



## **Plano de Atividades de Animação Sociocultural e de desenvolvimento Pessoal**



**DIRETORA DE SERVIÇOS: DRA. CLÁUDIA BRAGA**

**DIRETORA TÉCNICA: DRA. DINA NEVES**

**EDUCADORA SOCIAL: QUIRINA LADEIRO**

**ERPI**

**ESTRUTURA RESIDENCIAL DE IDOSOS**

**“SOZINHO POSSO IR MAIS DEPRESSA, MAS JUNTOS VAMOS MAIS LONGE”**

### **1. Caraterização do Público – Alvo**

Associado ao envelhecimento está muitas vezes a institucionalização, tendo esta um forte impacto no idoso e na família. O aumento da população idosa, assim como as alterações sociais, nomeadamente ao nível familiar, vieram enfatizar esta questão.

A pouca mobilidade e todas as doenças presentes nesta população, são também um dos indicadores, que muitas vezes levam o idoso a não participar nas atividades propostas.

As atividades inseridas no programa serão implementadas de outubro de 2024 a setembro de 2025, de segunda a sexta-feira das 09H00 às 12H30 e das 14H às 17H30 nas instalações do ERPI da Santa Casa da Misericórdia de Porto de Mós, pela Técnica Superior de Educação Social. A intervenção do projeto será na base do envelhecimento positivo, dado que estamos perante um elevado número de analfabetismo o projeto centra-se claramente na vertente socioeducativa.

A Santa Casa utiliza uma grande variedade de recursos nas suas atividades da vida diária, para garantir o normal funcionamento das suas valências, que apesar da sua diversidade podem e devem ser enquadrados.

Caraterísticas predominantes	ERPI
Número Total de Clientes	62
Sexo	Feminino: 30 Masculino: 22
Média de Idades	87 Anos
Estado Civil	Viúvos: 18 \Viúvas:31 Solteiro:2\ Solteira: 3 Casado:3\Casada:2 Divorciado:4
Vive com	Não se aplica.
Naturalidade	Porto de Mós
Escolaridade	1ª Classe:1 2ª Classe: 9 3ª Classe:11 4ª Classe: 19 N/sabe ler/ N/ escrever: 22
Profissão	Agricultura: 30 Doméstica:20 Empresário: 3 Bate-chapas :1 Condutor:2 Costureira:1 Funcionário Público:2 Mecânico:1 Auxiliar de Educação: 1 Gestor: 1
Avaliação da Capacidade Física e Funcional (Índice de Katz)	Independentes: 3 Parcial. Dependente: 22 Dependente:25 Totalmente dependente:17
Problemas de saúde que limitam as capacidades funcionais	Sequelas de AVC, demências e doenças degenerativas como a doença de Alzheimer, Parkinson, Arteriosclerose, Artrite Reumatoide, défice de visão e audição, dificuldade de locomoção/autonomia, Diabetes, hipertensão e doenças órgãos internos, diabetes e hipertensão arterial.

## INTRODUÇÃO

O Plano Anual de Atividades consiste num documento orientador da resposta social Estrutura Residencial que reflete o pensamento sobre o que será a ação da Santa Casa da Misericórdia em 2024 e 2025. Desta forma, este documento baseia-se na necessidade de responder aos desafios existentes e na ambição de ir ao encontro das necessidades dos clientes.

É de salientar que, todas as atividades são idealizadas e executadas em função da sua satisfação e desenvolvimento pessoal.

O presente plano tem como finalidade, o estímulo permanente da vida mental, física e afetiva dos clientes, valorizando e potencializando as competências, aprendizagens, vivências e experiências dos mesmos. Este estímulo é crucial para desenvolver as várias capacidades, designadamente, memorização, concentração, coordenação e atenção.

A concretização das atividades poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar o seu desenvolvimento, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades. É ainda de destacar que as atividades que se pretendem desenvolver, inserem-se na estratégia definida para o cumprimento da missão e objetivos da instituição e organiza-se em torno dos seguintes Eixos e Objetivos:

- 1- Garantir a qualidade e abrangência dos serviços prestados;**
- 2- Reforçar o papel social da organização;**
- 3- Assegurar a melhoria contínua dos processos de trabalho e a orientação para os resultados;**
- 4- Consolidar a autossustentabilidade financeira da organização,**
- 5- Privilegiar o diálogo com os clientes, famílias,**

Apesar do serviço de Apoio domiciliário constituir uma resposta social de carácter permanente e pressupor uma duradoura dos clientes, privilegia ao máximo as relações familiares, fomentando o maior envolvimento possível da família no seu projeto de vida. Tendo em conta os

objetivos apresentados, torna-se crucial apresentar e explicitar as atividades a desenvolver no próximo ano de uma forma geral poderemos trabalhar em três eixos diferenciadores:

<b>- I: Atividade de vida diária</b>
<b>-II: Trabalhos manuais; -III: Atividades desportivas/lúdicas</b>
<b>-III: Atividades de expressão físico- motora\ lúdicas</b>
<b>-IV: Atividades sazonais</b>
<b>- V: Atividades Geracionais</b>

## Atividades Semanais

A Educação social é parte integrante desta valência. Pretendendo contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes que frequentam esta resposta social.

Promovendo aos utentes um ambiente que permita que os idosos vivam de forma ativa satisfatória. Assim consideramos que a educação social é uma modalidade de intervenção em todos os campos de vida do adulto, sendo um estímulo permanente para as capacidades mentais, físicas e afetivas. Atuando como facilitadora do acesso a uma vida ativa e criativa, melhorando as relações de comunicação com os outros e com o grupo, gerando uma melhor preparação para a vida em comunidade e desenvolvendo a autonomia pessoal.

**Antes do planeamento da atividade a desenvolver com os utentes devemos avaliar o idoso de forma holística e a partir daí estabelecer um plano direcionada à sua condição. As atividades são desenvolvidas com base no interesse do idoso e nas suas necessidades, de forma a proporcionar alegria e bem-estar.**

**Atividades semanais trabalham em conjunto todos os fatores psicomotores, sensoriais, físicos e emocionais.**

## Diretrizes fundamentais para a elaboração de um plano:

Na instituição, consta um plano anual, contudo semanalmente é efetuado um plano, na plataforma GERPI para uma melhor gestão das tarefas, no que respeita a utentes e outros aspetos.

### A Elaboração de um plano pressupõe várias diretrizes:

- ➡ Refletir a instituição no seu todo
- ➡ Olhar a instituição, observando os eventuais constrangimentos
- ➡ Propor soluções capazes de responder aos anseios dos que procuram a SCMPM
- ➡ Traçar e propor novos caminhos

Assim será importante que as atividades se desenvolvam em torno de:

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| ➡ Promoção da Saúde     | ➡ Estimulação Cognitiva |
| ➡ Formação Pessoal      | ➡ Trabalhar as Emoções  |
| ➡ Atividades Sensoriais | ➡ Sessões de Snoezelen  |

Tendo como objetivo realizar um trabalho integral e complementar, existe uma estrutura centrada em alguns princípios:

- Uma organização com um comportamento e atitude orientada para ação – Pró-Ativa;
- Uma organização próxima das pessoas, que aprende com as pessoas e escuta as suas necessidades e interesses;
- Que potencia a inovação, valorizando as ideias e a tentativa de encontrar novas soluções;
- Que assume a criação de valor para as pessoas como uma prioridade quotidiana;
- Que encara as pessoas como o motor para o desenvolvimento e para a proximidade;

Pretende-se continuar e fomentar a articulação entre as várias respostas sociais, no sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações com intergeracionais.

A planificação das atividades pressupõe a ocupação do utente e o seu desenvolvimento nas mesmas, para que possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se que para dar o seu contributo, desfazendo a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos.

As atividades a serem proporcionadas também visam a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, sobretudo nas relações interpessoais, tentando atenuar os conflitos que surgem muitas vezes. Desta forma tenta-se que o idoso participe na vida da comunidade desenvolvendo, conseqüentemente a sua autonomia pessoal.



## *Objetivos Gerais*

- Promover a participação ativa na comunidade geral e na comunidade escolar;
- Contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento;
- Sensibilizar para a problemática do envelhecimento;
- Reforçar o convívio e laços sociais entre a população idosa combater o isolamento social;
- Motivar o adulto em idade avançada a ser protagonista do seu próprio envelhecimento;
- Partilhar saberes e experiências em grupo;
- Redescobrir papéis sociais e histórias de vida;

## Objetivos Específicos

- Promover as capacidades cognitivas e de linguagem do idoso (orientação, atenção, capacidade aritmética e memória);
- Promover a capacidade de reagir estímulos visuais, tácteis, olfativos e auditivos;
- Estimular a coordenação motora, flexibilidade, força e equilíbrio;
- Sensibilizar para estratégias adaptativas e ambientes capacitadores;
- Proporcionar momentos de convívio em grupo e as relações interpessoais;
- Reforçar os momentos de contacto com a família;
- Promover momentos de convívio;
- Proporcionar um espaço de diálogo;
- Desenvolver competências e aptidões;
- Facilitar o intercâmbio interinstitucional e as relações entre parceiros sociais;

Atividades/ Resposta Social	ERPI
<b>Quotidianas</b>	conversar (50%) ir às compras (45%) são as atividades que apresentam uma taxa elevada. Seguindo-se de ver TV/ouvir rádio (43%).
<b>Espirituais ou religiosas</b>	Rezar apresenta uma maior percentagem com 49%, seguindo-se ir à missa ou ao terço com 54%. Visitar locais de culto com 39%. Estes resultados mostram que muitos idosos ainda realizam estas atividades de âmbito religioso.
<b>Sociais</b>	Percentagem elevada para todas as atividades de âmbito social: convívios com instituições e assistir a festas e desfiles (21%).
<b>Festivas / Comemoração de datas</b>	Todas as atividades festivas que se comemoram na instituição apresentam taxa elevada de participação (49%%)

## Plano de Atividades

Tipos de Atividades Ocupacionais e de Desenvolvimento Pessoal		Objetivos Específicos	Atividades		Produtos das Atividades	Responsável	Local	Recursos <sup>1</sup>	Riscos associados	Tipo destinatários				Resposta Social		
			Código	Denominação de Atelier						Nº	Nº	Nº	Nº	CD	ERI	SAD
A	Lúdico- Recreativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de alegria e divertimento;</li> <li>- Criar sentimento de utilidade;</li> <li>- Promover o convívio entre idosos SCMPM;</li> <li>- Aumentar a autoestima e autoconceito;</li> <li>- Estimular a memória e o raciocínio;</li> <li>- Desenvolver a motricidade fina e a criatividade;</li> <li>- Promover a ocupação e sensibilizar para a reciclagem;</li> </ul>	A1	Atelier "A Loja da Kikas"	Jogo do saber: "Quem sabe, sabe", Ringue, Petanca, bowling, burro, Jogos tradicionais, Jogos de Mesa: Bingo, dominó, cartas, Jogo interativo: Will, Jogos e dinâmicas de grupo, Estimulação sensorial, Exercícios de estimulação cognitiva.	Educadora Social	Instalações ERI SCMPM	Jogos diversos Educadora Social, Máquina fotográfica	Não se aplica	11	28	10	12	x	X	x
			A2	Atelier "Mãos à Obra"	Corte, colagem, e pintura, Trabalhos com materiais reciclados, Trabalhos de Costura, Trabalhos Manuais, Crochet, Bordados e tricot.	Educadora Social	Instalações ERI SCMPM	Material diverso para costura, pintura e trabalhos manuais, Educadora Social, Máquina fotográfica	Risco de queda	11	28	10	12	X	X	X
			A3	Atelier "Cantamos Todos"	Jogos Musicais, Cântico de canções populares, Dança de canções populares. Atuação de grupos musicais, teatro ou dança.	Educadora Social	Instalações ERI SCMPM	Rádio, cd's, internet, Educação Social, Máquina fotográfica	Não se aplica	11	28	10	12	X	X	X
B	Culturais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar momentos de cultura e lazer;</li> <li>- Dar a conhecer grupos de interesse cultural da região;</li> <li>- Partilhar e transmitir saberes, conhecimentos e experiências;</li> </ul>	B1	Atelier "Arte sénior"	Realizar Expressão Dramática e Teatro, Recitação de Poesia, Exposição de trabalhos realizados pelos idosos, partilha saberes: histórias, contos, lendas, adivinhas, anedotas, provérbios.	Educadora Social	Instalações ERI SCMPM	Material para teatro e cenários, guiões teatro, Educ. Social, Máq. fotográfica	Não se aplica	11	28	10	12	X	X	

<sup>1</sup>Tipo de recursos: Humanos, Financeiros, Materiais, Parcerias, Outros (transporte, seguro)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descobrir aptidões artísticas.</li> <li>- Participar na vida da sociedade.</li> </ul>	B2	Atelier “Vamos à Descoberta”	Visionamento filmes, fotografias e vídeos. Visita a Museus, teatro, Exposições, Biblioteca, Castelo, Esp. Jovem, etc.	Educadora Social	Instalações ERI SCMPM	Leitor dvd’s, dvd’s, , computador, Educ. Social, Máq. fotográfica	Não se aplica	11	28	10	12	X	X	X
C	Sociais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criar sentimento de utilidade e participar na vida da sociedade;</li> <li>- Promover o convívio e momentos lúdicos e recreativos entre idosos da mesma idade;</li> <li>- Divulgar as atividades da instituição a toda a família SCMPM e comunidade em geral;</li> </ul>	C1	Atelier “Conversas em Dia”	Convívios com IPSS’s de apoio a idosos, Festas, cantares e danças populares, participar ou assistir a desfiles. P.e.: Marchas, Participação em festas da comunidade Conto histórias, canções, ditados, hábitos, jogos a crianças	Diretora de Serviços Educadora Social	Local a designar	Carrinha, Câmara Municipal, IPSS’s, Educ. Social, Máq. fotográfica	Não se aplica	11	28	10	12	X	X	X
			C2	Atelier “Cartas de Amigo”	Comunicação via Skype, vídeo chamada com família e/ou amigos, instituições. Aprendizagem e manuseamento nas TIC’s, nomeadamente em tablets. Publicação atividades redes sociais, , Atualização site e Facebook.	Educadora Social	Local a designar	Tablet’s, Computador, Educ. Social, Máq. fotográfica	Risco de queda	11	28	10	12	X	X	x
D	Intelectuais/formativas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivar a novas aprendizagens e descobertas;</li> <li>- Promover a leitura;</li> <li>- Exercitar a memória e o raciocínio;</li> </ul>	D1	Atelier “Saber Mais”	Workshops temas de interesse aos idosos (saúde, higiene e bem-estar, fisioterapia e reabilitação, importância de exercício físico Sessões de Alfabetização	Diretora de Serviços Educadora Social	Instalações ERI SCMPM	Projektor, computador, técnicos, Educ. Social, Máq. fotográfica	Não se aplica	11	28	10	12	x	X	x
E	Espirituais e/ou Religiosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possibilitar ao idoso a continuação de rituais religiosos;</li> <li>- Conhecer novos locais de culto;</li> <li>- Assegurar apoio espiritual.</li> </ul>	E1	Atelier “Religiosas”	Participar Eucaristia, Participar no Terço, visitar locais culto: Fátima, Igrejas, Workshops religiosos, reflexões	Pároco	Instalações ERI SCMPM	Material religioso, Educ. Social, Máq. fotográfica	Não se aplica	11	28	10	12	X	X	X
F	Quotidianas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover o contato com o exterior e a comunidade;</li> <li>- Manter ativa atividades da vida diária;</li> <li>- Reavivar hábitos culinários;</li> </ul>	F1	Atelier “Mãos na Massa”	Confeção de bolinhos e/ou bolachas, Confeção de doces caseiros	Educadora Social	Instalações ERI SCMPM	Ingredientes, culinários, fornos, Educ. Social, Máq. fotográfica	Não se aplica	11	28	10	12	X	X	X
			F2	Atelier “Vamos dar um Giro”	Passeios locais aprazíveis, mercado semanal, entre outros.	Educadora Social	Instalações exteriores do ERPI - parque de trás e frente do ERPI. *De acordo com o plano que contingência	Educ. Social, Máq. fotográfica	Risco de queda e/ou corte	11	28	10	12	X	X	X
G	Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover novas formas de atividade física;</li> <li>- Promover o envelhecimento ativo;</li> </ul>	G1	Atelier “Toca a Mexer”	Gerontomotricidade, com: pedaleiras, elásticos, barras, bolas, balões, fitas, molas, aros, bastões, etc. Hidroginástica, caminhadas,	Educadora Social	Instalações ERPI SCMPM	Professor, material, ginástica, Educ. Social, Máq. fotográfica	Risco de queda	11	28	10	12	X	X	x

I	Festivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reviver e recriar hábitos e tradições antigas dos idosos;</li> <li>- Promover contato com a família do idoso;</li> <li>- Desenvolver sentimento de união, amor e família;</li> <li>- Proporcionar momentos de alegria e principalmente a vivência do espírito Natalício;</li> </ul>	H1	Atelier "Tradições em Harmonia"	Magusto Sénior, Festa de Natal, Chá de Reis, Entrudo, Dia de Sta. Maria, Dia Bela Cruz, Dia do Pai, Festa da Páscoa, Dia da Mãe, Dia da Família, Dia da Espiga, Dia da Criança, Sardinhada Santos Populares, Dia Dos Avós, Dia do Idoso, Aniversário Lar, Dia do bolinho, Apanha da Azeitona, Dia dos Namorados	Educadora Social	Instalações ERI SCMPM	Material diverso para a realização das atividades festivas, Educ. Social, Máq. fotográfica	Risco de corte	11	28	10	12	X	X	x

## Calendarização Anual das Atividades

Atelier		Calendarização												Resultados
		Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	
Atividades Formativas e de desenvolvimento cognitivo	<u>Segunda-feira</u>													
	A1- Ateliê “Ginástica Mental” (período da manhã)													<p>- Manter e melhorar as capacidades cognitivas.</p> <p>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia das AVD's e independência pessoal.</p>
	G1- Atelier “Toca a Mexer” (período da manhã)													
	A2 - Atelier Expressão Artística “Mãos à Obra” (período da manhã)			Prepara ção para a festa do Natal	7,14, 21,28	4,11 ,18, 25	4,11, 18,2 5	1,8,1 5,15, 22,29	6,13 ,20, 27	3,10, 17,2 7	1,8, 15 ,22, 29	5,12,1 9,26	2, 9, 16,23 30	
	A3 - Atelier “Canta Comigo” (período da tarde)													
Atividades Culturais	<u>Terça-feira</u>													
	F2- Atelier “Vamos dar um Giro” (período da manhã)													<p>- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD's e independência pessoal</p> <p>- Aumento da confiança dos clientes</p>
	D1 – Atelier “Vamos à descoberta” (período da manhã)	1,8,15 ,22,29	5,12,1 9,29	Prepara ção Festa Natal	1,8,1 5,22, 29	5,12 ,19, 26	5,12, 19,2 6	2,9,1 6,23, 30	7,14 ,21, 28	4,11, 18,2 5	2,9, 16,2 3,30	6,13,2 0,27	3,10,1 7,24	

	B2 – Atelier Mais Cultura (período da tarde)													
Sociais	<u>Quarta-feira</u>  C1 Atelier Convivências (período da manhã)  C2 - Atelier “Toca a Mexer” (período da tarde)  E1 - Atelier Religiosas (período da tarde)	5,12,1 9,26	3,10,1 7,24,3 1	Prepara ção Festa Natal	2,9,1 6,23, 30	6,13 ,20, 27	6,13 20 27	3,10, 17,24	1,8, 15,2 2,29	5,12, 19,2 6	23,1 0,17 ,24, 31	4,11,1 8,25	3, 10, 17, 24 31	- Partilha de saberes - Aumento da autonomia da pessoa mais velha.
	<u>Quinta-Feira</u>  A1- Atelier “Ginástica Mental” (período da manhã)  B1- Ateliê “Arte Sênior” (período da manhã)  H1 - “Tradições em Harmonia” (período da tarde)			Prepara ção para a Festa e Natal	2,9, 16 ,23	6,13 ,20, 27	5,12, 19,2 6	2,9,1 6,23	7,14 ,21, 28	4,11, 18.2 5	3,10 ,17, 24,3 1	6,13,2 0,27	4,11,1 8,25	- Melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na realização das AVD`s e independência pessoal.  - Aumento da confiança do idoso.
	<u>Sexta-feira</u>  F2-Atelier “Vamos dar um Giro” (período da manhã)			Prepara ção Festa Natal	4,11, 18,25	7,14 ,21, 28	6,13, 20,2 7	3,10, 17,24	2,9, 16,2 3,30	5,12, 19,2 6	3,10 ,17, 24,3 1	7,14,2 1,28		- Partilha de saberes; - Aumento da autonomia dos clientes.



Atelier “Conversas em Dia” (período da tarde)														
C2- Atelier “Novas Tecnologias (período da tarde)														

*Notas: Estas intervenções podem sofrer alterações, de acordo com a disponibilidade de todos os intervenientes, assim como a sobreposição de outras atividades ou datas comemorativas*

### ***Atividades a desenvolver através de parcerias e\ou colaboração com outras instituições***

Podemos afirmar que conseguimos adaptar de forma positiva algumas dinâmicas e encontros intergeracionais, que já realizada diversas vezes por diferentes escolas e instituições, este ano no fim do mês de Outubro iniciaremos uma outra dinâmica com o Centro Escolar de Porto de Mós intitulada “Cartas de Amigo” e “Intervalos Comida” esta dinâmica tem como objetivo estabelecer contato através da escrita com crianças do 4ºano de escolaridade e assim estabelecer uma relação amizade com a criança o professor e a família. O primeiro contacto com a escola já foi efetuado de forma informal, mostrando-se o corpo docente muito agradado disponível para participar. A atividade decorrerá de forma quinzenal sendo a entrega das cartas e os encontros efetuados pelos professores e pela educadora social.

No ano passado já tínhamos agendado a atividade “Intervalos ComVida” (atividade consiste na intervenção direta do idoso com os alunos em contexto escolar, onde a adulto em idade avançada possa ensinar à criança jogos tradicionais como o pião a roda o lenço, ou até mesmo contar histórias, lengas, lengas, provérbios e adivinhas).

Tentaremos alargar, este leque de parcerias a outras instituições, de forma a obter resultados e experiências motivadoras e satisfatórias.

## ***A importância dos encontros intergeracionais***

Foi com vista ao desenvolvimento destas relações que o projeto intergeracional se desenvolveu, procurando fomentar atitudes e valores no sentido de a criança se tornar um cidadão consciente, participativo, solidário e autónomo, assim como proporcionar vivências e partilhas significativas tanto para os idosos como para as crianças.

Este tipo de planos vividos e experienciados com os outros, surge numa visão integrada do processo educativo, assim como forma de organização do mesmo, em que a criança e o idoso se desenvolvem e reaprendem de forma articulada, em interação com os outros e com o meio.

Este projeto foi no sentido e com o intuito de envolver ambas as gerações e onde estes fossem agentes ativos, estabelecendo relações sem a preocupação das desigualdades sociais ou educacionais.

Estas duas gerações fazem parte dos extremos do ciclo da vida, que de alguma forma se “tocam” e se completam muitas vezes pelos gostos, pelas partilhas, pelas escolhas, pelas necessidades, por aquilo que cada um tem para dar e receber. De modo geral, os mais velhos podem oferecer vários tipos de cuidado e repassar conhecimentos e valores aos mais jovens, sejam estas crianças, adolescentes ou mesmo adultos.

Os mais jovens, por sua vez, podem oferecer suporte material, instrumental e afetivo aos mais velhos. Desse modo, usualmente, há um intercâmbio de suporte entre as gerações, em que ambas dão e recebem benefícios.

Numa sociedade onde tende a existir um aumento do envelhecimento da população e de idosos institucionalizados, é importante desmistificar preconceitos ou estereótipos criados em relação a estes, com o propósito que estas relações permitam que as crianças fiquem com uma perceção diferente em relação à velhice, dando-lhes a conhecer outra realidade. Este contacto com os idosos permite que as crianças conheçam e participem nas rotinas dos idosos, reconhecendo o valor importante que têm na sociedade, para que esta seja sempre inclusiva.

## Tabela de Efemérides

Janeiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia de Reis – “Vamos cantar as Janeiras” - Encontro com o Centro Escolar de Porto de Mós e as o Jardim de Infância da SCMPM</li> <li>-Dia Internacional do Riso</li> <li>- “Ganhar amigos com uma carta” (atividade que decorre ao longo do ano)</li> </ul>
Fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baile de Carnaval - Encontro de IPSS do nosso concelho (Data a definir)</li> <li>- Dia dos Namorados - Encontro de Gerações</li> <li>- Início da atividade Intervalos com Vida (intercâmbio com a escola da Fonte do Oleiro, 12 de fev. (período da manhã)</li> <li>- “Ganhar amigos com uma carta” (atividade que decorre ao longo do ano)</li> </ul>
Março	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia Mundial da Mulher- Confeção de postais para oferecer em contexto laboral</li> <li>- Dia do Pai – Apresentação de uma história interativa (Educadoras do Jardim de infância)</li> <li>- “Ganhar amigos com uma carta” (atividade que decorre ao longo do ano)</li> </ul>
Abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia Internacional da Liberdade - Encontro intergeracional “Conta-me como Foi”</li> <li>- “Ganhar amigos com uma carta” (atividade que decorre ao longo do ano)</li> </ul>
Maio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia da Mãe – Apresentação da Peça de teatro das educadoras da SCMP</li> <li>- Dia da Espiga - Lanche convívio no exterior</li> <li>- Minitorneio de Boccia no lar (7 de maio escola da Fonte do oleiro)</li> <li>- Termina e encontro da atividade “Ganhar amigos com uma carta”</li> </ul>
Junho	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia da Criança - Visita das crianças do Jardim de Infância</li> <li>- Dia internacional do Piquenique - Convívio entre instituições</li> <li>- Comemoração dos Santos Populares – Apresentação das marchas idosos</li> <li>- Atelier dos Coscorões (a convite da cmpm)</li> </ul>
Julho	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comemoração do Dia dos Avós – Comemoração com os netos do coração</li> <li>- Dia Internacional dos Mares e Oceanos- Apresentação de um filme sobre a poluição dos mares</li> </ul>

<b>Agosto</b>	- Dia Mundial da Fotografia - Visionamento de fotos e filmes partilhadas nas redes sociais.
<b>Setembro</b>	- Torneio de Boccia com as crianças do centro escolar de Porto de Mós
<b>Outubro</b>	- Dia Internacional das Pessoas Idosas – Semana de encontros intergeracionais - Aniversário da Instituição - Missa e convívio - Dia Internacional da Poesia – Leituras de poemas de escritores portugueses
<b>Novembro</b>	- Atelier Convivências - Encontro mensal com os utentes da UCC e com as crianças dos 5 anos - Dia de Todos os Santos- Confeção de sacas para Bolos - S. Martinho - Magusto no Jardim de Infância – Apresentação da Lenda de S. Martinho - Início de atividade “Ganhar amigos com uma carta” (atividade que decorre ao longo do ano)
<b>Dezembro</b>	- Encontro com as escolas do concelho – Troca de mensagens natalícias - Festa de Natal - Torneio de Boccia - Construção da manta dos afetos natalícios

*Nota-As propostas de atividades a realizar apresentam-se no quadro em anexo. Importa referir a sua possível alteração no decorrer da aplicação do mesmo consoante se ache mais pertinente e/ou necessário.*

## Plano Semanal de Educação Social

Horário	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira
9h00h-9h45m	Preparação do Atelier	Preparação do Atelier	Preparação do Atelier	Preparação do Atelier	Preparação do Atelier
9h45m-12h00m	Atelier Dinâmica de Grupo Educadora Social	Atelier e ou Dinâmica de Grupo Educadora Social	Atelier e ou Dinâmica de Grupo Educadora Social	Atelier e ou Dinâmica de Grupo Educadora Social	Atelier e ou Dinâmica de Grupo Educadora Social
14h00m-16h15m	Intervenção Direta  -Momento Snoezelen	Intervenção Direta Educadora Social	Intervenção Direta Educadora Social	Intervenção direta  -Momento Snoezelen	Intervenção Direta Educadora Social
16h15m-17h30m	Recolha do material registo da atividade e avaliação	Recolha do material; registo da atividade e avaliação	Recolha do material; registo da atividade e avaliação	Recolha do material; registo da atividade e avaliação	Recolha do material; registo da atividade e avaliação

**Nota-**As propostas de atividades a realizar apresentam-se no quadro em anexo. Importa referir a sua possível alteração no decorrer da aplicação do mesmo consoante se ache mais pertinente e/ou necessário.

## A Educação e a Comunidade

A Educação comunitária é aquela que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido e útil. Esta animação destina-se a todos os idosos que ainda podem ter uma voz ativa na comunidade.

- **Aumentando a autoestima da pessoa idosa;**
- **Reforçar as identidades culturais e o convívio intergeracional;**
- **Aumentar os períodos de distração;**
- **Promover a socialização;**
- **Desenvolver destreza**

## Atividades Genéricas a Desenvolver

Durante o ano são desenvolvidas nas diferentes respostas, atividades consoante o mês e a época festiva ou efeméride a decorrer. Desenvolvemos atividades de maior importância, tais como algumas comemorações e visitas. As atividades semanais são adaptadas às capacidades e necessidade do grupo.

- **Atelier de expressão plástica**
- **Encontros intergeracionais**
- **Saídas ao exterior**
- **Conversas informais e convívios**
- **Torneio de Boccia**
- **Torneio do Bingo**
- **Atelier de expressão físico motora – Professor João Gonçalves**



## **Educação através da Estimulação Cognitiva**

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

## **Educação Através da Expressão Plástica**

Pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta de artista, através da moldagem, pintura, bordados, desenhos colagem, recortes, etc. Principalmente que tenha contacto com vários materiais e várias técnicas e diferentes texturas e acima de tudo que se possa exprimir através da arte, proporcionados momentos de descontração e diversão.

## **Educação através da Comunicação**

Neste tipo de animação pretende-se que os idosos comuniquem com os outros, e essa comunicação pode ser efetuada através da música, do teatro, da dança e da poesia.

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

## **Educação de Desenvolvimento Pessoal**

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 sua dinâmica. Nestas facetas desenvolvemos as dinâmicas de grupo que trabalham várias

componentes, tais como a integração no grupo, o memorizar nomes e rostos, incluindo nesta animação toda a componente de religião e espiritualidade.

## Educação – Animação Lúdica

A animação lúdica, como o seu nome indica, é animação que tem como objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: O lazer, o entretenimento, inclui-se os passeios, convívios, os intercâmbios, os jogos, as saídas ao exterior.

## Atividades Semanais

A educação através da animação é parte integrante do quotidiano da Santa Casa e dos nossos utentes, pretende-se contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes que frequentam esta resposta social do ERPI. Promovendo um ambiente que permita que os idosos vivam de forma positiva e satisfatória.

Assim, consideramos que a educação social é uma modalidade de intervenção em todos os campos da vida desta população, sendo um estímulo permanente para as capacidades mentais, físicas e afetivas. Atuando como facilitadora do acesso a uma vida mais ativa e criativa, melhorando as relações de comunicação com os outros, gerando uma melhor preparação para a vida em comunidade e desenvolvendo uma autonomia social.

Antes do planeamento das atividades a desenvolver com os utentes deve ser avaliado o idoso de forma holística e partir daí estabelecer um plano direcionada à sua condição e interesse. Acima de tudo as dinâmicas apresentadas devem ser desenvolvidas com base no interesse da pessoa de forma a proporcionar alegria e bem-estar, esse será sempre o objetivo primordial.

As atividades semanais trabalham em conjunto todos os fatores psicomotores, porém encontram-se divididas em três áreas: **Atividades físicas, atividades de estimulação cognitiva, e atividade de estimulação sensorial.**

## Os benefícios do Snoezelen na terceira idade

O ambiente multissensorial que o Snoezelen proporciona e permite estimular sentidos primários sem a necessidade de recorrer às capacidades intelectuais, mas sim às capacidades sensoriais da pessoa, incentivando-a dessa forma para a confiança e o relaxamento.

O Snoezelen desperta particular interesse no domínio das demências e na psiquiatria, em pessoas com doença mental, obtendo-se também resultados positivos com patologias degenerativas do idoso, como a doença de Alzheimer. No idoso, assim como em todas as atividades desenvolvidas com pessoas com demência e outros diagnósticos, a história de vida, os seus interesses e vivências são de grande importância não só para a relação empática e terapêutica que se estabelece no Snoezelen, como também para a seleção dos estímulos adequados ao longo de cada intervenção de forma a não evadir bruscamente a privacidade e espaço de cada um.

**O Snoezelen é um instrumento de grande potencial, pois proporciona ótimos momentos de bem-estar e de prazer, contribuindo para a diminuição do isolamento em que os nossos idosos se podem encontrar. É crucial começar desde já a explorar esta terapia, quando outras intervenções terapêuticas já não são eficazes, sobretudo para a melhoria da qualidade de vida, do humor, da comunicação, da relação interpessoal, dos seus comportamentos adaptativos em relação ao meio que rodeia dos nossos idosos.**

## Intervenções Terapêuticas em contexto Snoezelen

As intervenções terapêuticas com idosos através do Snoezelen podem desta forma trazer inúmeros benefícios tais como: manter o nível de saúde, conservar o nível de independência e assegurar a dignidade da pessoa.

Neste sentido, o Snoezelen é um instrumento de grande potencial, pois irá proporcionar ótimos momentos de bem-estar e de prazer, contribuindo para a diminuição do isolamento em que os nossos idosos se podem encontrar.

**Conclui-se que, apesar das intervenções realizadas com esta terapia de estimulação multissensorial ainda não estarem muito ligadas aos idosos, é necessário, urgente e crucial começar desde já a explorar esta terapia, quando outras intervenções terapêuticas já não são eficazes, sobretudo para a melhoria da qualidade de vida, do humor, da comunicação, da relação interpessoal, dos seus comportamentos adaptativos em relação ao meio que rodeia dos nossos idosos.**

## **Indicadores de Avaliação:**

Reunião sempre que necessário com a equipa, para análise das atividades realizadas e orientação e resolução de problemas ou dificuldades que possam surgir.

Registos/monitorização da adesão, participação e desempenho dos utentes envolvidos nas atividades.

Os indicadores para avaliação das atividades serão o número de participantes na atividade e o grau de satisfação dos utilizadores face à atividade /serviço prestado.

## Plano Orçamental

Atividades a Desenvolver	
Atividades	ERPI
Aniversário de Clientes	303,18 €
Aniversário ERPI	78,94€
Dia de Reis	60,00 €
Folares da Páscoa	36,53 €
Amêndoas Utentes	70,96 €
Dia de Todos os Santos	69,93 €
Festa de Natal	683,43 €
Dia dos Namorados	10,00 €
Sardinhada IPSS	131,11 €
Sardinhada Dia Avós	778,33 €
Dia da Mãe	11,30 €
Dia do Pai	23,53 €
Dia do Idoso	63,79 €
Dia Carnaval - Lanche	17,64 €
Dia S. Martinho	66,82 €
Dia de santa Maria	17,15 €
Outros	
Prendas Natal	228,78 €
Material Didático	370,60 €
Total Custos	<b>3022,01</b>

## Considerações Finais

As linhas de Ação do Plano de Atividades para 2024-2025, regem-se por critérios de eficiência, eficácia e qualidade, com o objetivo primordial de melhorar o desempenho dos serviços prestados pela Santa Casa da Misericórdia.

O objetivo deste Plano de Atividades é melhorar as perspetivas de intervenção, salientando que algumas das atividades do plano de 2024- 2025 mantêm-se, dado que o resultado foi positivo e os seus efeitos benéficos.

Por sua vez foram introduzidas novas atividades, com o objetivo de aperfeiçoar e melhorar a eficácia das práticas e dos resultados. É de salientar que o Plano de Atividades, apesar de já definido poderá, ao longo do Ano, sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados.

Em conclusão, para que seja possível um envelhecimento positivo em contexto institucional, é crucial que seja respeitado o tempo e o espaço dos idosos, que os mesmos sejam vistos, não apenas como observadores, mas sim como agentes da sua própria vida.

Este documento apresenta as orientações para o trabalho a desenvolver, seguindo princípios de melhoria contínua dos serviços prestados e da satisfação do cliente, através da adoção de novos w mais adequados procedimentos na área da educação social.



---

ERPI

ESTRUTURA RESIDENCIAL DE IDOSOS

---

***“SOZINHO POSSO IR MAIS DEPRESSA, MAS JUNTOS VAMOS MAIS LONGE”***