Equipa técnica		15€													Primeira semana
Festa de Natal: lanche convívio com entrega de presentes.	Promover o espírito natalício e a aproximação entre a Instituição e as famílias; Partilhar a magia do Natal.	Utentes Equipa técnica Funcionárias Membros da direção Familiares		250€													Data a definir
"o nosso ano...": recolher com os idosos as melhores recordações de 2024; expor as fotografias num quadro.		Utentes Equipa técnica															Última semana

Conclusão

O aumento da população idosa e da esperança média de vida representa um desafio e por isso é cada vez mais importante oferecer à população idosa estímulos de natureza física, emocional, social e cognitiva para tentar contrariar o considerado "envelhecimento patológico" que, embora não seja evitável, pode ser retardado para evitar a incapacidade significativa do idoso e a redução da qualidade de vida.

Assim, para garantir que os idosos envelheçam em segurança e de forma saudável, devem proporcionar-se as oportunidades para melhorar a sua qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento de forma a otimizar as suas capacidades funcionais, através de intervenções em Gerontomotricidade.

"A velhice, aquela da qual todos fugimos, mas à qual todos desejamos chegar, pode ser boa se nela existirem amor e respeito. A velhice só é negra quando profundamente marcada pela solidão."

— Carmen Garcia, A Última Solidão

Aprovado em reunião de direção dia

Direção

Bruno Miguel Montoito Boicino

PEDRO MANUEL MARTINS SILVEIRA

Custódio José Lopes Tina-Pires

Manuel António Carneiro Ricardo

Abel Joaquim Lemos Sousa