

Associação de Solidariedade Social de Benfica do Ribatejo

Projeto de atividades

Centro de Dia e Apoio Domicilio



Projeto “Bem-estar”

2025

Índice

Problemática de Intervenção	3
Enquadramento Teórico	4
Caracterização dos Utentes do Centro de Dia	6
Caracterização dos Utentes de Apoio Domiciliário.....	9
Objetivos Gerais	12
Objetivos Especificos	13
Estratégias de Intervenção	15
Atividades Previstas	16
Planificação de Atividades	19
Avaliação	21
Anexos	22

Problemática de Intervenção

O envelhecimento é um processo contínuo que, segundo a OMS, se caracteriza como o grupo etário a partir dos 65 anos. Este é um processo natural da vida, que trás consigo alterações sofridas pelo organismo, mas que são consideradas normais.

Encarar o envelhecimento de uma forma positiva, concede aos indivíduos uma outra percepção das suas capacidades, no que diz respeito, ao seu bem-estar físico, social e mental ao longo da vida e permite - lhes participar na sociedade de acordo com as suas necessidades, interesses e capacidades.

Um dos grandes desafios das sociedades passa por permitir que as pessoas tenham uma vida mais longa, e que, ao mesmo tempo possam desfrutar de uma velhice saudável e com mais qualidade.

Enquadramento Teórico

A cada dia que passa todos envelhecemos. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a pessoa idosa é aquela que já completou 65 anos de vida.

O envelhecimento deve ser vivido de uma forma saudável e autónoma o maior tempo possível. Deve ser encarado como um processo natural e não como um problema.

A gerontologia é o estudo do processo de envelhecimento incluindo as mudanças físicas, mentais e sociais.

A idade cronológica baseia-se na passagem do tempo, ou seja, é a idade em anos.

A idade biológica respeita às alterações do corpo que ocorrem com o avanço da idade.

A idade psicológica é baseada na forma como a pessoa se sente e se comporta.

Adotar hábitos saudáveis contribui para um envelhecimento bem sucedido, tais como, manter uma alimentação saudável, exercitar-se e manter-se mentalmente ativo.

O envelhecimento saudável e bem sucedido refere-se à minimização dos efeitos indesejáveis do envelhecimento. Os principais objetivos de um envelhecimento saudável são manter a saúde física e mental, e permanecer ativos e independentes. Os profissionais qualificados podem ajudar as pessoas idosas a vivenciar um envelhecimento ativo.

Envelhecer ativamente tem como principal objetivo “aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que se encontrem no processo de envelhecimento.” (OMS)

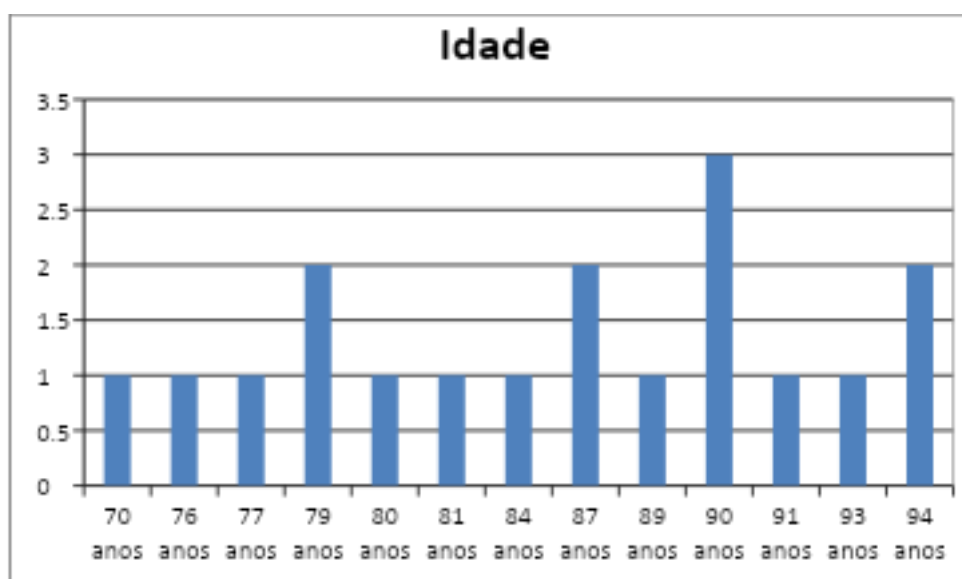
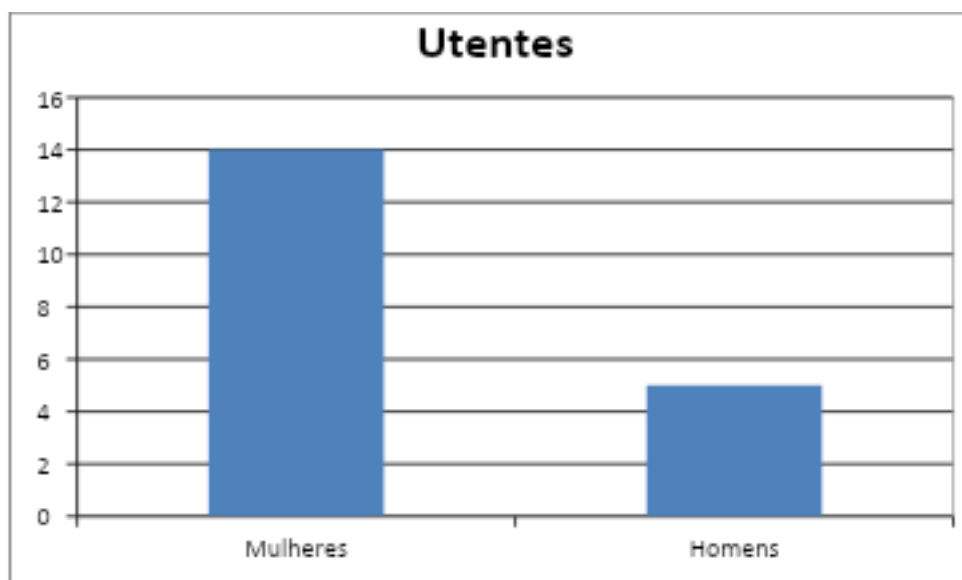
Qualidade de vida é o grau em que uma pessoa está saudável, confortável e capaz.

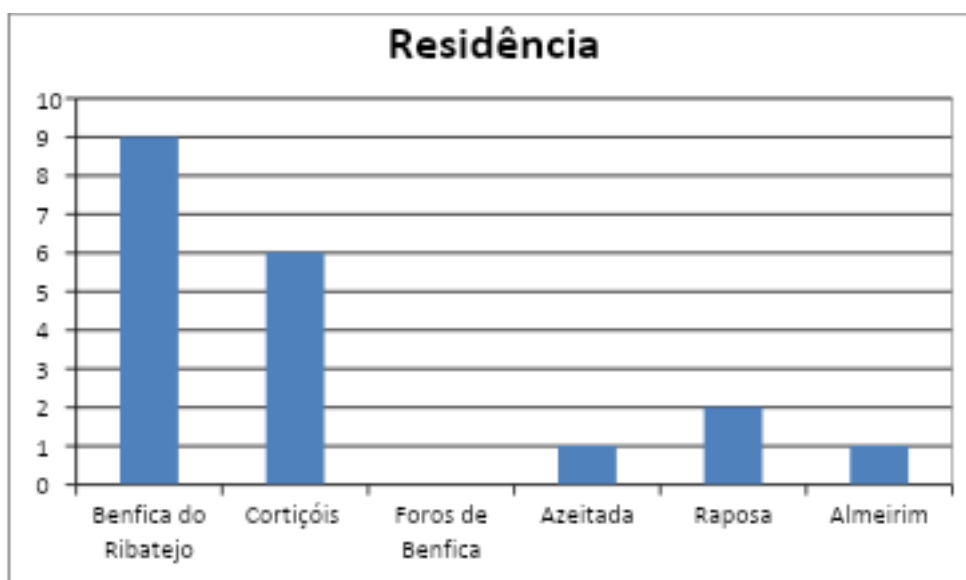
Para um envelhecimento com qualidade de vida e sentimento de bem-estar, é fundamental cuidar da saúde física e mental.

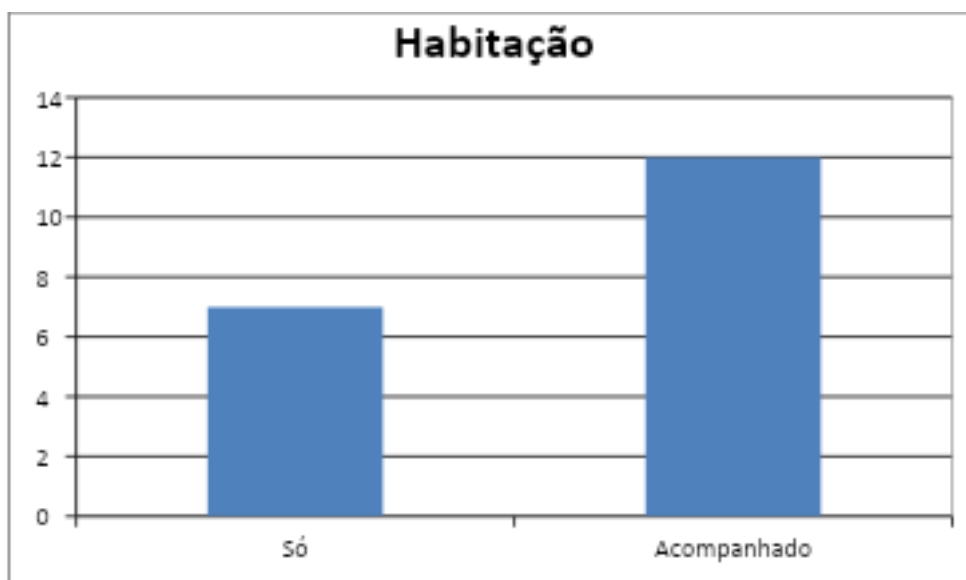
Ter uma vida ativa trás inúmeros benefícios, nomeadamente, permite aumentar a expectativa de uma vida saudável, assim como, possibilitar o máximo de qualidade de vida, mantendo a autonomia e independência para as pessoas idosas.

Após esta abordagem , surge o **Projeto “Bem-estar”**.

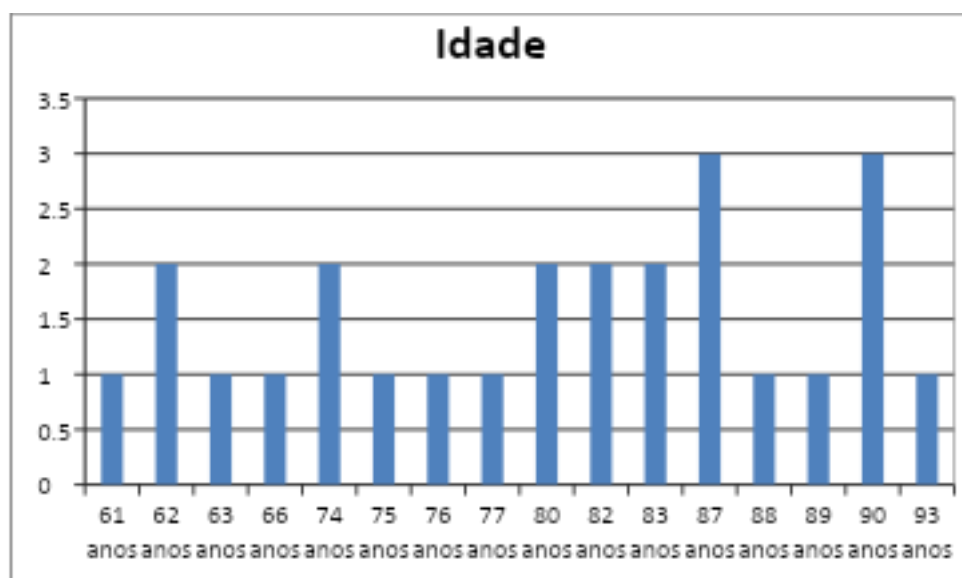
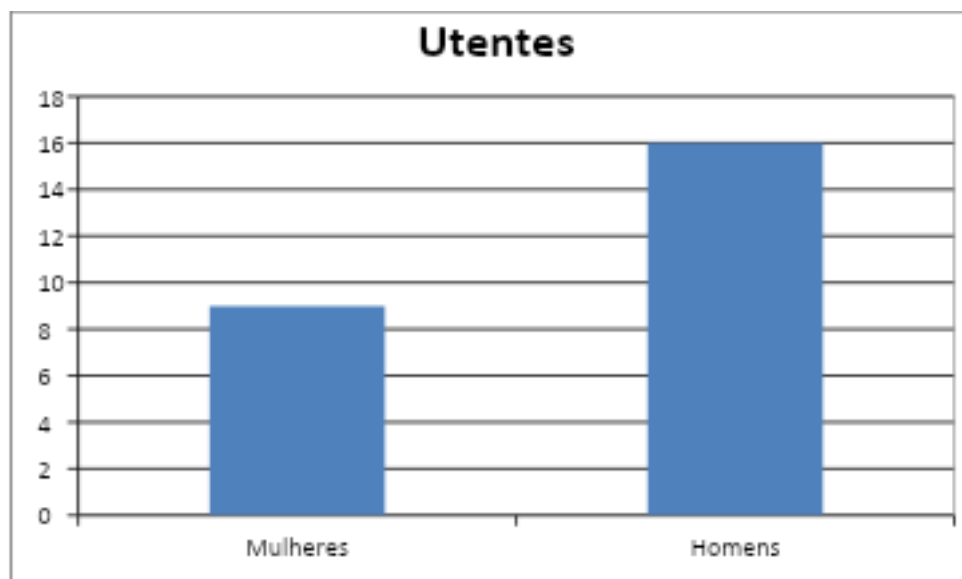
Caracterização dos Utentes do Centro de Dia

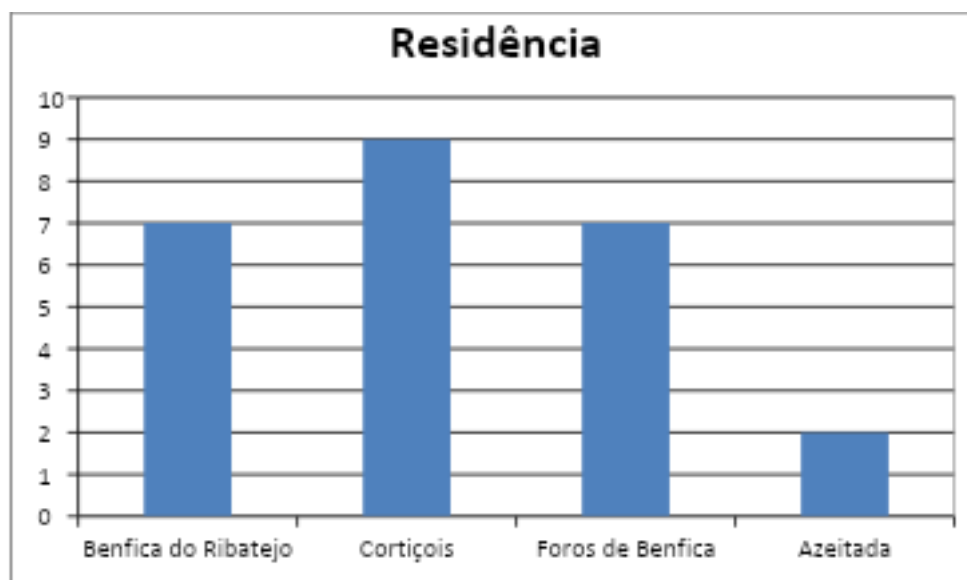
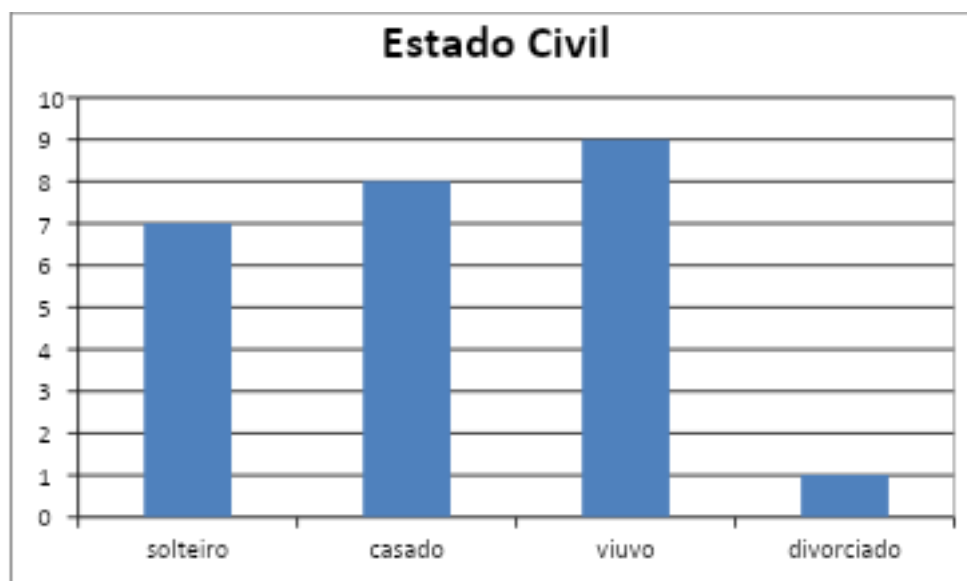


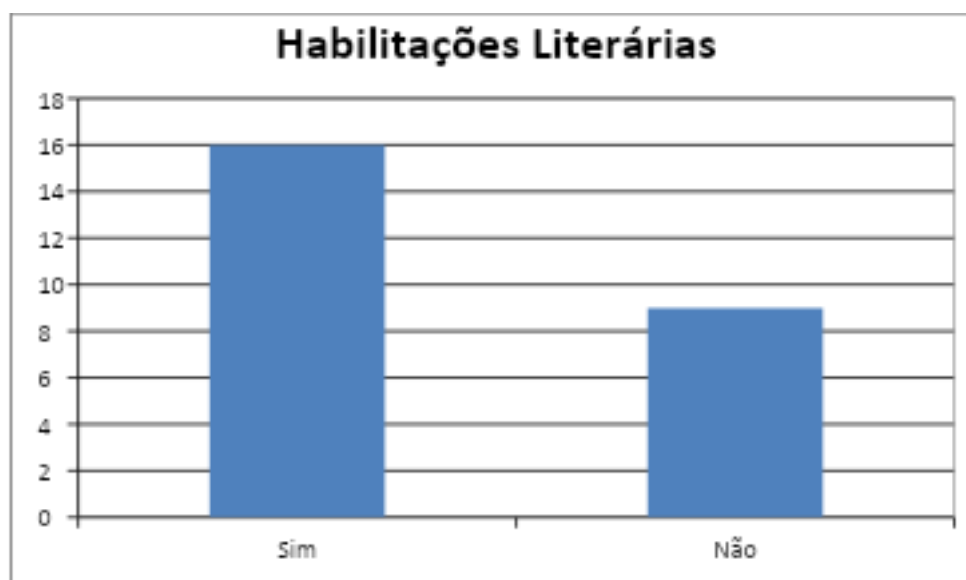
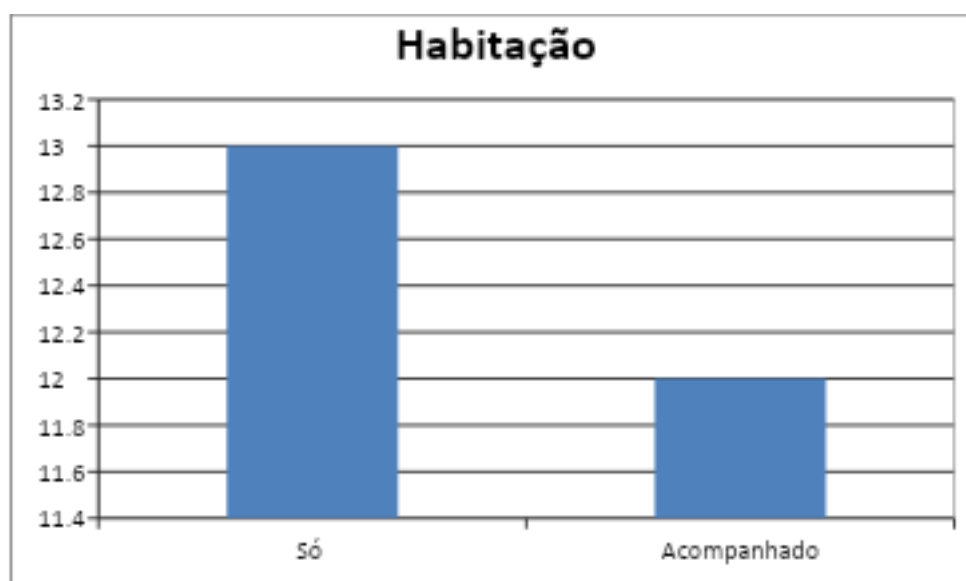




Caracterização dos Utentes do Apoio Domiciliário







Objetivos Gerais do Projeto

- Promover o envelhecimento saudável e ativo.
- Proporcionar bem-estar e qualidade de vida.

Objetivos Especificos do Projeto

- Promover atividades diversificadas;
- Promover momentos de convívio;
- Fomentar a ocupação agradável do tempo livre;
- Facultar aos utentes novas experiências e novas aprendizagens;
- Estimular as capacidades do idoso;
- Fomentar a pratica de estilos de vida saudáveis;
- Favorecer a autonomia e a manutenção das capacidades mentais, físicas e cognitivas do idoso;
- Trabalhar e intervir com cada utente independentemente da sua condição;
- Incentivar à prática de hábitos saudáveis como a alimentação, a higiene, a atividade física, entre outros;
- Valorizar a experiência de vida do Idoso;
- Melhorar e elevar a autoestima do idoso;
- Promover a aprendizagem ao longo da vida;
- Sensibilizar as famílias para a sua importância na vida do idoso;
- Abrir a Instituição ao contacto mais próximo com a família;

- Manter as relações interpessoais, favorecendo a comunicação e a relação com o outro;
- Divulgar e dar a conhecer à família e à comunidade local os trabalhos e atividades desenvolvidas pelos idosos;
- Reforçar o papel do idoso na comunidade;
- Evitar a solidão e o isolamento social;
- Criar momentos de Alegria e Felicidade para o idoso;
- Fomentar o bem-estar global na Instituição.

Estratégias de Intervenção

- Elaborar um plano de atividades socioeducativas que permita satisfazer os objetivos acima propostos;
- Elaborar semanalmente uma planificação de atividades a realizar;
- Proporcionar aos utentes momentos de ocupação, lazer e convívio;
- Fomentar um envelhecimento ativo, saudável e com qualidade;
- Cultivar uma participação comprometida com o bem estar individual e coletivo;
- Planear atividades diversificadas, criativas e inovadoras que despertem o interesse e a motivação dos idosos e, que permitam trabalhar com qualquer utente independentemente da sua condição física, mental e social.
- Estabelecer laços de proximidade e envolvimento entre o idoso, a Comunidade local e as famílias.

Atividades Previstas

- **Atividades de Expressão Plástica** – elaboração de trabalhos manuais e artísticos recorrendo ao uso de diferentes técnicas – pintura, recorte, colagem, escultura, decoração, bordados, costura, entre outros. As atividades de expressão plástica terão como objetivo desenvolver a imaginação e a criatividade, estimular capacidades motoras e cognitivas, e proporcionar momentos de lazer, interação e entreajuda.
- **Atividades de expressão Dramática / Musical** - dramatização, teatro, música, poesia, dança, etc. Estas atividades permitirão expressar sentimentos, emoções e ideias através da voz, do movimento, do comportamento e da postura. Com estas atividades se pretende criar momentos de comunicação, partilha e alegria.
- **Atividades Cognitivas** – realização de jogos de memória, de raciocínio, de concentração e identificação. Os jogos cognitivos terão como fim treinar a memória, a concentração, estimular o raciocínio, e manter e/ou desenvolver capacidades intelectuais.
- **Jogos Lúdicos** – realização de jogos de mesa, jogos tradicionais, jogos de tabuleiro e jogos virtuais (Wii). Os jogos lúdicos terão como propósito divertir os utentes, ocupar o tempo, promover o convívio, o lazer e a brincadeira.
- **Dinâmicas grupais** – Realização de dinâmicas diversas que permitam abordar Temas considerados importantes e atuais, criar momentos de comunicação, escuta ativa e de partilha de ideias.

- **Torneios/ Campeonatos** – Realização de torneios e/ou campeonatos de cartas, dominó, xadrez ou outros. O objetivos destes Torneios/Campeonatos será garantir uma competição saudável entre os utentes, estimular as capacidades intelectuais e cognitivas e oferecer bons momentos de interação e ocupação.
- **Atividades Físicas** – Realização de exercícios de ginástica, de caminhadas e de atividades que facultem o movimento. Neste contexto, e devido à relativa proximidade a que se encontra da Instituição, poderá recorrer-se ao parque de exercício físico equipado com vários aparelhos disponibilizado pela Freguesia. Com estas atividades procura-se estimular as capacidades motoras dos idosos, incentivar à prática de exercício físico e manutenção de um estilo de vida ativo e dinâmico.
- **Passeios** – Realização de pequenos passeios, conforme as oportunidades que possam surgir e de acordo com as condições climáticas e disponibilidade de transporte. Pretende-se, assim, proporcionar aos idosos saídas ao exterior, que quebrem a rotina e sejam momentos divertidos e agradáveis.
- **Piqueniques** – Realização de piqueniques no campo, com animação para ocupar o dia. Nomeadamente no Parque de Merendas da Raposa que é um sítio apreciado e sempre referenciado pelos utentes.
- **Convívios** – Realização de intercâmbios com outros idosos, nomeadamente do Apoio Domiciliário ou de outras Instituições, ou com crianças (encontros intergeracionais) da nossa Instituição ou da Comunidade Local.
- **Sessões Informativas** – Realização de sessões e/ou atividades através das quais se abordem temas considerados importantes para os idosos, tais como a saúde, a alimentação, a mobilidade, a memória, hábitos

saudáveis, medicação, atividade física, sono, prevenção de acidentes domésticos, segurança entre outros.

- **Venda de Natal** – Realização da venda de natal com trabalhos elaborados pelos nossos utentes.
- **Comemoração de Datas Festivas** – festejo e celebração de datas simbólicas e importantes.
- **Celebração dos Aniversários** – Celebração dos Aniversários que coincidam com os dias de trabalho, como forma de valorização pessoal e valorização da idade de cada um. Criar um presente para brindar todos os utentes sempre que celebrem o seu aniversário.

Planificação de Atividades

Janeiro					
Ano Novo 01	Dia de Reis 06	Dia Int. Riso 18			
Fevereiro					
São Valentim 14					
Março					
Carnaval 04	Dia da Mulher 08	Primavera 20			
Abril					
Dia das mentiras 01	Dia M. Saúde 07	Páscoa 20	Dia da Liberdade 25	Dia M. Dança 29	
Maio					
Dia Trabalhador 01	Dia da Mãe 04	Dia I. Família 15	D. Reciclagem 17	Dia Espiga 29	
Junho					
Dia Criança 01	Dia Portugal 10	Santos Populares 13-24-29	Verão 20		
Julho					
Dia M. chocolate 07	Dia M. Alegria 08	Dia do Amigo 20	Dia dos Avós 26		
Agosto					
Dia NªSenhora					

15					
Setembro					
Dia Int. Paz 21	Dia M. Gratidão 21	Outono 22	Dia M. Sonho 25		
Outubro					
Dia M. Música 01	Dia Int. Idoso 01	Dia Mundial 3ª Idade 28			
Novembro					
Dia de Santos 01	Dia Mun. Olá 21				
Dezembro					
Independência 01	Dia da Bolacha 04	Imaculada Conceição 08	Natal 25	Fim de Ano 31	

Avaliação

Implementar um projeto requer fazer um acompanhamento que permita conhecer e compreender os resultados da intervenção.

Torna-se, assim, fundamental a aplicação de um modelo de avaliação contínuo para se ir conhecendo os resultados da intervenção, e para que se possam corrigir estratégias, sempre que assim se justifique ou mostre necessário.

O presente projeto será avaliado mediante uma avaliação contínua e uma avaliação final.

A avaliação contínua será feita através do preenchimento de registos diários de atividades e, ainda, mediante uma avaliação mensal realizada pela Educadora no final de cada mês.

Após a implementação do projeto, no final do ano 2025, será realizada a avaliação final.

Será também elaborado um relatório de atividades, onde serão apresentados os resultados apurados no processo de avaliação, bem como os efeitos da intervenção desenvolvida durante o ano.

Anexos