

# Plano Anual de atividades e Orçamento 2022





## Breve história da instituição

A Associação A.T.I - Amigos da Terceira Idade foi fundada a 2 de julho de 1985, com o objetivo de promover, desenvolver e apoiar os interesses dos idosos, através de atividades culturais, recreativas, educativas e sociais. A instituição nasceu no bairro de Lagoa de Palmareis, em Lagos, com o intuito de proporcionar um espaço onde os idosos pudessem encontrar-se, partilhar experiências e viver momentos de lazer e convívio. Desde então, a associação tem vindo a desenvolver um conjunto de atividades que visam melhorar a qualidade de vida dos idosos, através de cursos, workshops, passeios e outras iniciativas. A associação é constituída por um Conselho de Administração, presidido pelo Sr. Carlos de Jesus A.T.I. - Amigos da Terceira Idade, e por um Conselho de Supervisão, presidido pelo Sr. Carlos de Jesus A.T.I. - Amigos da Terceira Idade.

No dia 15 de dezembro de 2017, foi inaugurado o Centro de Atividades para Idosos, situado no bairro de Lagoa de Palmareis, em Lagos. Este espaço foi criado para proporcionar um ambiente adequado para a realização de atividades e para a prestação de serviços aos idosos.

*“Quando a velhice chegar, aceita-a, ama-a. Ela é abundante em prazeres se souberes amá-la. Os anos que vão gradualmente declinando estão entre os mais doces da vida de um homem. Mesmo quando tenhas alcançado o limite extremo dos aos, estes ainda reservam prazeres.”*

Séneca (Filósofo e escritor romano)



## Breve história da Instituição

A Associação A.T.I – Amigos da Terceira Idade foi fundada a 3 de maio de 1981, localizada em Leça da Palmeira. Inicialmente funcionou como um pequeno Centro de Convívio na cave da Junta de Freguesia de Leça da Palmeira. Em 10 de novembro de 1985, a Junta de Freguesia presenteou a Associação com um novo edifício independente, situada na Avenida Dr. Fernando Aroso. Com o tempo, a população idosa começou a aumentar, e as suas necessidades também, era urgente obter outras Resposta Sociais. Após várias diligências e apoios por parte da Junta de Freguesia de Leça da Palmeira e da Câmara Municipal de Matosinhos, a Associação A.T.I fez surgir o Centro de Dia A.T.I – Monte Espinho e o Serviço de Apoio Domiciliário com o Acordo de Cooperação do Centro Distrital de Solidariedade e Segurança Social do Porto.

Em 16 de setembro de 2007, foi inaugurado o Centro de Dia A.T.I – Monte Espinho e o Serviço de Apoio Domiciliário, Instalações cedidas pela Câmara Municipal de Matosinhos, através da MatosinhosHabit.



## Introdução ao Plano de Atividades 2022

O Plano de Atividades é um instrumento orientador da atuação ao longo do ano, contendo o programa com as linhas gerais que irá guiar as atividades. A execução das atividades propostas poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar o seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adotadas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados e com novas atividades, provenientes das parcerias estabelecidas na comunidade quer formais como informais. A concretização deste plano passa, em grande parte, pelo esforço e pela vontade de todos os que trabalham nesta Instituição, o grau de execução dos planos anteriores e as metas propostas para 2022.

É um facto comprovado que o envelhecimento é indubitavelmente a fase da vida humana que mais alterações trazem para o individuo. Com efeito, a pessoa passa de uma fase de plena atividade física, social e mental, para muitas das vezes ser dispensado da sua participação na sociedade, perder a sua identidade profissional e por vezes até mesmo o sentido de utilidade.

Deste modo, pode dizer-se que, o processo de envelhecimento acarreta inevitavelmente uma série de grandes alterações e conseqüentes adaptações do individuo ao meio, sendo marcada, quase sempre, por perdas sucessivas, nomeadamente ao nível das capacidades físicas e mentais. Sabendo que não é possível evitar o envelhecimento, pode e deve-se exercer influência sobre o modo como se envelhece, uma vez que, apesar da diminuição de algumas faculdades, a pessoa idosa tem consigo uma experiência de vida que deve ser valorizada e estimulada. Ser idoso não implica ficar fechado em casa, isolado da comunidade, sem apoio e convívio salutar, até porque uma vida sedentária pode ser a pior inimiga da terceira idade.

O Centro de Dia é uma Resposta Social desenhada em equipamento que permite a prestação de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas no meio habitual de vida, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência ou de abandono, através da realização de diferentes atividades que se têm verificado na sociedade atual, sobretudo a nível da composição e funções do grupo familiar, da solidariedade intergeracional e social, da falta de identificação no envelhecimento por parte da sociedade e da incapacidade de respostas adequadas ao combate das situações de dependência, podendo verificar-se um grande número de pessoas, nestas situações, encontra no Centro de Dia uma resposta que contribui para combater algumas das dificuldades com que elas próprias e mesmo o seu próximo familiar se debatem quotidianamente.

No âmbito do Centro de Dia, no âmbito das Respostas Sociais, procura-se que o mesmo constitua uma oferta de serviços de proximidade diversificada, permitindo que o utente participe, e maior tempo possível, no seu meio habitual de vida, mantendo e invertendo a lógica de integração em Lar, sendo a única resposta possível.

Simultaneamente, o Centro de Dia é uma resposta que possibilita às pessoas novas relacionamentos e atos de ligação com o exterior, através do estabelecimento de contactos com



## Resposta Social: Centro de Dia

### Missão:

O Centro de Dia é um espaço de acolhimento onde se desenvolve um conjunto de programas ocupacionais e de lazer adequados aos utentes nas mais variadas condições e etapas das suas vidas que visam promover a qualidade de vida da pessoa idosa, assim como atividades que premeiam a prevenção, estimulação e manutenção das capacidades físicas, mentais, cognitivas e relacionais do mesmo tendo em vista a valorização da individualidade e da sua contínua autonomia.

### Objetivos Gerais:

- ❖ Melhorar a qualidade de vida do utente e da sua família;
- ❖ Estimular a participação comunitária do utente;
- ❖ Promover a autonomia do utente;
- ❖ Conservar as competências sociais, psíquicas e físicas do utente;
- ❖ Combate ao isolamento social.

Constitui um modelo baseado numa resposta social "para todos", onde o aumento da qualidade das diferentes valências seja uma garantia para o aumento e diversidade dos utentes. Exemplo disso é a Resposta de Centro de Dia.

O Centro de Dia é uma Resposta Social, desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas no meio habitual de vida, visando a promoção da autonomia e a prevenção de situações de dependência ou seu agravamento. As diferentes alterações que se têm verificado na sociedade atual, sobretudo a nível da composição e funções do grupo familiar, da solidariedade intergeracional e social, da falta de investimento no envelhecimento por parte da sociedade e da insuficiência de respostas adequadas ao controlo das situações de dependência, permitem verificar que, um grande número de pessoas, nestas situações, encontra no Centro de Dia uma resposta que contribui para colmatar algumas das dificuldades com que elas próprias e mesmo o seu agregado familiar se debatem quotidianamente.

Ao instituir-se o Centro de Dia, no âmbito das Respostas Sociais, procurou-se que o mesmo possibilitasse uma oferta de serviços de proximidade diversificada, permitindo que o cidadão permanecesse, o maior tempo possível, no seu meio habitual de vida, retardando e invertendo a lógica de integração em Lar, como a única resposta possível.

Simultaneamente, o Centro de Dia é uma resposta que possibilita às pessoas novos relacionamentos e elos de ligação com o exterior, através do estabelecimento de contactos com



os colaboradores, voluntários, utentes e pessoas da comunidade, onde a qualidade da intervenção deve ser uma exigência a ter em conta permanentemente na gestão desta Resposta Social.

O Centro de Dia aparece como uma estrutura de apoio social, fornecendo diversos serviços que dão respostas imediatas às carências socioeconómicas dos utentes, favorecendo as suas relações interpessoais a fim de evitar o isolamento e promovendo atividades socioculturais diversificadas.

Destina-se a pessoas da 3ª idade e/ou outras que pela sua situação socioeconómica, física ou psicológica necessitem de apoio ao nível dos cuidados básicos, bem como do convívio social.

De seguida, apresenta-se o Plano de Atividades, semanal e anual.


**Plano Semanal de Atividades 2022**

	Atividade	Objetivo	Recursos	Responsável	Observações
Atividade	Atividade Cognitiva	Atividade Cognitiva	Recursos	Coordenador	Atividade Cognitiva
Atividade	Atividade Física	Atividade Física	Recursos	Coordenador	Atividade Física

**Atividades Regulares e Alternativas**

\*\* Atividades de caráter de manutenção das rotinas



					
<b>Plano Semanal de Atividades 2022</b>					
<b>Centro de Dia A.T.I</b>					
Horário	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Manhã 10H00 - 11H30	Estimulação Cognitiva	Estimulação Cognitiva	Pintura	Cuidados Imagem	Estimulação Cognitiva
Tarde 14H00 - 15H30	Expressão Plástica	Jogos (cartas, dominó)	loga	Cuidados de Imagem	Ginástica de Reabilitação

\* Atividades Sujeitas a Alterações

\*\* Acrescem as festas de aniversários dos utentes



<b>Plano de Atividades Mensal 2022</b> <b>Centro de Dia A.T.I - Monte Espinho</b>				
Mês	Temática	Objetivo Geral	Objetivo Específico	Atividade
Janeiro	Dia de Reis (6 de janeiro)	Desenvolver atividades lúdicas e pedagógicas relacionadas com o tema	Estimular a sensibilidade tátil; Promover a interação entre o Centro de Dia e o Centro de Convívio	Decoração de uma coroa através de uma atividade de expressão plástica Visita e Canto das Janeiras do CC ao CD
	Dia de Fotografia (8 de janeiro)	Realizar atividades lúdicas	Estimular a autoestima Promover a interação entre os utentes Estimular a coesão grupal	Realização de uma sessão fotográfica Elaboração de uma atividade de exp. plástica e fotografia
	Dia do Carteiro (25 de janeiro)	Realizar atividades lúdicas	Estimular a criatividade	Elaboração de uma atividade de expressão plástica (postal alusivo ao dia)
Fevereiro	Dia da Rádio (13 de fevereiro)	Realizar atividades lúdicas	Estimular a criatividade	Elaboração de uma atividade de Expressão Plástica
	Dia de São Valentim (14 de fevereiro)	Fortalecer laços afetivos entre utentes	Dar e receber afetos	Realização de uma lembrança para outrem
	Carnaval (16 de fevereiro)	Vivenciar o espírito carnavalesco	Desenvolver a socialização / desinibição	Atividades de expressão plástica Baile Carnaval no Centro de Convívio
Março	Dia Mundial da Árvore / Poesia (21 de março)	Promover o contacto com a natureza	Sensibilizar para a importância que as árvores têm para o planeta e as pessoas entificar a estação do ano e caracteristic	Exploração da temática com diversas atividades Decoração do CD
	Dia Mundial da Água (22 de março)	Sensibilizar para a importância da água no nosso quotidiano	Promover o contacto com a água	Explorar diversas situações em que a água é diariamente utilizada-
	Dia Mundial do Teatro (27 de março)	Sensibilizar para as diferentes formas de expressão e comunicação	Desenvolver a socialização Desenvolver a capacidade de concentração	Deslocação ao CC para ver uma peça de teatro
Abril	Dia Mundial da Saúde (7 de abril)	Sensibilizar para a importância da saúde na terceira idade	Desenvolver o sentido de partilha e conhecimento	Realização de uma ação e sensibilização para a saúde
	Páscoa (17 de abril)	Vivenciar de forma lúdica e pedagógica a Páscoa	Desenvolver a motricidade fina Desenvolver a curiosidade	Realização de atividades de Expressão Plástica e Visualização de um filme alusivo
	Dia Mundial do Sorriso / da Dança (28 e 29 de abril)	Explorar as diferentes formas de expressão e comunicação	Estimular e sensibilidade auditiva e coordenação audiomotora	Realização de uma aula de dança Trabalhar as emoções (risos)



Maio	Dia Mundial da LP (5 de maio)	Realizar atividades lúdicas	Desenvolver e estimular a Língua Portuguesa	Elaboração de atividades alusivas ao tema
	Celebrações Fátima (13 de maio)	Visualizar as celebrações	Manter e/ou reforçar a fé	Participação das celebrações através da visualização pela TV
	Dia da Família (15 de maio)	Fortalecer os laços afetivos entre utentes e os familiares	Explorar verbalmente o tema	Realização de um convívio entre os utentes e os familiares no Centro de Dia

Junho	Dia do Sr. Matosinhos (7 de junho)	Vivenciar de forma lúdica e pedagógica o Sr. Matosinhos	Desenvolver a curiosidade Partilhar conhecimento	Visita à Igreja do Sr. De Matosinhos e passeio pela festa
	Dia de Portugal/ Dia de Camões (10 de junho)	Explorar e realizar atividades lúdicas	Estimular, desenvolver e partilhar o conhecimento	Elaboração de atividades alusivas à temática
	Início do Verão (21 de junho)	Proporcionar atividades lúdicas	Identificar a estação do ano através das suas características próprias	Exploração do tema com diversas atividades Decoração da Instituição

Julho	Dia Mundial da Biblioteca (1 de julho)	Proporcionar momentos de descontração	Desenvolver o sentido de partilha e conhecimento	Realização de uma visita à Biblioteca Municipal Florbela Espanca
	Dia do amigo (20 julho)	Proporcionar atividades lúdicas	Desenvolver a motricidade fina Desenvolver a curiosidade e laços grupais	Realização de atividades "amigo oculto"
	Dia Mundial dos Avós (26 de julho)	Promover momentos lúdicos	Fortalecer os laços entre avós netos	Realização de um convívio no Centro de Dia entre avós e netos

Agosto	Atividades livres	Promover momentos lúdicos	Promover a interação entre os utentes	Realização de diversas atividades
--------	-------------------	---------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

Setembro	Início do Outono (21 de setembro)	Vivenciar de forma lúdica e pedagógica	Desenvolver a curiosidade Partilhar conhecimento	Elaboração de diversas atividades alusivas à temática Decoração da Instituição
	Dia Mundial do Sonho (25 de setembro)	Proporcionar atividades lúdicas	Promover a partilha e conhecimento entre os utentes	Elaboração de atividades de expressão plástica
	Dia Mundial do Coração (29 de setembro)	Sensibilizar para a prevenção das doenças coronárias	Promover hábitos saudáveis Prevenção primária	Ação de sensibilização Atividades alusivas ao tema



Outubro	Dia Internacional do Idoso (1 de outubro)	Proporcionar atividades lúdicas	Explorar as características de alguns animais	Realização de atividades de Expressão Plástica alusivas à temática
	Dia do Animal (4 de outubro)	Proporcionar atividades lúdicas	Explorar e partilhar conhecimento sobre animais	Elaboração de atividades de Expressão Plástica alusivas ao tema
	Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro)	Sensibilizar para a importância que tem o nosso corpo Alimentação saudável	Explorar as características de alguns alimentos Estimular as diferentes sensações	Experiências ao nível do olfato, visão tato e paladar com alimentos

Novembro	Dia Mundial do Cinema (5 de novembro)	Realizar atividades lúdicas	Estimular a criatividade e partilha entre os utentes	Visualização de um filme à escolha dos utentes Atividades alusivas à temática
	Dia de São Martinho (11 de novembro)	Vivenciar de forma lúdica o São Martinho	Proporcionar o convívio entre os utentes do CD e os utentes do Centro de convívio	Decoração da Instituição Realização de um Magusto Atividades com recursos festiva da época
	Dia Mundial da Diabetes (14 de novembro)	Sensibilizar para a importância da prevenção da diabetes	Promover hábitos saudáveis	Ação de sensibilização Atividades alusivas à temática

Dezembro	Dia Internacional do Chá (15 de dezembro)	Realizar atividades lúdicas	Estimular as diferentes sensações (paladar e olfato)	Atividades alusivas ao tema Prova de vários chás
	Início do Inverno (21 de dezembro)	Promover a realização de atividades lúdicas	Identificar a estação do ano e as suas características	Elaboração de atividades alusivas à temática
	Natal (24 de dezembro)	Vivenciar o espírito de Natal	Identificar o Natal como a celebração do nascimento de Jesus	Festa de Natal Visualização filme alusivo à época Decoração da Instituição

\* Atividades sujeitas a alterações

\*\* Acrescem as festas de aniversários dos utentes

Apresentado em 17 de Novembro de 2022



## Resposta Social: Serviço de Apoio Domiciliário

### SAD

Descrever os serviços, as atividades e os eventos que a Instituição se propõe desenvolver durante o ano de 2022, tendo em conta as respostas sociais em desenvolvimento, os seus recursos humanos (internos, externos e de voluntariado), o apoio das parcerias (públicas e privadas) assim como, o conhecimento da área geográfica de atuação e as necessidades identificadas.

#### Objetivos Gerais:

- ❖ Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes e famílias;
- ❖ Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais;
- ❖ Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades biopsicossociais dos utentes, sendo este objeto de contratualização;
- ❖ Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- ❖ Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- ❖ Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;

Apresenta-se o Plano para o ano de 2022.

<p>Atividade 1 - Apoio a pessoas em situação de vulnerabilidade social e económica</p>	<p>Atividade 2 - Apoio a pessoas em situação de vulnerabilidade social e económica</p>	<p>Atividade 3 - Apoio a pessoas em situação de vulnerabilidade social e económica</p>
--	--	--



Resposta Social: Centro de Convívio

O Centro de Convívio é a principal fonte de apoio da Associação A.T.I - Amigos da Terceira Idade na área de Terceira Idade, tendo na cidade a vontade de um grupo de idosos interessados em proporcionar apoio às atividades de lazer e recreação de seus membros.

	<b>Plano de Atividades / Serviços 2022</b>
	Serviço de Apoio Domiciliário A.T.I
	<b>SAD</b>

Objetivos	Ações a Desenvolver	Pessoas a Participar
<p>Cumprir com as orientações da Direção Geral da Saúde</p> <p>Prestar o SAD de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social</p> <p>Contribuir para a manutenção dos idosos na sua residência habitual garantindo e protegendo os seus Direitos e melhorando as suas condições de vida e de inclusão social</p>	<p>Fornecimento de Refeições</p> <p>Higienização e Conforto Pessoal</p> <p>Higienização e Habitacional</p> <p>Tratamento de Roupas</p>	<p>Ajudantes</p> <p>Diretora Técnica / Animadora Social</p> <p>Assistente Social</p>
<p>Acompanhar o utente e cooperar na identificação de necessidades a nível de saúde dos utentes</p>	<p>Visitas da Diretora Técnica e da Assistente Social ao domicílio dos utentes para identificar situações de cuidados de saúde, dando indicação do seu diagnóstico à AS do USF</p>	<p>Diretora Técnica / Animadora Social</p> <p>Assistente Social</p>

novas parcerias, novas oportunidades e até mesmo algumas restrições ao desenvolvimento de algumas atividades, sendo por isso necessário um plano flexível e regular deste plano. Como forma de complementar a informação que consta deste plano de atividades será elaborada, mantendo-se uma grelha de atividades que vai denunciar os tempos e atividades realizadas ao longo de todo o ano.



## Resposta Social: Centro de Convívio

### Promoção da Saúde

O Centro de Convívio é a resposta mais antiga da Associação A.T.I – Amigos da Terceira Idade na área da Terceira Idade, tendo na origem a vontade de um grupo de idosos reformados que pretendiam conviver e ocupar de forma interessante os seus tempos livres.

Esta resposta social destina-se a pessoas autónomas, com vontade de estabelecerem novas relações interpessoais e participarem em atividades culturais. Os utentes podem participar de acordo com as suas capacidades e interesses.

Sendo assim, o Objetivo Geral do Centro de Convívio é:

- ❖ Promover o envelhecimento ativo;
- ❖ Combate ao isolamento social;
- ❖ Combate ao alcoolismo (Centro de Convívio está rodeado de tascos/tabernas que incentivam o consumo de álcool)

Pretende-se desenvolver iniciativas que promovam o envelhecimento ativo tendo por base as suas reais necessidades ao nível biopsicossocial. Tendo em consideração que este plano é constituído em linha de conta um determinado grupo alvo, e não esquecendo as vulnerabilidades desta população, procede-se inicialmente ao levantamento de necessidades considerando a caracterização dos atuais utentes, os interesses e expectativas do mesmo, seguindo-se a apresentação das atividades que constituem o referido Plano.

A realização de atividades visa proporcionar uma vida mais ativa com momentos lúdicos, criativos e comunicacionais entre todos, respeitando os saberes e culturas de cada um, promovendo a autonomia pessoal e elevando a sua autoestima. Assim, pretende-se proporcionar aos utilizadores do Centro de Convívio um envelhecimento ativo, saudável e integrado privilegiando também o contacto destes com a família e restante comunidade por forma a melhorar a sua qualidade de vida, sentimento de utilidade e a prevenção de incapacidades inerentes ao processo de envelhecimento. Nesta segunda parte, passa-se agora ao planeamento das atividades propriamente ditas, salvaguardando sempre o carácter evolutivo e orientador deste instrumento de trabalho face às constantes alterações no grupo alvo das intervenções. Durante um ano, existirão perdas e ganhos, idosos que entram e idosos que saem, novas parcerias, novas oportunidades e até mesmo algumas restrições ao desenvolvimento de algumas atividades, sendo por isso necessário um ajuste contínuo e regular deste plano. Como forma de complementar a informação que consta deste plano de atividades será elaborada, mensalmente, uma grelha de atividades que visa denominar os temas e exercícios realizados ao longo de todo o ano.

### Grupo Alvo



## Promoção da Saúde

Vários estudos defendem que a qualidade de vida está relacionada à saúde que se liga ao desenvolvimento das capacidades físicas e por meio destas capacidades encontra-se o lazer como objeto principal e que para a busca da satisfação estes devem caminhar juntos recompondo o ser humano. A escolha da atividade física para pessoas idosas é um aspeto mais complexo do que no caso de pessoas mais jovens. Considerando que muitos idosos são sedentários há muitos anos, a perda de aptidão costuma impossibilitar muitas atividades que poderiam ser prazerosas para a pessoa. Além disso, a possível presença de artrose, instabilidades articulares, arteriosclerose, diabetes e hipertensão arterial também limita a escolha da atividade física, devido ao risco de intercorrências patológicas e podem ser jogados também pela internet, mas essa forma de jogo, não é tão boa, pois não incentiva a socialização da pessoa.

### - Objetivos específicos:

Estimular o raciocínio, a concentração e a memória;

Proporcionar momentos de diversão e lazer

### 2ª Atividade: Oficinas de Trabalhos Manuais (Rendas, Malhas)

Existem vários estudos que falam dos benefícios para a saúde de tricotar. Os movimentos repetitivos que efetuamos provocam uma sensação de relaxamento no corpo que ajuda a aliviarem o stresse, a ansiedade, a depressão, diminui a pressão sanguínea e ajudam inclusive a gerir a dor crónica. Médicos explicam que tricotar altera a química do cérebro, no sentido que diminui a libertação das hormonas do stresse e aumenta os níveis de serotonina e dopamina, hormonas responsáveis de provocar o bem-estar. Muitos falam que esses movimentos repetitivos ativam as mesmas partes do cérebro que a meditação. Tricotar ajuda-nos a conectar com nós mesmos. Numa altura em estamos tão virados para as solicitações exteriores. Tricotar é um ato criativo e é generosidade de horas passadas ao redor de uma peça que vai ser oferecida.

### 3ª Atividade: Música

Conjunto de cavaquinhos

Grupo Coral



Bailes com música ao vivo

Rancho Folclore

O ato de cantar melhora sensivelmente a produção de neurotransmissores responsáveis pelo controlo da ansiedade, stresse e também pela sensação do prazer. Melhor do que simplesmente cantar, é cantar em grupo e quanto mais amador melhor. O uso da música como remédio ou instrumento mágico de cura é uma prática tão antiga quanto a própria música. Sob o nome de musicoterapia, considera-se os benefícios trazidos pela música no tratamento de depressão, esquizofrenia e até motores.

Os Grupos Corais tornaram-se objetos de estudo a partir dos bons resultados em termos de satisfação e saúde que apresentam às pessoas. Além dos benefícios do ato de cantar em si, o coro ajuda a cumprir uma função social, extremamente importante para pacientes de doenças crónicas. Um estudo de 2004, na Alemanha, avaliou alguns dos efeitos de se cantar em coro e constatou-se que a prática afeta positivamente a produção de uma hormona ligada ao controlo do stresse, imunidade e a presença de açúcar no sangue. Em 2012, o Departamento de Psicologia Experimental da Universidade de Oxford concluiu que o ato de cantar (assim como o de dançar) desencadeava a produção de endorfina, ligada à imunidade a dor e à sensação de prazer. Os mesmos efeitos não foram percebidos em pessoas que apenas escutaram a música.

Um dos principais diferenciais da dança é o estímulo ao convívio social, algo fundamental para quem chega à terceira idade. Em alguns casos, o idoso pode sentir-se solitário ou abandonado, já que passa mais tempo em casa e não mantém a rotina atribulada de outros tempos. E uma das principais consequências acaba sendo a depressão.

Nesse sentido, a dança surge como um forte estímulo físico e emocional, promovendo a integração de várias pessoas que, afinal, podem ter muito em comum e criar assim novos laços de amizade, gerando um novo ciclo de independência e autonomia na vida dos idosos.

### Objetivos específicos:

- ❖ Melhorar o humor, o sono, a motivação, a autoconfiança;
- ❖ Diminuir a ansiedade;
- ❖ Combater a tensão, a fadiga e eliminar o stresse;
- ❖ Bem – estar físico e emocional;
- ❖ Exercício de vários grupos musculares;
- ❖ Ganhos de agilidade e na coordenação motora;
- ❖ Melhorias à atividade cardiorrespiratória;



- ❖ Estimulo à atenção e à memória;
- ❖ Incentivo à concentração e melhora no equilíbrio;
- ❖ Ajuda no combate à depressão e melhora a autoestima.

O Plano de Atividades do Centro de Convívio do A.T.I foi elaborado tendo por base a análise reflexiva, o grau de execução dos planos anteriores e as metas propostas para 2022.

Com efeito, a pessoa passa de uma fase de plena atividade física, social e mental, para muitas das vezes ser dispensado da sua participação na sociedade, perder a sua identidade profissional e por vezes até mesmo o sentido de utilidade.

Deste modo, pode dizer-se que, o processo de envelhecimento acarreta inevitavelmente uma série de grandes alterações e consequentes adaptações do individuo ao meio, sendo marcada, quase sempre, por perdas sucessivas, nomeadamente ao nível das capacidades físicas e mentais. Sabendo que não é possível evitar o envelhecimento, pode e deve-se exercer influência sobre o modo como se envelhece, uma vez que, apesar da diminuição de algumas faculdades, a pessoa idosa tem consigo uma experiência de vida que deve ser valorizada e estimulada. Ser idoso não implica ficar fechado em casa, isolado da comunidade, sem apoio e convívio salutar, até porque uma vida sedentária pode ser a pior inimiga da terceira idade.

Segue o Plano de Atividades do Centro de Convívio de 2022, semanal e anual.

Atividade	Grupo	Local	Horário	Responsável
Jogos Tradicionais	Jogos Tradicionais	Jogos Tradicionais	Jogos Tradicionais	Jogos Tradicionais

\* Atividades regulares e alternadas

\*\* Acessíveis às festas de aniversário dos associados



# Plano Anual de Atividades 2022

Janeiro 2022

		Plano Semanal de Atividades 2022				
		Centro de Convívio A.T.I				
Horário	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	
Tarde 14H00 - 15H30	Ginástica	Grupo Coral	Grupo dos Cavaquinhos	Oficinas (Malhas e Tricot)	Rancho Folclórico	
Tarde 15H30 - 17H00	Jogos Tradicionais	Jogos Tradicionais	Jogos Tradicionais	Jogos Tradicionais	Jogos Tradicionais	

\* Atividades Sujeitas a Alterações

Abril 2022

\*\* Acrescem as festas de aniversário dos utentes

Das 16 abril - Festa de 20º Aniversário do grupo Coral e Festa da Páscoa

Das 23 abril - Passeio de convívio

Mai 2022

Das 7 maio - 41º Aniversário da A.T.I - Tarde de convívio - celebração do 40º aniversário

Das 8 maio - Missa praiana, assembleia de associados / Tarde de Festas

Das 20 maio - Passeio e Festa



## Plano Anual de Atividades 2022

### Janeiro 2022

Dia 4 janeiro - Aniversário do Teatro A.T.I

Dia 12 janeiro - Janeiras

### Fevereiro 2022

Dia 8 fevereiro - Aniversário do Rancho Típico do A.T.I

Dia 14 fevereiro - Dia dos namorados

### Março 2022

Dia 1 março - Festa de Carnaval

Dia 5 março - Baile da Pinhata

Dia 8 março - Dia da Mulher

Dia 19 março - Dia do Pai

Dia 26 março - Assembleia Geral Ordinária

### Abril 2022

Dia 16 abril - Festa de 26º Aniversário do grupo Coral e Festa da Páscoa

Dia 23 abril - Passeio de convívio

### Mai 2022

Dia 7 maio - 41º Aniversário do A.T.I - Tarde de convívio , partilha do bolo de aniversário

Dia 8 maio - Missa p/alma associados já falecidos / Tarde de Fados

Dia 28 maio - Passeio a Fátima



## Junho 2022

Dia 24 a 25 junho – Festas Sanjoaninas

## Julho 2022

Dia 23 julho – Passeio Sazonal

Dia 26 julho – Dia dos Avós

## Setembro 2022

Dia 17 setembro – Passeio a designar

## Outubro 2022

Dia 8 outubro – Festa do Idoso / Rojoada

## Novembro 2022

Dia 12 novembro – Festa de S. Martinho / 7º Aniversário Grupo Cavaquinhos

Dia 26 novembro – Assembleia Geral Ordinária

## Dezembro 2022

Dia 17 dezembro - Festa de Natal

\*Este Plano de Atividades pode estar sujeito a alterações por qualquer imprevisto que surja ou orientações da Direção Geral da Saúde (DGS)



## Considerações Finais

Este Plano tem o intuito de programar a intervenção a desenvolver durante o ano de 2022.

Decerto que este plano não é estanque e estará sujeito a alterações, em virtude de novos eventos, atividades ou programas que possam surgir ao longo do ano.

Ao longo do ano de 2022 será assegurada a avaliação periódica da execução do Plano de Atividades, de forma a detetar eventuais desvios na obtenção das metas definidas inicialmente e a propor e implementar atempadamente os ajustes necessários, para que no final do exercício os desvios sejam mínimos.

## Anexo 1 – Orçamento Ano 2022

Maria Emília Dinis S. Rocha

(Presidente da Direção)

Maria Emília Dinis Sampaio Rocha

Helena de Almeida Cardia

(Diretora Técnica)

Dra. Helena de Almeida Cardia

Ana Prazeres Lima

(Assistente Social)

Dra. Ana Prazeres Lima

Leça da Palmeira, 27 de novembro de 2021