



PLANO DE ACTIVIDADES

ANO DE 2017

INTRODUÇÃO

A planificação das atividades consiste na ocupação do utente e no seu envolvimento nas mesmas, para que estes possam sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação, desfazendo assim a imagem pré-concebida de que os idosos são inúteis e inativos passando sim a imagem de idosos ativos e felizes. É importante referir que algumas das atividades do plano de 2016 mantêm-se dado que o resultado foi positivo e os utentes mostram-se interessados em continuar. Irão ser também implementadas outras atividades, nomeadamente, atividades de estimulação cognitiva e sensorial, por forma a estimular estas capacidades e funcionalidades que se vão perdendo com o passar dos anos e que são fundamentais para o dia-a-dia dos nossos utentes.

ANIMAÇÃO

Jacob (2007) define “a animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa.” (p.31). Tendo em conta as várias definições de animação podemos dizer que a animação deve dar resposta a vários domínios, nomeadamente:

- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;

- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

DIFERENTES FACETAS DA ANIMAÇÃO

A animação sociocultural para idosos pode-se dividir em sete níveis, todos eles fundamentais que se complementam uns aos outros, sendo eles:

1. Animação física ou motora
2. Animação cognitiva
3. Animação através da expressão plástica
4. Animação através da comunicação
5. Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social
6. Animação lúdica
7. Animação comunitária

1. Animação física ou motora

É aquela em que pretendemos que o idoso faça algum tipo de movimento. A psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, isto é, uma ação que só se pode compreender nas estruturas neuro psicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam. A psicomotricidade visa essencialmente:

- Mobilizar e reorganizar as funções mentais;
- Aperfeiçoar a conduta consciente e o ato mental;
- Elevar as sensações e percepções a níveis de consciencialização, simbolização e conceptualização da ação aos símbolos, passando pela verbalização;
- Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo;
- Fazer do corpo uma síntese integradora da personalidade.

2. Animação cognitiva

Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, a que

se faz parte, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia.

3. Animação através da expressão plástica

Neste tipo de animação pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem (barro, plasticina, pasta de papel, entre outros), bordados, pintura, desenhos, colagem, consiga exprimir algumas das suas emoções. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva também.

4. Animação através da comunicação

Neste tipo de animação queremos que os idosos comuniquem com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, fotografia, etc. Na animação expressiva de comunicação os idosos transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

5. Animação de desenvolvimento pessoal

Aqui pretende-se desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Incluímos nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

6. Animação lúdica

A animação lúdica, como o seu nome indica, é a animação que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes, é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira. Inclui-se os jogos, as idas ao cinema, teatros, as festas, ver televisão, entre outras.

7. Animação comunitária

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

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

OBJETIVOS GERAIS DAS ATIVIDADES

A realização das atividades quer semanais, quer as atividades relacionadas com os dias festivos trazem uma panóplia de benefícios tanto para os utentes, familiares dos utentes, assim como para a comunidade em geral.

Alguns dos objetivos que se pretende com as atividades são:

- Dinamizar a instituição;
- Promover o contacto entre o idoso/ instituição e a comunidade;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Desenvolver valores, atitudes e práticas que contribuam para a formação de cidadãos conscientes e ativos na sociedade;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Promover a autoestima, valorizando-se individual e socialmente;
- Criar um ambiente de comunicação e afeição permitindo o incentivo para a ação;
- Promover o convívio, a confraternização e solidariedade entre os idosos;
- Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas atividades de psicomotricidade sénior, estimulação das funções cognitivas e competências socio efetivas, entre muitas outras atividades;
- Criar relações afetivas e de confiança através de atividades lúdicas;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso, de forma a promover a inovação e novas descobertas;
- Incentivar o reconhecimento pelo valor social do trabalho em todas as suas formas e promover o sentido de entre ajuda e cooperação;
- Apostar na ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo do idoso seja repetitivo e passivo, partindo do interesse de cada idoso vivenciar

novas experiências, através da valorização das capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, contribuindo para uma maior autoestima e autoconfiança;

- Desenvolver a criatividade e a imaginação;
- Construir com as suas próprias mãos e valorizar o resultado, tendo em conta as capacidades pessoais.

ATIVIDADES SEMANAIS

Na terceira idade a qualidade de vida está condicionada ao fato de conseguirmos viver um envelhecimento bem-sucedido. E para um envelhecimento bem-sucedido é necessário aceitar o nosso envelhecimento e não negar a velhice, assim como cultivar a manutenção da saúde em todos os aspetos da vida humana, quer física, social, psíquica e espiritual e não menos importante é necessário manter a autoestima. Antes do planeamento das atividades a desenvolver com os utentes devemos, avaliar o idoso de forma holística e a partir daí estabelecer um plano direccionado à sua condição. As atividades devem ser desenvolvidas com base no interesse do idoso de forma a proporcionar-lhe alegria e bem-estar. Este capítulo tem como propósito a abordagem às atividades desenvolvidas no dia-a-dia dos utentes. As atividades semanais dividem-se em três pontos fulcrais, sendo eles: atividades física e motora; atividades de estimulação cognitiva e estimulação sensorial. Estas três áreas devem ser trabalhadas diariamente para que, as funcionalidades dos utentes não se percam tão rapidamente com vista a um envelhecimento saudável e ativo.

REFLEXÃO FINAL

O envelhecimento progressivo da população exige às respostas sociais, existentes para os idosos, a criação de novas estratégias de atuação com o objetivo de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável, que permitam à pessoa idosa prolongar a sua autonomia, melhorando as suas condições de saúde, participação social e segurança, de forma a garantir a sua qualidade de vida. O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal visa uma melhoria na organização e orientação da

instituição, dos utentes, colaboradores e de outras pessoas envolvidas ou não à instituição no que diz respeito à realização das atividades socioculturais. As atividades quer semanais quer anuais apresentadas neste plano vão de encontro à idade, ao grau de dependência/limitações e capacidades dos utentes das várias respostas sociais e têm como principais objetivos, combater o sedentarismo, motivar para a independência e ainda a satisfação pessoal.

A Santa Casa da Misericórdia de Tabuaço aposta na parceria com outras Instituições Particulares de Solidariedade Social e ainda em Entidades Públicas com vista à angariação de variados recursos, como por exemplo, transporte, infraestruturas entre outros, e ainda com vista ao envolvimento em atividades e projetos. Também de forma a minimizar os custos de certas atividades, envolver utentes de várias instituições e/ou comunidade.

É nosso objetivo cumprir o plano a que a instituição se propõe, no entanto, ao longo do ano, poderá sofrer algumas alterações de acordo com acontecimentos não programados com novas atividades.

No que diz respeito às atividades do ano de 2016, estas foram concretizadas de acordo com o seu planeamento, assim como foram executadas outras atividades que não constavam no plano/ não estavam planeadas. A maior parte das atividades foram realizadas com sucesso e os seus objetivos foram atingidos.

“ Só existem dois dias no ano que nada pode ser feito. Um que se chama ontem e outro que se chama amanhã, portanto hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente viver”.

Mahatma Gandhi