



CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTÊVÃO



PLANO DE AÇÃO 2023

CENTRO SOCIAL DE SANTO ESTEVÃO

Plano de Ação

“Viver Ativo”

2023

No decorrer do ano de 2022 realizámos uma candidatura ao plano de recuperação e resiliência – PRR- Mobilidade Verde Social para aquisição de uma viatura elétrica com transformação a qual já foi aprovada e aguardamos a entrega da mesma.

Com a candidatura do Bairro Feliz conseguimos criar uma sala de terapia multisensorial snoezelen aliada ao bem-estar e qualidade de vida dos idosos.

No decorrer do ano já existiu um acompanhamento psicológico aos utentes de centro de dia e nas evoluções na demência associada à idade. Foi também dado início as sessões de estimulação cognitiva e de relaxamento na sala de snoezelen.

Neste ano também foi realizada uma nova candidatura ao Plano de Recuperação e Resiliência – Nova geração de equipamentos e repostas sociais para criação uma nova resposta social – Estrutura Residencial para Idosos. A candidatura foi indeferida por não cumprir os requisitos definidos no aviso. Foram realizadas candidaturas ao Maravilha Farms, Bairro Feliz – Pingo Doce e BPI sénior para angariar novos equipamentos para a Instituição, mas ambas foram indeferidas. Desta forma, sentiu-se a necessidade de realizar nova candidatura ao fundo socorro social para aquisição de uma viatura de 9 lugares para a resposta de Centro de Dia.

Serão continuados os serviços de Cantina Social e o Centro Social participará ativamente em todos os eventos possíveis que possam contribuir para valorizar os seus colaboradores e melhorar as condições de vida dos seus utentes.

Respostas Sociais

Centro de Dia

O Centro de Dia é uma resposta social desenvolvida em equipamento que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar. Tem capacidade para 30 utentes.

Serviços:

- Alimentação (pequeno almoço, almoço, lanche e jantar);
- Cuidados de higiene pessoal;
- Lavagem e tratamento de roupa;
- Transporte;
- Apoio social;
- Administração de fármacos quando prescritos;
- Atividades de animação/ocupação;
- Transporte e acompanhamento dos clientes a consultas e exames sempre que necessário;
- Tratamento de enfermagem no centro de saúde de Santo Estevão;
- Acompanhamento ao exterior para aquisição de bens e serviços;
- Serviço de cabeleireiro no centro de dia.

Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos que, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e atividades de vida diária. Tem capacidade para 40 utentes.

Serviços:

- Almoço;
- Jantar;
- Higiene pessoal;
- Lavagem e tratamento de roupa;
- Higiene habitacional;
- Atividades sociais e culturais.

“Viver Ativo”

“Velho é aquele que tem diversas idades: a idade do seu corpo, da sua história genética, da sua parte psicológica e da sua ligação com a sociedade”.
(Zimmerman, 2000)

Índice

Tema.....7

Fundamentação do tema.....7-11

Caracterização do público-alvo.....12

Objetivos gerais e específicos.....13

Áreas de animação e objetivos gerais.....14

Metodologias de divulgação.....22

Monitorização e avaliação.....22

Cronograma das atividades comemorativas e rotineiras (Anexo 1).....23

Planeamento das atividades comemorativas e rotineiras (Anexo 2).....28

Exemplos da Ginástica Adaptada (Anexo 3).....42



[Handwritten signature]

Tema

Este ano, o tema escolhido para o Plano de ação de 2023 é a Atividade Física e Motora ao Serviço do Envelhecimento Saudável, intitulado como "Viver Ativo". Este trará muitos benefícios, tais como, melhorar o equilíbrio, a força, a coordenação, o controlo motor, a flexibilidade, a resistência e até a melhoria da memória. Com este tema pretende-se que os idosos alcancem uma maior autonomia e que se mantenham mais ativos.

Fundamentação do Tema

De acordo com o INE (Instituto Nacional de Estatística), a população portuguesa estima-se 10 344 802 habitantes, considerando-se que se tem tornado uma população cada vez mais envelhecida. Os resultados provisórios do Censos 2021 revelam um aumento excessivo da população idosa e um decréscimo da população jovem em Portugal. Neste momento, por cada 100 jovens portugueses, há 182 idosos como se pode verificar na tabela abaixo.

Verifica-se que no concelho de Tavira, que conta com um total 27.530 habitantes, sendo o número de idosos, por cada 100 jovens, de 252. Tendo em contas os dados referidos, pode concluir-se que o concelho de Tavira, tem uma população considerada envelhecida.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a população com mais de 60 anos de idade, tem registado um aumento acelerado, devido a fatores como, o aumento da esperança média de vida e diminuição da taxa de natalidade.

Segundo Caetano 2006, o envelhecimento varia de indivíduo para indivíduo, sendo, para uns de forma constante e gradual, e para outros de forma rápida. Esta diferença, deve-se a determinados fatores, como, o estilo de vida, condições socioeconómicas e a saúde.

Pode-se afirmar que todos os idosos passam por processos de envelhecimentos diferentes, diz-se então haver três tipos de envelhecimento. O envelhecimento normal, que decorre sem patologias físicas ou psicológicas incapacitantes, o envelhecimento patológico, que se caracteriza por ser regulado pela doença e incapacidade e, por fim, o envelhecimento bem-sucedido, este caracterizado pela baixa probabilidade de incidência de doenças e incapacidade, associada a um elevado funcionamento cognitivo, capacidade física funcional e compromisso com a vida. Tendo em conta todos estes processos, é de salientar a importância de tentar ao máximo, ajudar o idoso a passar por um processo de envelhecimento normal e preferencialmente ativo.

O envelhecimento ativo surge como um modelo multidimensional, englobando dimensões de ordem pessoal, social, económica e comportamental que se relacionam em simultâneo com o meio envolvente, com os serviços sociais e de saúde, que irão permanecer disponíveis ao longo da vida de todos. (Ribeiro & Paúl, 2011). Ser ativo ao longo do envelhecimento não se limita apenas à prática de exercício físico, deve-se ter em atenção também ao estímulo cognitivo, a saúde mental, a interação social, a alimentação saudável, a prevenção de doenças e acidentes, bem como o combate ao isolamento e aos maus tratos (Quintela, 2011).

As instituições de caráter social devem ter em consideração todos estes pontos para o bom funcionamento, serviço e intervenção. Para proporcionar um envelhecimento de qualidade, todos os serviços prestados deverão atuar em conjunto, como, a alimentação, o tratamento da roupa, os cuidados de higiene e saúde, o transporte e a animação sociocultural.

O foco principal do Plano de Ação é promover mais autonomia aos idosos, fortalecendo o corpo e trabalhando para melhorar a coordenação, o equilíbrio e até mesmo diminuir o incómodo causado pelas dores. A prática de exercício tem sido comprovada como fator de melhoria da saúde global do idoso, sendo o seu incentivo, uma importante medida de prevenção das quedas, oferecendo aos idosos maior segurança na realização de suas atividades de vida diária (Guimarães, L.H.C.T.1; Galdino D.C.A.1; Martins, F.L.M.2; Vitorino, D.F.M.2; Pereira, K.L.3 e Carvalho, E.M.2004). Idosos sedentários possuem menor mobilidade e maior propensão a quedas, quando comparados a idosos que praticam atividade física regularmente.

Em contexto de Centro de Dia, os idosos apresentam dependências nas Atividades de Vida Diária, tais como, dificuldade na mobilidade, na alimentação e na higiene. Em relação às Atividades Instrumentais da Vida Diária, refletem-se dificuldades em gerir dinheiro, cozinhar e no sentido de orientação.

Com as novas admissões, verifica-se que apresentam dependências quer a nível físico, quer a nível cognitivo, pelo aumento do desenvolvimento de demências e perdas de memória.

Posto isto, pretendemos com o Plano de Animação, trabalhar a parte física através de exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade, tais como, caminhadas e ginástica adaptada. A criatividade através da expressão plástica utilizando a pintura e o desenho como ferramenta para o desenvolvimento da imaginação. A estimulação cognitiva com o objetivo de retardar depressões e demências utilizando fichas/exercícios para trabalhar a mente. A animação lúdica para proporcionar momentos de lazer dentro e fora da instituição tais como, dinâmicas de grupo, de modo, a desenvolver as relações pessoais, interpessoais e sociais. Pretende-se também promover a atividade quotidiana e rotineira, para despertar um sentimento de utilidade, através da realização de tarefas domésticas na instituição da qual fazem parte. Devemos incentivar o idoso a manter-se ativo, tanto fisicamente como socialmente, sendo o voluntariado um excelente método para a sua concretização.

Inicialmente, o plano de atividades baseou-se em Jacob (2007), que dividia a animação para idosos em sete partes: Animação física ou motora, incluindo a animação motora sensorial; Animação cognitiva ou mental; Animação através da expressão plástica; Animação através da expressão e da comunicação; Animação promotora do desenvolvimento pessoal e social; Animação lúdica; Animação comunitária. Sendo que, este método não resultou quando aplicado junto do nosso grupo de idosos e devido a pandemia mundial que atravessamos, tornou-se uma grande dificuldade pô-lo em prática, sendo necessária uma adaptação individual.

Como complemento ao plano que se propõe, o Município de Tavira criou um Plano de Promoção da Atividade Física no Concelho – Todos em Movimento, que procura dar resposta às orientações da Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, Saúde e Bem-Estar e ao Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) da DGS (Direção-Geral de Saúde), tendo como base as recomendações da OMS (Organização Mundial de Saúde) para a promoção da atividade física e combate ao comportamento sedentário. Este programa destina-se a todas as instituições de caráter social, tendo sempre em atenção, as necessidades individuais de cada uma delas.

Este plano, tem como impulsionador o Município de Tavira e visa atuar em diversas faixas etárias, contando com diferentes modalidades, sendo estas, dadas por profissionais especializados na área que são cedidos pelo município ou pelos parceiros do mesmo.



Indicadores de envelhecimento segundo os Censos

Quanto idosos existem por cada 100 jovens? Quantos idosos e/ou jovens existem por cada 100 pessoas em idade ativa? Quantos idosos com 75 e mais anos existem por cada 100 idosos?

| Anos | Rácio - % | | | Proporção - % | |
|------|--------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| | Índice de envelhecimento | Índice de dependência total | Índice de dependência jovens | Índice de dependência idosos | Índice de longevidade |
| 1960 | 27,3 | 56,1 | 46,4 | 15,7 | 33,6 |
| 1970 | 31,0 | 61,7 | 46,0 | 15,6 | 32,8 |
| 1981 | 44,9 | 58,6 | 40,5 | 16,2 | 34,2 |
| 1991 | 66,1 | 50,6 | 30,1 | 20,5 | 39,3 |
| 2001 | 100,2 | 47,8 | 23,6 | 24,2 | 41,4 |
| 2011 | 1127,6 | 451,0 | 122,6 | 128,8 | 147,9 |
| 2021 | 182,1 | 57,0 | 20,2 | 35,8 | - |

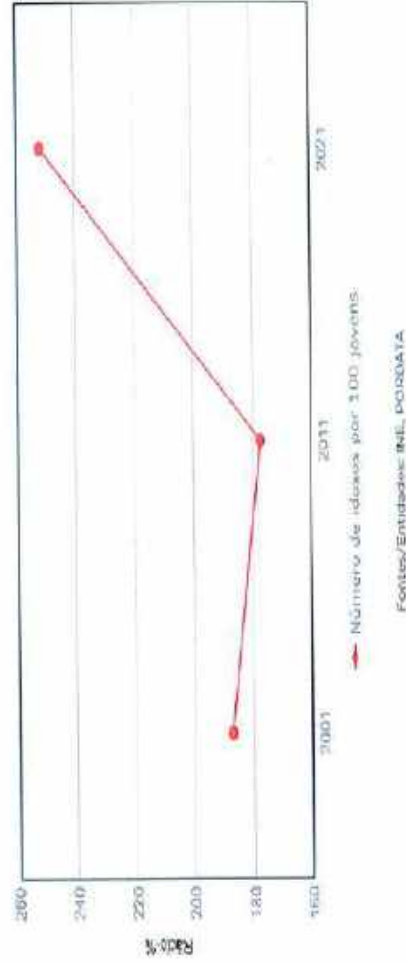


4 / 8

Quantos idosos existem por cada 100 jovens?

Idosos por 100 jovens

Número de idosos por 100 jovens





EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA IDADE



Melhora a saúde óssea e articular



Melhora a autoestima e a disposição



Regula a frequência cardíaca



Melhora a capacidade respiratória



Melhora a flexibilidade



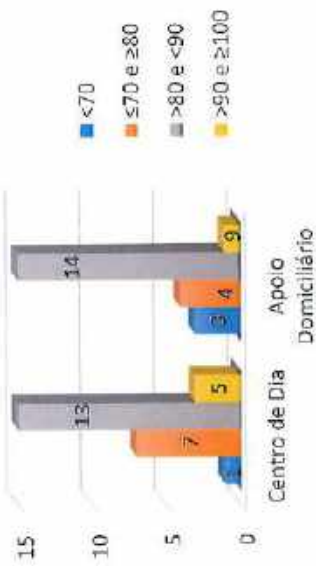
Auxilia no gerenciamento de peso



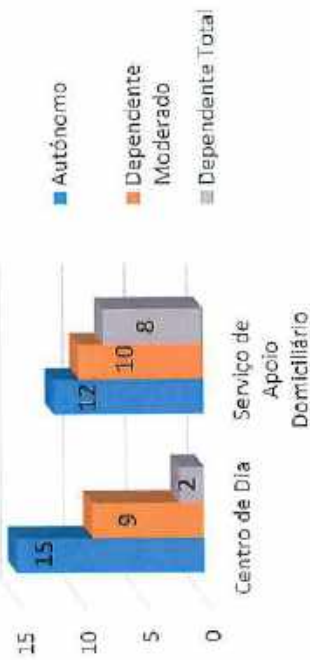
Reduz o risco de quedas e fraturas

3. Caracterização da Público- Alvo

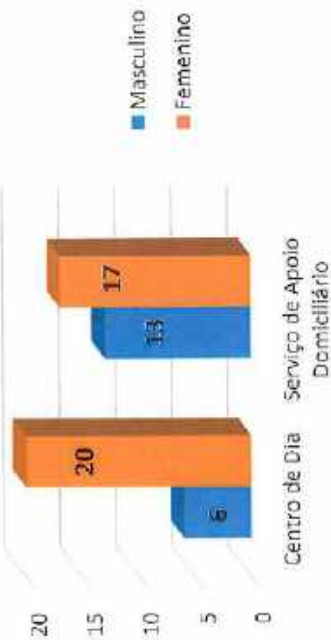
Caraterização por Idade



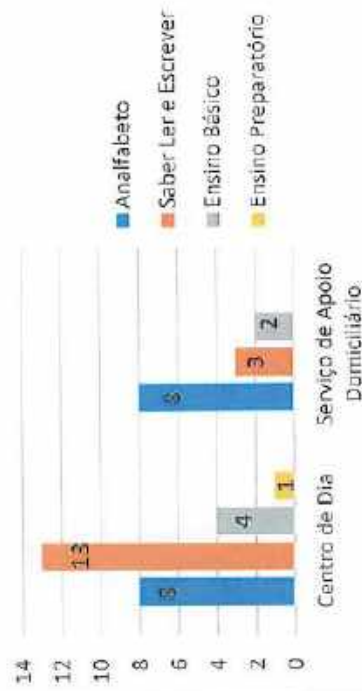
Caraterização por Autonomia



Caraterização por Género



Caraterização por Escolaridade



4. Objetivos Gerais e Específicos

| Objetivos Gerais | Objetivos Específicos | Indicadores | Metas |
|---|--|------------------------|-------|
| 1. Promover a auto-valorização | 1.1 Diminuir em pelo 50% a taxa de depressão | - Taxa de participação | 50% |
| | 1.2 Garantir a participação de pelo menos 50% dos utentes em atividades | - Taxa de participação | 50% |
| 2. Trabalhar as principais capacidades funcionais, cognitivas e motoras | 2.1. Consciencializar pelo menos 20% dos utentes para a importância das atividades de animação | -Taxa de participação | 20% |
| | 2.2. Estimular a caminhada em pelo menos 50% dos utentes | -Taxa de participação | 50% |
| | 2.3. Proporcionar atividades que ajudem a manutenção e/ou melhoria das capacidades motoras de pelo menos 30% dos utentes | -Taxa de participação | 30% |

5. Atividades de Animação e Objetivos gerais

| Atividades de animação | Atividades/Oficina | Objetivos Gerais |
|--|---|--|
| <p>Animação Física</p> <p>Com a idade vamos perdendo capacidades físicas, motoras, sensoriais, chegando ao ponto de se deixar de ter noção do próprio esquema corporal. Podemos auxiliar o idoso a recuperar algumas destas capacidades e a prevenir o seu declínio, através de exercícios psicomotores</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Aulas de Ginástica - Caminhadas Matinais - Hidroginástica | <p>Aulas de Ginástica Adaptada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover estilos de vida saudáveis; - Desenvolver a resistência, a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a capacidade cardiorrespiratória. <p>Caminhadas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover estilos de vida saudáveis; - Desenvolver a resistência, a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a capacidade cardiorrespiratória. <p>Hidroginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover estilos de vida saudáveis; - Melhorar a força muscular, resistência, flexibilidade e equilíbrio. |

Animação Cognitiva

Apesar de com o envelhecimento haver perdas de capacidades cognitivas, estas podem ser atenuadas através de uma boa atividade cognitiva e contacto social regular. As aptidões cognitivas podem ser prevenidas com treino frequente e alguns exercícios simples, por exemplo através de exercícios mentais regulares pois estes aumentam a atividade cerebral, retarda os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade preceptiva e previne o surgimento de doenças degenerativas.

Estimulação cognitiva

- Incrementar a agilidade mental;
- Estimular e potenciar a linguagem, a memória, a atenção, o cálculo, as funções executivas e capacidade viso-espacial;
- Combater a deterioração cognitiva;
- Desenvolver a agilidade mental e preceptiva;
- Desenvolver a memória;
- Desenvolver a memória visual;
- Desenvolver a agilidade mental;
- Desenvolver a perceção espacial;
- Desenvolver a criatividade e vocabulário;
- Fomentar a comunicação escrita
- Promover atividades de educação ao longo da vida;
- Estimular a memória remota.

- Oficina de Estimulação Cognitiva

| | | |
|---|--|---|
| <p> Animação através da Expressão Plástica</p> <p>Com este tipo de animação pretende-se que o idoso desenvolva atividades onde possa dar largas à sua criatividade e imaginação através de diferentes formas de expressão. Estas formas de expressão ajudam a manter e a desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora.</p> | <p>- Oficina de Artes Plásticas</p> <p>-Oficina Criativa</p> | <p>Trabalhos Manuais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover a criatividade e a expressividade; - Desenvolver o gosto estético; - Fomentar a autovalorização; - Desenvolver a motricidade fina; - Proporcionar momentos de descontração e diversão; - Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade. |
| <p> Animação através da Expressão e da Comunicação</p> <p>As atividades através da expressão de comunicação oral e corporal são uma das principais formas de dar movimento e sentido às necessidades de ocupação de idosos, pois através deste tipo de expressão os idosos podem transmitir os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.</p> | <p>- Oficina Expressão e Comunicação</p> | <p>Dança</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expressão corporal. <p>Expressão dramática</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expressão corporal, facial, vocal e orientação espacial. <p>Teatro</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expressão corporal, facial, vocal, memorização e orientação espacial. <p>Música</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expressão. |



[Handwritten signature and scribbles in blue ink]

| | | |
|---|---|---|
| <p>Atuação promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social – Apoio Psicossocial por uma Psicóloga</p> <p>O desenvolvimento desta parte na animação tem por objetivo desenvolver as competências pessoais e sociais e, principalmente da vivência em sociedade.</p> | <p>- Apoio Psicossocial</p> <p>- Oficina de Desenvolvimento Pessoal e Social</p> <p>- Yoga</p> <p>- Terapia Snoezelen</p> | <p>Acompanhamento psicológico</p> <p>Acompanhamento aos utentes das suas evoluções na demência associada à idade</p> <p>Desenvolvimento pessoal</p> <p>- Desenvolver o “eu” dos idosos, as suas experiências, emoções</p> <p>- Estimular o autoconhecimento</p> <p>- Proporcionar a valorização pessoal aumentando a autoconfiança</p> <p>- Desenvolver o lado sentimental/espiritual</p> <p>Jogos de Apresentação (desenvolvimento social)</p> <p>- Conhecer o grupo e o grupo conhecer os elementos</p> <p>- Estimular a interação grupal</p> <p>- Promover a autovalorização através da expressão dos seus conhecimentos</p> <p>Jogos de confiança (desenvolvimento social)</p> <p>- Confiar no grupo e nos outros</p> |
|---|---|---|



[Handwritten signatures and initials in blue ink]

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>Sessões de Yoga</p> <ul style="list-style-type: none">- Melhorar a qualidade de vida;- Reduzir as dores;- Melhorar as funções psicológicas;- Melhorar as funções físicas (flexibilidade, força muscular);- Melhorar o equilíbrio. <p>Terapia Snoezelen</p> <ul style="list-style-type: none">- Estimular sensorial;- Promover o relaxamento;- Estimular/Desenvolver competências cognitivas, comunicativas, sociais, motoras e educacionais;- Promover atividades lúdicas e de lazer. |
|--|--|---|

| | | |
|--|---------------------------------|---|
| <p>Animação Lúdica</p> <p>A animação lúdica tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, é uma maneira de ocupação do tempo, de divulgar os conhecimentos, artes e saberes e promove o convívio. Todas as formas de animação têm estes objetivos, mas esta em particular é vocacionada principalmente para a essência da animação, ou seja, o lazer, o entretenimento e a brincadeira.</p> | <p>- Atividades recreativas</p> | <p>Jogos de mesa, tradicionais, recreio</p> <p>- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo e da motricidade fina;</p> <p>- Promover o convívio e entretenimento;</p> <p>- Promover a ocupação do tempo livre.</p> <p>Passeios culturais e interinstitucionais</p> <p>- Incentivar ao contacto com o exterior;</p> <p>- Conhecer novos locais e culturas;</p> <p>- Conhecer novas e antigas formas de arte;</p> <p>- Combater o isolamento social,</p> <p>- Promover o convívio e entretenimento.</p> |
|--|---------------------------------|---|

| | | |
|--|---|---|
| <p>Animação Sensorial</p> <p>Com a idade vamos perdendo além das capacidades físicas, as motoras e também as sensoriais, chegando ao ponto de se deixar de ter noção do próprio esquema corporal.</p> <p>Podemos auxiliar o idoso a recuperar algumas destas capacidades e a prevenir o seu declínio, através de exercícios de estimulação sensorial.</p> | <p>-Jogos Tradicionais</p> <p>- Oficina Sensorial</p> | <p>Jogos/Atividades/Oficina</p> <ul style="list-style-type: none">-Desenvolver a coordenação óculo-manual;-Desenvolver a concentração;-Desenvolver a motricidade global;-Desenvolver a sensibilidade motora;-Estimular a independência;- Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo;-Desenvolver/Manter os sentidos de tato, audição, olfato e paladar. |
|--|---|---|



[Handwritten signature]

| | | |
|---|--|--|
| <p>Animação Comunitária</p> <p>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.</p> | <p>- Oficina Comunitária</p> <p>- Tarefas institucionais</p> | <p>- Promover a solidificação das relações sociais e o desenvolvimento comunitário</p> <p>- Promover a divulgação dos seus conhecimentos, artes e saberes</p> <p>Tarefas institucionais</p> <p>- Pretender que os idosos se sintam ativos nas tarefas institucionais como ir ao B.A ajudar a pôr as mesas das refeições e ajudar nas compras.</p> |
| <p>Saúde</p> <p>Ao trabalharmos este assunto com os idosos estes ficam mais sensibilizados para o tema e podem ter ações preventivas através de conhecimentos abordados previamente.</p> | <p>-Oficina de prevenção</p> | <p>Medição da Tensão Arterial</p> <p>- Contribuir para a promoção da saúde</p> <p>Ações de Sensibilização</p> <p>- Pretende-se sensibilizar o idoso para a importância da higiene oral diária e uma alimentação equilibrada para um envelhecimento saudável e uma melhor qualidade de vida</p> |

6. Metodologias de Divulgação

As atividades planejadas serão divulgadas através da página do Facebook, do site institucional, das planificações mensais e semanais afixadas na instituição e serão feitos cartazes de divulgação em atividades específicas.

7. Monitorização e Avaliação

A monitorização das atividades é realizada de três formas: semanal, mensal e anual.

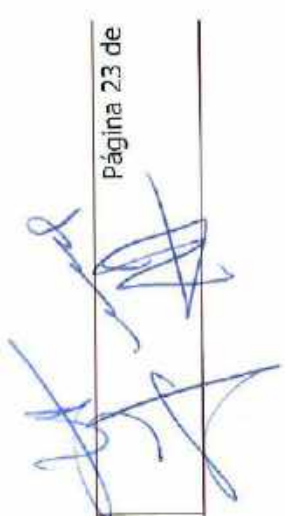
Na monitorização semanal, a planificação é avaliada tendo em conta as atividades de cada dia e é considerada a sua execução.

Mensalmente é registado o grau de participação dos clientes em cada atividade e verifica-se a execução das atividades programadas recorrendo à monitorização semanal como apoio. Ao fim de 12 meses é feita a avaliação anual e final, em que é realizada uma análise geral e é verificado o nível de concretização dos objetivos e grau de cumprimento das atividades propostas. Nesta apreciação, a equipa técnica traça as linhas gerais para o programa de ação do próximo ano.





























ANEXO 1

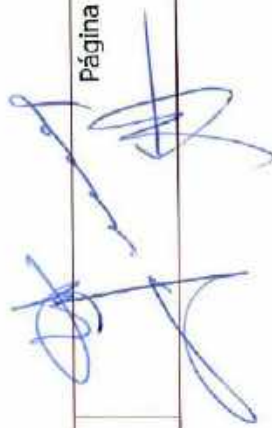
CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES

COMEMORATIVAS E ROTINEIRAS



Cronograma das Atividades Rotineiras

| Dias da Semana | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|---|---|--|---|---|---|
| Ateliê | | | | | |
| Saúde | |  | | | |
| Animação Física |  |  |  |  |  |
| Animação Sensorial |  |  |  |  |  |
| Animação Cognitiva |  |  |  |  |  |
| Animação através da Expressão Plástica |  |  |  |  |  |
| Animação através da Expressão e da Comunicação 1x por mês à 5ªf | | | |  | |
| Animação Promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social – Apoio Psicossocial |  |  |  |  |  |
| Animação Lúdica | | | |  | |
| Animação Comunitária | | | | (diariamente) | |



ANEXO 2

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS E ROTINEIRAS

Planeamento de Atividades Comemorativas

| Mês | Dia Tema Comemorativo | Objetivos Específicos | Descrição das Atividades Estratégicas | Destinatários | Recursos envolvidos | | |
|---------|------------------------------------|---|--|---|---|---|-------------|
| | | | | | Materials | Humanos | Financeiros |
| Janeiro | Dia 6 (Dia de Reis) | <ul style="list-style-type: none"> - Preservar as tradições; - Contatar e envolver toda a comunidade. | Fazer um Bolo-rei; Atuação de um grupo de Charolas; Lanche de Convívio | Utentes de Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Utensílios de cozinha; | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 10 € |
| | Dia 18 (Dia Internacional do Riso) | <ul style="list-style-type: none"> - Melhorar a saúde física e psicológica; - Favorecer a socialização e os relacionamentos interpessoais | Yoga do Riso | Utentes de Centro de Dia | Cadeiras; Papel; Música; Baldes. | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 20€ |
| | Dia 29 (Dia Mundial do Puzzle) | <ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar a capacidade visual; - Aumentar a atividade cerebral; | Fazer Puzzles | Utentes de Centro de Dia | Jogos de Puzzles. | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 0€ |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|---|---|--------------------------|---|---|-----|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Retardar os efeitos da perda de memória, bem como da acuidade e velocidade perceptiva; - Treinar a atenção e a memória; - Trabalhar a motricidade fina. | | | | | | |
| | Dia 31 (Dia ao Contrário) | <ul style="list-style-type: none"> - Quebrar a rotina; | <ul style="list-style-type: none"> - Fazer o "Jogo do Contrário"; - Trocar de lugar com as nossas colegas; - Andar com as roupas ao contrário. | Utentes de Centro de Dia | Folhas; Canetas; | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 0€ | |
| | Dia 13 (Dia da Rádio) | <ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar a importância da rádio enquanto meio de divulgação de informação. | <ul style="list-style-type: none"> - Visitar a Rádio Local | Utentes de Centro de Dia | Computadores Microfones Cadeiras | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 0€ | |
| | Dia 14 (Dia dos Namorados) | <ul style="list-style-type: none"> Aumentar a autoestima dos utentes; Proporcionar momentos de bem-estar | <ul style="list-style-type: none"> - Partilha de histórias; - Almoço temático | Utentes de Centro de Dia | Cartolinas; Marcadores; Tesouras; Fita-cola; | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 5€ | |
| | Dia 15 a 18 (Preparação para o Carnaval) | <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade | <ul style="list-style-type: none"> - Preparação dos adereços para o Carnaval; | Utentes do Centro de Dia | Cartolinas; Marcadores; Cola; Tesouras; Papel; | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 10€ | |
| Fevereiro | | | | | | | | |



[Handwritten signature]

| | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|---|--|---|---|---|------|
| Março | Dia 20 (Baile Carnaval) | - Reviver tradições; - Promover condições de um convívio agradável; | - Elaboração de trabalhos, utilizando diversas técnicas plásticas, alusivos ao tema. Baile de Carnaval | Utentes de Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Tecidos; Material de costura | Músico; Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 60€ |
| | Dia 1 a 7 (Preparação dia da Mulher) | - Desenvolver a motricidade fina; - Estimular a criatividade | Preparação das decorações para o Dia da Mulher; Elaboração das lembranças do dia da Mulher; Realização de uns docinhos para o lanche. | Utentes do Centro de Dia | Cartolinas; Marcadores; Tesouros; Fita-cola; Ingredientes para os doces | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 10 € |
| | Dia 8 (Dia da Mulher) | Promover o reconhecimento e a valorização do papel da Mulher; Proporcionar momentos de lazer e boa disposição. | Realização de um lanche para as colaboradoras e utentes do sexo feminino | Utentes do Centro de Dia | Lanche | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Colaboradores; Utentes | 5€ |
| | Dia 13 a 17 (Preparação Dia do Pai) | Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade. | Preparação das decorações para o Dia do Pai; Elaboração das lembranças do dia do Pai | Utentes do Centro de Dia | Cartolinas; Marcadores; Tesouros; Fita-cola | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 10 € |

| | | | | | | | |
|------|--|---|---|--------------------------|------------|---|-----|
| | Dia 25 (Dia da Liberdade) comemoração a 26 | - Comemorar o dia da Liberdade | Conversa sobre o tema | Utentes do Centro de Dia | - | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 0€ |
| | Dia 4 (Dia Internacional do Bombeiro) | Proporcionar momentos de lazer e boa disposição; | Visita ao quartel dos bombeiros | Utentes de Centro de Dia | Transporte | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 0€ |
| | Dia 8 (Comemoração Dia da Mãe) | Promover momentos em família; Integrar os utentes nas festividades da comunidade; proporcionar momentos de lazer e boa disposição | Proporcionar um convívio e lanche entre mães e filhos | Utentes do Centro de Dia | Lanche | Músico; Animadora Sociocultural; Psicóloga; Músico; Colaboradores Utentes | 70€ |
| Maio | Dia 13 (Dia Nossa Senhora de Fátima) | Participar nas celebrações religiosas da comunidade; Promover momentos de bem-estar | Assistir à missa | Utentes do Centro de Dia | Transporte | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 0 € |
| | Dia 17 (Dia Mundial da Internet) | Permite comunicar com a distância; Permite pesquisar sobre vários temas. Dar informações atualizadas constantemente | Navegar na internet c/ tablet | Utentes de Centro de Dia | Tablet | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 0€ |

| | Proporcionar momentos de convívio | | | | Utentes | |
|--------|---------------------------------------|--|--|---|---|------|
| Julho | Dia 10(Dia Mundial da Pizza) | Estimulação sensorial; Proporcionar momentos de convívio | Fazer Pizza | Utentes do Centro de Dia | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 10€ |
| | Dia 20(Dia do Amigo) | Proporcionar momentos de convívio | Conversa sobre a importância de ter amigos | Utentes do Centro de Dia | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 0 € |
| | Dia 17 a 25 (Preparação Dia dos Avós) | Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade; Estimular a memória | Preparar as decorações para o dia dos avós; Elaboração das lembranças para o dia dos avós | Utentes do Centro de Dia | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 10 € |
| Agosto | Dia 26 (Dia Mundial dos Avós) | Proporcionar momentos em família; Integrar os clientes nas festividades da comunidade; Proporcionar momentos de convívio | Realização de um convívio entre avós e netos; Atuação do Rancho Sênior | Utentes do Centro de Dia | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Diretora Técnica; Colaboradores; Rancho; Utentes | 30 € |
| | Dia 4 (Dia Internacional da Cerveja) | Estimulação sensorial; proporcionar momentos de convívio | Realizar uma degustação de cerveja | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 5€ |
| | Dia 24 (Dia do Artista) | Desenvolver a motricidade fina; Estimular a criatividade; Estimular a memória | Elaboração de trabalhos manuais | Utentes do Centro de Dia | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | |

| | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|--|-----|-----|
| | | | | | | | | | 10€ |
| | Dia 8 (Dia Mundial da Fisioterapia) | Proporcionar qualidade de vida às pessoas, por meio da prevenção e da reabilitação física; | Ginástica adaptada | Utentes de Centro de Dia | Cadeiras; Garrafas c/ areia; Elásticos; Bolas. | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | | | 0€ |
| Setembro | Dia 21 (Dia da Paz/ Gratidão/ Alzheimer) | Desenvolver o espírito de entreajuda; | Conversas sobre o tema | Clientes de Centro de Dia | - | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | | 0€ | |
| | Dia 25 (Dia Mundial do Sono) | Proporcionar momentos de lazer e boa disposição. | Conversa sobre o tema | Utentes de Centro de Dia | Quadro; Giz | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | | 0€ | |
| Outubro | Dia 1 celebrar a 2 (Dia da Música/Dia Mundial do Idoso) | Promover momentos de bem-estar; Contribuir para o enriquecimento cultural dos utentes. | Atividade proposta pela Câmara Municipal de Tavira relativa ao mês do Idoso | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Transporte; Lanche | Fadista; Animadora Sociocultural; Psicóloga; Motorista; Utentes | | 5€ | |
| | Dia 16 (Dia Mundial do Pão) | Proporcionar a transmissão de conhecimento/tradições; - Propiciar um momento de socialização; - Fomentar o gosto pela cultura tradicional | Amassar pão | Utentes de Centro de Dia | Utensílios de cozinha; Farinha; Algodão; Fermento. | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | | 10€ | |

| Dia 6 (Dia Mundial do Sorriso) | Proporcionar momentos de lazer e boa disposição. | Distribuir sorrisos | Utentes de Centro de Dia | Papel; | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 0€ |
|---|---|---|---|------------|--|-----|
| Dia 10 (Dia Mundial Saúde Mental) | Sensibilizar os utentes sobre a Saúde mental | Ação de Sensibilização | Utentes do Centro de Dia | - | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 0€ |
| Dia 16 (Dia Mundial do Pão) | Promover o convívio | Lanche no exterior | Utentes do Centro de Dia | Transporte | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 5€ |
| Dia 8 (Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudáveis) | Sensibilizar os utentes para hábitos saudáveis | Conversa sobre o tema; Almoço de dieta | Utentes de Centro de Dia | Alimentos | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 0€ |
| Dia 11 (Dia de S. Martinho) comemoramos no dia anterior | Promover o convívio; Proporcionar momentos de bem-estar | Realizar um lanche partilhado com castanhas assadas e cozidas entre colaboradores e utentes | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Castanhas; | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Diretora Técnica; Colaboradores; Utentes | 10€ |
| Dia 14 (Dia Mundial da Diabetes) | Incentivar à prática de uma saúde ativa; | Ação de sensibilização sobre a Diabetes | Utentes de Centro de Dia | | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 0€ |

Novembro

| | Dia 21 (Dia Mundial da Televisão) | Proporcionar momentos de lazer e boa disposição. Reviver memórias antigas. | Conversa sobre o aparecimento da televisão | Utentes do Centro de Dia | - | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 0€ |
|------------------------|--|--|--|---|---|---|----------------|
| Dezembro | Dias 1 e 20 (Fazer a Árvore de Natal e Decorações) | Fomentar a motricidade fina; Estimular a criatividade; Promover momentos de convívio | Elaborar as decorações alusivas ao Natal; Fazer a árvore de Natal do Centro com a colaboração dos utentes | Utentes do Centro de Dia | Cartolinas; Marcadores; Cola; Tesouras; Árvore de Natal; Decorações de Natal | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 20 € |
| | Dia 4 (Dia da Bolacha) | Estimulação sensorial; Proporcionar momentos de convívio | Atividade de culinária | Utentes do Centro de Dia | Ingredientes necessários; Utensílios | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | 10€ |
| | Dia 22 (Festa de Natal) | Proporcionar o envolvimento dos utentes na quadra natalícia; Promover momentos de bem-estar | Realização de um almoço de Natal com os utentes | Utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário | Transporte; Almoço | Música; Motorista; Animadora sociocultural; Psicóloga; Utentes; Diretora Técnica; Utentes | 70 € |
| Orçamento total | | | | | | | 730,00€ |

Planeamento das Atividades Rotineiras

| Frequência | Estratégia e Atividades | Destinatários | Recursos envolvidos | |
|------------|--|--|---|--|
| | | | Materiais | Humanos |
| 2ªf a 6ªf | Caminhada; Aulas de ginástica; Jogos Tradicionais (malha, petanca, bocchia) | Utentes do Centro de Dia | Jogos diversos | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes |
| 2ªf a 6ªf | Atividades sensoriais e jogos (identificação de objetos, cheiros, sabores) com o objetivo de trabalhar os 5 sentidos | Utentes do Centro de Dia | Objetos do Centro; especiarias; alguns alimentos da cozinha | Cozinheira; Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes |
| 2ªf a 6ªf | Jogos de estimulação cognitiva (jogo das diferenças, Reconto do texto, sopa de letras, contas, puzzles) | Utentes do Centro de Dia | Papel; Canetas | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes |
| 2ªf a 6ªf | Realização de atividades de pintura em papel, em tela; Trabalhos manuais de recorte, colagem, escultura | Utentes do Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário | Papel; Telas; Material reutilizável; Canetas; Lápis de cor e de cera; Tintas; Pincéis; Colas; Plasticina; | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes |

| | | | | | Feltro; | |
|--|---------------------|--|--|----------------------------|--|--|
| Animação através da Expressão e da Comunicação | 1x / mês | Realização de Atividades de Dança; Música (cantares); Atividades de leitura; Boccia Recontar rimas, provérbios e ditados populares | Utentes do Centro de Dia | Rádio; Cd's; Adereços | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | |
| Animação Promotora do Desenvolvimento Pessoal e Social | 2ª a 6ª | Acompanhamento psicológico; Jogos de apresentação; Atividade de Relaxamento e opiniões positivas | Utentes do Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário | - | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | |
| Apoio Psicossocial | | | | | | |
| Animação Lúdica | 1x/ semana 5ª feira | Realização do Torneio de Boccia; Jornais de Parede; Jogos lúdicos | Utentes do Centro de Dia | Diversos Jogos | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes | |
| Animação Comunitária | Ocasionalmente | Realização de atividades direcionadas para a partilha de conhecimentos e histórias; Boccia; Leitura | Utentes do Centro de Dia | Livros | Animadora Sociocultural; Psicóloga; Utentes; | |
| Saúde | 1x/ semana | Realização da Medição da Tensão Arterial; realização de tertúlias informativas de saúde e bem-estar e conversas | Utentes do Centro de Dia | Medidor da Tensão Arterial | Animadora Sociocultural; Utentes | |



Execução

| Nome | Categoria Profissional | Assinatura |
|-----------------|------------------------|-----------------|
| Adriane Cetovio | Animadora Cultural | Adriane Cetovio |
| Claudia Cesari | Dinheira Tecnica | Claudia Cesari |

Aprovação

Valor total do Plano de Ação: 730,00 euros

| Nome | Categoria Profissional | Assinatura |
|-----------------|------------------------|-----------------|
| Adriane Cetovio | Presidente | Adriane Cetovio |
| Cláudia Cesari | 1.ª Secretária | Cláudia Cesari |
| Yago Gomes | V. Secretário | Yago Gomes |

ANEXO 3

EXEMPLOS DA

GINÁSTICA ADAPTADA

De seguida apresenta-se alguns exercícios que serão realizados junto dos idosos, em contexto de Centro de Dia.



Este exercício tem como principal enfoque, que o sujeito seja capaz de tocar com as suas 2 mãos na ponta dos pés

- Objetivos:

- Manter/ melhorar a flexibilidade dos músculos posteriores da perna;
- Treinar atividades do dia a dia;





Este exercício consiste em esticar a perna e fazer movimentos com o pé para cima e para baixo

- Objetivos:

- Estimular a circulação;
- Reduz edema;
- Manter/ Melhorar a mobilidade dos tornozelos (auxiliando o equilíbrio).



Este exercício consiste em esticar a perna e baixar.

- Objetivos:

- Manter a mobilidade dos joelhos;
- Fortalecer os músculos da coxa que auxiliam o idoso a levantar da cadeira.



Este exercício consiste em passar uma bola por baixo das pernas, uma de cada vez.

- Objetivos:

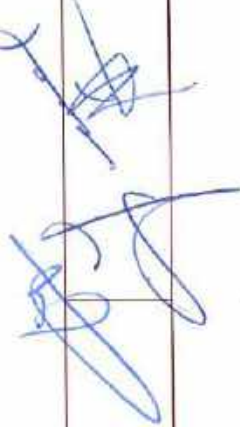
- Manter a mobilidade;
- Estimular a coordenação;
- Fortalecer os músculos da coxa;
- Fortalecer o abdômen.



Este exercício consiste em passar a bola por trás das costas

- Objetivos:

- Melhorar a mobilidade nos ombros e otimizar atividades do dia a dia.





Este exercício consiste em fazer movimentos circulares, como mostra a imagem.

- Objetivos:

- Melhorar a mobilidade nos ombros e otimizar atividades do dia a dia;



Este exercício consiste em colocar no meio das pernas uma almofada ou uma bola e fazer força com os joelhos.

- Objetivos:

- Fortalecer os músculos da parte interna da coxa.



Este exercício consiste em levantar os braços e baixar com a ajuda de um cabo.

Objetivos:

- Manter/ melhorar a mobilidade dos ombros;
- Melhorar o padrão respiratório.