

## Animação de idosos



Luís Jacob - 2007

Os conteúdos deste documento estão protegidos pelos  
direitos de autor consagrados na lei portuguesa.  
É proibida a reprodução sem menção do autor. ©

**Índice:**

<b>1 - O Processo de envelhecimento</b>	3
<b>2 - A animação</b>	3
<b>3 - A animação de idosos</b>	6
<b>3.1 - A motivação para a animação</b>	7
<b>3.2 - Institucionalização</b>	8
<b>4 - Técnicas de animação</b>	11
<b>4.1 - Diferentes facetas da animação</b>	12
1. - Animação física ou motora	
2. - Animação cognitiva (ver exemplo)	
3. - Animação através da expressão plástica	
4. - Animação através da comunicação	
5. - Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social	
6. - Animação comunitária	
7. - Animação lúdica.	
<b>5 - Notas</b>	19
I - Programa intergeracionais	
II - envelhecimento activo	
III - Gerontotecnologia	
IV - Gerontopedagogia	
<b>Conclusão</b>	23
<b>Bibliografia</b>	26

**Coordenação:** Luís Jacob

**Colaboradores:** Natacha Lage, Isabel Jacob, Oriana Palhouto e Emília Magalhães.

Baseado no livro “Animação de Idosos” da editora Âmbar de Luís Jacob

## **1 - O Processo de Envelhecimento**

O envelhecimento é um processo universal, inerente a todos os seres vivos, e que tem o seu início a partir do momento em que se dá a concepção. Vários autores dividiram o processo de envelhecimento em três componentes, que são o envelhecimento biológico, o envelhecimento social, e o envelhecimento psicológico.

Ao longo do processo de envelhecimento, as capacidades de adaptação do ser humano vão diminuindo, tornando-o cada vez mais sensível ao meio ambiente que, consoante as restrições implícitas ao funcionamento do idoso, pode ser um elemento facilitador ou um obstáculo para a sua vida.

Com o declínio progressivo das suas capacidades, principalmente a nível físico, e também devido ao impacto do envelhecimento, o idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-as por ocupações e actividades que exijam um menor grau de actividade. Esta diminuição da actividade, ou mesmo inactividade, pode acarretar sérias consequências, tais como redução da capacidade de concentração, coordenação e reacção, que por sua vez levam ao surgimento de processos de auto-desvalorização, diminuição da auto-estima, apatia, desmotivação, solidão, isolamento social e depressão.

## **2 - A animação**

Segundo Quintas e Castaño (1998) “animação e uma actividade interdisciplinar e intergeracional que actua em diversas áreas e que influencia a vida do individuo e do grupo”. Para Choque (2000), animação é sinónimo de vida, de movimento, de actividade. O acto de dar vida, calor.

Animar-se ou distrair-se é uma necessidade fundamental de todos os indivíduos, e aquele ou aquela que se diverte com uma ocupação agradável com fim de se descontrair física e psicologicamente satisfaz esta necessidade. Também as pessoas de idade têm necessidades, na medida das suas capacidades, de ter actividades recreativas.

Segundo ainda Quintas e Castaño (1998) a animação é uma actividade interdisciplinar e intergeracional que actua em diversas áreas e que influencia a vida do indivíduo e do grupo. O desempenho de actividades de animação pode especificar-se por quatro modalidades:

- Cultural, Educativa, Económica e Social.

Enquanto modalidade cultural a animação surge como entidade criadora, gestora e produtora de um produto cultural, artístico e criativo. Como educativa a animação surge como motivação para a educação e formação, inicial e ao longo da vida. Na sua dimensão económica a animação aparece como actividade geradora de meios económicos e financeiros, como sejam a criação do próprio emprego ou como ela próprio como fonte de receitas. Por fim na sua dimensão social, a animação e o animador renascem como meios de superar as desigualdades sociais e de promoção da pessoa e da comunidade.

A animação sociocultural, cujo conceito nasceu na Europa nos anos 60, pode ser vista como “a intervenção dialéctica dos indivíduos e dos grupos com o seu meio e a intervenção sobre si mesmo, o que leva a uma melhoria da qualidade de vida” (Viché, 1989 in Quintas e Castanõ, 1998, 41-43.).

As actividades que a animação pode desenvolver são igualmente quatro: Difusão cultural (Incentivar o gosto pelas formas culturais, científicas e do conhecimento); Actividades artísticas não profissionais (Desenvolver os talentos e as capacidades artísticas e criativas das pessoas através da sua pratica); Actividades Lúdicas (A animação por divertimento, lazer, desporto e convívio) e Actividades Sociais (Promover a participação das pessoas nos movimentos cívicos, sociais, políticos e económicos).

Uma componente importante da animação, no seu sentido mais lúdico e puro, é o jogo. Jogar, brincar, quando se é adulto, enquadra-se também naqueles mitos e estereótipos que advogam que jogar, brincar é coisa de criança. Grande erro, o desejo de brincar acompanha-nos toda a vida, mas os nossos diferentes papéis sociais assumidos distraem-nos da prática regular de brincar, o que não eliminou, no entanto, o nosso desejo de fazê-lo. O jogo, quer em crianças, em adultos ou em idosos é das melhores formas de transmitirmos uma mensagem e de nos divertirmos.

Com o jogo conseguiremos (Lorda, 2001):

- Canalizar a nossa criatividade;
- Libertar tensões e emoções;
- Orientar positivamente as angústias quotidianas;
- Reflectir;
- Aumentar o número de amizades e relações
- Divertir-nos
- Aumentar o grau cultural e o compromisso colectivo;

- Ter predisposição para realizar outros afazeres;
- Obter integração intergerações quando se possibilitam oportunidades.

O jogo concebe-se como um sistema fictício, com regras obrigatórias, porém aceitas livremente por todos. A sua prática traz ao participante múltiplos sentimentos e experiências diferentes das que está acostumado no dia-a-dia, e com uma clara função de utilidade.

Podemos defini-lo como uma utilidade:

- Livre, sem obrigações nem coações de tipo algum;
- Restrita, limitada no espaço e no tempo;
- Incerta, dependendo tanto da sorte como das qualidades do participante;
- Improdutiva, sem fins lucrativos;
- Codificada, estando regulada de antemão pela legislação vigente;
- Fictícia, mais ou menos afastada da realidade;
- Espontânea.

Segundo a sua função:

- Estética: jogar significa, simultaneamente, construir, inventar, por conseguinte, criar.
- Cultural: jogar permite satisfazer os ideais de expressão e de socialização.
- Social: jogar é sentir o prazer em partilhar uma actividade comum que conviria prolongar, além do espaço lúdico.
- Psicológica: o jogo permite esta instância, combate o aborrecimento, estabelece novos contactos no seio de uma equipe, incentiva o gosto pela acção e compensa a falta de actividade profissional.

O homem, felizmente, nunca perde o desejo de brincar e esta manifestação acompanha-o em toda a sua vida. Acontece que a modernidade com que o seu conforto foi elaborado simplesmente faz com que esta qualidade se adapte às circunstâncias que o mundo dos adultos vai impondo, e assim o percentual do tempo de brincar diminui, porém, felizmente, nunca desaparece.

A animação incentiva-o a empreender certas actividades que contribuem para o seu desenvolvimento, dando-lhe o sentimento de pertencer a uma sociedade, em cuja evolução podem continuar a contribuir. Contrariando a ideia que a maior parte dos idosos têm, de que já não servem para nada, que não interessam à família, muito menos à sociedade.

### 3 - Animação de idosos

A animação de idosos, em específico, define-se, de uma forma geral, na maneira de actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, um estímulo da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa. A animação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a personalidade do indivíduo e a sua autonomia.

Choque, citando a *Revue Soins* nº 534, Marzo (1990), refere que a animação entre pessoas idosas pode definir-se como toda a acção que oferece aos idosos as condições materiais e relacionais necessárias e favoráveis para que se possam questionar sobre a pertinência da sua vida.

Ainda para Choque, citando *Revue de l'aide Serignat* nº5, Mayo (1997) “ a animação em Gerontologia é acompanhar a pessoa idosa no seu dia a dia. Representa um projecto global de estabelecimento com uma interacção, uma reflexão e uma toma de consciência de todo o pessoal (incluindo o médico e a administração), e passa pelo próprio idoso. Está incluída no dossier de cuidados. Agrupa as distrações e festas propostas pela instituição, centra-se sobre todo o ambiente de actividades diversas...” (p. 4).

Hervy (2001) afirma que “A importância da animação social das pessoas mais velhas é facilitar a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social e, sobretudo, permitir-lhes desempenhar um papel, inclusive reactivar papéis sociais.”(p.31) Jacob (2007) define “a animação de idosos como a maneira de actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa.”(p.31).

Tendo em conta os aspectos anteriormente referidos podemos alegar que uma boa animação deve dar resposta a diversos objectivos, visando nomeadamente:

- Promover a inovação e novas descobertas;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo e despersonalizador.

- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua auto-estima e autoconfiança.

### **3.1 – A motivação para a animação**

Para compreender a importância que a animação cultural tem para os idosos, há que primeiro tomar consciência do que é que motiva o ser humano.

A motivação é aquilo que leva os indivíduos a fazer qualquer coisa com esforço, dedicação, energia e prazer. A sua intensidade e natureza são diferentes em cada um de nós, de acordo com diversas influências, em cada momento.

Se forem dadas condições ao indivíduo para que ele tenha um bom desempenho na execução de uma determinada tarefa ou actividade e ele tiver as competências necessárias, o seu grau de eficácia depende apenas da sua motivação.

Todo e qualquer comportamento humano tem uma motivação na sua base, ou seja, há uma tensão que leva o indivíduo a comportar-se de determinada maneira, de forma a satisfazer uma ou mais necessidades. As condições fornecidas pelo meio que envolve o indivíduo mantém-se em equilíbrio psicológico até que um estímulo rompa esse equilíbrio e crie uma necessidade, que vai gerar um estado de tensão.

Uma das principais teorias existentes sobre a motivação humana é a Pirâmide das Necessidades de Maslow, que diz que as necessidades estão ordenadas segundo o seu valor, e que uma determinada necessidade só se manifesta quando as necessidades do nível imediatamente inferior estão totalmente satisfeitas. Segundo esta teoria, o ser humano apresenta cinco níveis de necessidades – fisiológicas, de segurança, de afecto, de estima e de auto-realização.

As necessidades fisiológicas e de segurança são primárias, enquanto que as restantes são secundárias. A teoria de Maslow assenta em dois princípios, que são o da dominância e o da emergência; o primeiro diz que enquanto uma necessidade básica não estiver satisfeita, as restantes não têm força para dirigir o comportamento; o segundo diz que quando uma necessidade é satisfeita, imediatamente surge uma nova necessidade.

#### **Os Cinco Princípios da Motivação**

- O ser humano é motivado quando tem a possibilidade de realizar as suas próprias ideias.
- O ser humano é motivado sempre que o seu comportamento é avaliado por apreciações (positivas ou negativas) merecidas.
- Para que um indivíduo se motive de forma durável, ele tem que ser estimulado diversas vezes.
- Uma apreciação negativa do indivíduo ou de um comportamento que ele não pode ou não sabe como modificar faz com que ele perca a motivação.
- A maior fonte de motivação para o ser humano é o conseguir atingir, com esforço, um objectivo que ele se fixou a si próprio.

### **3.2 – Institucionalização**

A grande maioria dos idosos (85%) não está institucionalizada, e convém encontrar formas de promover a animação nos idosos que ainda estão activos ou que “retidos” em casa por diversas razões.

A institucionalização nem sempre é fácil, porque sair de casa nunca é agradável para o idoso. O bem-estar psicológico dos idosos está estreitamente associada à sua satisfação em relação ao seu ambiente residencial: a casa de cada um adquire, para esse indivíduo, um significado psicológico único, uma vez que há laços afectivos que o ligam a esse espaço através de memórias do passado. O processo de apropriação, ligação e identidade do indivíduo à sua casa implica que a pessoa se aproprie do seu meio, do seu espaço, porque o controla, cuida dele, torna-o familiar.

No caso dos idosos, porque normalmente já residem na sua casa há vários anos e porque os processos que os ligam às suas casas se desenrolam e fortalecem ao longo do tempo, este é um espaço bastante importante, ao qual estão associados um conjunto de sentimentos que fazem com que o idoso esteja emocionalmente vinculado àquele lugar.

O idoso está também fortemente ligado ao recheio da sua casa, que é um “depósito” de bens pessoais com grande valor sentimental e que o levam a recordar acontecimentos, pessoas, épocas e locais que fizeram parte do seu percurso de vida, e que representam e mantêm a identidade pessoal e social do idoso.

Os que estão institucionalizados têm um auto-conceito (percepção que um indivíduo faz de si próprio e o conceito que forma de si) mais baixo do que os idosos

que vivem em casa própria Palhoto (1997). A razão para esta situação poderá ser o reduzido número de actividades que os idosos institucionalizados executam em relação aos que vivem em casa; o facto de estar só no meio de tantos idosos e a reorganização que o idoso terá que fazer quando ingressa numa instituição (Bromley, 1966). Um estudo realizado em Bragança indicou que os idosos se sentem mais infelizes em lares que não tem uma estrutura de animação estabelecida (ESSB, 2007).

Ainda segundo O’Conner Vallerand, citado por Quintela (2001), “A vida em instituições, que implica uma reduzida capacidade de auto-determinação, demonstrou ter um impacto fortemente negativo no grau de satisfação com a vida”.

A animação é sempre o “parente pobre” das prioridades das instituições, sejam públicas ou privadas com e sem fins lucrativos. Estas dirigem os seus recursos (humanos, materiais e financeiros) principalmente para a higiene, saúde e alimentação do idoso, e então se sobrar tempo e alguns meios preocupam-se com a animação. Esta é sempre considerada secundária e sem grande validade. A maioria dos organizações limita-se a fazer alguns passeios, duas ou três festas anuais e a comemorar os aniversários dos idosos, se tanto.

Quando o idoso é confrontado com a sua institucionalização, ele tem que se redefinir, podendo ficar deprimido – o idoso sofre uma deterioração psicológica, acompanhada por sentimentos de abandono por parte da família, mesmo que estes não sejam reais. A transição de um modo de vida independente –na comunidade- para um modo de vida dependente –numa instituição- coloca em jogo a resistência de qualquer idoso, uma vez que implica a passagem de um ser autónomo e livre para um ser institucionalizado, que tem de abdicar dos seus objectivos e gostos pessoais e adaptar-se a uma situação que gostaria de ter evitado.

Ao dar entrada num lar, o idoso entra num ambiente onde, muito provavelmente, irá passar os seus últimos dias. Ele chega sozinho, com apenas alguns dos seus pertences, a um mundo em permanente contacto com a morte; ele tem que se inserir numa nova estrutura e aprender, conhecer e respeitar as regras e hábitos da mesma, sem poder sequer opinar sobre os mesmos, sob o risco de ser novamente marginalizado.

A institucionalização do idoso, com todo o desconhecimento de um mundo novo, está frequentemente relacionada com um aceleramento de todos os processos degenerativos implícitos no envelhecimento. A perda de apoio afectivo e psicossocial que geralmente acompanha a institucionalização do idoso pressupõe uma diminuição

da ligação afectiva e social com o mundo exterior, o que pode levar ao surgimento de sintomas tais como inibição, incapacidade relacional, perturbações ansiosas, sintomas depressivos, marasmo, e até mesmo à morte, passando por sentimentos de desespero, frustração, e de perda de interesse pela vida.

Para mim a animação de idosos começa quando respeitamos os mais elementares dos seus direitos, como sejam o direito à escolha, o direito à privacidade e o direito à integração e à participação activa nos pormenores da sua vida. A qualidade de vida do idoso numa instituição depende destes factores assim como de um acompanhamento decente, cuidado e eficiente por parte dos trabalhadores das instituições que os acolhem. Acompanhamento este que só se consegue através de uma formação cuidada e regular por parte dos trabalhadores sociais.

Pessoalmente considero ainda que a animação mais importante para o idoso numa instituição passa pela participação activa deste na gestão corrente da instituição, na cooperação em actividades de rotina diária (ajudar no jardim ou na cozinha) e pelo contacto com as ajudantes de lar, que deve ser atencioso, cuidadoso e amável.

Sendo o nosso grande objectivo com a animação de idosos a qualidade de vida, segundo os diferentes inquéritos<sup>1 2 3</sup> estudados e relacionados com a está (ou a falta de) dos idosos, as conclusões que se podem retirar são que a qualidade de vida do idoso, institucionalizado ou não, depende em grande medida dos seguintes factores:

- Possuir autonomia para executar as actividades do dia-a-dia
- Manter uma relação familiar e/ou com o exterior regular
- Ter recursos económicos suficientes
- Realizar actividades lúdicas e recreativas constantemente

A qualidade de vida do idoso numa instituição depende destes factores assim como de um acompanhamento decente, cuidado e eficiente por parte dos trabalhadores das instituições que os acolhem. Acompanhamento este que só se consegue através de uma formação cuidada e regular por parte dos trabalhadores sociais.

---

<sup>1</sup> Inquérito de 1995, realizado a 2.137 indivíduos de ambos os sexos dos concelhos de Lamego, Moimenta da Beira, Almeirim, Cartaxo, Loures, Graça (Lisboa), Serpa, Ourique e Loulé. (DGS)

<sup>2</sup> Inquérito realizado em 1997 a 60 idosos (30 residentes no seu domicílio e 30 residentes em dois lares) dos distritos de Lisboa e Santarém. (Palhouto)

<sup>3</sup> Inquérito realizado em 2000 a 230 idosos (200 residentes no seu domicílio e 30 institucionalizados) da área metropolitana de Lisboa. (CIES/ISCTE)

Uma das melhores formas de aumentar a qualidade de vida dos idosos é respeitando os seus direitos, tais como:

- Direito à privacidade e intimidade
- Direito à escolha do seu futuro
- Direito à satisfação das suas necessidades básicas
- Direito à individualidade e confidencialidade
- Direito a entrar ou sair de uma instituição

#### **4 – Técnicas de animação**

Antes de pensar num plano de actividades de animação para idosos em prática, há que realizar uma avaliação psicológica, social e física de cada um dos indivíduos, no sentido de perceber quais as capacidades e motivações reais de cada idoso em relação a cada uma das actividades propostas. Deve-se também dar oportunidade aos idosos para que eles próprios possam propor outras actividades que sejam do seu agrado, bem como permitir que eles participem nas actividades diárias da Instituição, por exemplo, fazendo as suas camas, limpando o pó dos seus quartos, colaborando na elaboração e confecção das ementas, regando as plantas, etc., desde que tal seja do agrado deles.

Ao estabelecer uma relação com um idoso, deveremos ter em conta a nossa comunicação não verbal e também a dele. Pois só mantendo uma boa atitude corporal é que poderemos obter bons resultados na sua adesão às actividades propostas.

Assim teremos de ter em conta algumas regras:

- Manter uma certa distância
- Falar pausadamente
- Referir o que estamos a fazer
- Repetir quantas vezes forem necessárias
- Ajudar e apoiar
- Valorizar qualquer tipo de esforço motor
- Manter uma atitude de calma e passividade
- Ser paciente e compreensivo

Devemos dividir os idosos em três grupos, por mobilidade. O grupo A, constituído por idosos autónomos. O grupo B, composto por idosos fisicamente dependentes e frágeis e o grupo C constituído por idosos muito dependentes.

Como um dos princípios da animação de idosos é uma animação personalizada, cada um destes grupos precisa de uma metodologia própria de acção.

Na nossa opinião, as regras gerais na animação de idosos são:

- Perguntar-lhes o que gostam de fazer e querem fazer
- Não desistir de trabalhar com eles mas ao mesmo tempo não insistir demasiado
- Tentar realizar as actividades no mesmo horário no mesmo dia, não alterando muito as rotinas
- Muitos dos jogos para crianças e jovens podem ser adaptados aos idosos
- Ser paciente e alegre
- Que seja de interesse dos participantes para poder contar com a máxima atenção.
- Que desenvolva a sociabilidade e que seja adequada à idade com qual estamos trabalhando.
- Que trace metas exequíveis em recursos e em tempo.
- Que desenvolva a iniciativa pessoal e grupal.
- Que envolva a todos no projecto, no qual desde o início se delegarão responsabilidade, autoridade e direcção da actividade.
- Que se desenvolva em um local adequado, significando isto, livre de distrações, com iluminação, assentos suficientes e espaço adequado para a aplicação das técnicas, com boa acústica e ventilação.

#### **4.1 – Diferentes facetas da animação**

Podemos dividir a animação de idosos em sete partes:

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

#### **I – animação Física ou motora**

É aquela em pretendemos que o idoso faça algum tipo de movimento. A terceira idade não é apenas o último período evolutivo, decadente e regressivo, da vida do homem, mas antes uma outra fase de evolução, com formas diferentes de viver e de existir, tanto no campo social como no pessoal.

O principal deficit no idoso, no respeitante á realização de uma tarefa, incide sobre o ritmo do seu trabalho. Uma certa lentidão nas respostas psico-motoras parece verificar-se com o aumento progressivo da idade.

A psicomotricidade considera o movimento como uma acção relativa a um sujeito, isto é, uma acção que só se pode compreender nas estruturas neuropsicológicas que o integram, elaboram, regulam, controlam e executam. É um processo relacional inteligível entre a situação e a acção, entre o estímulo e a resposta, entre o movimento global e a motricidade fina.

A psicomotricidade visa essencialmente:

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

Em psicomotricidade o corpo é o meio através do qual a consciência se edifica e se manifesta. O nosso corpo é um veículo de sensações.

É através dele que vamos adquirindo a sensibilidade proprioceptiva ou seja as noções de espaço que não são visíveis, (ex: quando nos sentamos, sabemos sem olhar onde está a cadeira).

Com a idade estas capacidades vão-se perdendo, chegando ao ponto de se perder o próprio esquema corporal. É possível ajudar o idoso a adquirir estas noções com exercícios psicomotores. A capacidade de realizar o movimento real, em caso de paralisia de um membro, utiliza-se o membro sã como auxiliar do movimento.

A massagem suave nos membros ou no tronco também são um bom suporte para a consciencialização das diferentes partes do corpo, pois as nossas mãos são um estímulo táctil e sensitivo.

A colocação de pequenos sacos de areia ou de água quente, assim como pedir ao idoso que levante até ao seu campo de visão, as diversas partes do corpo, servem como

elementos facilitadores para o reconhecimento e identificação do seu próprio corpo, em especial quando o idoso está acamado.

Devemos ajudar o idoso a aumentar as suas capacidades de representação mental do corpo em movimento, mobilizando as extremidades (braços e pernas), perante o seu olhar e referenciando os seus nomes, (ex: Sr....., agora vou mexer no seu braço direito e vou elevá-lo, e assim por diante....).

Alguns dos problemas do idoso relacionados com o seu corpo:

- Desinteresse pelo arranjo exterior e por vezes com a própria higiene.
- Dificuldades de adaptação, á imagem corporal.
- Lentidão motora, movimentos pouco harmoniosos e de pequenas amplitudes.
- Diminuição das sensações e da propriocepção.
- Medo das quedas e conseqüentemente as fracturas.
- Hipertonia e rigidez muscular.

### **Exemplo de jogos**

1º jogo

Material:- Placa quadrada com várias filas de pregos, elásticos de várias cores e grossuras diferentes.

Objectivo: - fortalecimento dos músculos das mãos

Modo de jogar: - esticar os elásticos ao longo dos pregos de modo a fazer desenhos.

2º jogo

Material: - Garrafas de plástico de 1\2 l, ou de 1,5l, cheias de areia, pintadas, com um cordel atado no gargalo, por sua vez este cordel com um metro de fio está atado a um pequeno pau.

Objectivo: -fortalecimento dos músculos dos braços

Modo de jogar: - puxar as garrafas, enrolando o cordel num pequeno pau.

3º jogo

Material: - cinco garrafas de plástico de 1\2 l, ou de 1,5l, cheias de areia e pintadas, uma bola pequena.

Objectivo: - concentração e coordenação óculo-manual

Modo de jogar: - atirar a bola para derrubar os pinos (garrafas) que estão em pé, a uma certa distância.

#### 4º jogo

material: - três arcos e três discos ou malhas

objectivo: - coordenação óculo-manual

modo de jogar: - tentar acertar com as malhas dentro dos arcos

variáveis: - arcos e malhas com as mesmas cores, alterar as distâncias entre os arcos

#### 5º jogo

material: - quadro com vários quadrados (tabela de dupla entrada), com símbolos, formas ou cores, peças soltas com os mesmos elementos.

objectivo: - estimular a memória e a concentração

modo de jogar: - fazer a correspondência entre os vários elementos

## II - Animação cognitiva

A Animação de Idosos é uma forma de actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida numa comunidade idosa. Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com outros, a que se faz parte, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia.

### Algumas Actividades realizáveis

Actividade	Objectivos	Materiais
Jogo da memória	Estimular a concentração, raciocínio e a observação	pano 1 bola pequena 1 caneta 1 lápis 1 copo 1 régua 1 boneco pequeno 1 terço 1 moeda
Objecto trocado	Desenvolver a imaginação e a criatividade Abstracção do real	1 bola

	Relembrar memórias antigas	
Objecto com funções diferentes	Desenvolver a imaginação e a criatividade Abstracção do real Estimular o raciocínio	1 garfo
Completar provérbios	Estimular as capacidade intelectuais e culturais Valorização pessoal	lista de provérbios
Dominó	Estimular o raciocínio Desenvolver e/ou manter a capacidade intelectual e participativa e organizativa Convívio	dominó
Jogo de cartas	Estimular o raciocínio Desenvolver e/ou manter a capacidade intelectual e participativa e organizativa Convívio	baralho de cartas
Palavras cruzadas	Desenvolver e/ou manter a memória e a concentração Incentivar a comunicação e o trabalho de grupo	palavras cruzadas
Contar anedotas, advinhas, lengalengas, ditos antigos	Reavivar a memória	-----
Palavras rimadas	Estimular a imaginação e a criatividade Interacção de grupo Comunicação	-----
Diferenças	Desenvolver e/ou manter a concentração e a observação	jogo de diferenças
Puzzle de encaixe	Identificar as peças Associar a peça/figura ao orifício correspondente	jogo
Tabuleiro de números (para invisuais)	Identificar os números Associar os números aos orifícios correspondentes Desenvolver o tacto Desenvolver o raciocínio	jogo

Dominó para invisuais	Desenvolver o tacto Dar a conhecer o mundo através do tacto Estimular a capacidade intelectual	jogo
Cubo de encaixe (para invisuais)	Desenvolver o tacto Estimular a capacidade intelectual	cubo
Identificar cheiros e sabores (para invisuais)	Desenvolver o olfacto e o paladar Estimular a capacidade intelectual Dar a conhecer o mundo de outra forma	canela em pó canela em pau açúcar sal farinha pimenta arroz erva doce
Identificação de sons (para invisuais)	Identificar sons do dia-a-dia Desenvolver a capacidade intelectual e cognitiva Conhecer o mundo através da audição Desenvolver a audição	cd rádio cd
Identificação de objectos (para invisuais)	Identificar através do tacto, objectos utilizados no dia-a-dia Estimular a independência Desenvolver a capacidade intelectual e cognitiva	copo prato colher garfo faca jornal caneta etc.
Leitura de livros e jornais	Desenvolver a capacidade intelectual e cognitiva	Jornais e livros
Jogo do “stop”	Memória e inteligência	Papel e canetas
Enfiar contas (para invisuais)	Desenvolver tacto e raciocínio	jogo
Puzzle de encaixe de madeira (para	Desenvolver tacto e raciocínio e a estratégia	jogo

invisuais)		
------------	--	--

### **III - Animação através da expressão plástica**

Neste tipo de animação pretendemos que o idoso trabalhe a sua faceta artística e através da moldagem (de barro, plasticina, pasta de papel ou outro material), bordados, pintura, desenho, colagem, etc., conseguia exprimir algumas das suas emoções. A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva também.

A animação expressiva plástica visa proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais. Por requerer algum tipo de equipamento específico, nem sempre é dado a possibilidade aos idosos de poderem experimentar estas técnicas, no entanto é possível realizar quase todas as actividades recorrendo a materiais simples e acessíveis.

### **IV - Animação de comunicação**

Neste tipo de animação queremos que os idosos comunica com os outros e essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, prosa, fotografia, etc. Na animação plástica os animados exprimem-se através de objectos, na animação expressiva de comunicação eles transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.

### **V - Animação de desenvolvimento pessoal**

Aqui queremos desenvolver o “eu” do idoso, as suas experiencias de vida, as suas emoções e sentimentos. Esta animação tem por objectivo desenvolver as competências pessoais e sociais da pessoa e, principalmente, da pessoa como elemento de um grupo. Com esta animação estimula-se o autoconhecimento, a interacção entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Incluímos nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

### **VI - Animação comunitária**

A animação lúdica, como o seu nome indica, é a animação que tem por objectivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. é vocacionada principalmente para a essência da animação: O lazer, o entretenimento e a brincadeira.

Inclui-se o turismo sénior, os jogos, as idas aos museus, teatros, cinemas, o jornais de paredes, as festas, a gastronomia, ver televisão, consultar a internet, etc.

## **VII - Animação comunitária**

A animação comunitária é aquela em que o idoso participa activamente no seio da comunidade como elemento válido, activo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a idosos autónomos que ainda querem e podem ter uma voz activa na comunidade onde vivem. Nesta área o voluntariado assume um papel principal, visto que a grande maioria das actividades executadas pelos idosos na comunidade é embutida de um espírito voluntário.

Exemplos: Universidades Seniores, dirigentes de associações, guias em museus e monumentos, consultores seniores, etc.

## **5 - Notas:**

### **I - Programas intergeracionais:**

Com a abordagem aos programas intergeracionais pretende-se apenas salientar a sua importância e não dar instruções para a sua criação o que para tal seria preciso desenvolver mais em profundidade alguns aspectos tais como: fundamentação teórica, orientações para a planificação; funcionamento; gestão, etc.

Os Programas Intergeracionais cuja designação se apresenta bem clara, são programas que envolvem várias gerações, cujos objectivos serão apresentados mais à frente e que se pode adiantar que têm que ser de interesse a todos os envolvidos e também à própria sociedade. O Consorcio Internacional para os Programas Intergeracionais (ICIP) [1999], acordou na seguinte definição do que é um programa intergeracional: “ *Los programas intergeracionales son vehículos para el intercambio determinado y continuado de recursos y aprendizaje entre las generaciones mayores y las más jóvenes con el fin de conseguir beneficios individuales y sociales*” citado por Sánchez Martínez, M. y Díaz Conde, P. (2005, p. 393).

Para se perceber melhor esta designação entenderam os autores que tinham que ter um conjunto de características essenciais e que se passam a descrever:

- Demonstrar benefícios mútuos para os participantes;
- Estabelecer novos papéis sociais e /ou novas perspectivas para as crianças, jovens e idosos implicados;

- Envolver várias gerações, incluindo pelo menos duas gerações, não adjacentes e sem laços familiares;
- Promover maior conhecimento e compreensão entre as gerações mais jovens e as mais idosas, bem como o aumento da auto-estima para ambas as gerações;
- Ocupar-se dos problemas sociais e das políticas mais apropriadas para as gerações implicadas;
- Incluir os elementos necessários para uma boa planificação do programa;
- Proporcionar o desenvolvimento de relações intergeracionais.

Na nossa opinião os programas intergeracionais devem ter em conta os ritmos e motivações dos idosos e dos jovens, assim como a duração que não deve ultrapassar uma hora, caso contrário uma boa experiência pode-se tornar numa má experiência.

## **II - Envelhecimento Activo**

O termo “envelhecimento activo” foi adoptado pela Organização Mundial de Saúde, no final dos anos 90, e procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que a designação “envelhecimento saudável”, reconhecendo que, para além dos cuidados com a saúde, existem outros factores que afectam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem.

O conceito de envelhecimento activo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais e permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida e inclui a participação activa dos seniores nas questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e na definição das políticas sociais.

O objectivo primordial do envelhecimento activo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e de qualidade de vida.

Ao tentar definir o conceito de qualidade de vida para idosos, Donald (1997) formulou cinco classes gerais, que podem servir de referência tanto para os mais velhos como para os profissionais que os atendem:

- A primeira categoria é a do bem-estar físico, cujos elementos são: a comodidade em termos materiais, saúde, higiene e segurança.
- As relações interpessoais são a segunda categoria, que inclui as relações com familiares, amigos e participação na comunidade.

- A terceira categoria tem a ver com o desenvolvimento pessoal, que representa as oportunidades de desenvolvimento intelectual, auto-expressão e empowerment.
- As actividades recreativas compõem a quarta categoria que se subdivide em três partes: socialização, entretenimento passivo e activo.
- A última categoria é as actividades espirituais e transcendentais, que envolvem a actividade simbólica, religiosa e o autoconhecimento.

### **III - Gerontecologia**

Com os avanços tecnológicos recentes e o aumento das aplicações robóticas, em particular na área dos serviços e do entretenimento, surgiram robots antropomórficos (com formas de animais) inteligentes e sensíveis para o apoio a idosos, normalmente oriundos do Japão.

Nomeadamente o AIBO da Sony, que tem esse nome por sugerir que é um robô com inteligência artificial (AIBO = “Artificial Intelligence roBOt”), a foca PARO (desenvolvida pelo National Institute of Advanced Industrial Science and Technology de Tóquio), o Robopet da WowWee e o gato Necoro da Omron Corporacion.

Estes animais robóticos, criados no final da década de 90 e já com várias versões, são robôs que reagem a incentivos externos, podem ouvir, ver, sentir e caminhar e decidir com agir de acordo com o estímulo. Têm sensores de tacto e de som para poder responder ao mundo exterior e tem a capacidade de expressar emoções como alegria e tristeza e com isso proporcionar grande interacção com as pessoas. Eles são capazes de aprenderem com o seu dono, o que pressupõe uma tecnologia complexa de Inteligência Artificial (AI).

O PARO, por exemplo, tem 7 mecanismos para mover os olhos, o pescoço, as barbatanas dianteiras e traseiras. Os sensores de tacto estão nos bigodes e espalhados por todo o corpo, debaixo da pele artificial, semelhante à das focas. Com base nos dados adquiridos pelos seus sensores de tacto e de som e por um sistema de IA, o PARO manifesta diversos tipos de comportamentos (piscar os olhos, abanar as barbatanas, abanar a cabeça, emitir sons, virar a cabeça para a direcção do som e aprender com o dono) de acordo com a sua “experiência”.

Estes robots fazem de animais domésticos artificiais e tem sido usado como um meio de terapia social em lares de idosos japoneses.



AIBO, o cão robot da Sony e idosos a brincarem com o PARO, o robot foca.

Estes robots e outros mecanismos electrónicos que tem por objectivo facilitar e melhorar a qualidade de vida dos mais velhos, fazem parte de uma nova ciência, a gerontecnologia. Um exemplo é a cadeira de rodas omnidireccional Enigma desenvolvida pela Universidade do Minho. Esta tem a possibilidade de realizar simultaneamente movimentos lineares (directos, laterais ou diagonais) e rotacionais e constitui uma revolução na mobilidade das cadeiras de rodas



#### **IV - Gerontopedagogia**

A gerontopedagogia ou Gerontologia Educativa centra-se na análise das mudanças psicossociais, afectivas e cognitivas que ocorrem nas últimas fases do ciclo vital, para a partir daí poder potenciar os aspectos positivos dessas mudanças e mesmo se possível diminuir os seus efeitos negativos.

Deste modo o trabalho do educador especializado em Gerontologia consiste em descobrir o melhor modo de ajudar cada um a reconhecer as possibilidades oferecidas pelas diferentes fases da vida, para melhor adaptação e uma maior satisfação vital e a manutenção de níveis óptimos de qualidade de vida (Requejo Osório, A. y Pinto Cabral, F. (2007, p.56).

Um dos princípios básicos assumidos pela Gerontologia Educativa está relacionado com o objectivo de positivar o envelhecimento e a velhice, acentuando as potencialidades do ser humano, seja qual for a sua idade vital. Sendo necessário dar ênfase à potencialidade, cognitiva, à aprendizagem ao longo do ciclo vital e a noção de envelhecimento activo.

## **Conclusão**

A animação cultural define-se, de uma forma geral, na maneira de actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida de uma determinada comunidade.

Representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a personalidade do indivíduo e a sua autonomia.

A animação cultural apresenta-se assim, como uma perspectiva ampla de mudança/transformação social e como um espaço novo de educação e de recreação cultural.

Quanto à animação especificamente de idosos, esta define-se como um estímulo da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa. A animação incentiva-a a empreender certas actividades que contribuem para o seu desenvolvimento, dando-lhe o sentimento de pertencer a uma sociedade, em cuja evolução podem continuar a contribuir. Contrariando a ideia que a maior parte dos idosos têm, de que já não servem para nada, que não interessam à família, muito menos à sociedade.

Nesta questão da sociedade, ela exclui os idosos ou outras vezes são os próprios idosos que se autoexcluem, já devido as estas ideias pré-concebidas de que já não prestam para nada e que apenas lhes resta a morte.

É uma das funções do animador – no contexto da animação de idosos – fazer com que estas ideias e preconceitos desapareçam ou noutros casos, que nunca surjam. Para isso, ao animador compete-lhe criar movimento, vida e actividades. É necessário que apresente propostas e sugestões, que seduza, que imagine, que desperte, que suscite e que influencie o idoso, sem exercer qualquer tipo de obrigação ou obrigatoriedade.

E este tipo de trabalho é ainda mais importante nos lares de 3ª idade e centros de dia para idosos. Vários estudos comprovam que os idosos utentes de lares têm uma auto-estima mais baixa do que aqueles que vivem em casa própria. Uma das razões para esta situação poderá ser a pouca actividade que têm nos lares, em comparação com os que vivem em casa.

Com a animação de idosos, a pessoa idosa pode enquadrar-se num programa entre várias actividades recreativas, culturais e desportivas, permitindo um estímulo constante às suas capacidades cognitivas e físicas.

A nossa experiência na animação de idosos mostrou-me que é preciso muito mais que tudo aquilo que vem escrito nos livros. De facto, só quem trabalha todos os dias no terreno com idosos, se apercebe que ao animador lhe é exigido (pelos próprios idosos) muito mais que actividades.

O animador é muitas vezes o confidente, o conselheiro, o amigo e com o tempo, alguém da família muito próximo do idoso. É necessário de facto, termos – nós animadores – uma grande estabilidade afectiva e emocional para conseguirmos desempenhar as nossas funções. Somos muitas vezes, as pessoas que estamos mais disponíveis e presentes na vida do idoso e que lhes damos atenção e carinho. E só depois, aí sim, proporcionar-lhe algo que lhe dê prazer, que lhe arranque um sorriso.

Desde uma actividade muito simples até outras mais elaboradas. Isto consoante a necessidade de cada idoso. Estou a lembrar-me por exemplo o facto de alguns idosos gostarem muito de falar e de que a actividade preferida são as histórias antigas, as adivinhas, as anedotas, as receitas culinárias de antigamente e outros há, que gostam de jardinagem, dos passeios à praia, da pintura, entre tantas outras actividades.

Na animação num aspecto geral, fala-se muito em grupo. Na animação de idosos, claro que se dá importância ao grupo e se trabalha em grupo, mas não é de menor importância o idoso em si, enquanto pessoa individual. Também acontece, e não poucas vezes, a necessidade de trabalhar individualmente com cada idoso. Depende muito de situação para situação. Logo, cabe ao animador identificar o melhor método de trabalho, tendo em conta o grupo e o indivíduo com o qual trabalha. Se por exemplo existir um único idoso numa instituição que goste muito de ler, há que lhe proporcionar e apoiar nessa actividade. Não é por ser apenas uma pessoa que goste, que não se vai proporcionar a leitura.

Ainda tendo em conta a nossa experiência, acho muito sinceramente que os objectivos da animação de idosos só serão atingidos se o animador gostar muito do que faz, se tiver muita disponibilidade de tempo, amor e carinho. Daí nós acharmos que o trabalho com idosos seja mais desgastante a nível psíquico do que físico.

Considero que seja muito mais difícil trabalhar com idosos, mas também muito mais compensador. Claro que não falo em termos monetários, mas sim no aspecto de aprendizagem e cultura. Os idosos, ao contrário daquilo que a maior parte da sociedade pensa, são uma grande fonte de sabedoria. Sabedoria esta adquirida pelas suas vivências e trabalho ao longo das suas vidas.

Os idosos – pelo menos na realidade portuguesa – não têm quase nada ou mesmo nada. A nível estatal são pouco apoiados, as pensões são muito baixas, as condições físicas e humanas da maioria dos lares de 3ª idade são muito deficientes e até nos cuidados de saúde a atenção dada ao idoso é menor do que por exemplo a atenção que se dá a uma criança. Se não, veja-se os corredores dos nossos hospitais ou serviços de atendimento permanentes dos centros de saúde, onde se encontra sem dificuldade alguma, idosos “abandonados” em camas, alheios a quem passa, à espera que alguém lhes dê a atenção e o tratamento necessário.

A animação de idosos, esta deve estar incluída no conjunto de serviços prestados à 3ª idade. A animação de idosos deve estar em pé de igualdade com a alimentação, cuidados de saúde e higiene, vestuário, conforto. Deverá ser considerada como um serviço indispensável à qualidade de vida do idoso. E daqui a alguns anos teremos uma nova geração de idosos. Menos depressivos, menos solitários, menos dependentes de medicação e claro com uma velhice mais bem disposta e mais activa.

Reforça-se a implicação político social, citando George Minois (1999, p.18) que afirma “ Cada sociedade tem os velhos que merece, como a história antiga e a medieval amplamente demonstra. Cada tipo de organização socioeconómica e cultural é responsável pelo papel e imagem dos seus velhos. Cada sociedade segrega um modelo de homem ideal e é desse modelo que depende a imagem da velhice, a sua desvalorização ou valorização”.

### **Bibliografia:**

- **REQUEJO OSÓRIO, A. Y PINTO CABRAL, F. (2007)**, As pessoas Idosas Contexto Social e Intervenção Educativa. Lisboa. Instituto Piaget.
- **ESSB (2008)**, “Influência da Animação social na qualidade de vida de idosos institucionalizados”, curso de Gerontologia. (Acessível em [www.rutis.org](http://www.rutis.org)).
- **FERNANDEZ-BALLESTEROS, R. ( 2004)** - Una perspectiva psicosocial. Promoción del envejecimiento activo, in: **Salvador-Carulla, L., Cano Sánchez, A. y Cabo-Soler, J.R. [2004]** - Longevidad- Tratado integral sobre salud en la segunda mitad de la vida. Madrid. Editorial Médica Panamericana.
- **LORDA, RAUL (2001)**, Recreação na Terceira Idade, Editora Sprint, Brasil
- **BERGER, L.M.; MAILLOUX-POIRIER, D. M. SC.(1995)**. Pessoas Idosas Uma abordagem global .Lisboa: Lusodidacta.
- **CHOQUES, S., CHOQUE,J.(2000)**. Actividades de animación para la tercera edad. Barcelona: Editorial Pai do tribo.
- **FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (2000)**. Gerontología Social. Madrid: Ediciones Pirámide.
- **FORTIN, M.(1999)**, O processo de Investigação: Da concepção à realização. Loures: Lusociência.
- **JACOB, LUIS. (2007)**. Animação de Idosos. Porto: Âmbar.
- **STOPPARD, M. (2003/2004)**. Desafiar a idade. Porto: Editora Civilização.
- **QUINTAS, S.; CASTAÑO, A. (1998)**. Construir la Animación Sociocultural, Amarú Ediciones: Salamanca.
- **HERVY, B. (2001)**, L’animation sociale auprès des personnes âgées in *Gérontologie et Société*, nº 96, Paris.
- **PALHOUTO, CLÁUDIA (1997)**, O Auto-conceito em Idosos Institucionalizados, Monografia do curso de Psicologia, ULHT, (Documento policopiado), Lisboa.
- **BROMLEY, D. B. (1966)**, Psicologia do Envelhecimento Humano, Editora Ulisseia, Lisboa.
- **SÁNCHEZ MARTÍNEZ, M. Y DÍAZ CONDE, P. (2005, p. 393)**, Los Programas Intergeneracionales. In: **Pinazo Hernandis, S. y Sánchez Martínez, M. (2005)**, Gerontología actualización, Innovación y Propuestas. Madrid. Pearson Prentice Hall.
- **GEORGES MINOIS (1999)**, A História da Velhice no Ocidente. Lisboa. Editorial Teorema.