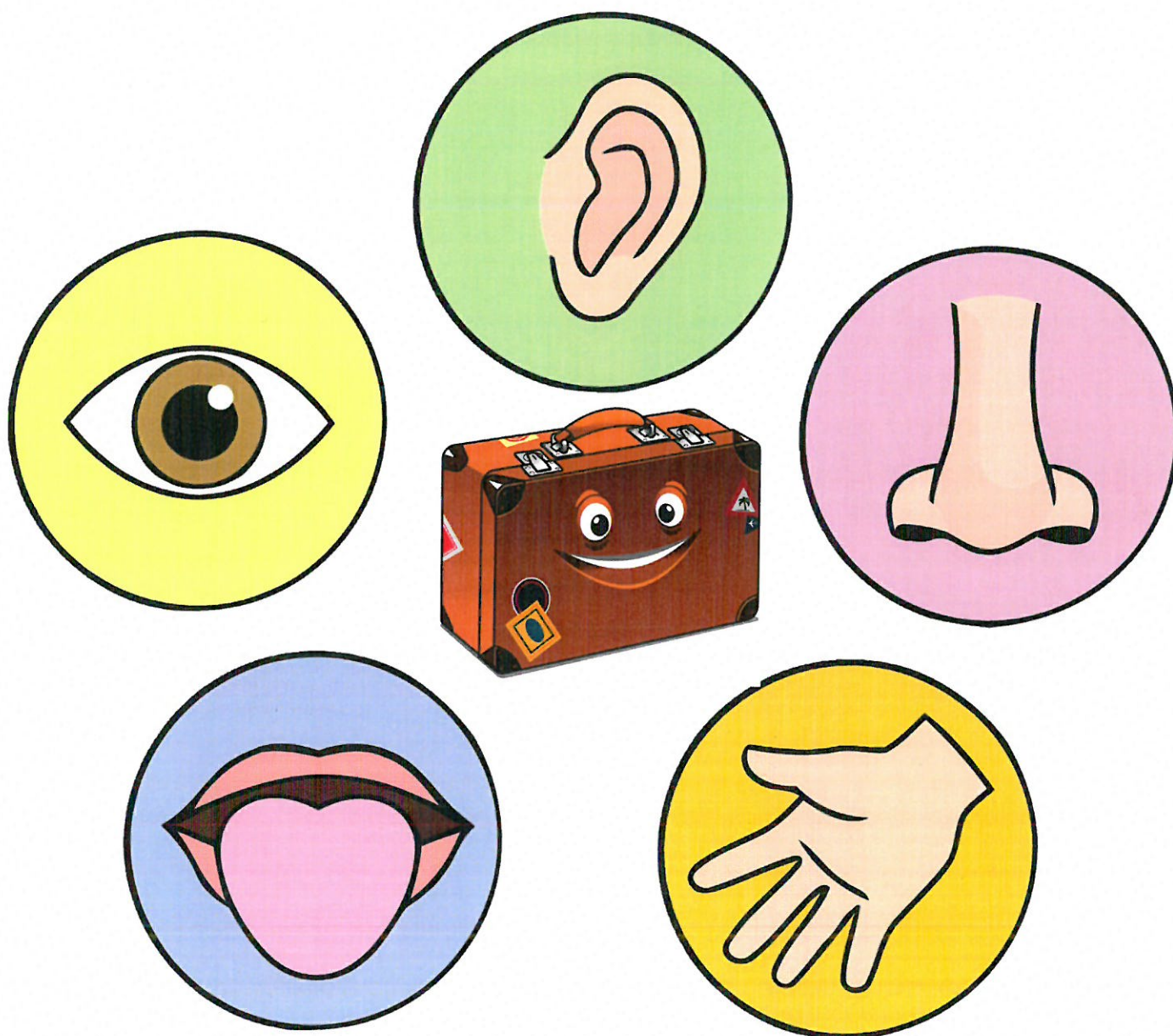


PROJETO DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL – 2025/2027

RESPOSTAS SOCIAIS DE APOIO À TERCEIRA IDADE

Mala dos Sentidos



Elaborado por:

Imês Nunes
Costa

Aprovado pela Direção

Osório Pereira
CENTRO AMBIENTE PAZ
IPSS - INSTITUTO
Fiscal
Tel. 211 754 503

Data: *01/01/2025*

Nº de páginas: 26



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	4
------------------	---

I – ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

1 – CARATERIZAÇÃO DO MEIO ENVOLVENTE	6
1.1 - Localização	6
1.2 - Caraterização económica	7
1.3 - Caraterização social/ demográfica	7
1.4 – Cultura	8
1.5 – Eventos	9
1.6 - Espaços Verdes e Lúdicos	9
1.7 - Tipologia de respostas para a população Idosa	9
1.8 - Caraterização dos Idosos Institucionalizados	9
1.9 - Caraterização dos Idosos face à dependência	9
1.10 - Troviscal	9
2 – CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO	12
2.1 – Missão/ Política e Valores	12
2.2 – Breve História	13
2.3 – Organograma da Instituição	14
4 – ESTRUTURA FUNCIONAL DAS RESPOSTAS SOCIAIS DE APOIO À TERCEIRA IDADE	15
Resposta Social de Centro de Dia	16
Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário	16
Resposta Social de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas	17



II - ORGANIZAÇÃO DO PROJETO

1 – DENOMINAÇÃO DO PROJETO	18
2 – FUNDAMENTAÇÃO.....	18
4 – OBJETIVOS DO PROJETO	20
4.1 -Objetivos gerais	20
4.2 - Objetivos específicos	20
5 – META	21
6 – LOCALIZAÇÃO/ REALIZAÇÃO.....	21
7 – METODOLOGIAS/ ATIVIDADES	21
8 – RECURSOS	25
8.1- Humanos	25
8.2 - Recursos Materiais	25
9 – AVALIAÇÃO DO PROJETO	25
10 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26



INTRODUÇÃO

O Projeto "Mala dos Sentidos" é uma iniciativa que visa promover a ocupação ativa e a qualidade de vida dos idosos, especialmente aqueles que frequentam Instituições de Apoio à Terceira Idade, como o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), o Centro de Dia (CD) e a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).

Este projeto surge como um instrumento orientador e estruturante das atividades anuais voltadas para este público, tendo como objetivo principal a promoção do bem-estar físico, mental e social dos idosos.

Ao longo deste triênio, "Mala dos Sentidos" será um guia que orientará a implementação de ações específicas para o desenvolvimento de uma rotina de convivência e estímulo, através da ativação dos cinco sentidos, promovendo momentos de partilha, reflexão e interação.

Acreditamos que, em um mundo em constante movimento, é essencial proporcionar aos idosos momentos de pausa e observação. Parar e observar não apenas o que nos rodeia, mas também o nosso interior. Este projeto propõe-se a ser um espaço de autoconhecimento, onde os idosos poderão explorar os seus sentidos de forma integrada, promovendo a autoanálise, o resgate de memórias e afetos e a construção de novas experiências sensoriais que favoreçam o convívio e a reflexão. Assim, pretendemos criar um ambiente acolhedor, de respeito e compreensão, onde o idoso possa sentir-se valorizado e capaz de interagir com os outros, com a sua própria história e com o mundo à sua volta.

A proposta visa reforçar as relações interpessoais, fomentar o diálogo, a troca de experiências e a construção de um ambiente de respeito, que promova a felicidade e a dignidade de cada indivíduo. Ao longo do triênio, serão desenvolvidas atividades sensoriais, lúdicas e sociais que estimularão os cinco sentidos (visão, audição, tato, paladar e olfato), oferecendo ao idoso uma experiência rica e envolvente, que favoreça o seu bem-estar e qualidade de vida.

A execução das atividades será organizada em três planos anuais, permitindo flexibilidade e adaptação às necessidades dos idosos e aos contextos em que se encontram inseridos.



CENTRO AMBIENTE PARA TODOS
PROJETO DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL
TRIÊNIO – 2025 / 2027

O projeto poderá sofrer ajustes conforme os resultados obtidos e as necessidades específicas dos participantes, sendo que ao final de cada ano será realizado um relatório para avaliar o progresso das atividades e se os objetivos inicialmente estabelecidos foram alcançados.

Ressaltamos que a realização deste projeto só é possível graças ao empenho e dedicação de todos os colaboradores da instituição, cujo trabalho contínuo contribui para a satisfação e realização plena dos nossos idosos, criando um ambiente propício à sua socialização e à promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

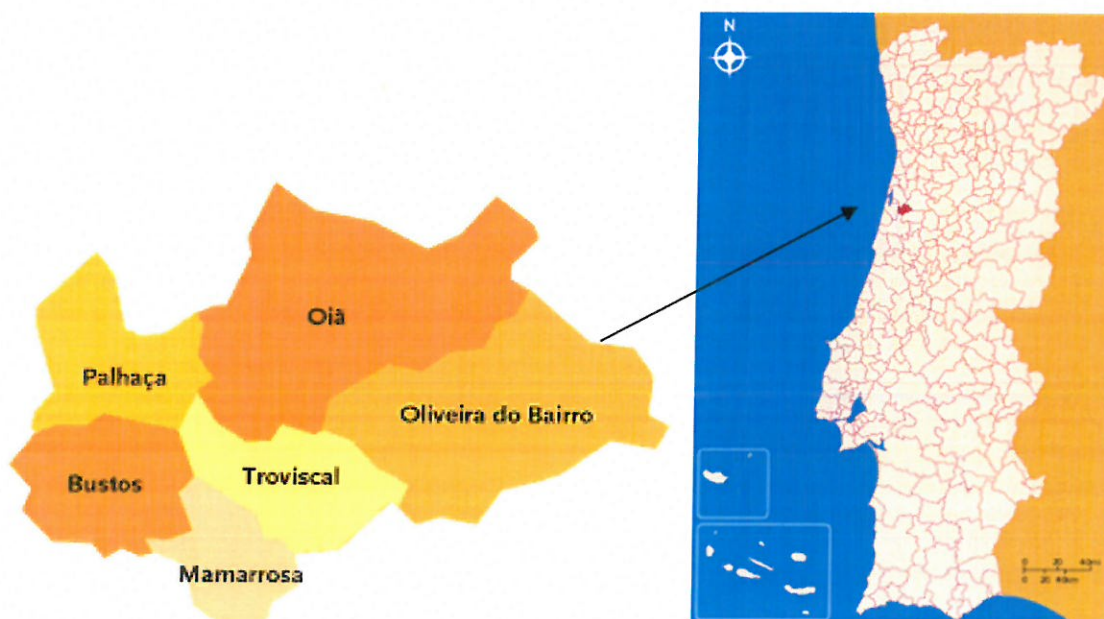


I – ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

1 – CARATERIZAÇÃO DO MEIO ENVOLVENTE

1.1 - Localização

A **Associação Centro Ambiente Para Todos** encontra-se no lugar do **Troviscal**, localidade no concelho de Oliveira do Bairro, este pertence ao distrito de Aveiro. Este concelho está estrategicamente posicionado no coração da Bairrada, a apenas 20 minutos de Aveiro e 30 minutos de Coimbra, o que lhe confere uma localização privilegiada. Fica igualmente entre o mar e a serra, com as praias da Vagueira, Mira, Costa Nova e Barra a cerca de 30 minutos, e a Serra do Caramulo a 30 minutos de distância. Esta localização tem atraído o interesse de diversas pessoas e empresas que escolheram este território para se estabelecerem. A região, situada na província da Beira Litoral e conhecida pela tradição da Bairrada, abrange uma área de 86,6 km², distribuída por quatro freguesias: Oliveira do Bairro, Oia, Palhaça e a União das freguesias de Bustos, Troviscal e Mamarrosa.





1.2 - Caraterização económica

Oliveira do Bairro, classificado como um concelho rural de 2ª ordem, sabe harmonizar de forma exemplar a agricultura tradicional com a indústria extrativa, destacando-se especialmente os Barreiros.

A produção vitivinícola, com o famoso vinho da Bairrada, é a principal atividade agrícola da região, embora não seja a única. A prática da agricultura de subsistência continua a ser comum neste concelho. Nos últimos anos, a cultura do Kiwi tem ganho relevância na área. A localização estratégica de Oliveira do Bairro impulsionou o crescimento de várias zonas industriais nas suas freguesias, contando atualmente com mais de 400 empresas, muitas delas focadas na indústria cerâmica de grande escala e na metalo-mecânica, que são importantes fontes de emprego na região.

1.3 - Caraterização social/ demográfica

O concelho de Oliveira do Bairro, onde se encontra o Troviscal e as localidades vizinhas, caracteriza-se por uma população com baixos níveis de qualificação profissional, com a maioria dos residentes a ter completado ou a frequentar o ensino básico, sendo ainda considerável a percentagem de pessoas sem qualquer qualificação. Esta situação é preocupante, pois é um dos principais fatores que contribuem para a perpetuação da pobreza nos grupos sociais mais desfavorecidos. No Troviscal, regista-se também uma taxa de envelhecimento muito superior à média do concelho, além de uma estagnação no crescimento populacional entre 1991 e 2001.

O concelho apresenta um índice de envelhecimento superior ao da Região do Baixo Vouga sendo, no entanto, inferior à Região Centro (128,9 em 2004). Existe um elevado índice concelhio de dependência de idosos (superior ao índice do Baixo Vouga e ao da Região Centro)

A **Tabela 1**, demonstra a evolução do índice de envelhecimento, onde se verifica que o contexto atual é fortemente assinalado pelo crescente e gradual envelhecimento demográfico (índice de envelhecimento¹⁶) em todo o território nacional.



Tabela 1 – Índice de envelhecimento (N.º) por Local de residência

Unidade Territorial	2001	2011	2021
Portugal	102,2	127,84	182,07
Centro	129,5	163,43	228,62
Região de Aveiro	94,2	126,89	185,58
Oliveira do Bairro	118,1	130,58	169,14

Fonte: INE, (Censos 2001, 2011 e 2021)

A população idosa, na grande maioria vive acompanhada por familiares, como cônjuges ou filhos, mas um número elevado de idosos enfrenta o isolamento e a falta de atividades sociais. Muitos perderam o cônjuge, enquanto outros, que nunca se casaram, tendem a ver a sua rede social diminuir. No que diz respeito ao nível de escolaridade, uma parte significativa dos idosos é analfabeta, outros sabem ler e escrever, mas não completaram a escolaridade obrigatória, e apenas uma pequena percentagem possui a 3ª ou 4ª classe. Ao longo da sua vida, não tiveram muitas oportunidades de evolução ou formação, tendo percorrido trajetos de vida centrados maioritariamente na família.

Em termos profissionais, a maioria dos idosos dedicou-se à agricultura, enquanto muitas mulheres trabalharam como domésticas ou "serventes" em casas de famílias abastadas. Devido às suas profissões pouco qualificadas e mal remuneradas, as suas reformas são, na maior parte dos casos, baixas, o que, somado ao aumento das despesas com cuidados médicos e medicamentos, contribui para a sua situação financeira limitada.

1.4 – Cultura

O concelho de Oliveira do Bairro é uma região rica em cultura, música, arte, história e património. Ao longo dos anos, a área cultural tem registado um grande desenvolvimento, impulsionado pelas mais de 60 associações locais. Destacam-se o Quartel das Artes, um dos melhores centros culturais da região centro; a Radiolândia – Museu do Rádio, com um acervo de valor internacional; o Museu de Etnomúsica da Bairrada, que preserva importantes coleções sobre a música tradicional da região; e a Escola de Artes da Bairrada, uma referência no ensino artístico. Na música tradicional, são de destacar o Grupo de Cantares do Silveiro, o Círculo de



Cultura Musical da Bairrada, e as históricas Bandas Filarmónicas da Mamarrosa, de Oliveira do Bairro e do Troviscal.

No domínio da etnografia, o concelho é representado por três ranchos folclóricos que divulgam as tradições da Bairrada por todo o país: o Rancho Folclórico S. Simão da Mamarrosa, o Rancho Folclórico “As Vindimadeiras” da Mamarrosa e o Grupo Folclórico de S. Pedro da Palhaça.

1.5 – Eventos

Alguns eventos do concelho são já uma referência na Bairrada, quer pela qualidade, quer pela quantidade de pessoas que mobilizam. Salientamos a ExpoBairrada, os Santos Populares, o Carnaval, o Viva Associações, as Idoliadas e o Mix & Move – Semana Europeia da Mobilidade.

1.6 - Espaços Verdes e Lúdicos

O município oferece cerca de 16 parques de lazer, muitos deles situados junto a cursos de água, e a paisagem rural, com destaque para os arrozais do rio Cértima e as tradicionais vinhas. Durante o verão, há cinco piscinas ao ar livre, algumas localizadas em parques de lazer e outras associadas a diversas entidades.

1.7 - Tipologia de respostas para a população Idosa

No que concerne às pessoas idosas, existem quatro tipologias de respostas sociais: Centro de Convívio, Centro de Dia, Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). Atualmente, há 22 respostas sociais, com uma capacidade total de 687 vagas. A taxa de ocupação global ultrapassa os 83,0% à data da realização do inquérito. Em 2022, a taxa de cobertura para as respostas de Centro de Dia, ERPI e SAD era de 11,3%, de acordo com os dados do Gabinete de Estratégia e Planeamento do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social.

Em Oliveira do Bairro, existe um total de seis respostas sociais de Centro de Dia com uma capacidade total de 166 vagas. Estas instituições encontram-se distribuídas de forma heterogénea pelas 4 freguesias do concelho, e apresentam uma taxa de ocupação global, superior a 58,4%.



Relativamente à resposta social de ERPI o concelho tem uma capacidade total de 311 vagas. Com uma taxa de ocupação superior a 98% variando o tempo de espera de 3 meses a mais de 1 ano.

Existe ainda seis Instituições com a resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário, com uma capacidade total de 185 vagas. A taxa de ocupação dessas instituições ultrapassa os 85,9%. O tempo de espera para admissão varia, algumas entidades possuem listas de espera mais curtas, enquanto outras podem exigir espera de até um ano.

O Centro de Convívio é também uma resposta existente no concelho, assegurada por uma entidade, com capacidade de 25 vagas, porém a taxa de ocupação tem ficado situa-se nos 28,0%.

1.8 – Caracterização dos Idosos Institucionalizados

Em fevereiro de 2006 existiam no concelho 206 idosos integrados na valência ERPI, 115 idosos integrados na valência Centro de Dia, 142 idosos a beneficiarem de Apoio Domiciliário e 12 a beneficiarem de Apoio Domiciliário Integrado, o que perfaz um total de 475 idosos beneficiários dos referidos serviços.

Verifica-se uma maior procura de apoio institucional dos idosos a partir dos 75 anos (este facto estará, provavelmente, relacionado entre outros fatores, com a sua (in)capacidade física) ;

Um dado relevante, e a refletir, diz respeito ao número de indivíduos com idades inferiores a 65 anos, com apoio institucional: 15 indivíduos integrados em ERPI, 12 em Centro de Dia, 12 em Apoio Domiciliário e 1 em Apoio Domiciliário Integrado.

A percentagem de população feminina nas instituições de apoio a idosos é superior à masculina, principalmente nas faixas etárias mais idosas (maior longevidade feminina).

1.9 – Caracterização dos Idosos face à dependência

A valência ERPI, integra na sua maioria idosos dependentes -39% dos idosos integrados. Sendo que, 17% dos idosos são grandes dependentes/ acamados. Apenas 15% dos idosos integrados na valência de Lar são autónomos;



Na valência Centro de Dia, o n.º de idosos dependentes diminui, predominando o número de idosos autónomos.

Na valência Apoio Domiciliário, 30% dos indivíduos são autónomos, 28,7% parcialmente dependentes, 24,5% dependentes e 16,8% grandes dependentes/ acamados.

Na valência Apoio Domiciliário Integrado, 50% dos idosos são grandes dependentes e 25% dependentes.

1.10 -Troviscal

A localidade do Troviscal foi uma freguesia portuguesa do concelho da Oliveira do Bairro, com 11,51 km² de área^[1] e 2 371 habitantes (2011).^[2] A sua densidade populacional era 206,0 hab/km². Foi elevado a vila em 1 de Julho de 2003.

A freguesia foi extinta (agregada) pela reorganização administrativa de 2013,^[3] sendo o seu território integrado na União de freguesias de Bustos, Troviscal e Mamarrosa.

Terra de tradições e cultura musical.

Alguns dos locais a visitar no Troviscal:

Igreja matriz; Junta de freguesia; Conservatório de Artes da Bairrada; Parque da Vila; Museu de Etnomúsica; Polo de Leitura; Sede da Banda Filarmónica.; Casa do Povo, Sede do Agrupamento de Escuteiros.



2 – CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

2.1 – Missão/ Política e Valores

A Associação Centro Ambiente Para Todos é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, com sede no Troviscal, concelho de Oliveira do Bairro, cuja missão é **"Promover a Felicidade e Dignidade do Ser Humano"**.

A sua política visa o desenvolvimento contínuo da instituição, dos colaboradores, parceiros e clientes, promovendo a qualidade de vida do indivíduo e assegurando:

- O estímulo das relações de confiança e respeito pela dignidade do ser humano;
- A inovação e a melhoria da qualidade dos serviços prestados;
- O desenvolvimento de um trabalho de disponibilidade, treinando equipas eficazes e eficientes, assente na partilha, motivação e empenho de todos;
- O cumprimento dos requisitos legais e/ou outros requisitos aplicáveis à sua atividade;
- O cumprimento dos requisitos do SGQ e seus processos, assegurando a melhoria contínua da sua eficácia;
- O cumprimento dos requisitos contratualmente estabelecidos com o cliente promovendo a sua constante satisfação e fidelização.

São seus valores:

- *Confiança* – pugnar pela melhoria contínua, assente na partilha, motivação e empenho;
- *Cooperação* – realizar um trabalho assente numa filosofia de disponibilidade, ajuda entre pares, desenvolvendo e treinando equipas eficazes e competitivas;
- *Boa disposição* – gerar comportamentos positivos;
- *Iniciativa* – estimular o espírito crítico e construtivo no sentido de inovar e melhorar a qualidade dos serviços prestados;
- *Respeito* – promoção da dignidade e respeito pela diferença.

O seu âmbito de ação abrange o concelho de Oliveira do Bairro e outras localidades de concelhos limítrofes.



2.2 – Breve História

A Associação Centro Ambiente Para Todos foi criada a 5 de fevereiro de 1991, no Cartório de Oliveira do Bairro, por 25 associadas. Em 1993, foi adquirido um terreno na Rua Professor José de Oliveira e iniciada a construção da sede. Após uma paragem nas obras, estas foram retomadas em 1997, com a conclusão dos acabamentos. Em 1998, adquiriu-se o equipamento necessário ao bom funcionamento da Instituição, e em setembro do mesmo ano a sede abriu as suas portas à comunidade, começando a acolher as primeiras crianças e idosos, oferecendo serviços de Creche, C.A.T.L. e Centro de Dia.

Em setembro de 2000, foi firmado um acordo de cooperação para o Jardim-de-infância, e, em janeiro de 2001, iniciou-se o Serviço de Apoio Domiciliário, disponível todos os dias úteis, sábados, domingos e feriados. No mesmo ano, realizaram-se melhorias nas infraestruturas, como a pavimentação do estacionamento e melhorias nas salas de atividades infantis. Em setembro de 2002, aumentaram-se os acordos de cooperação para as valências de Centro de Dia e Apoio Domiciliário, permitindo a ampliação do número de utentes.

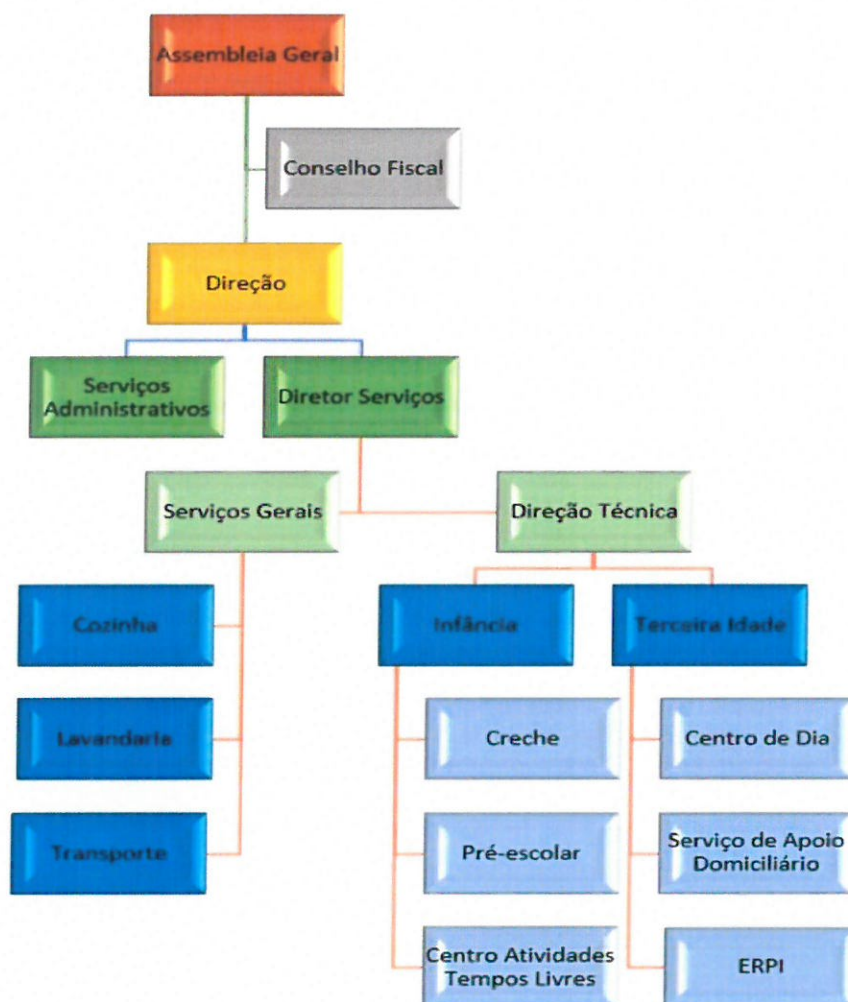
Em 2010, realizaram-se mais melhorias nas salas de apoio à infância e construiu-se um parque sénior e infantil. Entre 2012 e 2018, foi construído um novo edifício de apoio à terceira idade. A 2 de novembro de 2019, foi inaugurada a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), com capacidade para 33 utentes. Finalmente, a 1 de abril de 2021, foi celebrado um acordo de cooperação com a segurança social para a resposta de ERPI.

Atualmente, a Associação Centro Ambiente Para Todos conta com as seguintes respostas sociais:

- Creche
- Pré-Escolar / Componente de Apoio à Família
- Centro de Atividades de Tempos Livres (1.º ciclo)
- Centro de Dia
- Serviço de Apoio Domiciliário
- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas



2.3 – Organograma da Instituição





4 – ESTRUTURA FUNCIONAL DAS RESPOSTAS SOCIAIS DE APOIO À TERCEIRA IDADE

O Centro Ambiente Para Todos orienta a sua atuação na área de apoio à terceira idade no sentido de dar resposta às necessidades locais, das famílias que trabalham e se tornam cada vez mais desprotegidas, impreparadas e indisponíveis para assegurar os cuidados e acompanhamento que um idoso necessita e exige.

O **Centro Ambiente Para Todos** dispõe dos seguintes espaços de apoio às respostas sociais de Terceira Idade:

- ✓ 4 Sala de estar
- ✓ 18 Quartos
- ✓ 1 Sala Multifunções
- ✓ 1 Refeitório
- ✓ 1 Cabeleireiro
- ✓ 1 Biblioteca
- ✓ 3 Gabinetes técnicos
- ✓ 1 Gabinete médico
- ✓ 1 Sala de vigilante
- ✓ 1 Copa limpa / Copa suja
- ✓ 2 W.C. banhos assistidos
- ✓ 2 W.C para idosos (1 masculino / 1 feminino)
- ✓ 2 W.C. mobilidade reduzida (1 masculino / 1 feminino)
- ✓ 1 Parque Sénior

E como espaços comuns a todas as respostas sociais:

- ✓ 1 Parque de estacionamento
- ✓ 1 Cozinha
- ✓ 1 Secretaria
- ✓ 1 Sala de Direção
- ✓ 1 Lavandaria
- ✓ 1 WC de serviços



- ✓ 2 Balneário Feminino
- ✓ 1 Balneário Masculino
- ✓ Várias dispensas e espaços de arrumações

Dispõem ainda de 9 viaturas de ligeiros de passageiros, nomeadamente 2 viatura de nove lugares de transporte adaptado, 1 carrinhas de nove lugares e 6 carrinhas comerciais.

Resposta Social de Centro de Dia

Com acordo de cooperação para 28 utentes e capacidade para 40 utentes, esta resposta social está orientada para uma série de atividades que permite ao indivíduo idoso, cuidados de higiene, toma de refeições, formação, atividades de animação, acompanhamento ao exterior, administração e preparação de fármacos, informação, assim como participação social, favorecendo as relações interpessoais e a resposta às necessidades desta população, obedecendo a critérios e programas previamente estabelecidos.

Recursos Humanos: 1 Diretor Técnico – Técnico Superior de Serviço Social *; 1 Animador Socioeducativo*; 1 Ajudante de Ação Direta; 2 Auxiliar de Serviços Gerais*; 1 Cozinheira *; 1 Ajudante de Cozinha *; 1 Escriturária*.

** Pessoal comum a outras respostas sociais / serviços;*

Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário

Com acordo de cooperação com capacidade para 40 utentes, esta resposta social é prestada diariamente incluindo Sábados, Domingos e Feriados e consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos e famílias quando por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades básicas e /ou atividades da vida diária.

Recursos Humanos: 1 Diretor Técnico – Técnico Superior de Serviço Social*; 7 Ajudante de Ação Direta; 4 Auxiliares de serviços gerais; 1 Cozinheira *; 1 Ajudante de Cozinha *; 1 Escriturária *.

** Pessoal comum a outras respostas sociais / serviços;*



Resposta Social de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

Com licença de funcionamento para 30 utentes, e capacidade até 33 utentes. Esta resposta social consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados a indivíduos que, por razões familiares, de dependência, isolamento, solidão ou insegurança, não podem permanecer na sua residência. Estão ao dispor do utente um conjunto de serviços e atividades de que pode usufruir, sendo eles: alojamento, alimentação, higiene pessoal, tratamento de roupa, cuidados de nutrição, cuidados de enfermagem, assistência médica, fisioterapia, transporte, acompanhamento ao exterior, acompanhamento social, atividades socioculturais diárias na instituição e eventos no exterior.

Recursos Humanos: 1 Diretor Técnico – Técnico Superior de Serviço Social *; 1 Educadora Social*; 15 Ajudantes de Ação Direta; 3 Auxiliares de Serviços Gerais*; 1 Cozinheira *; 1 Ajudante de Cozinha *; 1 Escriturária*; 2 enfermeiros; 1 Psicólogo.

** Pessoal comum a outras respostas sociais / serviços;*



II - ORGANIZAÇÃO DO PROJETO

1 – DENOMINAÇÃO DO PROJETO

Com o envelhecimento da população, a qualidade de vida na terceira e quarta idade tem-se tornado uma preocupação crescente, sendo fundamental garantir que os idosos mantenham um envelhecimento saudável e digno. Nesse contexto, a preservação e estímulo dos cinco sentidos – visão, audição, tato, olfato e paladar – desempenham um papel crucial para o bem-estar físico, emocional e social dos idosos.

Dai o nosso projeto **“Mala dos Sentidos”** que tem como objetivo explorar e promover a consciência sobre os cinco sentidos (visão, audição, tato, olfato e paladar), proporcionando uma experiência sensorial rica que favoreça o bem-estar emocional, físico e social. Através de atividades lúdicas e participativas, vamos trabalhar a importância da percepção sensorial no processo de envelhecimento e na qualidade de vida, permitindo que os idosos se reconectem com o seu corpo e os seus sentidos, promovendo a autoestima, a autonomia e o convívio social.

2 – FUNDAMENTAÇÃO

O envelhecimento é algo que vem crescendo rapidamente em todo o mundo, o que tem impactado na funcionalidade do ser humano e interferem na qualidade de vida, autogestão do comportamento, relações interpessoais e expectativa de vida. Todos desejamos um envelhecimento que nos proporcione preservação da capacidade funcional, autonomia e independência para as tarefas mais simples, como se alimentar ou caminhar. O rastreio precoce das capacidades cognitivas pode garantir um planejamento atempadamente e, assim, desenvolvermos um programa de treinamento e prática, para que o idoso tenha a oportunidade de receber uma resposta mais eficaz em relação à capacidade de gerir a própria vida.

Os seres humanos têm cinco sentidos: audição, olfato, tato, paladar e visão. Eles nos garantem a percepção do ambiente em que estamos inseridos, reconhecendo tudo que está ao nosso redor, identificando se algo oferece ou não perigo à nossa sobrevivência. A visão nos permite distinguir pessoas, objetos, formas, cores e muito mais. Por meio do tato, pegamos um objeto, sentimos



como é sua textura, temperatura, etc. O paladar garante que percebamos os diferentes sabores e se o alimento está estragado, assegurando nossa saúde. O olfato permite que as partículas dispersas no ar sejam captadas e levadas ao cérebro, reconhecendo os diferentes odores. Pela audição captamos os sons, que passam através do nosso tímpano e chegam até o ouvido interno e, depois, ao cérebro.

Com o envelhecimento os idosos enfrentam desafios relacionados com a diminuição de algumas capacidades sensoriais. No contexto da terceira idade, o cuidado com os sentidos é essencial, pois eles desempenham um papel fundamental na manutenção da autonomia e no fortalecimento das capacidades cognitivas e afetivas. A estimulação sensorial, por meio de atividades diversificadas, contribui para o autoconhecimento e para o fortalecimento das relações interpessoais, ajudando os idosos a manterem-se ativos e engajados no seu ambiente social. A maioria dos idosos enfrenta desafios decorrentes do envelhecimento, como a perda de memória e o desenvolvimento de demências, fatores que podem ser mitigados ou, pelo menos, suavizados por meio de práticas de estimulação sensorial. Com base nas atividades socioculturais, lúdico-recreativas e ocupacionais, o projeto pretende ser uma plataforma de partilha de vivências, memórias e percepções, através de práticas que envolvem os cinco sentidos: visão, audição, tato, paladar e olfato.

Este projeto visa, portanto, reforçar o protagonismo da pessoa idosa, permitindo-lhe ser um agente ativo na sua própria vida, na sua saúde e bem-estar, promovendo a reflexão e a troca de experiências com os outros.

Procuraremos, que a “Mala dos Sentidos” seja uma forma divertida e enriquecedora de estimular os sentidos dos nossos idosos, permitindo-lhes viver de forma mais plena e consciente, enquanto promovemos a saúde, a integração e a harmonia. Acreditamos que este projeto proporcionará momentos de alegria, convívio e crescimento pessoal, com impacto positivo na qualidade de vida dos participantes, tornando-os mais ativos, independentes e satisfeitos com o seu processo de envelhecimento.



4 – OBJETIVOS DO PROJETO

4.1 -Objetivos gerais

- Apostar na qualidade de serviços prestados e consequentemente na qualidade de vida do idoso;
- Promover a saúde mental e física, e fortalecer o bem-estar geral dos idosos;
- Valorizar as capacidades, competências dos idosos, de modo a reforçar a autonomia, autoestima, autoconfiança, valorização e desenvolvimento pessoal e social;
- Prevenção de incapacidades e estabilização/retardamento de efeitos menos positivos associados ao processo de envelhecimento proporcionando um envelhecimento ativo;
- Desenvolver competências socio emocionais, intelectuais, interpessoais, sociais e culturais.

4.2 - Objetivos específicos

- Desenvolver no idoso uma maior consciência e percepção dos sentidos;
- Promover comportamentos que melhorem as funções cognitivas que estão em deterioração;
- Eliminar barreiras à participação, compensar o declínio das habilidades;
- Restaurar ou manter a capacidade mental.
- Favorecer o clima relacional entre os idosos, potenciando a empatia, o respeito mútuo e a ajuda mútua;



5 – META

O projeto terá a duração trianual de 2025 a 2027, sendo que anualmente será elaborado um Plano Anual de Animação Sociocultural, onde constarão as metas detalhadas para operacionalizar os objetivos.

Temos como metas do Projeto:

- Estimular e reforçar os cinco sentidos, melhorando a percepção sensorial dos idosos.
- Promover a convivência social e a partilha de experiências através das atividades sensoriais.
- Aumentar a autoestima dos participantes, fazendo com que se sintam mais valorizados e conectados ao seu corpo e ao mundo à sua volta.

Os resultados esperados incluem a melhoria da interação social entre os idosos, redução do isolamento, reforço da autoestima, aumento da motivação para atividades físicas, sociais e culturais, e o desenvolvimento de habilidades sensoriais que promovem um envelhecimento saudável e bem-sucedido.

6 – LOCALIZAÇÃO/ REALIZAÇÃO

O projeto será operacionalizado majoritariamente aos dias úteis, nas instalações do Centro Ambiente Para Todos, sito lugar do Troviscal, concelho de Oliveira do Bairro, sendo que algumas atividades pelo seu caráter (passeios, visitas, intercâmbios, entre outros) poderão realizar-se em espaços externos ou geograficamente distintos.

7 – METODOLOGIAS/ ATIVIDADES

Este Projeto tem como principal pilar a estimulação multissensorial que é um conjunto de ações que tem como objetivo conduzir as pessoas a experienciarem, sentirem, perceberem, interiorizarem e identificarem as sensações a partir do próprio corpo (tato, olfato, audição, gustação e visão).

Será criada uma Mala de Estimulação, a chamada **“Mala dos Sentidos”** a qual acompanhará o Projeto durante todo o triênio, e que será um instrumento para a realização de atividades que



estimularão cada um dos sentidos, auxiliando o técnico que as aplique e desta forma permita uma intervenção individual, em grupo ou no domicílio.

Na Mala encontraremos atividades que podem ser realizadas com pequenas ferramentas sensoriais:

- Lâmpadas de diferentes intensidades de luzes e cores, a projeção de imagens, a utilização de fotos ou imagens ligadas à vida do/a idoso/a;
- Leitura de contos sensoriais, audição de diversos sons e efeitos sonoros ou de músicas da sua época e sons de relaxamento;
- Experiências com diferentes odores e aromas;
- Experiências gustativas comparando dois sabores azedos/doce, salgado/doce entre outros.
- Tocar em diferentes texturas, superfícies (lisas, ásperas, macias...) ou variação de temperaturas (quente/frio).

A metodologia a ser adotada neste projeto terá como foco principal o grupo de idosos e o idoso enquanto agente individual, com o objetivo de desenvolver um conjunto diário de atividades que estimulem os seus sentidos. Opta-se por uma abordagem de carácter qualitativo, na qual a observação direta será uma ferramenta essencial para recolher dados e avaliar os impactos nas condições de vida e bem-estar dos participantes.

O projeto será desenvolvido com base em metodologias participativas, incluindo investigação-ação e técnicas de animação sociocultural. A ideia central é envolver os idosos em atividades interativas que estimulem cada um dos sentidos, de forma a criar um ambiente de aprendizado e troca de experiências, sempre com a intenção de fomentar a autonomia, o respeito e a valorização de cada indivíduo.

Para a implementação deste projeto, será necessário recorrer a uma série de estratégias fundamentais que facilitarão a sua execução. As principais estratégias definidas para este processo são as seguintes:

- Realizar um levantamento individualizado dos gostos, necessidades, potencialidades e expectativas de cada idoso, por meio da observação direta e do diálogo, resultando numa avaliação diagnóstica detalhada;



CENTRO AMBIENTE PARA TODOS
PROJETO DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL
TRIÊNIO – 2025 / 2027

- Utilizar diferentes formas de registo, de forma sequencial e contínua, que possibilitem acompanhar a evolução e a participação ativa do idoso, nomeadamente através do programa SoftGold, onde será feito o registo das atividades e progressos;
- Estabelecer parcerias formais e informais com outras instituições e serviços da comunidade que possam contribuir para o sucesso do projeto, oferecendo apoio técnico, espaços ou materiais necessários;
- Promover a divulgação do projeto, através de exposições de trabalhos realizados, publicações na imprensa, comunicações com as famílias, e nas redes sociais, como Facebook, site institucional, entre outros meios;
- Incentivar o trabalho em equipa, fomentando a colaboração entre os profissionais envolvidos e os próprios idosos.

Ao longo do triénio, será elaborado um Plano Anual de Atividades Socioculturais para a Terceira Idade, que definirá as atividades a realizar ao longo do ano, os objetivos e as metas a atingir, bem como os recursos necessários. Este plano subdivide-se em planos mensais, onde se detalham as atividades com uma breve descrição e a respetiva calendarização. As atividades organizadas englobam várias áreas de intervenção, tais como:

- Área Quotidiana: beleza; culinária; treino de rotinas e Decoração Ornamentação dos espaços.
- Área Lúdico-Recreativa: Ateliê de expressão plástica; Jogos de Mesa, Ateliê de Memória e Estimulação Sensorial.
- Área Físico-Motora: caminhadas (individuais, e/ ou de grupo); ginástica de manutenção e jogos de motricidade.
- Área Intelectual / Informativas: ateliê de escrita; leituras e debates sobre temas da atualidade; visionamento de filmes / documentários e ação de sensibilização sobre temas de interesse do grupo.
- Área Espiritual / Religiosas: Momento de Oração; celebração de eucaristias e visitas a locais de culto.
- Área Culturais: visita a exposições; Espaços de Artes e Espetáculos
- Área Sociais: convívios interinstituições e intergeracionais; concursos; comemorações de festividades; passeios e visitas diversas.



CENTRO AMBIENTE PARA TODOS
PROJETO DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL
TRIÊNIO – 2025 / 2027

Com base no plano mensal, será elaborado um mapa semanal, que organizará as atividades a realizar durante esse período. Ao final de cada semana, será feito um relatório detalhado das atividades desenvolvidas, mencionando também qualquer alteração ocorrida, a motivação dos participantes e a adequação dos recursos utilizados.



8 – RECURSOS

8.1- *Humanos*

- Clientes (idosos) – implicados no projeto através do acolhimento, estimulação e valorização dos seus saberes, ideias e opiniões, aprendizagens adquiridas na realização dos objetivos e na sua partilha;
- Técnico de Animação e de Educação Social– principais intervenientes no projeto porque deles partirá toda a dinamização das atividades a realizar;
- Outros colaboradores – apoiam na realização de determinadas atividades;
- Famílias dos utentes – autorizar a participação em algumas atividades e colaborar com a realização de outras;
- Profissionais ligados a outras instituições e entidades parceiras – através da colaboração e participação de atividades ou troca de informação.

8.2 - *Recursos Materiais*

- Material lúdico;
- Material audiovisual;
- Material desportivo;
- Material informático;
- Material de desgaste;
- Viaturas;
- Outros.

9 – AVALIAÇÃO DO PROJETO

No final de cada ano civil, com base nos relatórios anuais dos planos de atividades, será avaliada a necessidade de revisão do Projeto de Animação Sociocultural.

Ao término do triénio, será elaborada uma avaliação final e global, designada como Relatório do Projeto de Animação Sociocultural, que deverá ser aprovado pela direção e anexado a este documento.



10 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Estimulação Multissensorial com os idosos • Blog do CASC

TRABALHO_EV125_MD1_SA4_ID394_19052019151514.pdf

Costa, J. & Silva, A. (2019). A Estimulação Cognitiva e Sensorial no Envelhecimento: Técnicas e Estratégias para Profissionais de Saúde. Lisboa: Elsevier.

https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/2499/1/Tese_N%C3%A1dia%20Amaral.pdf

<https://1library.org/document/yjev9dkq-importancia-cinco-sentidos-memoria-idosos-relato-experiencia-memorialidades.html>

Carta Social do Município de Oliveira do Bairro