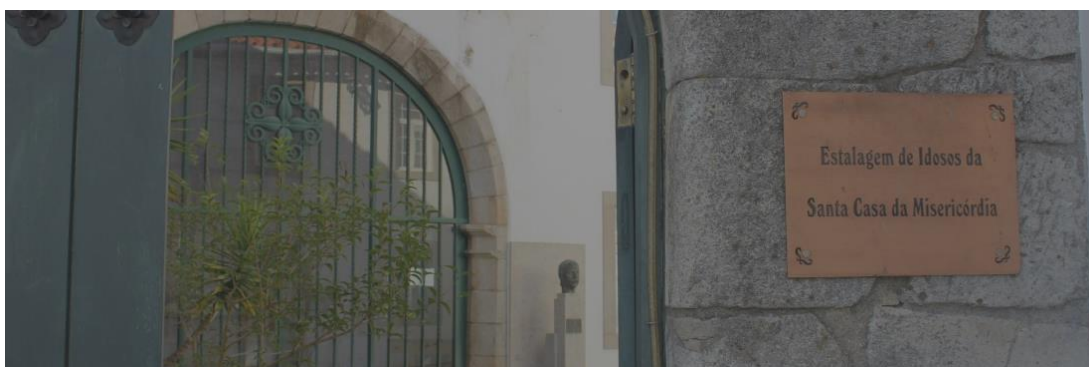




# ESTALAGEM DE IDOSOS

PLANO DE ATIVIDADES 2022



**ENVELHECIMENTO ATIVO**

***Educadora Social:***

Maria João Jorge Manso Pinhel

Freixo de Espada à Cinta  
12 de janeiro de 2022



A pandemia de covid 19 está a destabilizar as rotinas dos nossos utentes. Contudo, tal não significa que deixem de praticar atividades socioculturais.

É fundamental continuar a proporcionar momentos de alegria e descontração, especialmente no cenário de crise de saúde pública que vivemos atualmente e também dada a situação em que os utentes se encontram de isolamento devido à situação epidemiológica pela qual tem vindo a passar. É natural que se sintam angustiados e emocionalmente mais fragilizados devido às medidas restritivas que obrigam ao isolamento e ao distanciamento social. No entanto, tantas restrições de convívio podem dar origem a sentimentos de solidão, tristeza e insegurança. É imperativo que não se instale a inatividade, esta pode dar origem a retrocessos no que respeita à capacidade de concentração e reação, mas também a processos de auto-desvalorização, diminuição de autoestima, apatia e desmotivação numa altura em que já é difícil manter o otimismo.

As atividades da Estalagem de idosos pretendem proporcionar a manutenção das funções cognitivas bem como o processo de socialização e interação entre eles. Ainda neste cenário de pandemia tivemos que adotar algumas medidas tais como, o distanciamento entre utentes, a desinfeção das mãos e objetos com regularidade e a utilização de máscaras cirúrgicas.

Desta forma, foi com alguma dificuldade que cumprimos com o plano definido nas atividades de 2021. Houve até algumas que não pudemos ver concluídas como é o caso, do encontro das paróquias e dos passeios ao ar livre que constavam na planificação, mas que desde a pandemia não tem sido possível a sua concretização. Contudo, apesar destes constrangimentos, pretende-se continuar a assegurar um acompanhamento adequado às necessidades dos utentes de forma a promover estratégias facilitadoras de um processo de envelhecimento ativo através da estimulação cognitiva, física e social. Assim sendo, e tendo como principal ferramenta a animação, continuaremos a prosseguir o objetivo primordial de prevenir e retardar as dificuldades características desta faixa etária bem como explorar e incentivar as potencialidades e assim promover o bem-estar psicológico e social dos nossos utentes, dentro das medidas de segurança e restrição que nos forem impostas.

### **Atividades Cognitivas ou mentais jogos de estimulação cognitiva**

O objetivo dos jogos/ atividades de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva e prevenir o aparecimento de doenças degenerativas.

Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de treino de memória que compreendem o desenvolvimento de operações aritméticas simples, jogo das diferenças, jogo do labirinto, jogo da memória, sudoku, sopa de letras, puzzles, damas; entre outros.



### **Treino de Escrita**

Esta atividade consiste em aulas de alfabetização e em aulas de treino com o objetivo de manter as capacidades dos clientes letrados.

### **Jogos Lúdicos**

Os jogos lúdicos têm a função de divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na sua essência, todas as atividades têm estes objetivos, mas a animação lúdica, é vocacionada principalmente para a essência da animação, o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

### **Expressão plástica**

As atividades de expressão plástica permitem ao cliente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo. Estas atividades passam por pintura, trabalhos em feltro, colagens, modelagem (utilizando materiais como pasta de modelar); entre outros.

### **Passeio jardim/externo**

Pretende-se promover momentos de lazer e de conhecimento aos clientes e incentivar para a prática da atividade física.



Conforme referido anteriormente, como meio de proteção e prevenção contra a doença os nossos utentes veem se privados da sua liberdade e mediante a situação por vezes privados das visitas e das saídas com os seus familiares o que compreensivelmente os deixa mais fragilizados e emocionalmente mais debilitados. No entanto através das atividades, tentamos minimizar estas situações de isolamento, daí a sua extrema importância.

Como IPSS e dada a atual situação epidemiológica é nosso dever assegurar o cumprimento das medidas de higiene, etiqueta respiratória e distanciamento físico sempre que a situação assim o permitir.

Devemos informar os utentes da instituição acerca da atual situação por que estamos a passar de modo a que se sintam informados e devidamente acompanhados no progredir do covid 19.

Devem se monitorizar ativamente sintomas e sinais de alerta, bem como ajustar as rotinas de higienização dos espaços e equipamentos.

Tudo isto em prol da segurança dos nossos utentes pois o seu bem-estar e a sua segurança são primordiais para nós como instituição que os acolhe.



**Data:** janeiro

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	Dia dos Reis; Dia internacional do riso; Dia internacional obrigado; Elaboração de nuvens, árvores, Cebes, sol, andorinhas. Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objectivos</b>	-Orientar o cliente no tempo e no espaço; -Proporcionar momentos de bem-estar e convívio, - Promover momentos de partilha; -Manutenção das capacidades motoras e funções cognitivas; -Estimular a motricidade fina através de atividades realizadas; -Aumentar a autoestima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas; -Aumentar o tempo ocupacional; -Reforçar as identidades culturais e o convívio intergeracional; -Promover troca de experiências.
<b>Recursos humanos</b>	-Educadora Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode ser sujeita a alterações devido ao plano de contingência Covid 19



**Data: fevereiro**

**Respostas sociais envolvidas: Estalagem de Idosos**

<b>Atividades</b>	Trabalhos manuais; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Elaboração de máscaras de Carnaval; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	-Aumentar o tempo ocupacional; -Desenvolver a destreza física do Idoso; -Prevenir a desorientação no tempo e no espaço; -Promover o convívio e a socialização; -Manutenção das funções cognitivas; -Orientação dos clientes no tempo e no espaço.
<b>Recursos humanos</b>	-Educadora Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150

A Planificação pode ser sujeita a alterações devido ao plano de contingência Covid 19



**Data:** março

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	Comemoração do dia Internacional da mulher; Elaboração de lembranças alusivas ao dia do Pai; Elaboração de um mural alusivo á Primavera; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	-Orientar o cliente no tempo e no espaço; -Desenvolver a capacidade lúdica e criativa; -Incrementar a participação ativa dos clientes, -Promover o conhecimento e a valorização do papel da mulher; -Promover a autoestima das clientes; -Relembrar experiências e vivencias de ser pai; -Valorizar a importância da figura paternal; -Recuperar a confiança e o domínio do corpo e da mente; - Desenvolver a criatividade e o espírito crítico, relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; -Promover a socialização e o lazer; -Promover a troca de experiências;
<b>Recursos humanos</b>	-Educadora Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode ser sujeita a alterações devido ao plano de contingência Covid 19



**Data:** abril

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	Atividades alusivas à Páscoa; Comemoração do dia da Liberdade; Comemoração do dia mundial do sorriso; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	-Orientar o cliente no tempo e no espaço; -Promover momentos de diversão e lazer; -Aumentar a autoestima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas; -Relembrar costumes e tradições; -Desenvolver o gosto pela leitura e escrita; -Manutenção das funções cognitivas; -Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes; -Prevenir a desorientação no tempo e no espaço;
<b>Recursos humanos</b>	-Educatriz Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode ser sujeita a alterações devido ao plano de contingência Covid 19





**Data:** maio

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	Elaboração de uma lembrança para o dia da mãe; Celebração do mês de Maria (terço diário); Dia da aparição de Nossa Senhora aos três pastorinhos; Visualização em direto das cerimónias religiosas; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	-Orientar o cliente no tempo e no espaço; -Valorizar o papel da utente como mãe na família; -Promover a partilha de vivências vividas; -Promover a prática e crenças religiosas; -Desenvolver a capacidade lúdica e criativa; -Desenvolver o gosto pela leitura e escrita; -Manutenção das funções cognitivas; -Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes; -Reforçar as identidades culturais e o convívio intergeracional;
<b>Recursos humanos</b>	-Educadora Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode ser sujeita a alterações devido ao plano de contingência Covid 19



Data: junho

Respostas sociais envolvidas: Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	Dia de Portugal; (dinâmica de grupo); Início do Verão, elaboração de um mural alusivo ao verão); Comemoração dos Santos Populares; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais alusivos às temáticas; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	-Orientar o cliente no tempo e no espaço; -Relembrar as origens de Portugal; -Relembrar usos, costumes e tradições, desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio socio-emocional das relações interpessoais. -Promover momentos de bem-estar e convívio, -Promover a autoimagem, destreza manual; -Desenvolver o gosto pela leitura e escrita; -Manutenção das funções cognitivas; -Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes;
<b>Recursos humanos</b>	-Educatriz Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode ser sujeita a alterações devido ao plano de contingência Covid 19



**Data:** julho

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	Participação no encontro das Paróquias do concelho; Comemoração do dia dos avós; Elaboração de uma lembrança do dia dos avós; Passeios ao ar livre; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	-Orientar o cliente no tempo e no espaço; -Promover a prática e crenças religiosas; -Promover momentos de lazer e convívio que estimulem a socialização intergeracional; -Prevenir a desorientação no tempo e no espaço; -Desenvolver a destreza física do Idoso; -Desenvolver o gosto pela leitura e escrita; -Manutenção das funções cognitivas; -Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes.
<b>Recursos humanos</b>	-Educatriz Social -Ajudantes de Ação Direta; -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode ser sujeita a alterações devido ao plano de contingência Covid 19



**Data:** agosto

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	<p>Passeios ao ar livre;                  Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento;                  Trabalhos manuais;                  Exercícios de leitura e escrita;                  Jogos lúdicos;                  Desenhos para colorir alusivos à época;                  Orientação espacial e temporal;                  Integração sensorial;                  Comemoração do aniversário dos clientes</p>
<b>Objetivos</b>	<p>-Orientar o cliente no tempo e no espaço;                  -Promover momentos de lazer e convívio que estimulem a socialização intergeracional;                  -Desenvolver o gosto pela leitura e escrita;                  -Manutenção das funções cognitivas;                  -Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes;                  -Aumentar o tempo ocupacional;</p>
<b>Recursos humanos</b>	<p>-Educadora Social                  -Ajudantes de Ação Direta;                  -Clientes da Instituição</p>
<b>Recursos materiais</b>	<p>Material lúdico-pedagógico;                  Material de estimulação cognitiva                  Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário                  Material de desgaste.</p>
<b>Recursos financeiros</b>	<p>150 Euros</p>

A Planificação pode ser sujeita a alterações devido ao plano de contingência Covid 19



Data: setembro

Respostas sociais envolvidas: Estalagem de Idosos

<b>Atividades</b>	Início do Outono; elaboração de um mural alusivo ao Outono; Comemoração do dia Mundial do coração; Passeios ao ar livre; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	-Orientar o cliente no tempo e no espaço; -Promover hábitos de vida saudável; e promover a atividade física; -Estimular a criatividade; -Desenvolver a motricidade fina; -Aumentar a autoestima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas; -Promover a autoimagem, destreza manual; -Desenvolver o gosto pela leitura e escrita; -Manutenção das funções cognitivas; -Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes; -Aumentar o tempo ocupacional; -Prevenir a desorientação no tempo e no espaço.
<b>Recursos humanos</b>	-Educadora Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode ser sujeita a alterações devido ao plano de contingência Covid 19



**Data:** outubro

**Respostas sociais envolvidas:** Estalagem de Idosos

<p><b>Atividades</b></p>	<p>Comemoração do dia Mundial do Idoso e da Música; Comemoração do dia das bruxas; Comemoração do dia Mundial da alimentação; Comemoração do dia Mundial da 3ª Idade; Passeios ao ar livre; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais alusivos às temáticas; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes</p>
<p><b>Objetivos</b></p>	<p>-Orientar o cliente no tempo e no espaço; -Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista o autocuidado e a autoestima; -Promover momentos de convívio; -Promover afetividade e a criatividade; -Promover a autoimagem, destreza manual; -Reforçar as identidades culturais e o convívio intergeracional; -Desenvolver o gosto pela leitura e escrita; -Manutenção das funções cognitivas; -Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes.</p>
<p><b>Recursos humanos</b></p>	<p>-Educadora Social  -Ajudantes de Ação Direta;  -Clientes da Instituição</p>
<p><b>Recursos materiais</b></p>	<p>Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.</p>
<p><b>Recursos financeiros</b></p>	<p>150 Euros</p>

A Planificação pode ser sujeita a alterações devido ao plano de contingência Covid 19



**Data: novembro**

**Respostas sociais envolvidas: Estalagem de Idosos**

<b>Atividades</b>	Comemoração do dia do cuidador do idoso; Comemoração do dia de São Martinho; Preparativos para a festa de Natal; Passeios ao ar livre; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Orientar o cliente no tempo e no espaço;</li> <li>-Desmistificar preconceitos, dar a conhecer aos clientes a importância do cuidador;</li> <li>-Favorecer a interação grupal, promovendo a sua própria autoestima;</li> <li>-Relembrar hábitos e costumes oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos</li> <li>-Promover o convívio e o bem-estar;</li> <li>-Desenvolver o gosto pela leitura e escrita;</li> <li>-Manutenção das funções cognitivas;</li> <li>-Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes;</li> <li>-Aumentar o tempo ocupacional,</li> <li>-Promover troca de experiências.</li> </ul>
<b>Recursos humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Educadora Social</li> <li>-Ajudantes de Ação Direta;</li> <li>-Clientes da Instituição</li> </ul>
<b>Recursos materiais</b>	Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.
<b>Recursos financeiros</b>	150 Euros

A Planificação pode ser sujeita a alterações devido ao plano de contingência Covid 19



**Data: dezembro**

**Respostas sociais envolvidas: Estalagem de Idosos**

<p><b>Atividades</b></p>	<p>Decoração da Instituição alusiva ao Natal; Festa de Natal; Ceia de natal; Jogos de estimulação cognitiva e entretenimento; Trabalhos manuais; Exercícios de leitura e escrita; Jogos lúdicos; Desenhos para colorir alusivos à época; Orientação espacial e temporal; Integração sensorial; Comemoração do aniversário dos clientes</p>
<p><b>Objetivos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Orientar o cliente no tempo e no espaço;</li> <li>-Desenvolver as capacidades artísticas e plásticas;</li> <li>-Desenvolver a motricidade fina e global;</li> <li>-Desenvolver a capacidade de estética;</li> <li>-Promover o espírito de Natal, veiculando os valores de intercomunicação pessoal e social;</li> <li>-Reforçar as identidades culturais e o convívio intergeracional;</li> <li>-Desenvolver o gosto pela leitura e escrita;</li> <li>-Manutenção das funções cognitivas;</li> <li>-Estimular as capacidades técnico-manuais dos clientes,</li> <li>-Aumentar o tempo ocupacional;</li> <li>-Promover troca de experiências.</li> </ul>
<p><b>Recursos humanos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Educadora Social</li> <li>-Ajudantes de Ação Direta;</li> <li>-Clientes da Instituição</li> </ul>
<p><b>Recursos materiais</b></p>	<p>Material lúdico-pedagógico; Material de estimulação cognitiva Ingredientes para confeção de um bolo de aniversário Material de desgaste.</p>
<p><b>Recursos financeiros</b></p>	<p>150 Euros</p>

A Planificação pode ser sujeita a alterações devido ao plano de contingência Covid 19