



UNIVERSIDADE D
COIMBRA



Ana Catarina Tudela Filipe

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

HAPPY MILKA: ATIVIDADES ASSISTIDAS POR ANIMAIS NO
CONTEXTO DA GERONTOLOGIA EDUCATIVA

Dissertação no âmbito do mestrado em Ciências da Educação na área da Educação e
Formação de Adultos orientada pela Professora Doutora Albertina Lima Oliveira.

Setembro de 2018

Agradecimentos

Agradeço à minha família por me ter incentivado a percorrer este caminho, por me terem apoiado desde início sem nunca duvidarem de mim, por todo o carinho e pela força que me transmitiram.

Ao meu namorado por todo o amor, amizade, força, paciência e apoio incondicional. Por nunca duvidar de mim, incentivar-me sempre a fazer mais e melhor e ajudar-me a nunca desistir dos meus sonhos.

À Professora Doutora Albertina Oliveira, pelo apoio prestado, pela disponibilidade demonstrada, pela força transmitida, pela amabilidade e simpatia e pela confiança transmitida ao longo deste percurso.

À instituição Quinta Verde por me ter proporcionado a realização deste estágio curricular e por me ter acolhido da melhor forma desde o primeiro dia.

Agradeço à Dr.^a Ana Monteiro, a confiança, a amizade, os conhecimentos transmitidos e por nunca duvidar do meu valor.

Aos/às residentes da Quinta Verde, por todo o carinho que deram me deram a mim e à Milka durante este percurso.

À Milka porque sem ela este projeto não seria possível!

Resumo

O presente relatório diz respeito ao projeto e atividades desenvolvidas no Lar residencial Quinta Verde, entre 20 de setembro de 2017 e 17 de maio de 2018, no âmbito da unidade curricular de Estágio do 2º ano de Mestrado em Ciências da Educação na área de Educação e Formação de Adultos. Este constitui um documento formal que descreve toda a nossa prática e respetiva fundamentação em contexto institucional.

O objetivo principal da nossa intervenção consistiu na implementação de atividades assistidas por animais, onde se inclui a estimulação cognitiva e multissensorial das pessoas idosas residentes na Quinta Verde.

O relatório encontra-se estruturado através de um enquadramento teórico, que aborda temas como a Gerontologia Educativa no quadro da Educação de Adultos, o Envelhecimento, a Velhice, a Estimulação cognitiva, a Estimulação multissensorial, a Relação homem-animal, as Atividades Assistidas por Animais, e os Benefícios das Atividades Assistidas por animais nas pessoas idosas, seguido da caracterização da instituição, do projeto de estágio e das atividades desenvolvidas. É ainda apresentada a avaliação geral do estágio sob a forma de auto e heteroavaliação.

Palavras – chave: Educação e Formação de Adultos, Lar de Idoso; Atividades Assistidas por Animais; Envelhecimento; Gerontologia Educativa

Abstract

This report presents the project and activities developed in the Residential Home Quinta Verde, from 20 september 2017 to 17 may 2018, as part of the curricular unit of Internship of the 2nd year of the Master's Degree in Education Sciences, specialisation in Adult Education and Training. This is a formal document that describes our entire experience in the institutional context.

The main objective of this work was the implementation of animal assisted activities, including cognitive and multisensory stimulation of elderly people living in Quinta Verde.

This internship report includes as its main parts a theoretical framework, where the topics of Educational Gerontology in the context of Adult Education, Aging, Old Age, Cognitive Stimulation, Multisensory Stimulation, Man-animal Relationship, Animal-Assisted Activities, and the Benefits of Assisted Animal Activities in Elderly Persons, followed by characterization of the institution, the internship project and the activities carried out. It is also presented the general evaluation of the stage in the form of self and hetero-evaluation.

Key - words: Adult Education and Training, Nursing Home; Activities Assisted by Animals; Aging; Educational Gerontology

Índice

| | |
|---|------|
| Índice de quadros | viii |
| Índice de anexos | ix |
| Formulários de abreviaturas | x |
| | |
| Introdução | 2 |
| Parte I - Enquadramento teórico | 4 |
| 1. A Gerontologia Educativa no quadro da Educação de Adultos | 5 |
| 2. Envelhecimento | 6 |
| 3. Velhice | 8 |
| 4. Estimulação cognitiva | 10 |
| 5. Estimulação multissensorial | 10 |
| 6. Relação homem-animal | 11 |
| 7. Atividades assistidas por animais | 12 |
| 8. Benefícios das Atividades Assistidas por Animais nas pessoas idosas | 13 |
| Parte II – Enquadramento institucional | 15 |
| 1. Natureza da instituição | 16 |
| 2. Instalações | 16 |
| 3. Missão da instituição | 16 |
| 4. Visão da instituição | 17 |
| 5. Valores da instituição | 17 |
| 6. Objetivos da instituição | 17 |
| 7. População alvo da instituição | 18 |
| 8. Recursos da instituição | 19 |
| Parte III – Projeto de Estágio | 20 |
| 1. Projeto de Estágio | 21 |

| | |
|--|-----------|
| 1.1. Objetivos gerais do estágio curricular | 22 |
| 1.2. 1º Objetivo geral..... | 22 |
| 1.3. 2º Objetivo geral..... | 23 |
| 1.4. 3º Objetivo geral..... | 24 |
| 1.5. 4º Objetivo geral..... | 25 |
| 1.6. Critérios e instrumentos de avaliação..... | 25 |
| 2. Descrição das atividades | 26 |
| 2.1. Atividades referentes ao projeto “Happy Milka” | 26 |
| Dia Mundial do Animal | 26 |
| “Quer brincar comigo?” | 27 |
| Adivinhas | 27 |
| Provérbios | 27 |
| “De onde vem?” | 28 |
| Jogo da Memória..... | 28 |
| “Vamos às compras?” | 29 |
| “Apanha”? | 29 |
| “Onde vamos?” | 29 |
| “Conseguem pôr-me bonita?” | 30 |
| “Enchendo o garrafão” | 30 |
| “Que animais conhece?” | 30 |
| “Vamos ensinar a Milka” | 31 |
| Comboio | 31 |
| “Quais as plantas/árvores que conhece?” | 31 |
| Monumentos | 32 |
| Profissões..... | 32 |
| 2.2. Atividades regulares | 33 |
| Atelier de culinária..... | 33 |

| | |
|---|----|
| Caminhadas | 33 |
| Psicomotricidade | 33 |
| Expressão plástica e artística | 34 |
| Estimulação cognitiva | 34 |
| Jogos de mesa | 35 |
| Atividades lúdico recreativas | 35 |
| 2.3. Atividades pontuais | 35 |
| “O musical” | 36 |
| “Conhece?” | 36 |
| Caça Palavras | 36 |
| Colorindo | 36 |
| Matemática | 37 |
| Parte IV – Avaliação do estágio | 38 |
| 1. Avaliação do estágio na Quinta Verde | 39 |
| 1.1. Autoavaliação | 39 |
| 1.2. Heteroavaliação – avaliação dos/as residentes da Quinta Verde | 41 |
| 1.3. Heteroavaliação – avaliação da orientadora local de estágio | 41 |
| Considerações finais | 44 |
| Bibliografia | 46 |
| Anexos | 51 |

Índice de quadros

| | |
|---|----|
| Quadro 1- Objetivos Gerais..... | 22 |
| Quadro 2 - 1º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais | 22 |
| Quadro 3- 2º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais | 23 |
| Quadro 4 - 3º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais | 24 |
| Quadro 5- 4º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais | 25 |

Índice de anexos

Anexo A – Instrumentos de avaliação pela animadora

Anexo B - Instrumentos de avaliação pelos/pelas residentes

Anexo C –Atividades do projeto “Happy Milka”

Anexo D – Atividades regulares

Anexos E – Atividades pontuais

Formulários de abreviaturas

AAA – Atividades Assistidas por Animais

TAA – Terapias Assistidas por Animais

Índice de figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1-Heteroavaliação: orientadora local. | 43 |
| Figura 2 -Grelha de avaliação de competências transversais. | 43 |

Introdução

O presente relatório de estágio curricular foi realizado no âmbito último ano do Mestrado em Ciências da Educação na área de Educação e Formação de Adultos, integrado na oferta formativa na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, sendo supervisionado pela Professora Doutora Albertina Oliveira.

O estágio decorreu no Lar Quinta Verde – Repouso e Lazer, que tem como principal objetivo proporcionar bem-estar, conforto, requinte e lazer aos seus residentes. Este situa-se na Carapinheira, no concelho de Montemor-o-Velho. A sua escolha, deveu-se ao facto de sentirmos necessidade de arriscar desenvolver um projeto que há muito ambicionávamos, que era o de associar a gerontologia educativa com atividades assistidas por animais. Desta forma, a procura de locais de estágio baseou-se em instituições que estivessem dispostas a aceitar novos desafios e que se localizassem perto da nossa área de residência. Sendo assim, a professora doutora Albertina Oliveira sugeriu contactarmos o Lar Quinta Verde – Repouso e Lazer que, após o mesmo, se mostrou recetivo à realização do nosso estágio curricular.

O período de observação e intervenção decorreu de 20 de setembro a 17 de maio de 2018, sendo que ficou estabelecido a intervenção decorreria quatro dias por semana, das 10.00 às 17.00 horas. No decorrer do estágio, foram realizadas algumas pausas, integradas no calendário letivo, particularmente no que respeita às Férias de Natal, Férias da Páscoa e Queima das Fitas.

Após um período inicial de observação, foi possível identificar quais as características e necessidades da população residente. Desta forma, através da análise de necessidades, foi elaborado um plano de ação que serviu de matriz orientadora para as atividades que vieram a ser desenvolvidas.

O presente relatório encontra-se estruturado da seguinte forma:

Capítulo I – Compreende o enquadramento teórico, respeitante ao contexto e à intervenção desenvolvida. Neste são abordados os seguintes temas: a gerontologia educativa no quadro da educação de adultos, o envelhecimento, a velhice, a estimulação cognitiva, a estimulação multissensorial, a relação homem-animal, as atividades assistidas por animais e por último, os benefícios das atividades assistidas por animais levadas a efeito com pessoas idosas.

Capítulo II – Apresenta a caracterização da instituição assim como a caracterização da população alvo da nossa intervenção.

Capítulo III – Faz referência ao nosso Projeto de Estágio, onde são descritos os objetivos gerais, específicos e operacionais, assim como as atividades desenvolvidas no decorrer do estágio.

Capítulo IV – Diz respeito a avaliação de todo o estágio, onde se encontra a heteroavaliação e a avaliação.

Por último, apresentam-se as considerações finais, ao que se seguem a bibliografia e os anexos.

Parte I - Enquadramento teórico

1. A Gerontologia Educativa no quadro da Educação de Adultos

A vertente educacional deve estar presente em todo o ciclo de vida, não só nos jovens, mas também nas pessoas adultas e de idade avançada.

A educação na idade mais avançada do ciclo de vida é bastante útil para a aquisição de conhecimentos e desenvolvimento de atitudes que possibilitem uma melhor qualidade de vida nesta nova etapa de vida, envolvendo atividades físicas, artísticas e culturais, programas de preparação para a reforma e integração na sociedade bem como estabelecimento de novos laços relacionais e afetivos e diversos tipos de literacia. (Neri, 2004; Cachioni, 2003; Simões, 2006; Osório, 2008; Pinto, 2008; Bissoli, & Cachioni, 2011; Antunes, 2016).

O processo de envelhecimento constitui-se como um processo demográfico, económico e sociocultural. Desta forma, o processo educativo não termina nas primeiras etapas de vida (formação inicial), nem pode cingir-se apenas ao tempo laboral (formação contínua). A educação deve ser permanente, é através dela que a pessoa idosa tem a possibilidade de enriquecer-se intelectualmente, lembrando e ressignificando as suas experiências de vida, realizando novas aprendizagens e continuando a construir-se como sujeito (Figueiredo, 2015).

De acordo com Oliveira & Figueiredo (2017, p.620), a educação da pessoa idosa assenta em três postulados fundamentais, sendo estes:

- 1) A educação resulta no aperfeiçoamento e transformação positiva do ser humano, devendo ser encarado de forma holística e perspectivado na relação eu -mundo;*
- 2) O ser humano está permanentemente na condição de inacabado, pelo que em qualquer etapa da vida se deve fomentar e incentivar a educação, indo ao encontro dos imperativos ontológicos;*
- 3) À medida que a idade avança as diferenças individuais aumentam, constituindo as pessoas de idade avançada o grupo humano mais heterogéneo, pelo que as pedagogias personalizadas, que atendem à individualidade de cada pessoa e que promovem a autodireção devem prevalecer na ação educativa.*

A educação pode ser um dos domínios de maior interesse para o indivíduo, estando associada a diversos aspetos positivos tais como: a conquista de objetivos definidos, o sentimento de utilidade, e a formação de expectativas, melhorando assim a sua qualidade de vida, dando-lhe mais sentido. A educação contribui também para a obtenção de novos conhecimentos e desenvolvimento de novas competências (Madeira, 2012).

Associado ao estudo do processo de envelhecimento e aos fatores que promovem o envelhecimento com qualidade de vida e bem-estar, existe o campo da gerontologia educativa, o qual passamos a abordar.

De acordo com Peterson (1970), a gerontologia educativa é um campo de estudo e de prática com um desenvolvimento recente na interseção da educação de adultos com a gerontologia. Esta, reflete o estudo e prática de esforços instrutivos para e sobre a velhice e o Envelhecimento do indivíduo (Madeira, 2012).

De acordo com Oliveira & Figueiredo (2017), devem ser trabalhadas três áreas no âmbito da gerontologia educativa, sendo estas: 1) os processos educativos envolvendo as pessoas de idade avançada; 2) a formação do público em geral, ou de públicos mais específicos, sobre o processo de envelhecimento e a velhice; 3) a formação de técnicos que venham a trabalhar ou a desenvolver serviços para pessoas idosas.

Desta forma, a gerontologia educativa constitui-se como um brilhante espaço de intervenção, na área da promoção de aprendizagens significativas e na prevenção de declínios prematuros, favorecendo o desenvolvimento psicológico, emocional, social e espiritual da pessoa idosa (Myers, Sweeney & Witmer, 2000, cit. por Oliveira & Figueiredo, 2016).

2. Envelhecimento

Devido ao decréscimo da taxa de natalidade e ao aumento da esperança média de vida, estamos, cada vez mais, perante uma população envelhecida. Segundo os dados estatísticos da PORDATA (2018), no ano de 2017, por cada 100 jovens existiam já 153,2 pessoas idosas.

O envelhecimento surge associado a um processo marcado por alterações a nível biológico, psicológico e social, que se refletem na pessoa idosa, através do seu

comportamento, no tipo de atividade que tem e nas suas interações sociais, contudo, de pessoa para pessoa, estes fatores combinados geram uma enorme variabilidade. É assim um processo que sucede no decorrer do tempo, de forma gradual e que difere de indivíduo para indivíduo, uma vez que as pessoas envelhecem sem quaisquer padrões regulares e de formas muito distintas (Simões, 2006; Lima, 2010). Ainda assim, para além das perdas e limitações que resultam do envelhecimento, este é também caracterizado como uma fase de grande experiência de vida e maturidade (Lopes, 2010; Fernández-Ballesteros, 2013).

Sendo o envelhecimento um fenómeno de investigação recente é difícil a comunidade científica desconstruir ideias preconcebidas ou estereotipadas sobre o mesmo, designadamente quanto a começar na segunda e terceira décadas de vida ou até em fases mais avançadas da existência (Carvalho, 2013). Sabemos, porém, que o envelhecimento é um processo concomitante à vida (OMS, 2015) e que se inicia antes mesmo do nascimento (República Portuguesa, 2017).

O envelhecimento acompanha o ser humano desde o nascimento até à morte. Este deve ser entendido como sendo um processo natural, dinâmico, irreversível e progressivo. Este fenómeno varia de pessoa para pessoa e está ligado a um conjunto de alterações psicológicas, biológicas e sociais que se desenvolvem ao longo da vida. (Simões, 2006).

De acordo com Sequeira (2010), a nível biológico sucedem um conjunto de alterações morfológicas, orgânicas e funcionais. Destas emergem a perda progressiva da capacidade de funcionamento dos órgãos e sistemas, o que leva a uma alteração gradual das capacidades e funções corporais. (Serviço de Estudos sobre a População do Departamento Estatísticas Censitárias População, 2002).

Segundo Seixas (2013), o envelhecimento biológico está ligado às vulnerabilidades a que o organismo está submetido no passar dos anos, sendo que estas vão aumentando de maneira gradual, acabando com a morte.

O envelhecimento psicológico é complexo, multidimensional e multidirecional, resultando da conjugação de vários fatores, alguns dos quais associados às alterações biológicas (as perdas de memória ou maior dificuldade no raciocínio são exemplo disso); depende em grande parte da dimensão que estejamos a considerar (cognitiva, afetiva, emocional, relacional, etc.) e, fundamentalmente, da atitude da pessoa para com as diferentes mudanças e da motivação para agir de modo a lidar com essas mudanças (Lima & Oliveira, 2015; Fernández-Ballesteros, 2013; Serviço de Estudos sobre a População do Departamento Estatísticas Censitárias População, 2002; Simões, 2002, 2006).

A nível social, tende a haver existe uma diminuição na participação social, uma vez que ocorrem alterações ao nível laboral, ocupacional e do seio familiar (Sequeira, 2010). De acordo com Zimerman (2000) o envelhecimento acarreta limitações a nível social, que eventualmente poderão evidenciar-se em crises de identidade, mudanças de papéis, a entrada na reforma, perdas a diferentes níveis, assim como na limitação de contactos sociais. Estas alterações implicam uma grande capacidade de adaptação à nova realidade assim como às perdas que vão sucedendo e justificam um cuidado acrescido por parte de políticas, técnicos, e instituições para promoverem a ampliação da rede de suporte das pessoas idosas (Villas-Boas; Oiveira, Ramos & Montero, 2018).

Desta forma, é possível perceber que o processo de envelhecimento é uma realidade complexa, influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais que interagem de forma contínua e que suscitam uma ampla diversidade

3. Velhice

O período da velhice, apenas pode ser entendido a partir da relação que é estabelecida entre os diversos aspetos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. Essa interação, é influenciada pela cultura na qual a pessoa está inserida (Schneider & Irigaray, 2008).

A velhice é uma fase que acarreta grandes mudanças e frequentemente muitas dificuldades para a pessoa idosa, visto que, algumas vezes, é rejeitada e desprezada por perder muitas das funções que possuía: “a sociedade está a começar a pôr pessoas na valeta, se tiver dinheiro ainda interessa” (Machado & Medina, 2012, p. 160), necessitando assim, de alguns cuidados por parte da família e da sociedade em geral (Amaro, 2013) e sobretudo uma mudança coletiva de atitudes em relação às pessoas mais velhas uma vez que na sociedade contemporânea hipervaloriza-se a juventude e desvalorizam-se as gerações mais velhas (Osório & Pinto, 2007).

O ser humano procura, em todas as suas etapas de crescimento, melhorar a sua qualidade de vida, tornando-a digna e, na sua plenitude, atingir a felicidade em todos os seus momentos.

Na velhice não deverá ser diferente, devem-se criar oportunidades de práticas socioeducativas ajustadas e equilibradas, de forma a garantir essa qualidade de vida. Cada vez mais, torna-se pertinente estarmos sintonizados com a realidade dos dias de hoje, em que temos uma população bastante envelhecida. É necessário criar estímulos, de forma a tornar a pessoa idosa o mais ativo possível.

De acordo com a Direção-Geral da Segurança Social, da Família e da Criança (2006), existem oito respostas sociais para a pessoa idosa, reconhecidas pela segurança social em Portugal, sendo estas: centro de convívio, centro de dia, lar para idosos, residência, serviço de apoio domiciliário, acolhimento familiar de idosos, centro de acolhimento temporário de emergência para idosos e centro de noite. É possível ainda acrescentar os cuidados continuados integrados e as universidades da terceira idade, sendo estas últimas cada vez mais procuradas.

Algumas vezes, o recurso à institucionalização, é a única maneira de propiciar apoio, garantindo níveis de bem-estar adequados e assim influenciar, a qualidade de vida das pessoas idosas que vivem sozinhas (Amaro, 2013).

A institucionalização pode ser compreendida como um processo de duas fases. A primeira fase, como um recurso a serviços sociais de internamento de pessoas idosas em lares e casas de repouso. A segunda fase, é entendida como uma fase emotiva, de vivência de perda, que remete para a forma como a pessoa idosa sente e vive o ambiente institucional (Cardão, 2009, cit. in em Lourenço, 2014).

Segundo Cunha (2013), a institucionalização do idoso define-se como uma resposta social que tem como intuito oferecer a máxima qualidade nos serviços que presta satisfazendo, dessa forma, todas as necessidades no dia - a - dia da pessoa idosa (Figueiredo, 2015).

O processo da institucionalização é longo e normalmente muito difícil para a pessoa idosa. A entrada para um lar, coloca a questão da integridade da privacidade e da dependência da pessoa idosa, assim como da ligação que tem entre o passado e o presente. Existe também, uma mudança nas rotinas e interações que alteram o estilo de vida da própria pessoa idosa (Pimentel, 2001 cit. in Amaro, 2013).

Porém, representando um período da vida com diferentes desafios, a institucionalização, pode, também, dependendo das suas causas, causar uma maior satisfação na pessoa idosa e consequentemente aumentar o seu bem-estar, não só ao nível da prestação de serviços e cuidados básicos, como ao nível das interações, existindo assim um maior sentido de pertença (Amaro, 2013).

Em suma, a institucionalização pode influenciar a autoestima e agudizar o processo de perda da pessoa idosa, originando desta forma alterações identitárias, ou por outro lado, pode constituir uma oportunidade de interação e aquisição de papéis sociais (Fernandes, 2000 cit. Amaro, 2013). Desta forma, existe uma grande necessidade de criar

respostas sociais adequadas às realidades e especificidades locais, com o envolvimento e participação dos diferentes agentes sociais.

4. Estimulação cognitiva

A palavra envelhecimento, na maioria das vezes, está conotada com declínio em algumas funções cognitivas da pessoa idosa, bem como da sua autonomia e do seu comprometimento funcional (Yassuda & Abreu, 2006).

A cognição define-se como um conjunto de capacidades mentais que permitem ao indivíduo compreender e deste modo dar respostas a problemas do quotidiano. Esta é constituída pela memória (capacidade de “armazenamento” e de recuperação de informações), pela função executiva (capacidade de planeamento, antecipação, sequenciar e monitorizar tarefas complexas), pela linguagem (capacidade de compreender e de se expressar através da linguagem oral e escrita), pela praxia (capacidade de executar um ato motor), pela gnosis/perceção (capacidade de reconhecimento de estímulos visuais, auditivos e táteis,...) e pela função viso-espacial (capacidade de localização no espaço e perceção das relações dos objetos entre si) (Moraes, 2012).

Algumas capacidades cognitivas vão-se perdendo ao longo do tempo. No entanto, com treino, estas podem ser recuperadas. Uma vez que o declínio cognitivo está associado ao envelhecimento, é de extrema importância existir uma estimulação para manutenção da autonomia e funcionalidade da pessoa idosa.

De acordo com Zimerman (2000, cit. in Carneiro, 2016, p.38), *a estimulação cognitiva é o meio de manter a mente, as emoções, as comunicações e os relacionamentos em atividade, sendo a atividade o melhor meio para minimizar os efeitos negativos do envelhecimento e levar as pessoas a viverem em melhores condições.*”.

As pessoas idosas, quando estimuladas, conseguem apresentar um melhor desempenho cognitivo. A plasticidade cognitiva mantém-se preservada ao longo do processo de envelhecimento (Gutierrez & Isaacson, 2013), sendo a estimulação fundamental para prevenir declínios e promover a reabilitação.

5. Estimulação multissensorial

O envelhecimento é um processo biológico, constante e complexo originado por modificações moleculares e celulares. Um dos sistemas mais afetado ao longo dos anos é o sistema sensorial (Lamas & Paúl, 2013).

De acordo com Cruz, Barbosa, Figueiredo, Marques & Sousa (2011), à medida que a demência vai progredindo, a interação social e a comunicação vão sendo afetadas, fazendo assim, com que a pessoa tenha dificuldades em interagir com o que a rodeia. No entanto, ainda que em fases avançadas e de modo diferente, a pessoa preserva a capacidade de comunicar e de responder aos estímulos que lhe são dados. Desta forma, é de extrema importância que a pessoa permaneça ativa e em interação com o ambiente que a rodeia.

Os sentidos mais afetados pelo processo de envelhecimento são a audição e a visão, ao contrário do olfato, por exemplo, menos afetado. Sendo assim, as alterações ao nível dos sentidos mais afetados podem provocar disfunções nas atividades intelectuais, percepção do equilíbrio e declínio nas funções Visio – motoras e espaciais, para as quais é necessária uma atenção especial e cuidar (Barros de Oliveira, 2005).

A estimulação sensorial permite estimular os diferentes sentidos primários (visão, audição, olfato, paladar e tato), através de diversas experiências (Côrte, 2014). São muitos os benefícios que esta traz à pessoa idosa, que se encontra com demência grave e/ou com declínio cognitivo quando bem aplicada e direcionada, entre os quais: promove o relaxamento, proporciona a oportunidade de responder de forma mais adequada aos estímulos do dia-a-dia, tenta ao máximo manter as capacidades cognitivas residuais da pessoa idosa com o objetivo de retardar as perdas, simplificando, deste modo, os cuidados prestados a essa população (Queiroz, Ziruolo & Mello, 2012).

6. Relação homem-animal

A relação entre o Homem e o animal iniciou-se na Pré-história, sendo visíveis diversas inscrições que demonstram este convívio desde os primórdios Berzins (2000 cit. in Caetano 2010, p.14), afirma que “estudos apontam para a relação homem-animal na pré-história, onde foram encontrados sítios arqueológicos em que o animal doméstico era enterrado em posição de destaque ao lado do seu provável dono”.

Segundo Beck e Katcher (1996 cit. in Lima & Sousa 2004, p.158), os animais são dotados de qualidades particulares, em especial “o amor incondicional e espontâneo que manifestam em relação ao homem”. Estes, têm a capacidade de ouvir sem interromper e sem julgar. De acordo com Nebbe (2000 cit. in Lima & Sousa 2004, p.158), o animal possui a “capacidade de fazer o ser humano sentir-se amado, respeitado, aceito, seguro e digno de atenção”

A presença do animal de companhia proporciona momentos lúdicos, fazendo com que os indivíduos se sintam menos aborrecidos e assumam uma atitude mais ativa nas tarefas diárias. Além disso, promove ainda a comunicação entre os indivíduos que, a propósito das características e capacidades do seu animal, iniciam conversas com mais facilidade, quer com amigos, quer com desconhecidos (e.g., Friedman, 2000; Garrity & Stallones 1998). Outros benefícios que são apontados por diversos autores relacionam-se com o facto de a presença do animal levar a um decréscimo da ansiedade e reduzir o sentimento de solidão. De igual forma, o animal permite ao indivíduo experimentar um contacto físico, seguro e apropriado, que irá facilitar o estabelecimento de relações inter-individuais.

Diversos estudos publicados na “American Journal of Cardiology” comprovam que a interação constante entre pessoas e animais tendem a diminuir os níveis de stress e de pressão arterial, além de estarem menos propensas a desenvolver problemas cardíacos. (Vicária, 2003 cit. in Caetano, 2010).

Segundo Becker e Morton (2003, cit. Caetano 2010) os animais podem ajudar os humanos no desvio do foco da pessoa da sua dor animando-a. O contacto físico ajuda a bloquear a transmissão da dor para a periferia do sistema nervoso central, fechando os centros de processamento da dor.

Deste modo, a integração e participação de animais nas interações e contextos de vida das pessoas, seja por motivos recreativos e de lazer, ou terapêuticos e educativos, parece ser um importante meio de potenciar a ação de profissionais de saúde e educação, nas suas modalidades de intervenção.

7. Atividades assistidas por animais

Desde a antiguidade, existe uma relação benéfica entre os animais e os seres humanos. Nos dias de hoje, o cão continua a ser um animal de companhia de excelência, no entanto, dadas as virtualidades da sua presença, começa a ser integrado nas Intervenções Assistidas por Animais.

Devido à falta de rigor de alguns programas realizados e da necessidade de aumentar a credibilidade desta prática, a *Delta Society*, uma organização multidisciplinar americana para a investigação da ligação homem-animal, veio a definir, um conjunto de princípios que conduzem à distinção de duas formas de Intervenções Assistidas por

Animais (IAA) as Atividades Assistidas por Animais (AAA) e a Terapia Assistida por Animais (TAA) (Sousa, 2010).

As AAA são atividades que visam, de modo informal, a mera obtenção de benefícios motivacionais, educacionais e recreativos, contribuindo para um aumento na qualidade de vida das pessoas. Estas podem decorrer numa variedade de ambientes sob a responsabilidade de profissionais formados ou de voluntários credenciados que atuam em conjunto com animais criteriosamente selecionados. A realização destas atividades não exige a prévia definição de objetivos específicos, nem a medição e o registo de resultados, podendo a mesma atividade ser repetida por diferentes indivíduos (Sousa,2010).

No que respeita à TAA, a *Delta Society* (1996) define-a como uma intervenção dirigida por objetivos específicos, na qual o animal, sob critérios previamente determinados, é encarado como parte integrante do processo de tratamento. A aplicação de um programa de TAA deve ser efetivada exclusivamente por um técnico de saúde no âmbito da sua especialidade e destina-se a promover uma melhoria no funcionamento físico, social, emocional e/ou cognitivo, podendo decorrer numa diversidade de contextos e ser aplicada em grupo ou individualmente. Este processo deve ser documentado e avaliado de forma contínua (Sousa, 2010).

As intervenções assistidas por animais em Portugal são dirigidas por profissionais da área da saúde e da educação, das quais o animal é parte integrante do processo de tratamento, obedecendo sempre a critérios específicos. (Sousa, 2010).

Concluindo, estas intervenções ajudam na melhoria de estados físicos e psíquicos em diversas áreas tais como, área emocional, social, cognitiva, comportamental e psicomotricidade, contribuindo ainda para desenvolver a capacidade de regular as emoções, ampliando as interações verbais e incentivando as interações sociais. São também estimuladas as funções cognitivas (memória, atenção concentração, linguagem, pensamento), e assiste-a ao aumento da autoestima, redução da ansiedade, minimização da solidão, entre outras vantagens (Sousa, 2010).

8. Benefícios das Atividades Assistidas por Animais nas pessoas idosas

De acordo com *Delta Society* (1996), as atividades assistidas por animais são bastante importantes na produção de bem-estar em pessoas com necessidades especiais e, desta forma, podem trazer inúmeros benefícios à pessoa idosa (Leal et al.,2010).

Segundo Struckus (1991) as atividades assistidas por animais são muito benéficas nos lares de terceira idade, uma vez que podem aumentar o bem-estar físico, psicológico e social das pessoas idosas, particularmente, nos efeitos negativos decorrentes do seu internamento e da separação do seu ambiente familiar (Lima & Sousa, 2004).

No que respeita aos benefícios físicos, Struckus (1991) afirma que o contacto com os animais promove a atividade física e o exercício e proporciona uma grande variedade de estímulos sensoriais (Lima & Sousa, 2004).

De acordo com Haughie, Milne e Elliott (1992), a nível psicológico, estes indicam que a presença de uma animal aumenta a atenção e a concentração, facilita a comunicação e atenua os sintomas depressivos. (Lima & Sousa, 2004).

Por fim, a nível social, Zissleman et al. (1995) destacam um conjunto de benefícios, tais como, o aumento da interação interpessoal entre as pessoas idosas e entre estas e as pessoas da instituição, pois os animais podem ser utilizados como tópico de conversação e diminuem os índices de stress dos cuidadores (Lima & Sousa, 2004).

Parte II – Enquadramento institucional

1. Natureza da instituição

A Quinta Verde foi constituída sob a forma de Sociedade Comercial por Quotas em 19 de janeiro de 2006, tendo iniciado a sua atividade, em 1 de maio do mesmo ano. Foi matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Montemor-o-Velho sob o nº 436, Pessoa Coletiva nº 504 713 515. Exerce a atividade de ação social de pessoas idosas com alojamento, CAE 87301, constituindo-se em instituição privada, com fins lucrativos. Apresenta o alvará de abertura e funcionamento, nº 50, passado pelo Centro Distrital de Segurança Social de Coimbra. Atualmente, encontra-se licenciada para 39 residentes.

2. Instalações

A instituição situa-se na Vila da Carapinheira, na Rua Nossa Senhora do Carmo nº4, 3140-075 Carapinheira, Portugal. A presente vila dista aproximadamente 30km de Coimbra e localiza-se junto à EN 111 entre Coimbra e Figueira da Foz.

Sendo uma instituição de referência no apoio à terceira idade, o acolhimento residencial é um tipo específico de casa, com características e formas de organização próprias. A instituição é constituída por quartos individuais, de casal e duplos, todos com casa de banho privativa e adaptada face às necessidades desta população, possuem ainda televisão, rádio e telefone. Todos os serviços são direcionados para residentes independentes ou com qualquer tipo de dependência. É considerado um alojamento de alta qualidade com preços bastante competitivos, obedecendo a rigorosos critérios de construção, nomeadamente materiais de superior qualidade e privilegia a privacidade e o conforto.

Situada no coração do baixo Mondego, a Quinta Verde é um espaço que reúne excelentes condições, nomeadamente, parques de estacionamento, paisagens verdes, ambientes calmos e descontraídos, espaços exteriores adequados às especificidades deste tipo de população, entre outros.

3. Missão da instituição

A missão da instituição passa por prestar cuidados individualizados e personalizados, proporcionando bem-estar, conforto, requinte e lazer aos/às residentes, que por algum impedimento não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

4. Visão da instituição

Tem como visão promover a resposta social de forma sustentada. Ser um modelo de referência enquanto lar residencial, aproximando as pessoas através da consolidação de afetos, do desenvolvimento humano e de valorização do indivíduo e da qualidade dos serviços prestados.

5. Valores da instituição

A Quinta Verde é regulada pelos seguintes valores:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias, assegurando a satisfação das necessidades básicas do Residente: alojamento, alimentação, saúde, higiene, conforto e lazer;
- Promover a autonomia do indivíduo e a humanização dos serviços prestados;
- Garantir e respeitar a independência, individualidade e privacidade de cada utente;
- Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos/às residentes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- Promover a igualdade de tratamento, independentemente de questões como género e religião.

6. Objetivos da instituição

A instituição possui os seguintes objetivos:

- Assegurar a satisfação das necessidades básicas da pessoa como o alojamento, a alimentação, a saúde, a higiene, o conforto e atividades ocupacionais, culturais e recreativas;
- Promover a continuidade ou o restabelecimento das relações familiares e de vizinhança;
- Garantir e respeitar a independência, a individualidade, a privacidade e a livre expressão de opinião;
- Assegurar o tratamento e acompanhamento psicossocial;
- Favorecer os sentimentos de autoestima, interação, autoconceito, autoeficácia e segurança;

- Promoção de uma relação envolvente e interessada entre os residentes, os seus familiares e todos os restantes elementos que constituem o quadro pessoal da instituição;
- Manutenção das instalações, o respeito contínuo pelas regras que regem o seu funcionamento e a manutenção da qualidade dos espaços envolventes;
- Apoio adequado à terceira idade, residentes e familiares, assegurando a satisfação das necessidades bio-psico-sociais do residente.

Deste modo, a Quinta Verde é uma empresa vocacionada para proporcionar às pessoas idosas uma vida confortável e um ambiente calmo e humanizado, de forma a garantir o pleno desenvolvimento das mesmas a vários níveis, nomeadamente: promover o desenvolvimento pessoal, social e cultural; criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intra-familiar; proporcionar serviços adequados à problemática bio-psico-social das pessoas idosas; e contribuir para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento.

7. População alvo da instituição

A Quinta Verde está direcionada, prioritariamente, para o acolhimento de pessoas idosas, de ambos os sexos, em regime de residência permanente. A título excecional, poderá receber, também, idosos em regime de residência temporária e por curtos períodos de tempo.

A instituição encontra-se atualmente, com 39 residentes, 8 do sexo masculino e 31 do sexo feminino. A população idosa da Quinta Verde tem idades compreendidas entre os 71 e os 94 anos, sendo que a média de idades corresponde a 83 anos. A maioria dos/as residentes possui um nível académico superior.

Destes 39 residentes, 4 são considerados independentes, visto que estão dotados de plena capacidade de locomoção, de discernimento e de auto-satisfação, conseguem eles próprios satisfazer as suas necessidades básicas da vida diária, sem necessitarem de quaisquer apoios pessoais; 10 dos/as residentes têm um nível de dependência considerada leve, designados por semi-dependentes, uma vez que, apesar de necessitarem de apoio na satisfação das suas necessidades básicas da vida diária, nomeadamente ao nível da higiene pessoal, da satisfação das necessidades fisiológicas, do vestuário e situação de demência, mantêm as suas capacidades de mobilização; 13 dos/as residentes apresentam um grau de alguma dependência, uma vez que, já necessitam de apoio na locomoção, além das

dificuldades indicadas anteriormente. Finalmente, a instituição acolhe 12 utentes com um grau de grande dependência, que necessitam de vigilância e cuidados de saúde permanentes. Os utentes participam na medida das suas faculdades e interesses, na vida diária da instituição.

Deste modo, a instituição Quinta Verde dá resposta a diversas necessidades da população idosa e participa no progresso normal do processo de envelhecimento, contrariando o envelhecimento patológico.

8. Recursos da instituição

O edifício está inserido num terreno com 30 000 metros quadrados de zonas verdes e pedonais, com amplos terraços com vistas para os campos do Baixo Mondego. É composto por instalações com aquecimento central, som ambiente em todas as divisões, telefone direto, rede estruturada informática com ADSL em todas as zonas comuns, aspiração central, janelas panorâmicas com vidro térmico e espelhado. Este é constituído por diversos espaços tais como, receção, escritório, gabinete médico, biblioteca, salas multiactividades, sala de ginásio, salão de cabeleireiro, salas de estar, sala de refeições, cozinha, dispensa, refeitório para os empregados, lavandaria e vestiário dos empregados. Disponibiliza 13 quartos individuais e 13 duplos com casa de banho privativa e adaptada, rádio, TV cabo, telefone e ADSL e duas casas de banho com ajuda técnica.

Parte III – Projeto de Estágio

1. Projeto de Estágio

O presente projeto de estágio enquadra-se no plano curricular do 2º ano de Mestrado em Ciências da Educação, na área de Educação e Formação de Adultos.

A realização de um estágio apela especialmente a metodologias que permitem desenvolver e fomentar o saber em ação, destacando-se a observação, o treino e exercício autónomo da atividade profissional de pedagoga na Instituição, ou, mais especificamente, de gerontóloga educacional; a apresentação, a discussão e a reflexão sobre as atividades específicas desenvolvidas no decorrer do estágio ocupam também um lugar importante.

Desta forma, quando se inicia um projeto de estágio, o/a estagiário/a deverá passar por duas fases: na primeira, espera-se que integre a instituição, de forma a ter um contacto com todos os profissionais que aí trabalham e os seus residentes; na segunda, espera-se que o/a estagiário/a tenha uma posição mais pragmática, assumindo uma postura mais autónoma e sendo capaz de propor, efetuar e responsabilizar-se por um conjunto de tarefas próprias da sua esfera de atividade.

No que respeita ao nível da integração na instituição, houve a necessidade de existir um contacto mais direto e sistemático com as pessoas idosas. Desta forma, foi crucial adotarmos, primeiramente, uma abordagem informal, de forma a que ficássemos a conhecer os gostos e as preferências das pessoas idosas, assim como as suas rotinas e as suas vivências. Nesta fase, a ajuda da orientadora local foi fundamental, assim como no decorrer de todo o estágio, uma vez que, sempre foi um grande apoio, mas ao mesmo tempo deu-nos liberdade para expressar e executar as nossas sugestões.

Após nos tornarmos elementos integrantes da instituição, foi realizado um levantamento de necessidades. Este foi levado a efeito através de um questionário elaborado pela nossa orientadora local, com o intuito de definir um conjunto de objetivos gerais e específicos para a elaboração da planificação das atividades a serem realizadas durante o estágio.

O nosso trabalho foi direcionado para a execução de um conjunto de atividades relacionadas com as atividades assistidas por animais e a animação socioeducativa a diversos níveis. No entanto, sempre que foi preciso, colaborámos noutras funções dentro da instituição permitindo-nos, assim, adquirir inúmeros conhecimentos antes inexistentes.

Nas páginas que se seguem, apresentamos o conjunto de objetivos gerais, específicos e operacionais constituintes do nosso projeto.

1.1. Objetivos gerais do estágio curricular

Quadro 1- Objetivos Gerais

| | |
|--------------------|--|
| 1º Objetivo | Promover a estimulação cognitiva, psicomotricidade e a afetividade através das atividades assistidas por animais |
| 2º Objetivo | Melhorar as funções cognitivas e o desenvolvimento psicomotor. |
| 3º Objetivo | Desenvolver competências de gestão de uma Instituição que presta serviços a pessoas idosas. |
| 4º Objetivo | Desenvolver competências de investigação científica na área de Educação e Formação de Adultos |

1.2. 1º Objetivo geral

Promover a estimulação cognitiva, psicomotricidade e a afetividade através das atividades assistidas por animais

Quadro 2 - 1º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais

| Objetivos específicos | Objetivos Operacionais |
|---|---|
| 1.1. Estimular o desenvolvimento cognitivo através das atividades assistidas por animais. | 1.1.1. Estimular a atividade cognitiva de forma lúdica com recurso à “Milka” com o intuito dos/as residentes se sentirem mais motivados devido à presença de um animal. |

| | |
|---|--|
| 1.2.Promover o bem-estar dos/das residentes, através das atividades assistidas por animais. | 1.2.1. Incentivar a interação e o contacto com a “Milka” a todos/todas os/as residentes, de forma a melhorar a afetividade positiva e a qualidade de vida, uma vez por semana. |
| 1.3.Promover a estimulação multissensorial através das atividades assistidas por animais. | 2.4.1. Ser capaz de proporcionar experiências multissensoriais através das atividades assistidas por animais, com o intuito de despertar a atenção do/da residente para o ambiente que o rodeia, uma vez por semana. |

Tendo em conta os objetivos referidos, resultaram um conjunto de atividades assistidas por animais, tais como: jogos e exercícios de estimulação da memória, da atenção e da motricidade.

1.3. 2º Objetivo geral

Melhorar as funções cognitivas e o desenvolvimento psicomotor.

Quadro 3- 2º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais

| Objetivos específicos | Objetivos Operacionais |
|---|---|
| 2.1.Estimular a memória a curto e longo prazo, a atenção e o raciocínio lógico. | 2.1.1. Estimular a capacidade de armazenar informações através de exercícios de estimulação da memória, uma vez por semana. 2.1.2. Desenvolver e estimular o raciocínio visuo-espacial através de exercícios de relações de imagens. |
| 2.2.Estimular a motricidade ampla global. | 2.2.1. Estimular a motricidade através de exercícios de expressão motora, uma vez por semana. |
| 2.3.Estimular a atenção, concentração e raciocínio lógico. | 2.3.1. Estimular e desenvolver o raciocínio, através de exercícios de relações de figuras/imagens. |

| | |
|--|--|
| 2.4. Promover a estimulação multissensorial. | 2.4.1 Ser capaz de proporcionar uma experiência multissensorial organizada, com o intuito de despertar a atenção do/da residente para o ambiente que o rodeia, melhorando assim a sua qualidade de vida. |
|--|--|

Tendo em conta os objetivos supracitados, resultaram um conjunto de atividades tais como: jogos e exercícios de estimulação da memória; realização de jogos de concentração, atenção e raciocínio, operações matemáticas e exercícios de treino visuo-espacial; jogos e dinâmicas sensoriais, mobilizadores dos diversos sentidos; e organizar momentos de jogo (palavras cruzadas, jogos de mesa, bingo, entre outros).

1.4. 3º Objetivo geral

Desenvolver competências de gestão de uma Instituição que presta serviços a pessoas idosas.

Quadro 4 - 3º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais

| Objetivos Específicos | Objetivos Operacionais |
|--|---|
| 3.1. Planear e organizar os serviços da Quinta Verde com o intuito de satisfazer as necessidades dos/das residentes. | 3.1.1. Elaborar mensalmente os planos de atividades. 3.1.2. Planear as festividades. 3.1.3. Planear e organizar saídas ao exterior uma vez por mês. 3.1.4. Ajudar sempre que seja preciso nas rotinas diárias dos residentes. 3.1.5. Dar informações acerca dos/as residentes aos seus familiares sempre que estes solicitarem. |

Tendo em conta os objetivos mencionados, resultaram um conjunto de atividades, nomeadamente: realizar o questionário de análise de necessidades, elaborar o plano

mensal de atividades socioculturais; cooperar com os restantes profissionais nas variadas tarefas do dia-a-dia.

1.5. 4º Objetivo geral

Desenvolver competências de investigação científica na área de Educação e Formação de Adultos através das atividades assistidas por animais.

Quadro 5- 4º Objetivo Geral desdobrado em objetivos específicos e operacionais

| Objetivos Específicos | Objetivos Operacionais |
|--|--|
| 4.1. Desenvolver um projeto de investigação que demonstre quais os benefícios em utilizar um animal como recurso em atividades relacionadas com a Educação e Formação de Adultos em contexto de lar. | 41.1. Entre janeiro e fevereiro preparar o guião de entrevista, assim como o consentimento informado; 4.1.2. No mês de fevereiro definir os participantes para serem entrevistados; 4.1.3. Durante os meses de março, abril e maio realizar as entrevistas com os/as residentes; 4.1.4. Durante os meses de julho analisar os dados recolhidos. |

1.6. Critérios e instrumentos de avaliação

No seguimento das atividades desenvolvidas, surge a necessidade de avaliar as mesmas, de forma a alcançar o *feedback* respeitante à intervenção e avaliar a viabilidade das atividades propostas.

Desta forma, serão utilizados pela estagiária e/ou orientadora local, os seguintes documentos (Anexo A):

- Preenchimento de Grelhas de Observação: relativas à postura da pessoa idosa (participação, envolvimento, empenho, iniciativa e comportamento);
- Diário de bordo: registo de acontecimentos relevantes ocorridos durante a atividade;
- Registos no Plano Individual de Atividades Socioculturais.

No que respeita aos/ás residentes, serão utilizados os seguintes documentos (Anexo B):

- “Caixa dos *Smiles*”, a contabilização do número de sorrisos **verdes** (Gostei), **amarelos** (Indiferente) e **vermelhos** (Não gostei).
- Registo de Presenças: recolha das assinaturas dos/as residentes que participaram na atividade.

No entanto, a avaliação também é realizada através da observação e o diálogo com os/as residentes.

2. Descrição das atividades

2.1. Atividades referentes ao projeto “Happy Milka”

Neste subcapítulo serão descritas as atividades relacionadas com o projeto “Happy Milka”. Estas consistiram em, ao longo do estágio curricular, associar a gerontologia educativa com as atividades assistidas por animais. Estas tiveram a periodicidade de uma vez por semana, sendo que algumas das atividades foram repetidas no decorrer do estágio. A avaliação destas atividades, como já foi mencionado anteriormente, foi efetuada com base na “caixa de *smiles*” e no diálogo com os/as residentes. É de salientar ainda que, houveram dias em que a Milka esteve doente e, como o bem-estar do animal está em primeiro lugar, as atividades só retomaram quando esta se encontrou totalmente recuperada. No anexo C, podemos observar alguns materiais criados para as referidas atividades.

Dia Mundial do Animal

Esta atividade teve como objetivo celebrar o dia mundial do animal e foi realizada por 21 residentes. Primeiramente, o grupo foi disposto em círculo, incluindo a dinamizadora. De seguida, foi explicado que no dia 4 de outubro se celebrava o dia mundial do animal e procedeu-se à visualização de fotografias e vídeos da Milka e do Yoshi. Terminada a visualização, foi feita uma pequena apresentação de alguns “truques” realizados pelo Yoshi. No final, foi pedido ao grupo, que de forma individual, falassem um pouco sobre os seus animais e que contassem pequenos episódios que tenham vivido com os mesmos.

Os recursos utilizados para esta atividade foram os seguintes: computador, projetor e o Yoshi.

Relativamente à avaliação desta atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

“Quer brincar comigo?”

Esta atividade teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar dos/das residentes e foi realizada por 21 residentes. Desta forma, o grupo foi disposto em círculo e distribuíram-se bolas e arcos por alguns participantes. De seguida, explicou-se que o exercício iria consistir em atirar a bola à Milka de forma a que ela a devolvesse e de seguida incentiva-la a passar pelos arcos e tuneis que estavam dispostos na sala. No final da sessão, todos os participantes, deram um biscoito à Milka como forma de agradecer o tempo que esteve com eles.

Os recursos necessários à realização desta atividade foram: a Milka, arcos, tuneis e bolas.

No que concerne à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

Adivinhas

Esta atividade consistiu em decifrar adivinhas e foi realizada por 6 residentes. No início da atividade, o grupo foi disposto em círculo. De seguida, explicou-se que as respostas às adivinhas iriam passar por todo o grupo levadas pela Milka e quem acertasse na resposta teria de retirar das costas da Milka e colocar no respetivo sítio, ou seja, no placar. No final da sessão, todos os participantes, deram um biscoito à Milka como forma de agradecer o tempo que esteve com eles.

Os objetivos desta atividade foram o de promover momentos de lazer e estimular cognitivamente e foram utilizados os seguintes recursos: a Milka, painel de papelão, cartão de adivinhas e as respetivas respostas.

No que respeita à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

Provérbios

Esta atividade consistiu em terminar provérbios e foi realizada por 6 residentes. Primeiramente o grupo foi disposto em círculo. Posteriormente, explicou-se que as terminações dos provérbios iriam passar pelo grupo todo, levadas pela Milka e, quem acertasse chamava-a para perto de si e retirava a resposta correta, a fim de colocar no respetivo sítio do placar.

Os objetivos desta atividade eram o de promover momentos de lazer e estimular cognitivamente e os recursos utilizados foram: a Milka, painel de papelão; cartão de provérbios e as respetivas terminações.

No que respeita à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

“De onde vem?”

Esta consistiu em apresentar o local de origem de cada pessoa idosa e foi realizada por 24 residentes. Primeiramente, explicou-se que a atividade consistia em escrever o nome da Terra de cada participante e que de seguida falassem um pouco sobre ela. Posto isto, a dinamizadora passou pelo grupo com um placar que continha várias letras e cada um dos participantes colocou o nome da sua Terra na camisola da Milka e, falou um pouco sobre os monumentos que podiam ser visitados, a comida típica da zona, relembando também alguns episódios significativos que tenham vivenciado.

Esta atividade teve como objetivos, promover momentos de lazer e dar a conhecer a terra de origem de cada residente e os recursos necessários para a sua concretização foram: a Milka, painel de papelão, letras em Eva e microfone.

No que respeita à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

Jogo da Memória

Esta atividade consistiu em realizar o jogo da memória e participaram 6 residentes. A atividade iniciou-se com a explicação que existem diversos tipos de memória e que nesta sessão iríamos abordar a memória de trabalho. Posteriormente, foi explicado que a Milka iria passar pelo grupo com uma sequência de imagens que tinham de ser memorizadas. De seguida, deu-se algum tempo para que os participantes pudessem observar e memorizar de forma a que, num segundo momento, com o auxílio das imagens projetadas, conseguissem reproduzi-las corretamente.

Os objetivos desta eram o de promover momentos de lazer e estimular a memória a curto prazo. Para a sua realização foram necessários os seguintes recursos: a Milka, computador; projetor; cartas; microfone.

No que concerne à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

“Vamos às compras?”

Esta atividade consistiu em relacionar nomes com imagens e foi realizada por 6 residentes. Primeiramente, grupo foi disposto em círculo, incluindo a dinamizadora, e a Milka foi colocada no centro do mesmo. De seguida, distribuiu-se cartões com diversos temas que apenas apresentavam nomes relacionados com o mesmo. Posteriormente foi pedido que completassem os cartões com as imagens que estavam distribuídas na camisola da Milka e no final lessem o nome das respetivas imagens e mencionassem qual a sua utilidade.

Esta teve como objetivos, promover momentos de lazer e estimular cognitivamente e os recursos necessários para a sua utilização foram: a Milka, cartas, camisola e Lista de compras.

No que concerne à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

“Apanha”?

Esta atividade teve como objetivo, promover a saúde e o bem-estar e foi realizada por 6 residentes. Primeiramente, o grupo foi disposto em círculo. De seguida foi pedido que os participantes atirassem a bola uns para os outros de forma a que a Milka não a conseguisse apanhar.

Os recursos necessários para a sua concretização foram: a Milka e uma bola.

No que refere à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

“Onde vamos?”

Esta atividade consistiu em conhecer locais de interesse e contou com a participação de 6 residentes. No início da atividade, o grupo foi disposto em círculo. De seguida, apresentou-se um quadro com letras e foi pedido aos participantes que escolhessem um nome de uma cidade que gostariam de visitar. Posteriormente solicitou-

se que cada participante retirasse as letras correspondentes do quadro e as colocasse na camisola da Milka com o intuito de formar o nome dessa cidade.

O objetivo desta atividade era o de estimular a memória e a concentração e os recursos necessários à sua realização foram: a Milka, letras em eva e placar.

No que respeita à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

“Conseguem pôr-me bonita?”

Esta atividade teve como objetivo, estimular a motricidade e o tato e foi realizada por 6 residentes. Nesta, foi pedido aos participantes que penteassem a Milka, utilizando pentes de diferentes tamanhos e feitios. No decorrer da sessão, foi mencionado quais os cuidados e preocupações que se devem ter com um animal.

Os recursos necessários à realização desta atividade foram: a Milka, escovas de diferentes feitios e acessórios.

No que concerne à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

“Enchendo o garrafão”

O objetivo desta atividade foi o de estimular a motricidade e a cognição e foi realizada por 6 residentes. Primeiramente o grupo foi disposto em círculo, incluído a dinamizadora, e no centro foram espalhadas molas de várias cores no chão. De seguida cada um dos participantes pediu à Milka que apanhasse uma mola do chão e lhes desse. Posteriormente, foi solicitado a cada participante que dissesse uma palavra que começasse com a inicial da cor da mola que lhe calhou. A atividade terminou quando o grupo conseguiu encher um garrafão com as molas que foram saindo.

Para que esta atividade fosse concretizada foram utilizados os seguintes recursos: a Milka, bolas e um garrafão.

“Que animais conhece?”

Esta atividade teve como objetivo estimular a memória e a concentração e foi realizada por 6 residentes. Para a sua realização, o grupo foi disposto em círculo. De seguida, apresentou-se um quadro com letras e pediu-se aos participantes que escolhessem um animal que gostassem. Posteriormente solicitou-se que cada participante

retirasse as letras correspondentes do quadro e as colocasse na camisola da Milka com o intuito de formar o nome dessa animal.

Os recursos utilizados para a sua concretização foram: a Milka, letras em eva e um placar.

No que refere à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

“Vamos ensinar a Milka”

O objetivo desta atividade consistiu em promover momentos de lazer e estimular cognitivamente e contou com a participação de 6 residentes. No inicio da atividade, explicou-se que esta iria consistir em treinar alguns “comandos” com a Milka. Foi pedido a cada participante que retirasse, dentro do saco, uma carta e visse qual a ordem que continha. De seguida, com a ajuda da dinamizadora, foi pedido à Milka que executasse a ordem referida na carta.

Os recursos necessários à realização desta atividade foram: a Milka, cartões com os nomes dos comandos e um saco.

No que concerne à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

Comboio

Esta atividade teve como objetivos, promover momentos de lazer e estimular a motricidade e a cognição e foi realizada por 6 residentes. Com a ajuda da dinamizadora foi pedido ao grupo que formasse um comboio. De seguida, solicitou-se aos participantes que passassem a bola uns para os outros, sem deixar cair de maneira à Milka não apanhar, e à medida que a bola ia passando, tinham de referir palavras começadas pela letra apresentada.

Os recursos utilizados para a sua concretização foram: a Milka e uma bola.

No que respeita à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

“Quais as plantas/árvores que conhece?”

Esta atividade teve como objetivo estimular a memória e a concentração e foi realizada por 6 residentes. Primeiramente o grupo foi disposto em círculo. De seguida,

apresentou-se um quadro com letras e pediu-se aos participantes que escolhessem uma flor ou árvore que gostassem. Posteriormente solicitou-se que cada participante retirasse as letras correspondentes do quadro e as colocasse na camisola da Milka com o intuito de formar o nome dessa flor/árvore.

Para a realização desta atividade, os recursos necessários foram: a Milka, letras em eva um placar.

No que concerne à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

Monumentos

Esta atividade teve como objetivo estimular a memória e a concentração e foi realizada por 6 residentes. Nesta atividade foi apresentado um quadro com letras e pediu-se aos participantes que escolhessem um monumento que conhecessem e já tivessem visitado. Posteriormente solicitou-se que cada participante retirasse as letras correspondentes do quadro e as colocasse na camisola da Milka com o intuito de formar o nome desse monumento e falasse um pouco sobre o mesmo.

Para a realização desta atividade, os recursos necessários foram: a Milka, letras em eva um placar.

No que concerne à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

Profissões

Esta atividade teve como objetivo estimular a memória e a concentração e foi realizada por 6 residentes. Nesta, foi apresentado um quadro com letras e pediu-se aos participantes que dissessem qual a profissão que antes exerciam. Posteriormente solicitou-se que cada participante retirasse as letras correspondentes do quadro e as colocasse na camisola da Milka com o intuito de formar o nome dessa profissão.

Os recursos necessários para a sua concretização foram a Milka, letras em eva e placar.

No que respeita à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

2.2. Atividades regulares

Neste subcapítulo serão apresentadas e descritas as atividades regulares. Estas atividades foram realizadas várias vezes ao longo do estágio e os seus objetivos estão definidos de acordo com os objetivos do projeto de estágio.

A descrição detalhada destas atividades encontra-se no anexo D.

Atelier de culinária

Esta atividade é muito apreciada pelos idosos e teve a periodicidade de uma vez por mês. Este ateliê tem como objetivos: transmitir e partilhar receitas; estimular o sentido do paladar; incentivar o trabalho de grupo; estimular a motricidade fina; reaproveitar frutos da época na confeção de bolos ou doces; e promover o convívio entre idosos.

Os recursos utilizados para a realização desta atividade foram: receitas; ingredientes necessários; utensílios de cozinha; luvas e aventais.

Caminhadas

Este tipo de atividade foi realizado durante todo estágio, sempre que o tempo assim o permitia.

Este exercício diário favorece a estimulação e coordenação dos braços e das pernas, propicia o fortalecimento da musculatura dos membros, ajuda numa melhor sustentação da postura corporal, aumenta a eficiência dos pulmões, coração e vasos sanguíneos, estimula o contacto social, aumenta o gasto de calorías e gorduras e favorece o contacto com a natureza.

Psicomotricidade

Este tipo de atividade foi realizado durante todo o estágio, e teve a periodicidade de dois dias por semana, uma vez que este tipo de sessões tem como objetivo promover um envelhecimento ativo e participativo, fortalecer os músculos, combater o sedentarismo, diminuir a pressão arterial, aumentar a resistência, prevenir e reabilitar alguns tipos de doenças mentais e aumentar a coordenação, a motricidade e a mobilidade.

Durante as sessões eram realizados exercícios de alongamentos; exercícios de estimulação de movimento corporal trabalhando o equilíbrio e corrigindo posturas; exercícios de expressão corporal; exercícios de lateralidade, entre outros.

Como recursos, por vezes, foram necessárias bolas, arcos, pinos, fitas entre outros.

Expressão plástica e artística

Este tipo de atividade foi realizado durante todo o estágio e foi realizado sempre que se aproximava alguma festividade ou as pessoas idosas pediam. Os objetivos deste tipo de atividade são: desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação motora; estimular o desenvolvimento bio-psico-social e motor; estimular a criatividade, a expressividade, a imaginação e o sentido estético; explorar e ativar os sentidos da pessoa idosa; aumentar a capacidade de interpretação, expressão e criação que a pessoa idosa tem do mundo e fomentar a dinâmica do grupo.

Os recursos utilizados foram: lápis, canetas, tesouras, tintas, pinceis, cola, lápis de cera, folhas, tecidos, feltro, cola quente, linhas, agulhas, bola de plástico, feijões secos, tubos de plástico, berbequim, entre outros.

No decorrer das atividades, os/as residentes desempenharam um papel muito significativo, pois ajudaram na decoração do espaço e algumas vezes na elaboração de brindes para oferta.

As atividades que contaram com a ajuda e o trabalho dos/as residentes foram as seguintes:

- Preparação do Halloween – 23 a 30 de outubro;
- Elaboração da “Maria Castanha” – 9 de novembro
- Decorações de Natal – 5 a 12 de dezembro
- Elaboração dos fatos carnavalescos – 22 a 31 de janeiro e 1 a 7 de fevereiro
- Preparação de ofertas para o Dia do Pai – 15 e 16 de março
- Preparativos para a festa da Primavera – 20 de março
- Preparativos para a Páscoa – 26 a 28 de março
- Pintura em tecido – 4 e 5 de abril
- Preparativos para o programa “Got Talent- “À descoberta de talentos” – 16 a 18 de abril
- Pintura de Cravos – 25 de abril

Estimulação cognitiva

Este tipo de atividades foi realizado durante todo o estágio tendo como objetivo preservar ou melhorar o desempenho das funções cognitivas dos/das residentes, como

seja a memória, a atenção, o raciocínio, a capacidade de resolução de problemas, entre outras.

Durante as sessões foram realizadas atividades de treino cognitivo, referentes às distintas funções inerentes à cognição.

Os recursos necessários para que esta atividade fosse concretizável foram, jogos elaborados no *Power Point*, computador, projetor, canetas, quadro, entre outros.

Jogos de mesa

Este tipo de atividade foi realizado durante todo o estágio sempre que algum/alguma residente assim o pretendia, de forma a ocupar os tempos “mortos”. Esta atividade pode ser realizada individualmente ou em grupo, sendo uma brilhante forma de passar tempo de qualidade com os amigos/familiares, fortificando desta forma, o relacionamento interpessoal.

Os jogos estão ao dispor de todos os residentes, encontrando-se num armário destinado para o efeito. Fazem parte deste móvel: cartas, xadrez, dominó, tangrans, puzzles, damas, monopólio, entre muitas outras opções.

Atividades lúdico recreativas

Estas atividades decorreram durante todo o estágio. A sua participação permite a distração e promove a convivência e a melhoria das relações interpessoais, melhorando assim a autoestima dos/as residentes assim como a aquisição de novas aprendizagens.

Os seus objetivos gerais são: estimular a agilidade mental da pessoa idosa e avivar suas memórias; mobilizar e reorganizar funções vitais; divertir o grupo ocupando o seu tempo; estimular o convívio, divulgando conhecimentos, experiências, artes e saberes.

São exemplos destas atividades, os aniversários dos/as residentes e da instituição, as festas de natal, os dias comemorativos entre outras.

2.3. Atividades pontuais

Neste subcapítulo serão inumeradas e descritas as atividades que apenas foram realizadas uma única vez ao longo do período de estágio e que foram planeadas e executadas pela estagiária (Anexo E).

“O musical”

Esta atividade consistiu em apresentar, com o recurso a *PowerPoint*, um conjunto de músicas de modo a que os participantes adivinhassem quem é que as cantava e foi realizada por 20 residentes.

O objetivo desta atividade foi o de estimular a memória a longo prazo e foram utilizados os seguintes recursos: computador, projetor e colunas.

No que respeita à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

“Conhece?”

Esta atividade foi realizada por 20 residentes e consistiu em apresentar, com o recurso a *PowerPoint*, um conjunto de monumentos e celebridades de forma a que os participantes adivinhassem o nome dos mesmos e que de seguida falassem um pouco sobre eles.

O seu objetivo foi o de estimular a memória a longo prazo e para a sua concretização foram utilizados os seguintes recursos: computador e projetor.

No que respeita à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

Caça Palavras

Esta atividade consistiu em apresentar, com o recurso a *PowerPoint*, um conjunto de imagens e o seu respetivo nome de modo a que os participantes descobrissem a letra que faltava para formar a palavra e foi realizada por 10 residentes

Esta teve como objetivo estimular a memória a curto prazo e para a sua realização foram necessários os seguintes materiais: computador, projetor.

No que respeita à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

Colorindo

Esta atividade consistiu em apresentar, com o recurso a *PowerPoint*, um conjunto de três objetos de forma a que os participantes nomeassem em que consistia cada um dos objetos e de seguida, nomeassem a cor correspondente à cor solicitada no cabeçalho e foi realizada por 10 residentes.

O objetivo desta atividade foi estimular a memória, a atenção e o raciocínio e os recursos necessários para a sua realização foram: computador e projetor.

No que respeita à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

Matemática

Esta atividade foi realizada por 15 residentes e consistiu em apresentar, com o recurso a *PowerPoint*, um conjunto de imagens de modo a que os participantes contassem e descobrissem o número de imagens apresentadas.

Esta, teve como objetivo, estimular a atenção e o raciocínio e os recursos utilizados foram: computador e projetor.

No que concerne à avaliação da atividade, todos os participantes avaliaram com *smiles* verdes.

Parte IV – Avaliação do estágio

1. Avaliação do estágio na Quinta Verde

A avaliação das atividades realizadas no âmbito do estágio, constitui-se como uma componente essencial neste relatório.

1.1. Autoavaliação

A seguinte avaliação surge como uma reflexão sobre o trabalho que foi desenvolvido ao longo de todo o estágio na área da Educação e Formação de Adultos.

A entrada no lar, foi assinalada com grande entusiasmo uma vez que se ia iniciar um projeto há muito desejado que era o de realizar atividades assistidas por animais em contexto de lar, assim como uma vontade de demonstrar os saberes adquiridos no contexto académico.

No início do estágio, tornou-se fundamental dominar um conjunto de normas, procedimentos e rotinas quotidianas da instituição, observar, analisar e avaliar situações com o intuito de participarmos no decorrer do período de estágio, de forma ativa e autónoma, como elemento integrante da equipa.

No que concerne à nossa adaptação na instituição, esta foi fácil e eficaz e correu melhor que o esperado. A Milka tornou-se uma mais valia neste processo, uma vez que todo o pessoal da instituição assim como a maioria das pessoas idosas gostam de animais e mesmo aqueles que no início se sentiram reticentes com a presença dela, acabaram por se render e assim partilhar momentos do seu dia-a-dia com ela.

No decorrer do estágio foram surgindo algumas barreiras e obstáculos. Com esforço, ajuda e dedicação por parte de todos os profissionais e funcionários, foram sempre ultrapassadas. É assim de destacar a notável forma como fomos recebidos desde o primeiro dia.

Um dos obstáculos que surgiu foi o facto de, nem todas as pessoas idosas, aceitarem a presença da Milka no lar pois uns tinham medo e outros achavam que os cães não deviam estar dentro de “casa”. No entanto, com o passar do tempo e com alguma convivência, começaram a aceitar a presença dela e no final já a procuravam para brincar ou fazer uma “festa”. Outro obstáculo que surgiu foi o facto de nem sempre ser fácil

encontrar atividades que pudessem ser concretizáveis nas AAA, sendo assim foi preciso alguma imaginação para produzir os materiais certos a fim das atividades serem realizadas.

No que respeita á planificação e execução de atividades, sempre houve uma preocupação em elaborar um conjunto de atividades que fosse do interesse dos/as residentes e os/as fizesse sentir motivados/motivadas para a sua realização. Sendo assim, a oportunidade de analisar cada residente através do questionário de levantamento de necessidades e conversas informais foi uma mais valia para a elaboração de todas as atividades.

As atividades realizadas foram sempre diversificadas, tendo em conta os objetivos que nos propusemos alcançar no início do estágio, como referidas ao longo do presente relatório.

Um dos grandes objetivos deste estágio, foi o de realizar as atividades assistidas por animais. Como já foi referido anteriormente, a presença da Milka foi aceite pela maioria dos/as residentes e após a explicação do projeto e da função desta no lar, foi perceptível o entusiasmo com que os/as residentes ficaram por contar com a presença dela no decorrer de todo o estágio. Como ainda não possuímos uma formação específica nessa área, nem sempre foi fácil a elaboração das atividades, no entanto, com muito esforço e dedicação os objetivos foram sendo atingidos e não poderíamos estar mais satisfeitas com o resultado final.

A cooperação e a amizade que os/as residentes demonstraram connosco, fez com que nos sentíssemos mais motivados e empenhados para cada vez trabalhássemos mais.

É ainda de salientar também que, no decorrer do estágio, foi possível trabalhar em conjunto com estagiários/estagiárias de diferentes áreas, conseguindo assim ter uma experiência real do que é uma perspetiva multidisciplinar e de complementaridade.

A orientadora local tornou-se uma mais valia no decorrer do nosso estágio, pois sempre nos apoiou e ajudou em tudo o que precisámos para conseguirmos realizar as tarefas e atividades inerentes ao projeto de estágio.

Em suma, este estágio superou as nossas expectativas, sendo uma experiência muito enriquecedora, pois foi possível adquirir inúmeros conhecimentos ao longo deste e ajudou-nos imenso enquanto futuros profissionais.

1.2. Heteroavaliação – avaliação dos/as residentes da Quinta Verde

A avaliação das atividades realizadas ao longo do estágio na instituição, foi realizada no final de cada sessão e concretizada através de um instrumento denominado “*caixa de smiles*”, como já referido anteriormente. No interior da caixa constavam três tipos de sorrisos, sendo que, o verde simbolizando que *gostou muito* da atividade, o amarelo indicando que *gostou mais ou menos* e por fim o vermelho indicando o facto de *não ter gostado da atividade*.

No entanto, outro método utilizado, foi a observação e as conversas informais no decorrer da atividade, uma vez que é sempre dada muita importância aos comentários e opiniões expressadas pelos/pelas residentes, com o intuito de conseguirmos perceber o que poderia ser melhorado e/ou evitado nas atividades seguintes, assim como de alcançarmos uma avaliação mais completa.

Estes dois tipos de avaliação permitiram-nos verificar se a nossa intervenção junto dos/as residentes estava a ser produtiva e possibilitaram perceber e entender a forma como as atividades estavam a ser bem planeadas, organizadas e executadas.

No que respeita às atividades assistidas por animais, todos/todas os/as residentes envolvidos demonstraram interesse e empenho nas atividades. Inicialmente, nem todos/todas os/as residentes reagiram da mesma forma à presença de um animal no seu dia-a-dia, no entanto, no decorrer do estágio, as opiniões foram mudando, e desta forma todos foram sendo conquistado pela Milka.

Em suma, o *feedback* das atividades sempre foi bastante positivo como se pode verificar na descrição das atividades.

1.3. Heteroavaliação – avaliação da orientadora local de estágio

O presente estágio permitiu-nos adquirir um vasto leque de aptidões e conhecimentos que, sendo intrínsecos ao exercício da profissão de pedagogo, foram cruciais no que toca à execução dos objetivos e atividades que nos propusemos alcançar e desenvolver.

Desta forma, a orientadora local, Dr.^a. Ana Monteiro, acompanhou, desde o início e de forma sistemática, o desenvolvimento das atividades que foram sendo realizadas no decorrer do estágio. Seguidamente é apresentada a avaliação qualitativa, através da emissão de alguns juízos relativos à nossa intervenção, e a avaliação quantitativa, através do preenchimento de uma grelha de competências transversais da estagiária, elaborada pelo Conselho Pedagógico da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Seguidamente são apresentados os seguintes documentos:

Avaliação Final do Estágio de Mestrado em Ciências da Educação

Estagiária: Catarina Tudela

Local de Estágio: Quinta Verde – Repouso e Lazer Lda.

Data de avaliação: 1/6/2018

A estagiária Catarina Tudela demonstrou, ao longo de todo o seu estágio, uma enorme capacidade de adaptação, integrando-se facilmente no seio da Quinta Verde e tornando-se rapidamente, um elemento muito importante, não só como parte integrante da equipa, mas também aos olhos dos nossos idosos.

Apesar das dificuldades iniciais, dado o carácter inovador do seu projeto, conseguiu com o seu empenho, desenvolver atividades e dinâmicas muito interessantes, na área das Atividades Assistidas por Animal, cativando com a sua atuação e com a colaboração da sua cadela Milka, os nossos residentes.

Demonstrou sempre uma conduta profissional, responsável e dedicada, procurando sempre aprofundar os seus conhecimentos nesta área, o que lhe permitiu também assumir e desenvolver algumas atividades sozinha, de forma autónoma.

Tenho a certeza que a Catarina conseguiu atingir, ao longo do seu estágio, a maioria dos objetivos a que se propôs e garantiu, com as suas atividades, importantes ganhos na qualidade de vida, na satisfação e no bem-estar dos nossos residentes.

O caminho faz-se caminhando... É importante que a Catarina continue a apostar na formação na área da Gerontologia Educativa nomeadamente, na área das Atividades Assistidas por Animal, aprofundando sempre os seus conhecimentos teóricos mas também na vertente mais prática, para que, no contexto da intervenção, se sinta mais confiante, reduzindo ao máximo as suas dúvidas e lacunas.

Foi para todos, uma experiência muito enriquecedora e esperamos que, num futuro próximo, possamos continuar a contar com o trabalho desta dupla maravilhosa Catarina e Milka!

Perante o exposto, e enquanto orientadora no local de estágio, sou do parecer que a Catarina Tudela é merecedora da classificação qualitativa final Muito Bom.

A orientadora,

Ana Filipa Monteiro

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Universidade de Coimbra

Grelha de avaliação de competências transversais para os estágios curriculares da FPCE-UC

| Grelha de competências transversais para os estágios da FPCE-UC | | | | | | |
|---|---|---|---|----|---|----|
| I – Insuficiente; S – Suficiente; B – Bom; MB – Muito Bom; E – Excelente I – <10; S – 10 a 13; B – 14 a 15; MB – 16 a 17; E – 18 a 20 (valores) NA – Não se aplica | I | S | B | MB | E | NA |
| Competências instrumentais | | | | | | |
| 1) Comunica com clareza os resultados/conclusões do trabalho desenvolvido, bem como os processos, métodos e raciocínios que lhes estiverem subjacentes. | | | X | | | |
| 2) Pesquisa, analisa e sistematiza de forma adequada a informação. | | | | X | | |
| 3) Define de forma clara metas e objetivos, baseados na análise das necessidades dos contextos em que participa. | | | | X | | |
| 4) Desenvolve planos de ação adequados às metas e objetivos a alcançar. | | | | X | | |
| 5) Utiliza, adequadamente, conhecimentos, procedimentos e competências técnicas, da sua área de especialização. | | | X | | | |
| Competências interpessoais | | | | | | |
| 6) Interage de forma assertiva com a equipa de trabalho, revelando empatia e respeito pelas pessoas. | | | | X | | |
| 7) Interage de forma adequada com os utentes/clientes, salvaguardando a sua dignidade e respeito. | | | | X | | |
| 8) Interage de forma adequada com profissionais de outras entidades/organizações/instituições. | | | | X | | |
| Competências sistémicas | | | | | | |
| 9) No plano interno, compreende o conjunto de relações que se estabelecem entre subsistemas/setores/serviços da instituição/organização onde desenvolve as suas atividades principais, numa lógica integrada. | | | | X | | |
| 10) No plano externo, compreende o conjunto de relações que se estabelecem entre a organização/instituição onde desenvolve as suas atividades principais, e as restantes instituições (a nível local, comunitário, regional e nacional), numa lógica integrada. | | | | X | | |
| Outras competências | | | | | | |
| 11) Comparece assiduamente ao serviço, de acordo com o horário estabelecido com a instituição/organização. | | | | X | | |
| 12) É pontual. | | | | X | | |
| 13) Assume e desenvolve, de forma responsável, as funções/tarefas que lhe são confiadas. | | | | X | | |
| 14) Integra e promove, na prática, a dimensão ética da profissão. | | | X | | | |
| 15) Revela consciência crítica sobre práticas/posturas institucionais, profissionais e sociais (articulando conhecimentos teóricos e práticos com responsabilidade pessoal e profissional). | | | X | | | |
| 16) Atua de forma proativa, propondo ideias, iniciativas e procedimentos relevantes para a melhoria do funcionamento da instituição/organização. | | | | X | | |
| 17) Evidencia capacidade de se distanciar e refletir criticamente sobre as situações. | | | X | | | |
| 18) Compreende as necessidades das pessoas/organizações/instituições e propõe ideias/procedimentos inovadores e criativos. | | | X | | | |
| 19) Mostra uma atitude de abertura e capacidade de adaptação à mudança. | | | X | | | |
| 20) Revela empenho em aprender e aperfeiçoar-se continuamente. | | | | X | | |

1 Junho 2018
Ana Filipa Fortes

Considerações finais

Nesta reflexão final, apraz-me referir que o estágio desenvolvido no lar Quinta Verde – Repouso e Lazer, foi uma experiência enriquecedora e bastante gratificante, tanto a nível pessoal como profissional.

O estágio contribuiu para a extensão de aprendizagens e para a aquisição de competências um pouco paralelas às aprendizagens teóricas adquiridas ao longo do curso, pois na verdade só quando confrontados com os contextos práticos é que aprendemos realmente o que fazer e como fazer.

O primeiro contacto com a instituição foi bastante positivo e houve por parte de toda a equipa assim como dos/as residentes, um bom acolhimento e suporte que se prolongou no decorrer de todo o estágio.

O facto de nos terem dado a oportunidade de implementar na instituição um projeto já há muito desejado, tornou este percurso ainda mais desafiante pois, permitiu-nos elevar a nossa criatividade ao máximo, na procura de atividades que pudessem ser concretizáveis através das atividades assistidas por animais.

Durante este percurso, houve sempre a preocupação de planear atividades que fossem facilmente adaptáveis, interessantes e flexíveis, de forma a que os/as residentes se sentissem motivados e empenhados na sua realização.

No que respeita ao estudo desenvolvido, foi notória a felicidade que os/as residentes sentiram por puderem partilhar momentos do seu dia com a Milka, sentindo-se assim mais motivados/motivadas para desempenharem as atividades propostas.

Enquanto técnicas superiores de Educação, conseguimos compreender melhor, qual o papel que podemos e devemos desempenhar nas atividades com o intuito de valorizar o bem-estar físico, emocional e social.

É ainda de salientar, que nos sentimos realizadas com o trabalho desenvolvido ao longo deste percurso e podemos afirmar que conseguimos cumprir todos os objetivos a que nos propusemos.

Em suma, e de um modo geral, podemos afirmar que o estágio correu bem e superou todas as nossas expectativas. Agradecemos assim à instituição, a forma como nos acolheu e por nos ter dado a possibilidade de realizar este nosso estágio.

Bibliografia

- Amaro, Maria (2013). *A Transformação da Identidade em Idosos Institucionalizados – Um Estudo de Casos Múltiplos*. Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação de Bragança para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Social.
<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/8384/1/A%20Transforma%C3%A7%C3%A3o%20da%20Identidade%20em%20Idosos%20Institucionalizados.pdf>
- Antunes, M. (2017). *Educação e bem estar na sociedade*. Revista Kairós Gerontologia, 20(1), pp. 155-170. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FA-CHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.
<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/51182/1/Educa%C3%A7%C3%A3o%20e%20bem-estar%20na%20terceira%20idade.pdf>
- Barbosa, A., Cruz, J., Figueiredo, D., Marques, A., Sousa, L. (2011). *Cuidar de idosos com demência em instituições: competências, dificuldades e necessidades percebidas pelos cuidadores formais*. Psicologia, Saúde & Doenças, 12 (1), pp.119-129. <http://www.redalyc.org/pdf/362/36222221009.pdf>
- Barros de Oliveira, J. H. (2005). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. 2.^a Ed. Porto: Legis Editora
- Caetano, E. (2010). *As contribuições da TAA – Terapia Assistida por Animais à Psicologia*. Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.
<https://blog.tenhaumaeidea.com.br/wp-content/uploads/2016/08/As-contribui%C3%A7%C3%B5es-da-TAA-%C3%A0-psicologia.pdf>
- Carneiro, S. (2016). *Estimulação Cognitiva em Idosos Institucionalizados Após Acidente Vascular Cerebral*. Trabalho apresentado à Universidade Fernando

Pessoa como parte dos requisitos para a obtenção do grau Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde sob orientação da Professora Doutora Rute Meneses.

- Carvalho, A. (2013). *A institucionalização da pessoa idosa*. Dissertação apresentada à Universidade da Beira Interior para a obtenção do grau de Mestre em Empreendedorismo e Serviço Social sob a orientação do Professor Doutor João Dias das Neves.
- Carvalho, M. & Dias, M. (2011). *Adaptação dos idosos institucionalizados*. Millennium.
- Côrte, D. (2014). *Em que medida a estimulação cognitiva vertente estimulação sensorial, contribui para o bem-estar e a qualidade de vida da pessoa idosa com demência*. Trabalho de Projeto apresentado à Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti para obtenção do grau de Mestre em Intervenção Comunitária, especialização em Educação para a Saúde.
- Direção-Geral da Segurança Social da família e da criança, (2006). *Nomenclaturas/ Conceitos*. Lisboa: Ministério do Trabalho e Solidariedade Social.
- Fernández-Ballesteros. R. (2013). *Possibilities and limitations of age*. In A. L. Oliveira (Coord.) et al. (2013), *Promoting conscious and active learning and ageing: How to face current and future challenges?* (pp. 11-24). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. http://www.uc.pt/imprensa_uc/catalogo/ebook/E-book_Promoting
- Figueiredo, J. (2015). *“Para lá da entrada num lar: Ativos e felizes?”*. Trabalho de Projeto apresentado à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra para obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação.

- Gutierrez, J., & Isaacson, R. S. (2013). *Prevention of cognitive decline*. In L. D. Ravdin & H. L. Katzen (eds.), *Handbook of the neuropsychology of aging and dementia* (pp. 167-192). LLC: Springer Science.
- Lamas, M. & Paúl, C. (2013). *O envelhecimento do sistema sensorial: implicações na funcionalidade e qualidade de vida*. Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto – Instituto Politécnico do Porto. <http://actasdegerontologia.pt/index.php/Gerontologia/article/viewFile/34/39>
- Leal de Souza Olivia, V., Albuquerque, V., Silva, E., Yamamoto, K., Costa, K., Silva, M. ...Aguiar, S. (2010). *Idosos Institucionalizados e as Atividades Assistidas por Animais (AAA)*. *Revista Ciência em Extensão*. http://200.145.6.204/index.php/revista_proex/article/view/333
- Lima, M., & Sousa, L. (2004). A Influência Positiva dos Animais de Ajuda Social. *Interações: Sociedade E As Novas Modernidades*, 4(6). <https://www.interacoes-ismt.com/index.php/revista/article/view/106>
- Lima, M. P. (2010). *Envelhecimento(s)*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Lima, M. P., & Oliveira, A. L. (2015). Intervenção em grupo com pessoas de idade avançada: A importância da relação. *Revista E-Psi*, 5(1), 23-39. <http://www.revistaepsi.com/artigos-cientificos/epsi-ano5-vol1-2015-tematico/>
- Lopes, M. (2010). *Imagens e estereótipos de idoso e envelhecimento, em idosos institucionalizados e não institucionalizados*. Dissertação apresentada à Universidade da Beira Interior para a obtenção do grau de mestre em Psicologia, na área de Psicologia Clínica e da Saúde

- Lousana, G. & Accetturi, C. (s/d). *Idosos e animais de estimação: uma interação tera-pêutica*. Invitare, pesquisa clínica. <http://www.invitare.com.br/pub/publicacao-artigo-idosos-e-animais.pdf>
- Machado; F. S., & Medina, T. (2012). *As universidades seniores: Motivações e repercussões de percursos em contextos de aprendizagem*. Educação, Sociedade e Culturas, 37, 151-167.
- Madeira, R. (2012). Gerontologia Educativa. Revista. “Práticas de Animação”, Ano 6 – Número 5.
- Moraes, E. (2012). *Atenção à saúde do idoso: Aspectos Conceituais*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2012.
- OMS (2015). *Relatório mundial do envelhecimento e saúde*. Genebra: Organização Mundial de Saúde. Visualizado em http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186468/6/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?ua=1
- Osório, A., & Cabral, F. P. (2007). *As pessoas idosas: Contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Pereira, F. (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia, Um Guia para os Cuidadores de Idosos*. Gerontologia(s). Psicossoma, 1º edição, Viseu.
- PORDATA (2018). *Indicadores de envelhecimento*. <https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento-526>
- Queiroz, RL., Ziruolo, PB., Mello, MR. (2012). *A importância da estimulação sensorial como recurso terapêutico em idosos institucionalizados com demência grave*. Comunicação apresentada no IV Simpósio de Geriatria e Gerontologia e IX Gerontolô-gica do IPGG, São Paulo, Brasil, 01 – 02 de outubro.

- República Portuguesa (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (2017-2025)*. Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial (Despacho n.º12427/2016). República Portuguesa: DGS/SNS
- Santos, R. (2017). *Efeitos de sessões individuais de estimulação multissensorial em idosos dependentes institucionalizados*. Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo. Instituto Politécnico de Leiria. <https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/2646/1/Trabalho%20de%20Projeto%20%20Rafaela%20Santos%20%28MIEA%202017%29%20Final%20%282%20files%20merged%29%20%281%29.pdf>
- Schneider, R. & Irigaray, T. (2008). *O envelhecimento na atualidade: aspetos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais*. Estudos psicológicos. (Campinas), vol.25, n.4, pp.585-593. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400013>.
- Simões, A. (2002). Um novo olhar sobre os idosos. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 36 (1,2,3), 559 – 569
- Sequeira, C. (2010) *Cuidar de idosos com dependência física e mental*. Lisboa: Lidel- edições técnicas, lda.
- Serviço de Estudos sobre a População do Departamento Estatísticas Censitárias População (2002) O envelhecimento em Portugal: situação demográfica e sócio económica recente das pessoas idosas. *Revista de Estudos Demográficos*, 32, 185-208.
- Sousa, L. (2010). Intervenções Assistidas por Cães – Uma Realidade em Portugal. *Revista Diversidades*, nº 28, Abril-Junho 2010. http://www02.madeira.edu.pt/Portals/5/documentos/PublicacoesDRE/Revista_Diversidades/dwn_pdf_TerapiasCorpoMente_28.pdf

- Villas-Boas, S., Oliveira, A. L., Ramos, N., & Montero, I. (2018). Apoio Social e diversidade geracional: O potencial da LSNS-6. *Pedagogia Social. Revista Interuniversitária*, 31, 177-189. DOI: 10. SE7179/PSRI_2018.31.14.

Anexos

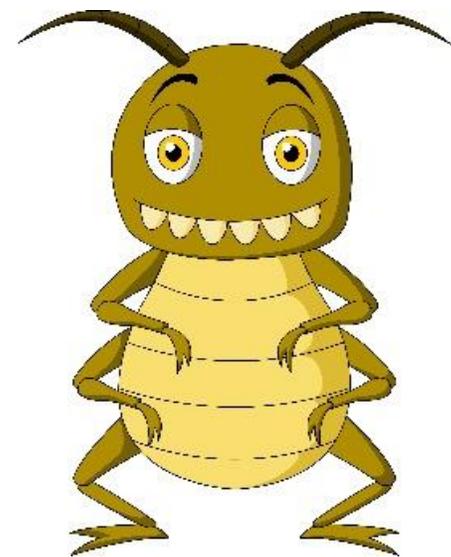
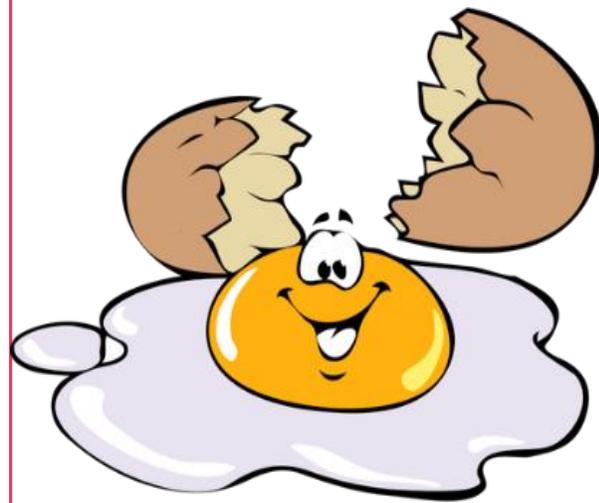
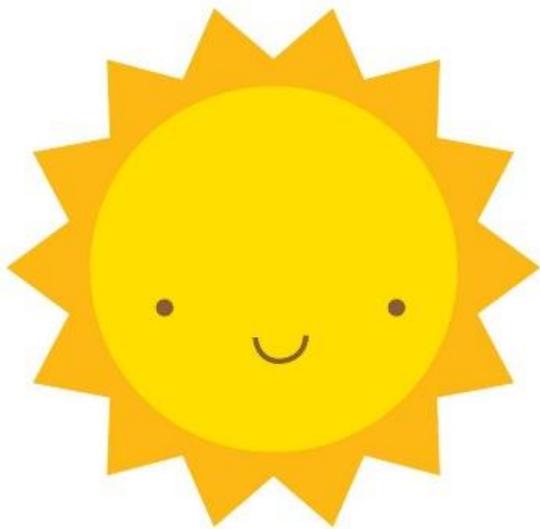
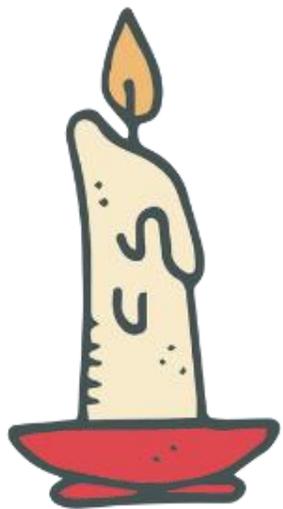




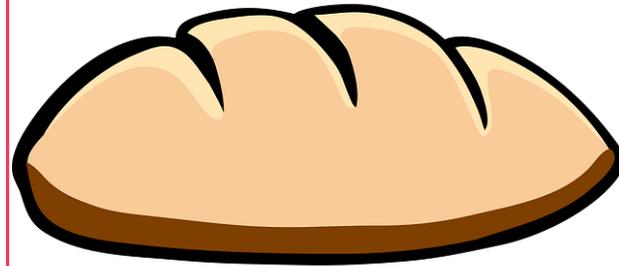
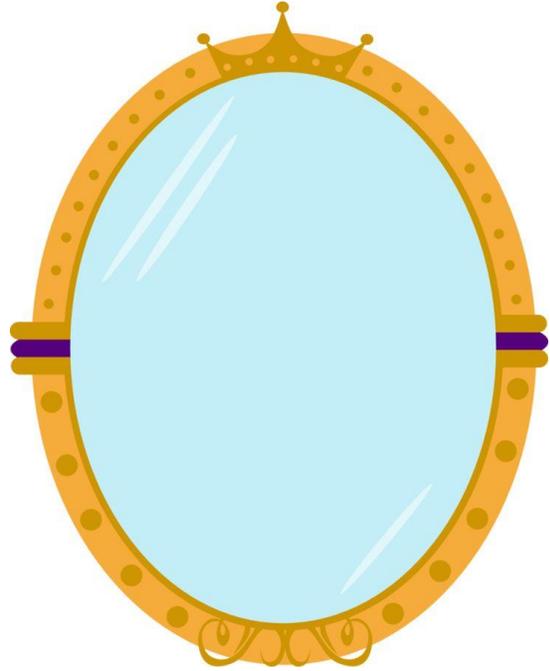


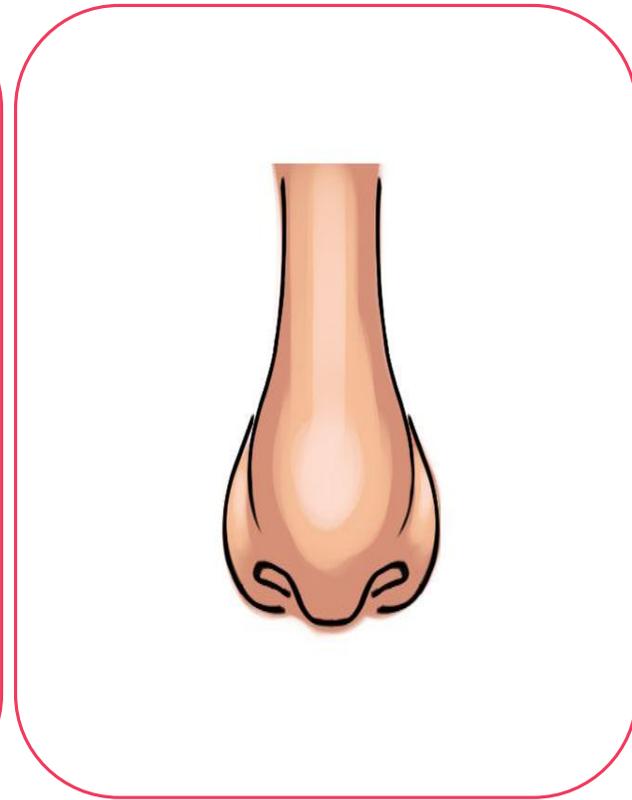
Projeto “Happy Milka” – Jogo da Memória

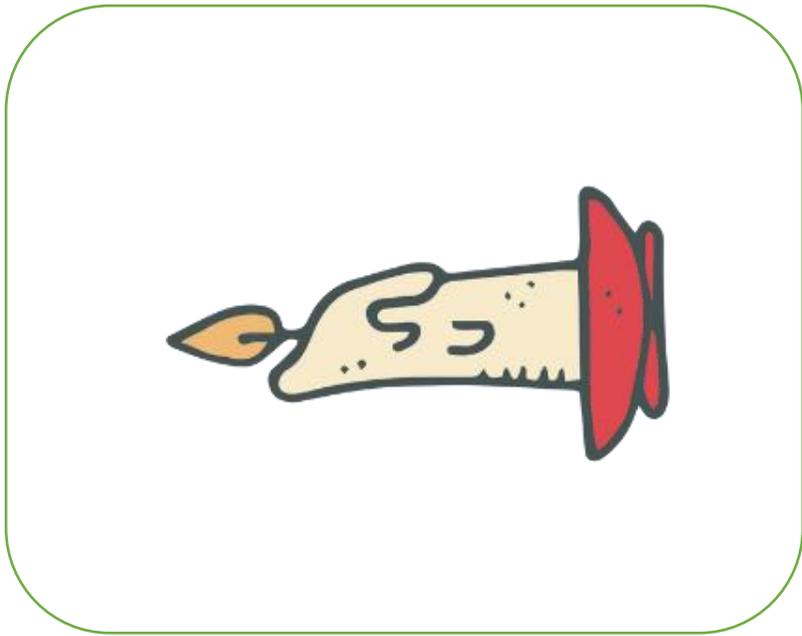
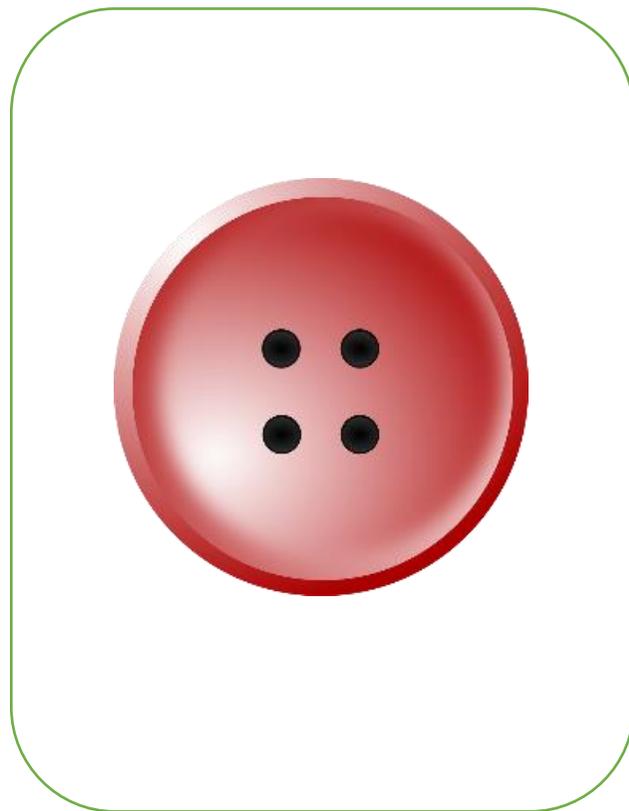
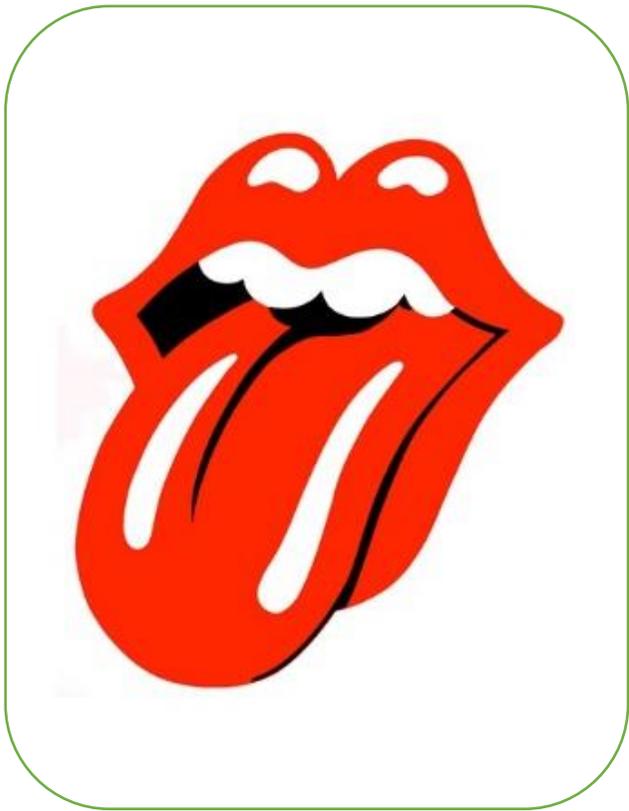


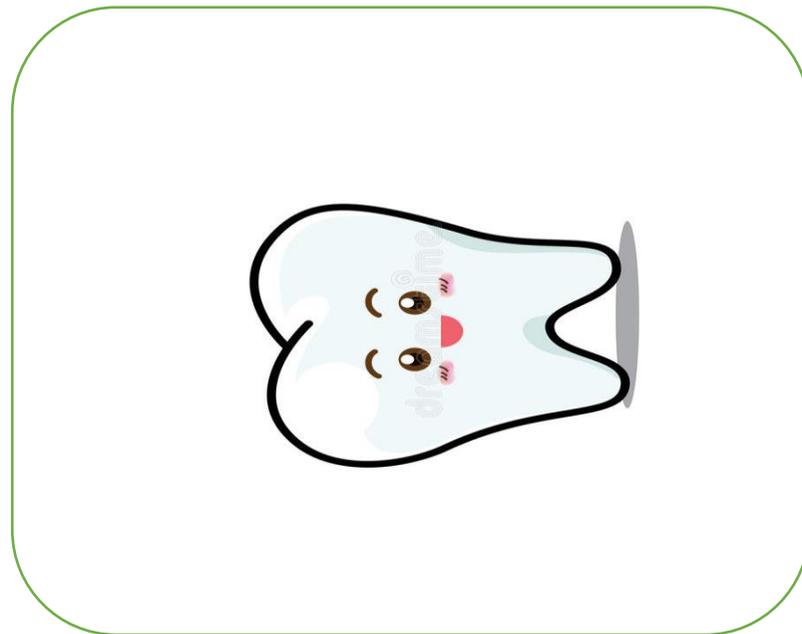
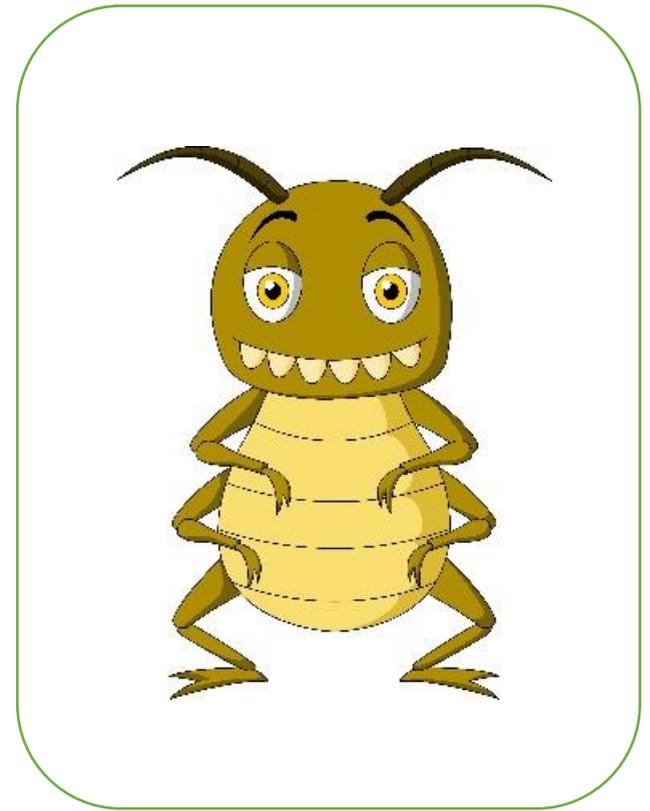
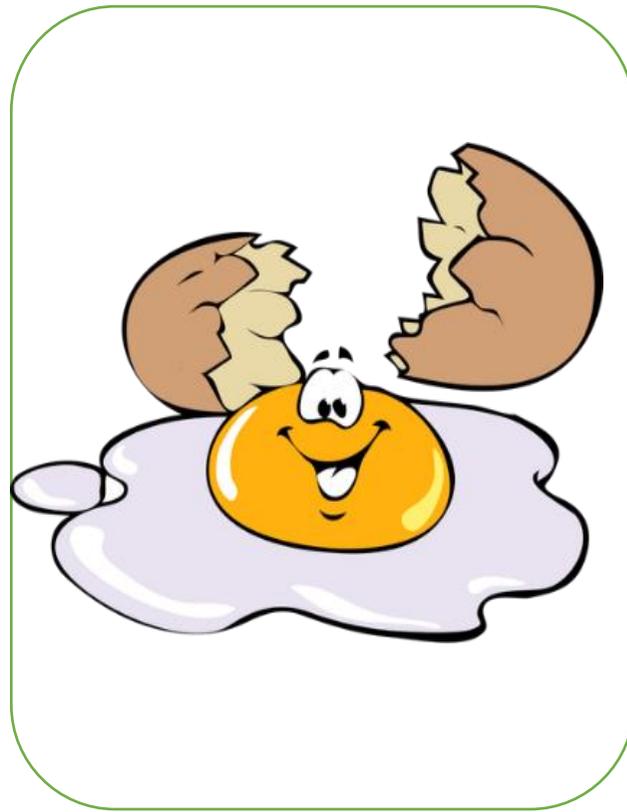
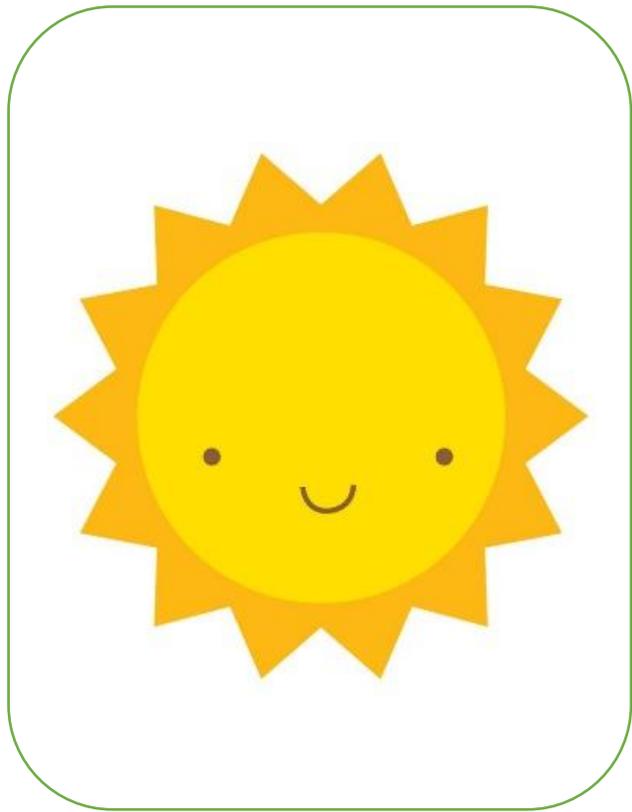


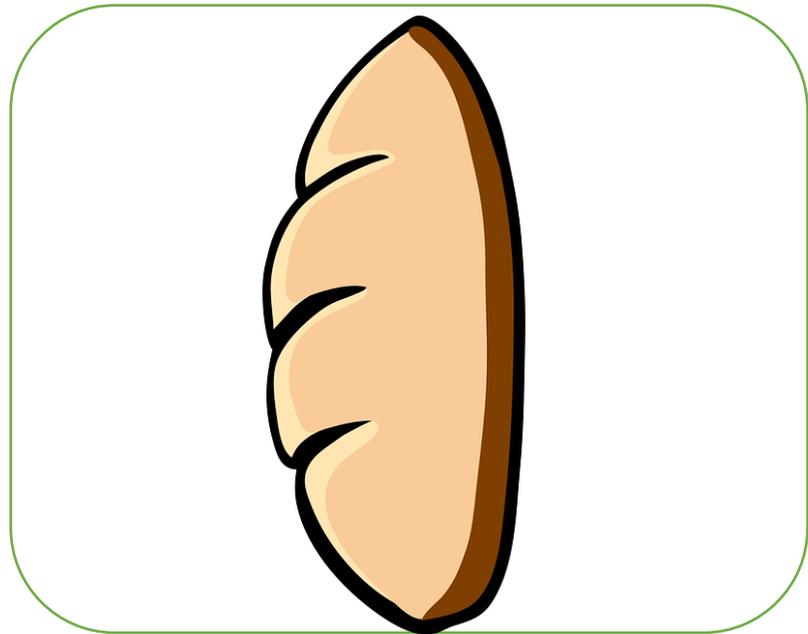
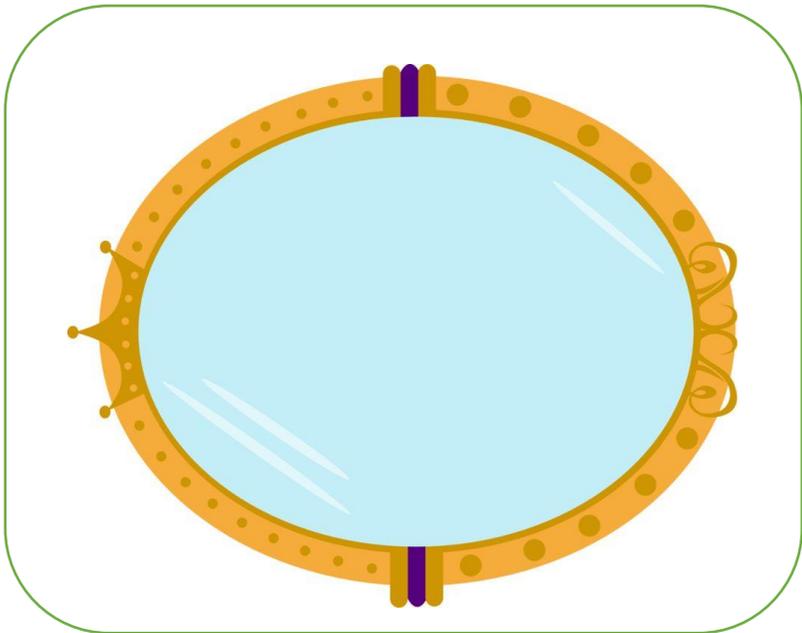


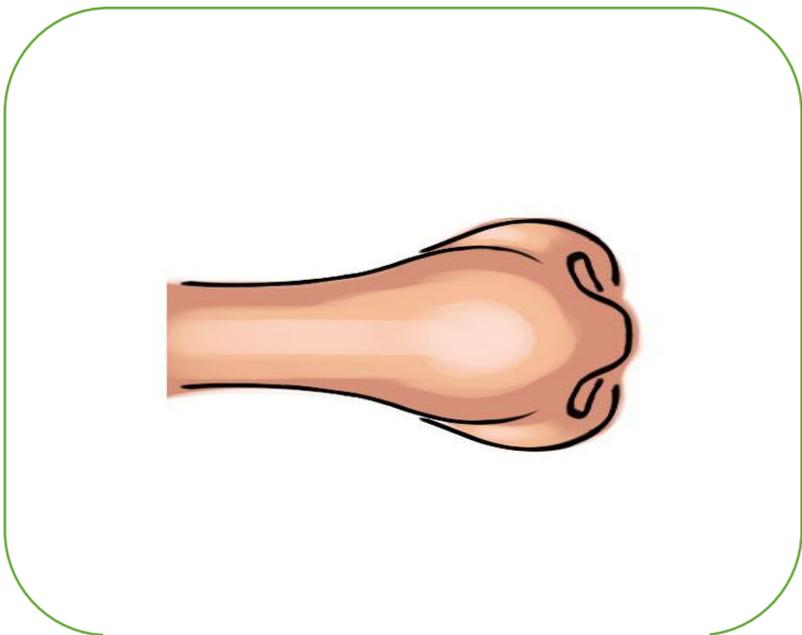
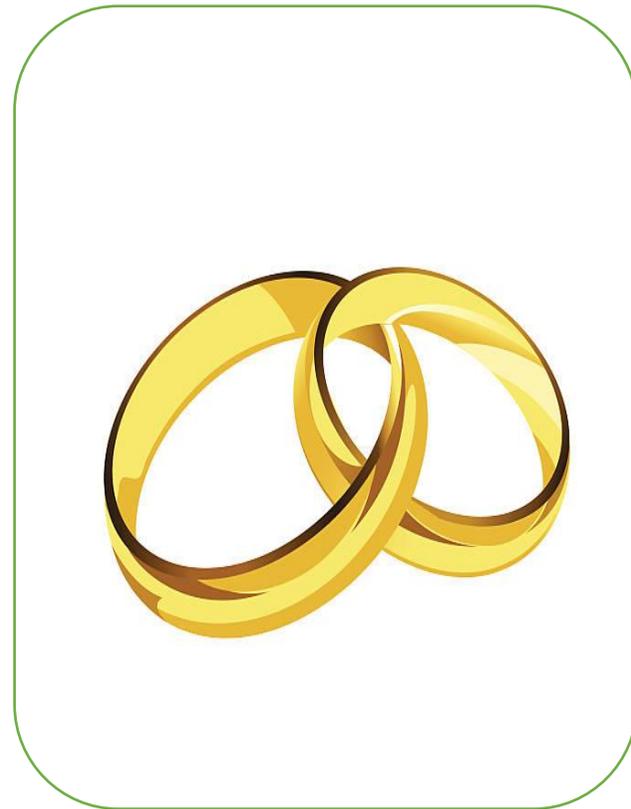
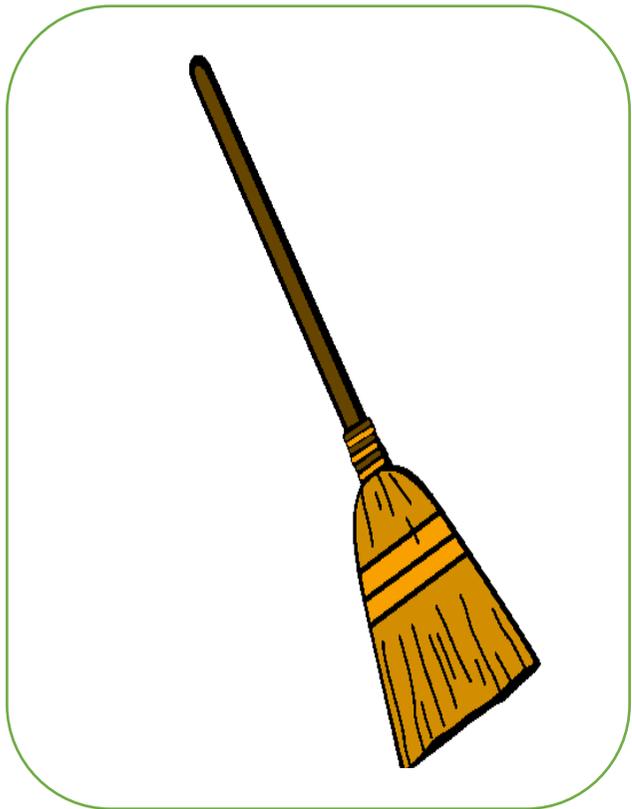












**Uma senhorita,
muito assenhorada,
nunca sai à rua,
anda sempre molhada.**

**Qual é coisa, qual é ela,
no alto está, no alto
mora,
chama gente para dentro
e ela fica de fora?**

**Qual é coisa, qual é ela,
que cabe numa mão e
numa casa?**

**Qual é coisa, qual é ela,
tem dentes e não come,
e dá de comer a quem
tem fome.**

**Qual é coisa, qual é ela,
quanto mais se mira,
menos se vê?**

**Qual é coisa, qual é ela,
cai no chão fica amarela?**

**Qual é coisa, qual é ela,
que é grande antes de ser
pequena?**

**Sem pai nem mãe fui
criado,
vivo por não ser achado,
se o vivente dá comigo,
ai de mim, estou perdido!**

**Sou frio e também sou
quente, sou fraco e
também sou forte, nunca
posso estar parado,
vejam lá a minha sorte!**

**Tenho coroa sem ser rei e
raiz sem ser planta, dou
sustento à minha gente
mas também faço sofrer.**

**É branca como a neve
é preta como pez, fala e
não tem boca, anda e não
tem pés.**

**Eu no campo me criei,
metida entre verdes
laços. Quem mais chora
por mim, é quem me faz
em pedaços.**

**Não me podem pôr na
rua, vento ou frio não me
importa, moro em casa
sem janelas, nunca passo
além da porta.**

**Não sou bonito por trás,
mas sou bonito pela
frente, pois estou sempre
a mudar porque imito
muita gente.**

**Qual é coisa qual é ela
que quanto mais quente
está mais fresco é?**

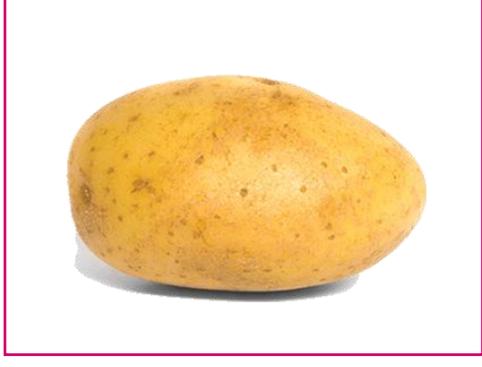
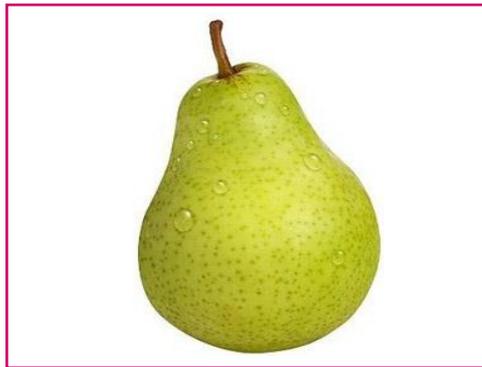
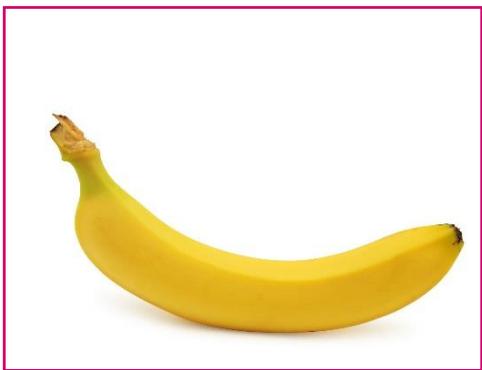
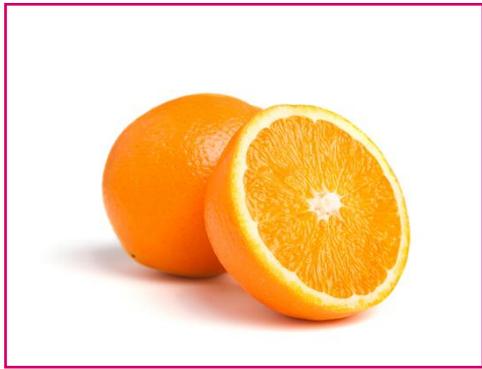
**Uma senhora delicada
com a saia redondinha,
ao dançar numa casa,
deixa-a muito
asseadinha.**

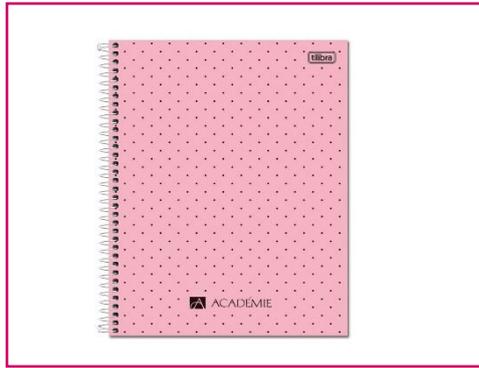
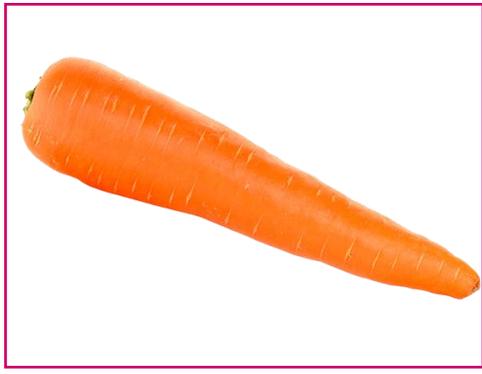
**O que é que tem pernas,
tem costas e não é
gente?**

**Sou coisa muito simples,
mas de muito
sentimento, sou prenda
preferida no dia de
casamento.**

**Grande, grosso,
abatado, direito ou de
menino. Curvo, torto,
arrebicado, cresce desde
pequeno.**

**Nada valho sem cabeça,
mas eis meu triste fado:
se eu cabeça não tivesse,
não morreria queimado.**

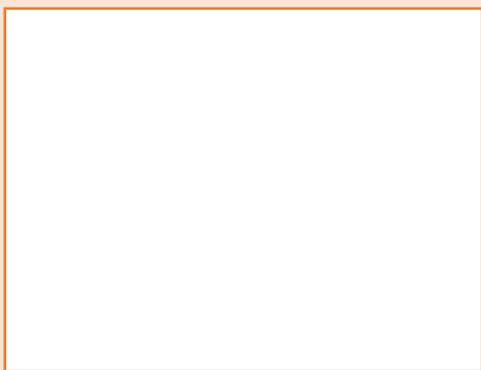




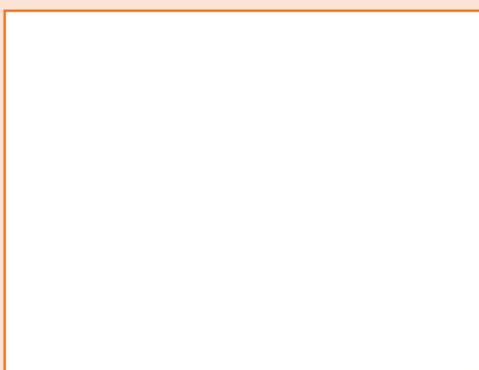




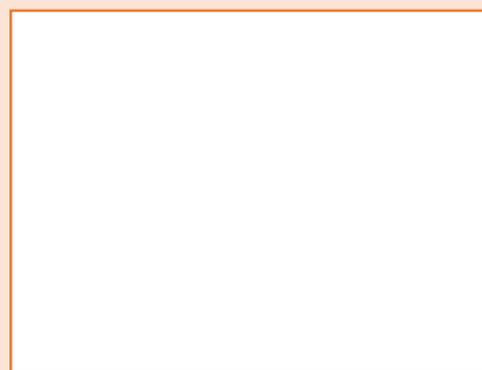
Lista de Compras: Decoração



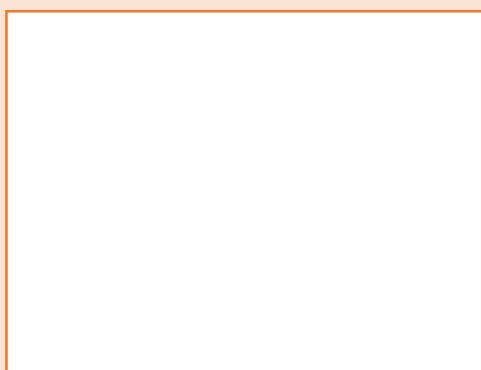
Mesa



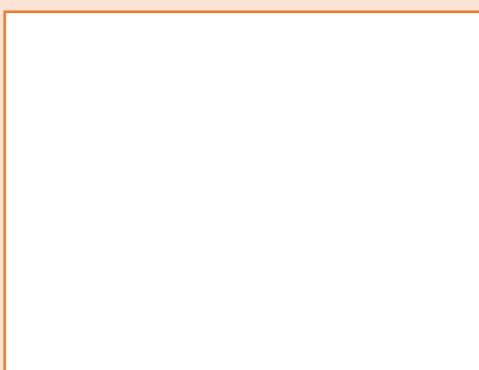
Cadeira



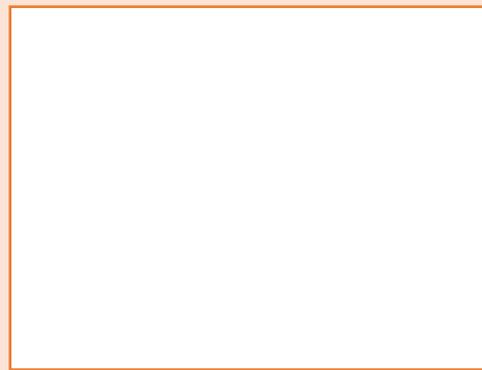
Candeeiro



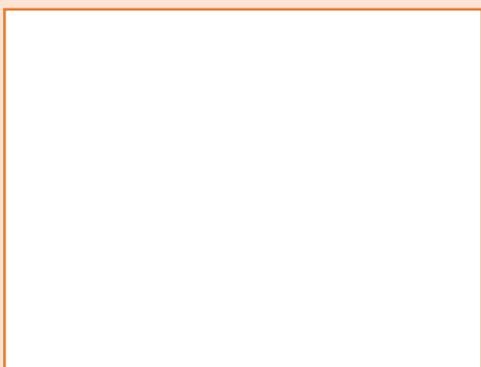
Sofá



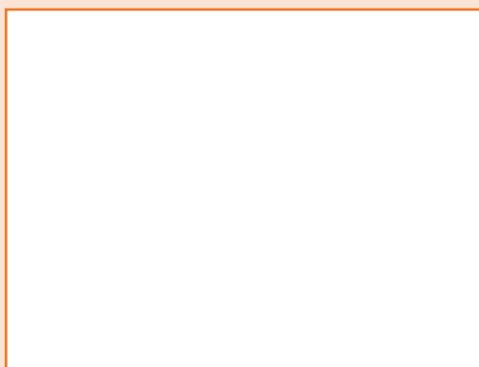
Quadro



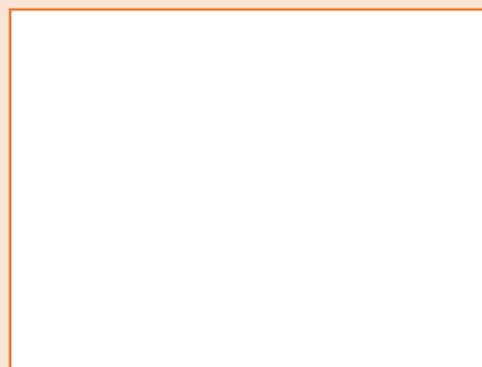
Televisão



Estante



Vaso



Roupeiro

Lista de Compras:

Frutas



Laranja



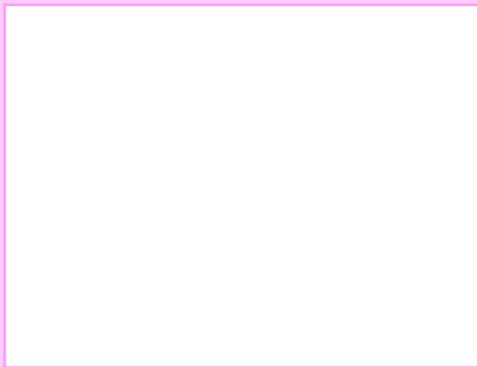
Banana



Melão



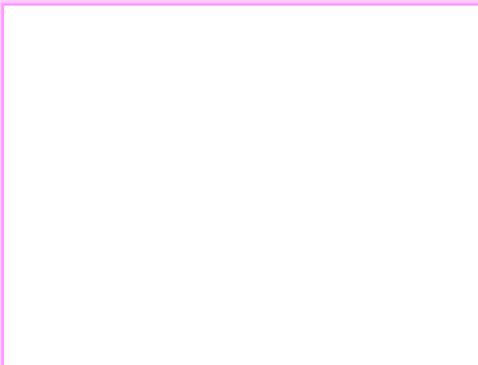
Maçã



Pêssego



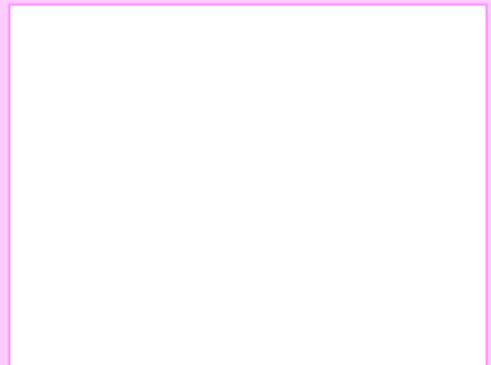
Pêra



Uvas



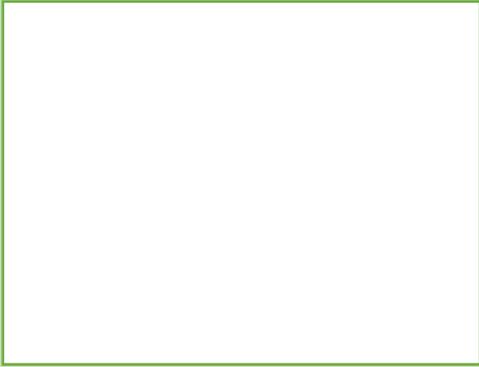
Melância



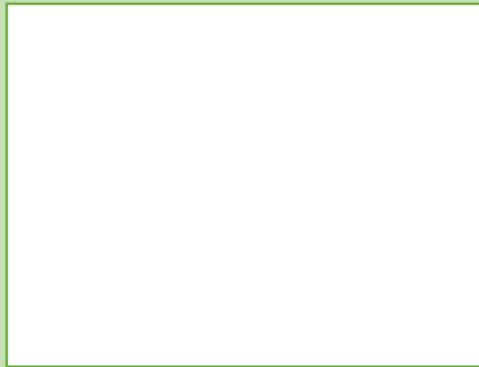
Ananás

Lista de Compras:

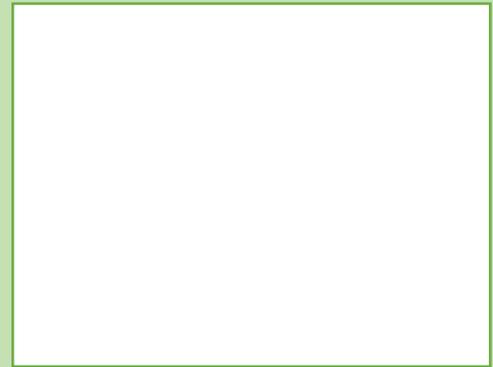
Legumes



Espenifres



Couve



Cebola



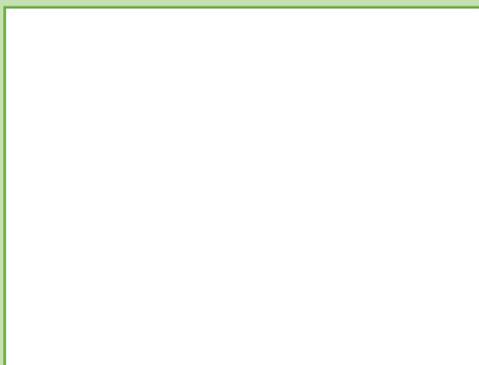
Ervilha



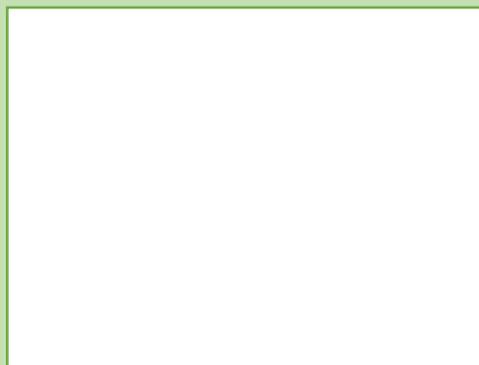
Batata



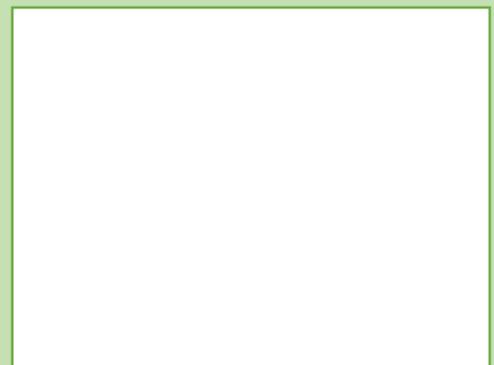
Feijão



Cenoura



Pimento



Abóbora

Lista de Compras:

Objetos



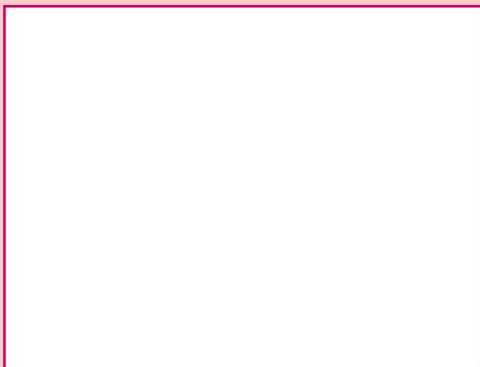
Bola



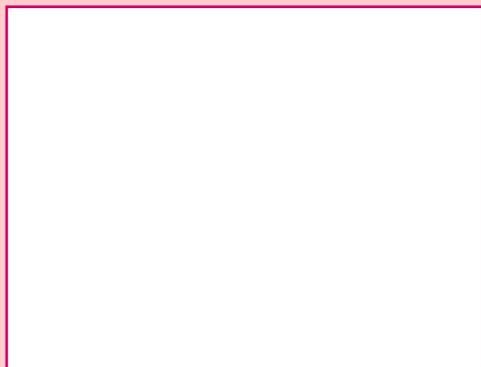
Mola



Pilha



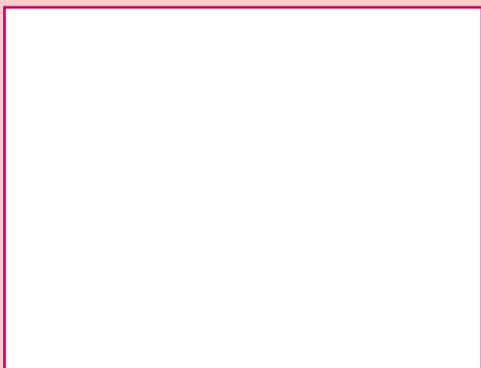
Garrafa



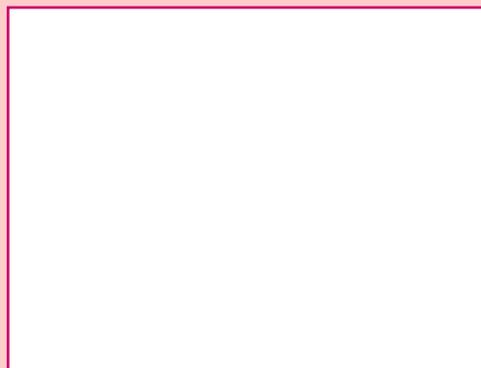
Caderno



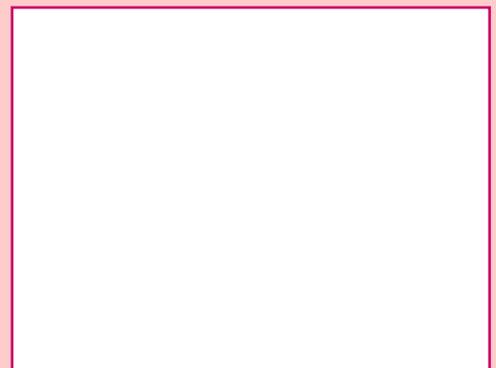
Lápis



Caneta



Borracha



Régua

Lista de Compras:

Vestuário



Camisola



Calças



Gorro



Chapéu



Sapatilhas



Vestido



Mala



Sapato

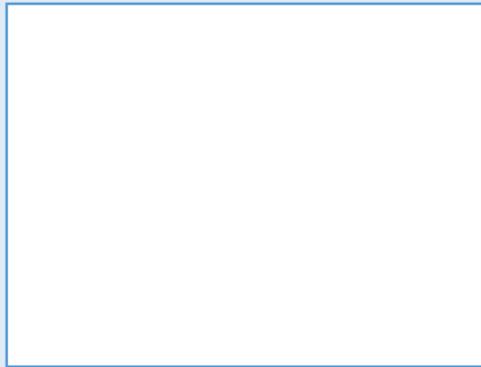


T-Shirt

Lista de Compras: Utensílios de Cozinha



Garfo



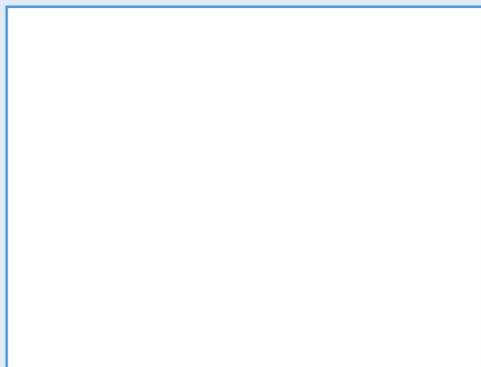
Faca



Colher



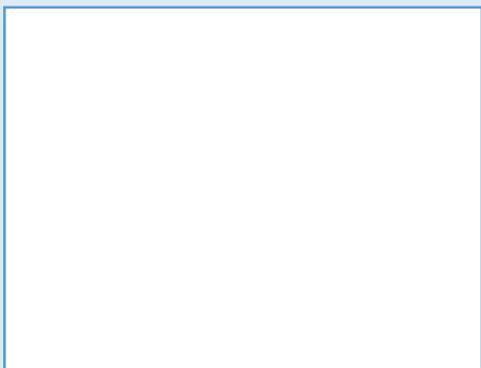
Panela



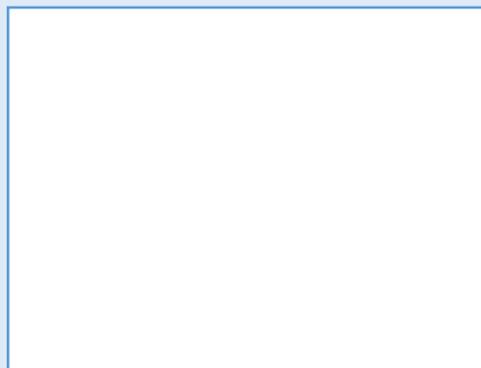
Copo



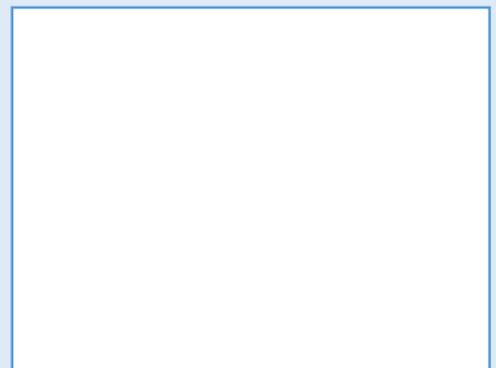
Frigideira



Taça



Batedeira



Picadora

Amigos Amigos

negócios à parte

A união

faz a força

A mulher e a sardinha

querem-se da mais pequenina

A boda e a batizado

só vai quem é convidado

A necessidade

aguça o engenho

Antes só

que mal acompanhado

A ocasião

faz o ladrão

Água mole em pedra dura

tanto dá até que fura

A cavalo dado

não se olha a dente

Águas passadas

não movem moinhos

Burro velho

não aprende línguas

Cada cabeça

sua sentença

Cada macaco

no seu galho

Casa de ferreiro

espeto de pau

Cão que ladra

não morde

Amigos dos meus amigos

meus amigos são

A galinha do vizinho

é sempre melhor que a minha

Depois da tempestade

vem a bonança

Deitar cedo e cedo erguer

dá saúde e faz crescer

A pensar

morreu um burro

Antes tarde

do que nunca

Senta

Deita

Fala

**Roda para
a direita**

**Faz
vergonha**

Fura

Upa

Sit Up

Rebola

Toca

Dá a Pata

**Apanha o
boneco**

**Anda para
trás**

**Roda para
a esquerda**

1º Atividade

Atividade: Despertando os sentidos.

Local: Sala de atividades na Quinta Verde.

Duração: Manhã

Nº de participantes: 15.

Material de suporte: Vendas, guardanapos, água, chocolate, sumo de limão, café; sumo de laranja, canela em pó, bananas e orégãos.

Objetivos: Desenvolver o olfato e paladar.

Descrição: Esta atividade consistiu em vendar os olhos aos participantes e de seguida apresentar um conjunto de ingredientes, sendo que tinham de os identificar fosse pelo cheiro ou pelo paladar.

Avaliação: 15 smiles verdes.

2º Atividade

Atividade: Jogo do Stop

Local: Sala de atividades na Quinta Verde.

Duração: 1h30.

Nº de participantes: 20

Material de suporte: Quadro e canetas.

Objetivo: Estimular a atividade cerebral

Descrição: Esta atividade consistiu em apresentar no quadro um conjunto de palavras, sendo estas: Nomes M/F, Frutas, Animais, Objetos, Países/Terras/Cidades e Plantas/Flores. Posteriormente foram feitas colunas de modo a delimitar cada categoria. De seguida, a dinamizadora começou por dizer o abecedário em voz baixa e os participantes, um de cada vez, mencionavam a palavra “stop” quando quisessem que a dinamizadora parasse. Posto isto, a letra era escolhida e, à vez, com a letra que ia saindo, os participantes completaram a grelha apresentada.

Avaliação: 20 smiles verdes.

3º Atividade

Atividade: Dia da Alimentação.

Local: Sala de atividades na Quinta Verde.

Duração: 1h30.

Nº de participantes: 20

Material de suporte: Computador, projetor, folhas, canetas.

Objetivos: Apresentar e discutir os princípios básicos para uma alimentação saudável

Descrição: Nesta sessão, nós dinamizadoras, propusemos ao grupo um levantamento geral dos seus hábitos alimentares e do conhecimento prévio que tinham acerca do que seria uma alimentação saudável. A partir daí, fez-se uma exposição teórica do conteúdo onde foram mencionadas quais as regras básicas e alguns conselhos para uma alimentação saudável. De seguida foi apresentado um pequeno jogo em que os participantes tinham de completar a roda dos alimentos.

Avaliação: 20 smiles verdes.

4º Atividade

Atividade: Preparação do Halloween: Sessões temáticas

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: 1h30

Nº de participantes: 10

Material de suporte: Material de desgaste, abóboras, luvas, facas, velas.

Objetivos: Estimular a agilidade global da pessoa idosa (motricidade fina); quebrar rotinas; estimular a criatividade e a imaginação da pessoa idosa; desenvolver a coordenação óculo-manual; promover a aprendizagem lúdica, pedagógica e artística; incentivar a entreatuda e o trabalho de grupo.

Descrição: Esta atividade foi marcada por várias sessões ao longo da semana referida. Primeiramente houve uma partilha de conhecimentos acerca da data festiva, de seguida, iniciou-se uma sessão para se definir quais os trabalhos a serem elaborados e a execução dos mesmos. O intuito desta atividade era o de elaborar e decorar objetos alusivos ao tema para decoração da sala de atividades, sendo assim foram elaboradas pequenas abóboras feitas em cartolina, bruxas e uma abóbora decorativa de halloween.

Avaliação: 10 smiles verdes.

5º Atividade

Atividade: Celebração do Halloween

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Todo o dia.

Nº de participantes: 25

Material de suporte: Máquina fotográfica.

Objetivos: Estimular e fortalecer relações interpessoais; comemorar o dia; proporcionar momentos de cânticos tradicionais da época.

Descrição: Festejo do dia.

Avaliação: 25 smiles verdes.

6º Atividade

Atividade: Elaboração da “Maria Castanha”

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: 2h00

Nº de participantes:8

Material de suporte: cartolinas, tesouras, lã, lápis, canetas

Objetivos: Estimular a agilidade global da pessoa idosa (motricidade fina); quebrar rotinas; estimular a criatividade e a imaginação da pessoa idosa; desenvolver a coordenação óculo-manual; promover a aprendizagem lúdica, pedagógica e artística; incentivar a interajuda e o trabalho de grupo.

Descrição: O intuito desta atividade era o de elaborar e decorar objetos alusivos ao tema para decoração da sala de atividades, sendo assim, surgiu a ideia de elaborar a “Maria Castanha”.

Avaliação: 8 smiles verdes.

7º Atividade

Atividade: Magusto

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Tarde completa

Nº de participantes:27

Material de suporte: Castanhas, jeropiga, sumos, material de apoio, máquina fotográfica.

Objetivos: Quebrar rotinas; estimular o convívio entre os/as residentes e trabalhadores e fortalecer relações; reviver tradições; divertir.

Descrição: Festejo do dia.

Avaliação: 27 smiles verdes.

8º Atividade

Atividade: Sessão fotográfica Natalícia

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: 2h00 diárias

Nº de participantes:31

Material de suporte: Maquilhadora, cabeleireiro, máquina fotográfica, acessórios de Natal.

Objetivos: Desenvolver através da fotografia laços entre as pessoas idosas e a comunidade na qual se inserem; registar através das fotografias momentos para posteriormente ficarem com uma recordação.

Descrição: A elaboração de uma sessão fotográfica e a realização de um vídeo surgem no sentido de aproximar os/as residentes do lar com a comunidade onde vivem, proporcionando momentos lúdicos e de bem-estar.

Desta forma, foi criado um cenário natalício e foi pedido a cada residente que relatasse os seus costumes de Natal.

Posteriormente, as fotografias foram reveladas com o intuito de elaborar um mural fotográfico para visualizarem e recordarem o momento presente.

Avaliação: 31 smiles verdes.

9º Atividade

Atividade: Decorações de Natal

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: 2h00 diárias

Nº de participantes:15

Material de suporte: Material de desgaste, computador, projetor, máquina fotográfica.

Objetivos: Envolver os/as residentes no dia-a-dia da Quinta Verde e na decoração de espaços; estimular a motricidade global do residente, estimular relações interpessoais e o espírito de entreajuda; reviver tradições.

Descrição: Esta semana foi marcada por muita animação, criatividade e imaginação. Foi proposto aos/as residentes que elaborassem decorações de Natal e ajudassem na elaboração das ofertas próprias desta quadra festiva.

Durante esta semana foram também partilhadas, pelos residentes, histórias e vivências referentes à época.

Avaliação: 15 smiles verdes.

10º Atividade

Atividade: Preparativos para a festa de Natal

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Tarde

Nº de participantes:20

Material de suporte: Letras das músicas; músicas; computador; projetor; colunas;

Objetivos: Preservar e valorizar tradições; envolver os/as residentes no trabalho realizado na instituição; motivar o grupo para os ensaios da atuação da festa de Natal.

Descrição: Esta atividade foi iniciada com a escolha das músicas e o ensaio das mesmas para posteriormente se atuar no dia da festa.

Avaliação: 20 smiles verdes.

11º Atividade

Atividade: Festa de Natal: Lanche convívio

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Dia inteiro

Nº de participantes:30

Material de suporte: Letras das músicas; músicas; computador; projetor; colunas; grupos convidados; máquina fotográfica.

Objetivos: Estimular o convívio e fortalecer relações entre os residentes, famílias e colaboradores; estimular a oferta e a partilha; desenvolver aprendizagem lúdica, pedagógica e artística; fomentar o espírito natalício; divertir.

Descrição: O dia foi marcado por muita animação. No decorrer da festa foi possível contar com a atuação do coro da Quinta Verde, ouvir um conto de Natal e ainda assistir a um pequeno concerto realizado por dois jovens cantores.

Por último foi apresentado o vídeo que foi feito na sessão de Natal e deu-se início ao lanche convívio.

Avaliação: 30 smiles verdes.

12º Atividade

Atividade: Arrumações dos enfeites de Natal

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Manhã

Nº de participantes:10

Material de suporte: Caixa de arrumação

Objetivos: Envolver os/as residentes no dia-a-dia da Quinta Verde; estimular a motricidade global dos residentes.

Descrição: Esta atividade consistiu na arrumação de todos os efeitos de Natal que decoraram a Quinta Verde. Desta forma, foi pedido a todos os/as residentes que ajudassem a desmontar todos os efeitos natalícios, com o objetivo de propiciar aos/as residentes o fortalecimento do sentido de pertença ao espaço em que residem.

Avaliação: 10 smiles verdes.

13º Atividade

Atividade: Dia Mundial da Poesia

Local: Sala de atividades na Quinta Verde.

Duração: 1h30.

Nº de participantes: 8

Material de suporte: Poemas; computador; projetor; folhas; lápis; canetas

Objetivos: Comemorar o Dia Mundial da Poesia, contribuindo para a defesa da diversidade linguística; despertar o/apara a rica expressão literária, que é a poesia; estimular a leitura; estimular a agilidade mental e o vocabulário

Descrição: Esta atividade consistiu em apresentar alguns poemas ao grupo. Posteriormente foi solicitado que cada participante lesse em voz alta um poema para o restante grupo. De seguida, foi distribuída uma folha com um poema conhecido dos participantes, em que estes tinham de preencher os espaços com as palavras que faltavam a fim de o completar.

Avaliação: 8 smiles verdes

14º Atividade

Atividade: Elaboração dos fatos de Carnaval

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Manhã/Tarde

Nº de participantes: 10

Material de suporte: Tecidos, tesouras, cola quente, pistolas de cola quente, feijões, bolas, entre outros.

Objetivos: Desenvolver a motricidade fina; estimular o trabalho de grupo; fomentar a imaginação e a criatividade; estimular a coordenação psico-motora.

Descrição: Esta atividade consistiu na preparação e elaboração dos fatos de Carnaval para a celebração desta festividade.

Primeiramente, foi informado aos/ás residentes, que o tema escolhido pela pedagoga em conjunto com a estagiária para este ano eram “os mexicanos” e foi feita uma pequena apresentação sobre a cultura mexicana. De seguida, deu-se início à elaboração dos mesmos, sendo fornecido todo o material necessário para a realização da atividade.

Avaliação: 10 smiles verdes.

15º Atividade

Atividade: “Desfile Carnavalesco”

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Tarde

Nº de participantes:5

Material de suporte: Carrinha

Objetivos: incentivar a aprendizagem lúdica, pedagógica e artística; promover o convívio e estimular relações; reviver tradições.

Descrição: Nesta atividade, alguns residentes deslocaram-se para a danceteria Paraíso da Carapineira para participarem num baile de carnaval. No decorrer da tarde, os/as residentes participaram ativamente. O baile terminou com um lanche convívio.

Avaliação: 5 smiles verdes.

16º Atividade

Atividade: Atelier de culinária: sessão temática

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Manhã

Nº de participantes:4

Material de suporte: Receita, ingredientes necessários, utensílios de cozinha, luvas e aventais.

Objetivos: Transmitir e partilhar receitas; estimular o sentido de paladar; incentivar o trabalho de grupo; estimular a motricidade fina; promover o convívio entre todos.

Descrição: Primeiramente começou-se por explicar a receita que se ia confeccionar. De seguida, cada interveniente teve um papel muito ativo nesta tarefa, mais tarde foi realizado um lanche convívio com o resultado final.

Avaliação: 4 smiles verdes.

17º Atividade

Atividade: Dia dos namorados

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Tarde

Nº de participantes:15

Material de suporte: Poemas; computador; projetor

Objetivos: sensibilizar para o afeto; estimular e favorecer relações interpessoais; incentivar a partilha; promover o convívio.

Descrição: Esta atividade consistiu em recitar alguns poemas sobre o amor e no final ouvir músicas relacionadas com o mesmo tema.

Avaliação: 15 smiles verdes.

18º Atividade

Atividade: Sessão de cinema “A mãe é que sabe”

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Manhã

Nº de participantes:19

Material de suporte: computador; projetor

Objetivos: Divertir o grupo; quebrar rotinas

Descrição: Esta atividade consistiu na visualização de um filme, sendo esta uma atividade muito apreciada pelos residentes

Avaliação: 19 smiles verdes.

19º Atividade

Atividade: Nova rapsódia de movimentos

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Manhã/Tarde

Nº de participantes:20

Material de suporte: Letras das músicas; fitas; maracas.

Objetivos: desenvolver a coordenação motora, agilidade, e a motricidade dos residentes; criar momentos divertidos; coreografar movimentos ao som de várias músicas.

Descrição: Primeiramente, foi solicitado aos/as residentes que escolhessem algumas músicas que gostassem, a fim de criar uma nova rapsódia de movimentos. Devido ao grau

de dependência e de mobilidade dos residentes, os exercícios foram realizados sempre sentados nas cadeiras.

Avaliação: 20 smiles verdes.

20º Atividade

Atividade: Comemoração do Dia Internacional da Mulher

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Tarde

Nº de participantes:20

Material de suporte: computador, colunas, máquina fotográfica

Objetivos: Valorizar o papel das mulheres no seio da Quinta Verde.

Descrição: Todo o grupo foi disposto em grupo. De seguida foram distribuídas flores por todas as mulheres da Quinta Verde e ouviram-se músicas escolhidas por estas.

Avaliação: 19 smiles verdes.

21º Atividade

Atividade: Comemoração do Dia da Mulher

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Manhã/Tarde

Nº de participantes: Manhã: 6 / Tarde: 20

Material de suporte: computador, colunas, máquina fotográfica, material de desgaste

Objetivos: Valorizar o papel das mulheres no seio da Quinta Verde.

Descrição: Na parte da manhã os/as residentes que quiseram participar na atividade, elaboraram um mural para anunciar o dia da mulher. Da parte da tarde, todo o grupo foi disposto em círculo para facilitar a comunicação. De seguida foram distribuídas flores por todas as mulheres da Quinta Verde e ouviram-se músicas escolhidas por estas.

Avaliação: Manhã: 6 smiles verdes. /Tarde: 19 smiles verdes

22º Atividade

Atividade: Dia do Pai

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Tarde

Nº de participantes: 20

Material de suporte: computador, colunas, máquina fotográfica.

Objetivos: Valorizar a figura paterna; estimular a oferta e a partilha.

Descrição: A atividade iniciou-se com a explicação da razão de ser desta data. De seguida, fez-se uma pequena homenagem a todos os homens residentes, sendo distribuídas ofertas elaboradas pela pedagoga e estagiária.

Avaliação: 20smiles verdes.

23º Atividade

Atividade: Preparação da festa da Primavera

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Manhã

Nº de participantes:6

Material de suporte: Flores em 3D; diversos materiais de desgaste; Arranjos florais

Objetivos: Estimular a agilidade global da pessoa idosa (motricidade fina); quebrar rotinas; estimular a criatividade e a imaginação da pessoa idosa; desenvolver a coordenação óculo-manual; promover a aprendizagem lúdica, pedagógica e artística; incentivar a interajuda e o trabalho de grupo.

Descrição: Esta atividade consistiu em elaborar e decorar objetos alusivos à primavera para a decoração da sala de atividades.

Avaliação: 6 smiles verdes

24º Atividade

Atividade: Festa da Primavera

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Tarde

Nº de participantes:17

Material de suporte: computador, colunas.

Objetivos: Celebrar o início da Primavera; Incentivar a atividade lúdico, pedagógica e artística; divertir o grupo e quebrar rotinas; estimular e fortalecer relações interpessoais entre o grupo de residentes e o grupo de funcionários/as.

Descrição: Esta atividade iniciou-se com o concurso de arranjos florais, onde algumas funcionárias da Quinta Verde participaram. De seguida, foi apresentada a letra de uma música, alusiva ao tema, criada pela pedagoga em conjunto com a estagiária. Por último, procedeu-se ao lanche convívio.

Avaliação: 17 smiles verdes

25º Atividade

Atividade: Pintura em tecido

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Tarde

Nº de participantes:20

Material de suporte: Tecido Branco; Pincéis; Tintas aquosas.

Objetivos: Estimular a aprendizagem lúdica, pedagógica e artística; estimular a criatividade e a imaginação dos residentes; estimular os sentidos e as emoções; estimular o convívio; quebrar rotinas

Descrição: Esta atividade iniciou-se com a explicação da atividade, desta forma, foi pedido ao grupo que pintasse com tintas num tecido branco, com o intuito de deixar a sua marca neste. No final, o tecido foi exposto numa parede para poder ser visto por todos.

Avaliação: 17 smiles verdes

26º Atividade

Atividade: Atelier de jardinagem

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Tarde

Nº de participantes:7

Material de suporte: vasos; flores; ervas aromáticas; identificadores; terra; fertilizante, tesoura de podar; tesoura; cartolinas; colheres; pau de espetadas.

Objetivos: Despertar para o contacto com a Natureza e para a importância de a preservar; promover o bem-estar físico e psicológico da pessoa idosa; quebrar rotinas.

Descrição: Esta atividade iniciou-se com a elaboração de identificadores para colocar nos vasos. De seguida, cada residente teve oportunidade de plantar uma flor ou uma erva aromática. No final da atividade, todos foram ao espaço exterior colocar os vasos nos respetivos locais.

Avaliação: 7 smiles verdes

27º Atividade

Atividade: Preparativos para o programa “Got Talent- À descoberta de talentos”

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Manhã

Nº de participantes:7

Material de suporte: Cartolinas; papel para plastificar; canetas; cartão.

Objetivos: Estimular a aprendizagem lúdica, pedagógica e artística; estimular a imaginação e a criatividade; valorizar as capacidades individuais dos nossos residentes.

Descrição: Nesta atividade, foi pedido aos participantes que colaborassem na criação de uma moldura gigante, para ser usada no concurso de talentos.

Avaliação: 7 smiles verdes

28º Atividade

Atividade: Concurso “Got Talent”: Qual o meu talento?

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Tarde

Nº de participantes:17

Material de suporte: Computador; projetor

Objetivos: Estimular a aprendizagem lúdica, pedagógica e artística; estimular a imaginação e a criatividade; valorizar as capacidades individuais dos nossos residentes.

Descrição: Nesta sessão, os/as residentes que quiseram participar na atividade, tiveram a oportunidade de apresentar os seus talentos. Primeiramente, foi apresentada a rapsódia de movimentos já antes elaborada e ensaiada pelos/as residentes da Quinta Verde, de seguida, procedeu-se à demonstração dos talentos de forma individual. Os talentos apresentados foram: poesia, pintura, anedotas, dança e música. Esta foi uma tarde bem passada onde os/as residentes se divertiram muito.

Avaliação: 17 smiles verdes

29º Atividade

Atividade: Comemoração do Dia 25 de abril

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Tarde

Nº de participantes:12

Material de suporte: Computador; projetor; canetas; cravos para pintar

Objetivos: comemorar datas históricas; conhecer as vivências e as memórias dos/as residentes acerca destes dias; recordar este dia através da visualização de vídeos.

Descrição: Nesta sessão, os/as residentes pintaram um cravo. De seguida, foi visionado pequenos vídeos que retratavam toda a história referente à data. No final, cada residente teve a oportunidade de falar um pouco das suas vivências nessa época.

Avaliação: 12 smiles verdes

30º Atividade

Atividade: Preparativos para o 12º aniversário da Quinta Verde

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Manhã/ Tarde

Nº de participantes:20

Material de suporte: Computador; projetor; fitas; maracas; músicas; moldura gigante.

Objetivos: Envolver os/as residentes no programa comemorativo do 12º aniversário da Quinta Verde, incentivando a sua participação ativa e desenvolvendo o sentido de pertença ao grupo.

Descrição: Durante três dias ensaiou-se a “rapsódia de movimentos” que já havia sendo representada.

Avaliação: 20 smiles verdes

31º Atividade

Atividade: Comemoração do 12º aniversário da Quinta Verde

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Tarde

Nº de participantes:30

Material de suporte: Computador; projetor; fitas; maracas; músicas; colunas.

Objetivos: estimular e favorecer relações interpessoais entre residentes, familiares e trabalhadores; promover o convívio; envolver os/as residentes nas várias atividades de animação, incentivando a sua participação ativa e desenvolvendo o sentido de pertença a um grupo.

Descrição: Este dia foi marcado pela atuação dos nossos/as residentes com a “rapsódia de movimentos” e a atuação do grupo de dança da Quinta Verde. Após esse momento, seguiu-se a atuação de mais um grupo de dança e por fim a atuação de um grupo de concertinas. No final, realizou-se um lanche convívio.

Avaliação: 30 smiles verdes

34º Atividade

Atividade: A nossa despedida

Local: Sala de Atividades da Quinta Verde

Duração: Tarde

Nº de participantes:25

Material de suporte: Milka; Arcos; túneis; bolas; música; máquina fotográfica.

Objetivos: contribuir para que os/as residentes tenham oportunidade de agradecer o contributo das estagiárias ao longo do ano.

Descrição: Este dia foi marcado por diversas emoções, uma vez que as despedias são sempre difíceis. Para nos despedirmos, voltamos a repetir, com a colaboração da Milka, uma das sessões que os/as residentes mais gostaram. O dia terminou com um lanche convívio e com a promessa que os continuaríamos a visitar.

Avaliação: 25 smiles verdes

1 Dia da Alimentação
Regras para uma alimentação saudável

1 ★

2

Fazer uma alimentação saudável e manter-se fisicamente ativo, são dois fatores vitais para a saúde e o bem-estar

2 ★

3

Hora dos alimentos

3 ★

4

Recomenda-se a ingestão de diversos tipos de alimentos todos os dias, incluindo:

- 5 porções de frutas ou vegetais
- 2-3 porções de leite, queijo ou iogurte
- 2 porções de alimentos ricos em proteínas como peixe, carne, leguminosas ou ovos.
- 5-6 porções de hidratos de carbono: pão, massa, arroz, milho, etc.

4 ★

5

Dicas e regras para ter uma alimentação mais saudável

Jogo

5 ★

6

1. Tome o pequeno-almoço

- A primeira refeição do dia é essencial para carregar as células e deve fornecer uma boa parte de nutrientes para o organismo.

6 ★

7

2. Faça 4 a 5 refeições por dia

- É muito importante fazer refeições ligeiras ao longo do dia, não passando longos períodos de tempo sem comer. Não se deve ficar mais do que 3h/4h sem comer durante o dia.

7 ★

8

3. Inclua sopa no início das refeições

- Dividido ao longo da refeição, a sopa fornece uma grande quantidade de vitaminas e minerais.
- O consumo de sopa não só tem efeitos benéficos nos níveis sanguíneos de colesterol e na glicémia, como ainda a regular o trânsito intestinal.

8 ★

9

4. Hidrate-se

- Os líquidos, e em especial a água, devem ser consumidos ao longo do dia, de forma a hidratar o organismo.
- Deba pelo menos 6-8 copos de líquidos por dia e tente que pelo menos 3/4 sejam de água.
- A quantidade recomendada de água por dia é de 1,2 a 1,5 litros.

9 ★

10

5. Consuma peixe e carnes brancas

- O peixe é rico em ácidos gordos ómega 3, importantes para a manutenção dos níveis de colesterol no sangue e para o normal funcionamento do coração.
- A carne, por sua vez, é uma boa fonte de proteínas, ferro e outros nutrientes.

10 ★

11

6. Reduza o açúcar

- O consumo com uma grande quantidade de açúcar reflete-se no aumento da produção de insulina e promove o aumento dos níveis de glicose, o que aumenta os níveis de glicémia do sangue.

11 ★

12

7. Reduza o sal

- Limite o sal na sua dieta para menos de 6g por dia (1,5g sódio).
- Reduza a quantidade de sal usada nos condimentos, substituindo-os por ervas aromáticas.

12 ★

13

8. Escolha alimentos ricos em fibra

- Os alimentos integrais proporcionam maior saciedade e contêm mais vitaminas, sais minerais e fibra, que a variedade refinada.

13 ★

14

9. Tenha atenção ao tamanho das porções

- As porções maiores tornam-se mais apetitáveis, quando produzidas sob pressão do mesmo de estômago.

14 ★

15

10. Saboreie o que come

- Experimente a refeição: saboreie o que come e coma o que lhe dá prazer, e quando parar de sentir prazer, pare de comer.
- Muitas vezes comemos por hábito, e não saboreamos os alimentos que ingerimos.

15 ★

16

Jogo

16 ★

Sopa de Letras de Alimentos

C U L L M C Q D R A U S J J A
O B A N W B V A L U O G Q J V
U S E T R U G O I V J Z A G I
V W C S Z E B Y O P L C H Z T
E U B F B E R O R E V L L C E
J K A E C O A F N T T P I E L
U V N U T Q N T A W F O V N A
A R R O Z E I I Q N H V R O D
Z O Z I K L R S P L I P E U V
A J V B H H P R I E O P H R T
I I S A G W D M A R P I S A U
E E V O E C W O C B X Z U E L
V U K Z H U V O Q A A F O M H
A Q G W Z J B A T A T A L F W
Y U S T O M A T E D L E I T E

ARROZ
AVEIA
BATATA
BETERRABA
CEBOLA
CENOURA
COUVE
ERVILHA
ESPINAFRE
FAVA
IOGURTE
LEITE
LENTILHA
MILHO
NABO
OVOS
PEPINO
PORCO
QUEIJO
TOMATE
VITELA



Carnaval 2018

Temática: Os Mexicanos



1



Localização



2



Capital



3



Curiosidades

- O México é dividido em 32 estados e um distrito federal – a Cidade do México. A área metropolitana da Cidade do México é uma das maiores do mundo, com mais de 20 milhões de habitantes.
- Significado da Bandeira: o branco simboliza a esperança, o verde significa unidade e o vermelho representa o sangue dos heróis nacionais.
- Apesar da língua oficial ser o espanhol, são faladas 62 línguas indígenas no México. Detalhe: a maior parte da população mexicana tem antepassados indígenas (mais da metade é mestiça).
- Os estados norte-americanos da Califórnia, Arizona, Texas e Novo México fazem parte do território mexicano até 1.848.

4



Curiosidades

- Considerada Padroeira do México e das Américas, Nossa Senhora de Guadalupe é a santa mais venerada do país. O dia de Nossa Senhora de Guadalupe, 12 de dezembro, é feriado nacional. As celebrações atraem, todos os anos, mais de um milhão de pessoas. Muitos peregrinos participam das missas e procissões vestidos de palhaços. Existe até uma procissão só de palhaços à Basílica da Virgem de Guadalupe, na capital mexicana.

5



Curiosidades

- Uma das celebrações mais populares do México é o Dia dos Mortos, em 1 de novembro. Ao contrário dos brasileiros, que lembram os mortos com flores, missas e procissões, os mexicanos fazem uma verdadeira festa. As festividades começam em outubro e saqueiam até a primeira semana de novembro. Os mexicanos oferecem água, flores, velas, gulameiras e todos os bons frutos obtidos durante a ausência do morto. É uma data em que os vivos se aproximam dos mortos e vice-versa. Os túmulos são sempre limpos e decorados com cores de flores. Vendem-se muitos produtos alivados à morte, quase todos em forma de caixa. As crianças adoram os cálices de açúcar. O Dia dos Mortos é de rito e diversão. Dois dos ritos mais populares relativos à data são: "Ao morto o poço e ao vivo o gozo" e "Ao morto a sepultura e ao vivo a transumira".

6



Curiosidades

- A culinária mexicana é uma das mais diversificadas do mundo. Nasceu na mistura do europeu com o ameríndio, apesar de boa parte de seus pratos serem de origem pré-colômbiana. As "delícias" mexicanas mais conhecidas são o taco, o burrito, o nacho, a tortilla e o chili.
- Conhecida no mundo todo, a tequila é um destilado feito a partir do sumo de uma planta chamada "agave tequilana" ou mescal. A planta é cultivada principalmente no estado de Jalisco, no povoado de Tequila, onde se encontram a maior parte dos fabricantes.

7



Músicas

A Música Popular Tradicional Mexicana

A música popular mexicana pode ser classificada de 02 (duas) formas:

- a) De acordo com o número de integrantes e a disposição dos músicos;
- b) De acordo com o gênero musical;

Música Popular Mexicana – Quanto ao Número de

Integrantes e Disposição dos Conjuntos Musicais Mexicanos

Com relação a forma de agrupamento (número de integrantes e disposição) dos conjuntos de música tradicional mexicana, podemos encontrar: os conjuntos huasteco, o Mariachi, o Trio, o Conjunto Calentano, o Conjunto Jacocho, o soneto e a Marimba Orchestra.

<https://www.youtube.com/watch?v=jgpflyhN4I0>
<https://www.youtube.com/watch?v=IDL-djPa1k>

8



Trajes



Os trajes típicos de México são as famosas roupas de charro com o sombrero chaparrero, e para as mulheres são os vestidos rodados geralmente em cores alegres, ou saias do mesmo estilo com blusas em corte em V com saias, cores e desenhos bordados, e geralmente são feitas à mão. Já os cabelos elas usam ou em um coque, ou de tranças.



9

“Os Mexicanos em Festa”

(Letra original: Ana Filipa Monteiro e Catarina Tudela)

**Os mexicanos, os mexicanos
Chegaram para dançar
É carnaval, é carnaval
Ninguém nos fará parar!**

**Os mexicanos, os mexicanos
Chegaram para dançar
É carnaval, é carnaval
Ninguém nos fará parar!**

**Os tacos e os burritos
São parte da tradição
Nachos, chili e tequilla
Para aquecer o coração.**

**E a santa Guadalupe
Venerada no país
É a atração dos peregrinos
Pelo que toda a gente diz!**

**Os mexicanos, os mexicanos
Chegaram para dançar
É carnaval, é carnaval
Ninguém nos fará parar!**

**Os mexicanos, os mexicanos
Chegaram para dançar
É carnaval, é carnaval
Ninguém nos fará parar!**

**Temos o dia dos mortos
Que é uma grande celebração
Pra lembrar os entes
queridos
Mas com riso e diversão!**

**E a cidade do México
É a sua capital
Vamos dar uma voltinha
Neste nosso carnaval**

**E ao ritmo do Mariachi
Toda a gente vai mexer
Nesta volta pelo México
Ficámos todos a aprender!**

**E ao rito do Mariachi
Toda a gente vai mexer
Nesta volta pelo México
Ficámos todos a aprender!**

**Os mexicanos, os mexicanos
Chegaram para dançar
É carnaval, é carnaval
Ninguém nos fará parar!**

**Os mexicanos, os mexicanos
Chegaram para dançar
É carnaval, é carnaval
Ninguém nos fará parar!**

“Na Primavera o Amor anda no ar”

Na Primavera o Amor anda no ar
Na Primavera os bichos andam no ar
Na primavera o pólen anda no ar
E eu não consigo parar de espirrar
Atchimmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm!

Na Primavera o Amor anda no ar
Na Primavera os bichos andam no ar
Na Primavera o pólen anda no ar
E eu não consigo parar de espirrar
Atchimmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm!

Eu gosto é da Primavera
De passear de flores na mão
Saltarmos e rirmos na Quinta
De correr a fugir do abelhão

E ao fim do dia
Já bem cansados
De tanta animação
Voltamos a casa
Com vocês no coração
Coraçãooooooooooooooooooooo!

“De Manhã Cedinho”

(Letra: Ana Filipa e Catarina Tudela; Musica: António Zambujo)

De manhã cedinho
Acordo e espreito
O sol da janela...

Ele estava brilhando
Bem alto no céu
Já é Primavera!

E as andorinhas
Pintando o horizonte
Andam a dançar...

De um lado para o outro
Cheias de energia
E a chilrear.

É a primavera
Que chega à terra
Com todo o esplendor!

É a primavera
Que nos dá mais vida
E um pouco de cor!

É a primaveraaaaaaa
Vamos cantaaaaaaar
Com alegria,
Sorrisos no rosto
Vamos celebrar!!!!!!!!!!!!



**“A primavera é assim!” (Letra: Ana Filipa e Catarina
Tudela; Musica: HMB ft. Carminho)**

Eu só sei que hoje é dia de celebrar!

O sol brilha lá fora

És tu a chegar!

Os pássaros cantam

Fazem-me sorrir

O jardim ganha cor

Está tudo a florir!

A primavera é assim

Pelo menos pra mim!

Já tinha saudades

De ter-te a meu lado

Que nãooo tenhas fim!

A primavera é assim

Pelo menos pra mim!

Já tinha saudades

De ter-te a meu lado

Que nãooo tenhas fim

Porque me alegras assim

Que não tenhas fim!

Há tempo para descobrirrrrrrrrr

Ohohohoh

Que não tenhas fim nãoooooo,

Fazes-me bem simmmmmmmmm

Minha Primaveraaaaaaa

Não quero ficar semmmmmmmmmmm

T!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

A primavera é assim

Pelo menos pra mim!

Já tinha saudades

De ter-te a meu lado

Que não tenhas fim!

CARMINHO

SESSÃO DE POESIA | 27 de Janeiro de 2018

POESIA É...

BALADA DE NEVE (AUGUSTO GIL)

Estes dias, lentamente,
como quem chega por mim,
fazê chegar? Fazê partir?
Quem não é, certamente,
e a chuva não sabe assim,
é talvez a ventania
mas não sou eu, não
procurando,
nem uma gotcha azul
na espuma rosada
das pétalas do semáforo...
Quem sabe, assim,
lentamente,
sem lá e sem cá, talvez,
que vai se aviar, mal se
contar?
Não é chuva, nem é garço,
nem é vento sem ventoso.

Não vou à neve está
de seu cheiro de céu,
branco e limpo, branco e
frio...
Nó quanto tempo a não vir
é que se avia, Deus meu!
O que estranho de chegar,
Nó que de um dia há
Fazê garço ou, quanto
pode,
se posso ler-me a frase
na lembrança de alguém...
Mas agora esse cheiro
de pássaro garço que chega,
e não, por entre as mãos,
a respiração do
meu avião de chegada...

É desolado, talvez...
e não sou eu, não sou eu,
então, sem palavras,
passado, um pouco amarelado,
porque não sou eu, não sou eu...
Que quem é? É passado
entre lembranças, então,
mas os olhos, então,
Fazê garço ou, quanto
pode...
Porque passado então...
É uma história trágica,
uma longa história
entre um mim, faz um mim
passado.
Calhar na natureza
e sei na meu coração.

SORRISO AUDÍVEL DAS FOLHAS (FERNANDO PESSOA)

Sente audível das folhas
Nó de mais que o brisa si
Se eu te falar a tu me falar
Quem primeiro é que vem?
O primeiro a sentir?

É a vida de repente
Para fim de não voltar
Para onde nos folhas verde
O sem de verde a passar
Tudo é verde a chegar

Mas a vida, de estar ali
Onde não falar, então,
É sempre de não falar
O que se não esquecer
Lá onde se sempre?

1 ★

2 ★

3 ★

4 ★

VELHAS ÁRVORES (OLAVO BILAC)

Olha estas velhas árvores, mais
belas
De que as árvores novas, mais
amigas
Tanta mais belas quanto mais
antigas,
Vencedoras de idade e das
previsões...

Q' homem, o tempo, o destino, é
cambor delas.
Virem, lírios de fumaça e fadigas
E em seus galhos abrigamos os
sonhos
E os amores das aves legatelas.

Não olheiras, amigo, a mortalidade
Desilugares não! amaldiçoadas
Como as árvores feitas amaldiçoadas

Na glória de alegria e de bondade,
Agasalhando os pássaros nos ramos,
Dando também a sensação que
podemos!

AMOR É FOGO QUE ARDE SEM SE VER (LUÍS DE CAMÕES)

Amor é fogo que arde sem se ver;
É ferida que dói e não se sente;
É um contentamento descontento;
É dor que desatina sem doer.

É um não querer mais que bem querer;
É arriscar sem perigo e sem temer;
É uma confiança de si mesmo;
É saber que se gosta em se perder.

É querer estar preso por vontade;
É servir a quem vence, o vencedor;
É ter com quem nos mata a lealdade.

Na cara ou nas costas não temer
Nos segredos humanos amando,
De lá sentença a si e a mesma amando!

VERDES SÃO OS CAMPO (LUÍS DE CAMÕES)

Verdes são os campos,
De verde de lírios
Assim são os olhos
De meu coração.

Como, que te entendas
Com verdura bela;
Ovelhas, que não
Vão para longe,
De verdes nos montes
Que têm a vida,
E os seus lembranças
De meu coração.

Óculos que passais
Com contentamento,
Vão lentamente
Não se entendem
Lá que os olhos
São verdes dos olhos
De meu coração.

QUANDO VIER A PRIMAVERA (ALBERTO CAEIRO)

Quando vier a Primavera,
Se eu já estiver morto,
As flores ficarão de mesmo modo
E os pássaros não serão menos verdes
que na Primavera passada.
A realidade não precisa de mim.

Sê uma alegria enorme
Ao passar que a minha morte não tem
importância nenhuma.

Se soube que amaria
morta
E a Primavera era depois de
amortuado.
Moraria contente, porque não
era depois de amortuado.
Se soube o seu tempo,
quando teria sido de si
quando no seu tempo?
Gostei que tudo este mal e
que tudo este bem!

É gosto porque assim seria,
mesmo que eu não gostasse.
Por isso, se morrer agora,
morro contente.
Porque tudo é real e tudo
está certo.

Podem estar lá
sob a meu estado,
se quiserem,
Se quiserem, podem
dizer a sentir é
real de lá.
Não tenho
preferências para
quando já não
saber ter
preferências.
O que fez, quando
foi, é que será o
que é.

5 ★

6 ★

7 ★

8 ★

DESCALÇA VAI PARA A FONTE (LUÍS DE CAMÕES)

Descalça vai para a fonte
Lento, para resfriar
nos formosa e não segura.

Lento no estajo e pelo,
e lento nos rios de prata,
vindo de lá essencial,
vindo de lá essencial,
vindo de lá essencial!

Na o rescalço de água,
mas agora que a mão aqui
nos formosa e não segura.

Descalça a lavar a garganta
cassido de água e tráfego,
foi de ser de amarelo...
Não temer que a morte separe
entre nós grupo lento
que só grupo é formoso;
nos formosa, e não segura.

EXERCÍCIOS PRÁTICOS
1. COMPLETE OS ESPAÇOS EM BRANCO DO ÚLTIMO POEMA RECITADO

Descalça vai para a _____
lento, para resfriar
nos _____ e não _____.

Lento no _____ e pelo,
e lento nos rios de _____,
vindo de lá _____,
vindo de lá _____,
vindo de lá _____!

Na o rescalço de água,
mas agora que a mão _____
nos _____ e não _____.

Descalça a lavar a _____
cassido de água e tráfego,
foi de ser de _____...
Não temer que a morte separe
entre nós grupo lento
que só grupo é _____;
nos _____, e não segura.

EXERCÍCIOS PRÁTICOS
2. VAMOS RIMAR!

POESIA RIMA COM...
PEMA RIMA COM...
POETA RIMA COM...
VERSO RIMA COM...
QUADRA RIMA COM...

Poesia
FIM

COLORINDO Inicio

1



Verde



2



CERTO



3



Errado



4



Cor de Rosa



5



CERTO



6



Errado



7



Amarillo



8



CERTO



9



Errado



10



Azul



11



CERTO



12



Errado



13



Vermelho



14



CERTO



15



Errado



16



Castanho



17



CERTO



18



Errado



19



Roxo



20



CERTO



21



Errado



22



Preto



23



CERTO



24



Errado



25



Cor de Laranja



26



CERTO



27



Errado



28



FIM

29





1



2

★



3

★



4

★



5

★



6

★



7

★



8

★



9

★



10

★



11

★



12

★



13

★



14

★



15

★



16

★



17

★



18

★





1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



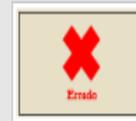
34



35



36



37



38



39



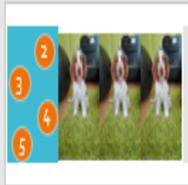
40



41

Jogar

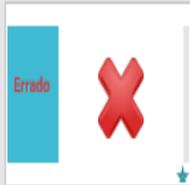
1



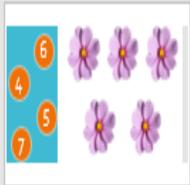
2



3



4



5



6



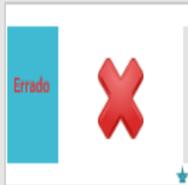
7



8



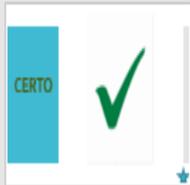
9



10



11



12



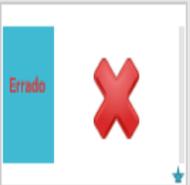
13



14



15



16



17



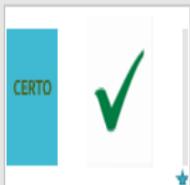
18



19



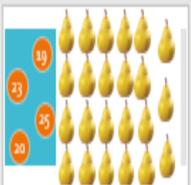
20



21



22



23



24



25



26



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



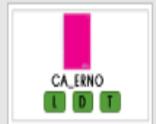
38



39



40



41



42



43



44