

ANIMAÇÃO CONCEITOS, PRINCÍPIOS E TÉCNICAS

UFCD 3540

Sophie Pires

Vilar de Andorinho

Vila Nova de Gaia

2016

OBJETIVOS

- Reconhecer a importância de comunicar e de compreender a pessoa idosa.
- Reconhecer a importância da animação nas atividades com idosos.
- Identificar e organizar instrumentos e técnicas específicas na área da animação da pessoa idosa.
- Reconhecer a importância da socio-terapia como forma integradora da pessoa idosa

CONTEÚDOS

- **Comunicação: análise transacional**
 - Análise estrutural
 - Análise das transações
 - Carícias
 - Posições existenciais
 - Jogos psicológicos
 - Estruturação do tempo
 - Argumento de vida
 - Contrato

CONTEÚDOS

- **Animação**

- A importância da animação como terapia na manutenção e desenvolvimento das capacidades e potencialidades da pessoa idosa e sua integração na comunidade
- Perfil do animador

- **Técnicas de animação**

- Técnicas de animação de grupos
- Motivação
- Dinâmica de grupos
- Avaliação da aplicação das técnicas
- Elaboração de um guião de entrevista

CONTEÚDOS

- **Socio-terapia**
 - Importância da socio-terapia
 - Trabalho produtivo e trabalho lúdico
 - Importância do lazer
 - Lazer e atividade
 - A 3.^a idade numa perspetiva preventiva

COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

A Análise Transacional é uma teoria da psicologia individual e social. Consiste num conjunto de técnicas destinados a ajudar pessoa a compreender e modificar os seus sentimentos e os seus comportamentos.

COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

A análise transacional:

- Permite que as pessoas comuniquem numa linguagem fácil e compreensível;
- Possibilita uma melhor compreensão de si mesmo e dos outros;
- Permite uma melhor integração social;
- Permite analisar as pessoas e também as suas histórias de vida.

COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

A Análise Transacional reflete, de forma significativa, a complexidade das relações e da comunicação, nas diferentes fases da vida pessoal e socioprofissional do ser humano.

COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

- Os valores, as conceções de vida, as normas reguladoras do que se deve ou não fazer, as mensagens afetivas de amor e ou de rejeição, partilhadas na infância, proporcionam a criação de uma série de padrões que contribuem para a definição de um modelo de pensamento e de ação que, por sua vez, condiciona a vida do indivíduo, as relações consigo próprio, com os outros e com o meio ambiente.
- **Análise estrutural:**
 - Antes de iniciar esta análise, o indivíduo precisa de ter feito uma análise estrutural, sendo esta um pré-requisito da análise transacional.
 - A análise estrutural ocupa-se do domínio de conflitos internos, através do diagnóstico do estado do ego, de modo que o adulto possa manter o controlo da personalidade em situações de tensão.

COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

- Uma vez obtido o máximo proveito terapêutico apenas através da análise estrutural, existem três possibilidades de escolha: o fim da terapia, a psicanálise ou a análise transacional.
- O **objetivo** da análise transacional é o controlo social, em que o adulto retém o poder de comando na relação com as outras pessoas que podem, consciente ou inconscientemente, tentar ativar a criança ou o pai do paciente. É o adulto quem decide quando liberar a criança ou o pai e quando retomar o poder do comando.
- É, pois, da maior utilidade, conhecer esses modelos para melhor identificar os padrões de funcionamento de si próprio e dos outros e, assim, evitar que a ação do indivíduo seja um mero reproduzidor de formas de pensar e de agir, transmitidas automaticamente do exterior e de geração em geração.

COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

- **O que entendemos por transações?**
- As interações entre as pessoas são denominadas transações.
- Qualquer transação tem duas partes: o estímulo e a resposta. Os conjuntos ou sequências transacionais podem ser diretos, produtivos e saudáveis ou podem ser indiretos, improdutivos e doentios.
- Quando as pessoas interagem, elas o fazem a partir de três diferentes estados de ego.

COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

- Um estado de ego é uma maneira específica de pensar, sentir e comportar-se e cada estado tem sua origem em regiões específicas do cérebro
- Três diferentes estados de ego:
 - Ego criança;
 - Ego Pai;
 - Ego Adulto.



COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

Ego criança

- Agimos como a criança que já fomos;
- É vista como fonte de alegria, criatividade, fonte de renovação na vida;
- Liberta-se (a criança que temos dentro de nós) quando estamos numa festa, num evento desportivo.

Ego pai

- Agimos, pensamos, sentimos da mesma forma que um dos nossos pais;
- Usamos argumentos antigos (ex. ...no meu tempo...) baseados em crenças e valores;
- Toma decisões confiáveis.

Ego adulto

- Funciona como um “computador humano”;
- Age de acordo com as informações que foi recolhendo e armazenando ao longo da vida.

COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

CARÍCIAS

- A carícia é o reconhecimento que uma pessoa dá à outra.



- As carícias são essenciais à vida de uma pessoa.



COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

- As Carícias são sinais de reconhecimento trocados entre pessoas, essenciais à vida humana não só para o desenvolvimento ótimo como para a própria sobrevivência;
- São de índole física na tenra infância, adquirem progressivamente com o crescimento um carácter verbal culturalizado;
- Foi demonstrado que recém-nascidos necessitam de carícias físicas reais a fim de sobreviver. Os adultos podem arranjar-se com menos carícias físicas, pois aprendem a trocar carícias verbais: **carícias positivas**, como elogios ou expressões de apreciação ou **carícias negativas**, como julgamentos negativos ou depreciações;
- Assim, a troca de carícias é uma das coisas mais importantes que as pessoas podem fazer em suas vidas.

COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

POSIÇÕES EXISTENCIAIS

- O conceito de si está relacionado com o conceito que forma dos familiares mais próximos.



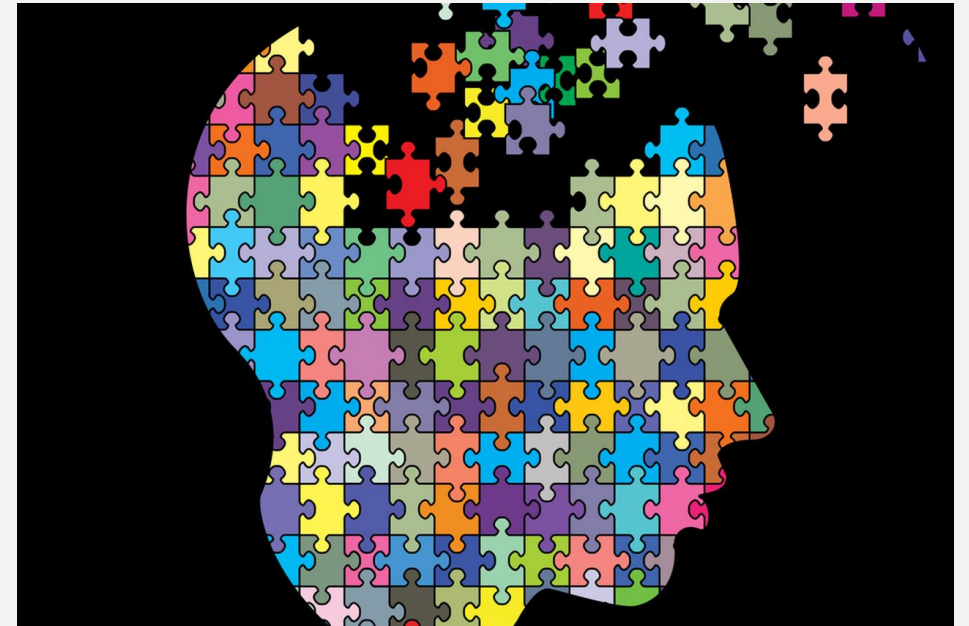
- A posição existencial é a forma como percebemos a nós mesmos em relação às outras pessoas.



COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

JOGOS PSICOLÓGICOS

- Os jogos são séries de transações ulteriores, aparentemente racionais, que progridem em direção a um resultado previsível e bem definido. São uma série de transações com armadilhas inconscientes para os jogadores.
- Os envolvidos atuam em dois níveis:
 - Social;
 - Psicológico.



COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

ESTRUTURAÇÃO DO TEMPO

- O ser humano está constantemente preocupado com o tempo, procurando formas de o estruturar e programar.
- Estruturamos o tempo:
 - De estímulo;
 - De reconhecimento;
 - De estruturação do tempo;
 - De posição existencial;
 - De acontecimentos novos;
 - De liderança.

Tempo:

- ✓ Social
- ✓ Material
- ✓ Individual



COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

ARGUMENTO DE VIDA

O argumento de vida é um plano ou um programa concebido na infância, baseado em influências parentais. É necessário para responder a perguntas do tipo **“Quem sou eu?”**, **“O que faço aqui?”**

A influência dominante na convivência social é o argumento e este é baseado nas primeiras experiências do indivíduo com os seus pais, os quais passam a ser os principais determinantes dos relacionamentos.



COMUNICAÇÃO: ANÁLISE TRANSACIONAL

CONTRATO

Os profissionais fazem acordos com os clientes para atingirem os resultados pretendidos.

Os profissionais sabem que, ao esclarecer este tipo de contratos dirigidos aos objetivos, analisar as transações entre as pessoas, dando uma poderosa permissão para as pessoas mudarem e protegendo-as dos seus medos, existe assim a possibilidade das pessoas se tornarem mais felizes, produtivas e ativas.



ANIMAÇÃO

- A animação de idosos define-se, de uma forma geral, na maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, um estímulo da vida mental, física e ativa da pessoa idosa.
- A animação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso:
 - ❖ Uma vida mais ativa e mais criadora,
 - ❖ À melhoria das relações de comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte,
 - ❖ Desenvolver a personalidade do indivíduo e a sua autonomia.



ANIMAÇÃO

- **Uma boa animação deve dar resposta a diversos objetivos, nomeadamente:**
 - Promover a inovação e novas descobertas;
 - Valorizar a formação ao longo da vida;
 - Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e o 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 para melhorar a qualidade de vida do idoso;
 - Valorizar as suas capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

ANIMAÇÃO

- Antes de pensar num plano de atividades 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 atividades propostas.
- Ao **estabelecer uma relação** com um idoso, deveremos ter em conta a nossa comunicação não verbal e também a dele.
- Só mantendo uma boa atitude corporal é que podemos obter bons resultados na sua adesão às atividades propostas.
- **Assim teremos que 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

ANIMAÇÃO

Devemos dividir os Mais Velhos em três grupos:

Grupo A: constituído pelos Mais Velhos autónomos

Grupo B: constituído pelos Mais Velhos fisicamente dependentes e frágeis

Grupo C: constituído pelos Mais Velhos mais dependentes

ANIMAÇÃO

- Como um dos princípios da animação dos Mais Velhos é uma animação personalizada, cada um destes grupos precisa de uma metodologia própria de ação.
- **As regras principais da animação dos Mais Velhos 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 atividades no mesmo horário, não alterando muito as rotinas
 - Muitos dos jogos para crianças e jovens podem ser adaptados aos idosos
 - Ser paciente e alegre
 - Que seja do interesse dos participantes para poder contar com a máxima atenção

ANIMAÇÃO (CONT.)

- Que desenvolva a sociabilidade e seja adequada à idade com a qual estamos a trabalhar
- Que trace metas exequíveis em recursos e tempo
- Que desenvolva a iniciativa pessoal e grupal
- Que envolva a todos no projeto, no qual desde o início se delegarão responsabilidades, autoridade e direção da atividade
- Que se desenvolva em local adequado, significando isto, livre de distrações, com iluminação, assentos suficientes e espaço adequado para a aplicação das técnicas, com boa acústica e ventilação.

ANIMAÇÃO: PERFIL DO ANIMAD@R

O Animador Social é o profissional que organiza, coordena e/ou desenvolve atividades de animação e desenvolvimento Sociocultural de grupos e comunidades, inseridas nas estruturas e objetivos da administração local ou serviços públicos ou privados de carácter social e cultural.



ANIMAÇÃO: ANIMAD@R SOCIAL – COMPETÊNCIAS

O Animador Social é o responsável pelas atividades que envolvem grupos com características bastantes diferentes, e cada grupo tem necessidades distintas, por estas razões as principais competências do Animador Social são:

- ☁ Identificar carências e potencialidades sociais, comunitárias e institucionais na sociedade em que estão inseridos;
- ☁ Programar um conjunto de atividades de carácter educativo, cultural, desportivo e social, no âmbito do serviço onde está integrado e das necessidades dos grupos ou comunidades;
- ☁ Organizar, coordenar e/ou desenvolver atividades diversas no âmbito dos programas como ateliers, visitas a diversos locais (museus, exposições), encontros desportivos, culturais e recreativos;

ANIMAÇÃO: ANIMAD@R SOCIAL – COMPETÊNCIAS (CONT.)

- ☁ Participar em programas de integração socioprofissional;
- ☁ Conceber e executar individualmente ou em colaboração com grupos, suportes materiais para o desenvolvimento das ações;
- ☁ Encontrar múltiplas alternativas na utilização de novas técnicas e materiais, nomeadamente para o desenvolvimento de atividades desportivas;
- ☁ Avaliar os projetos de intervenção Sociocultural / desporto em colaboração com outros profissionais.

ANIMAÇÃO: ANIMAD@R COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS

- **Entusiasmo:** motivar idosos;
- **Empatia:** compreender os idosos, colocar-se no lugar deles;
- **Atitude construtiva:** ser positivo, demonstrar seriedade, comentários positivos;
- **Ter espírito de adaptação;**
- **Organizar o espaço;**
- **Possuir uma grande variedade de atividades/jogos;**
- **Planificar e preparar os jogos /atividades com antecedência;**
- **Apresentar os jogos/atividades com clareza;**
- **Observar e acompanhar os idosos durante os jogos/atividades.**

ANIMAÇÃO – COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DE UM/A ANIMAD@R

- Salienta-se desta forma que, infelizmente, a Animação Social nos Lares e Centros de Terceira Idade está muito pouco divulgada em Portugal.
- O ideal seria que, em cada Lar, existisse um psicólogo e um Animador Social que trabalhassem, cada um na sua área de conhecimentos e em colaboração com toda a equipa multidisciplinar (Direção, médico, enfermeiro, etc.) e com as próprias famílias dos idosos, no sentido de proporcionar uma vivência digna e de qualidade a todos os seus utentes.

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO

- **Técnicas de animação de grupos**
- **Diferentes facetas da animação de idosos**
- Animação física ou motora
- Animação cognitiva
- Animação através da expressão plástica
- Animação através da comunicação
- Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social
- Animação lúdica
- Animação comunitária

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO FÍSICA OU MOTORA

- É aquela em que o idoso faça algum tipo de movimento.
- O principal deficit no idoso, no que respeitante à realização de uma tarefa, incide sobre o ritmo de trabalho. Uma certa lentidão nas respostas psicomotoras parece verificar-se com o aumento progressivo da idade.

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO FÍSICA OU MOTORA

- A psicomotricidade considera o movimento como uma ação relativa a um sujeito, visando essencialmente:
 - Mobilizar e reorganizar as funções mentais
 - Aperfeiçoar a conduta consciente e o ato mental
 - Elevar as sensações e perceções a níveis de consciencialização, simbolização e conceptualização da ação dos símbolos, passando pela verbalização
 - Maximizar o potencial motor, afetivo-relacional e cognitivo
 - Fazer do corpo uma síntese integrada da personalidade

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO FÍSICA OU MOTORA EXEMPLOS DE JOGOS

1.º JOGO

- Material: Placa quadrada com várias filas de pregos, elásticos de várias cores e grossuras diferentes
- Objetivo: fortalecimento dos músculos das mãos
- Modo de jogar: Esticar os elásticos ao longo dos pregos de modo a fazer desenhos

2.º JOGO

- Material: Garrafas de plástico, 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
- Objetivo: fortalecimento dos músculos dos braços
- Modo de jogar: Puxar as garrafas, enrolando o cordel num pequeno pau

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO FÍSICA OU MOTORA EXEMPLOS DE JOGOS

3.º JOGO

- Material: cinco garrafas de plástico cheias de areia e pintadas, uma bola pequena
- Objetivo: concentração e coordenação óculo-manual
- Modo de jogar: Atirar a bola para derrubar os pinos (garrafas) que estão de pé, a uma certa distância

4.º JOGO

- Material: Três arcos e três discos ou malhas
- Objetivo: Coordenação óculo-manual
- Modo de jogar: Tentar acertar com as malhas dentro dos arcos

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO FÍSICA OU MOTORA EXEMPLOS DE JOGOS

5.º JOGO

- Material: Quadro com vários quadrados (tabela de dupla entrada), com símbolos, formas ou cores, peças soltas com os mesmos elementos
- Objetivo: estimular a memória e a concentração
- Modo de jogar: Fazer a correspondência entre os vários elementos

6.º JOGO

- Vamos ser criativos?

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO FÍSICA OU MOTORA – OUTRAS ATIVIDADES

ATIVIDADES GÍMNICAS

- ginástica suave e criativa;
- atividade rítmicas e com música;
- danças populares;
- bailes;
- expressão corporal e mímica;
- atividades com material variado;
- trabalho de respiração e de relaxação;
- jogos e formas jogadas;
- passeios;

ATIVIDADES AQUÁTICAS

- aprendizagem;
- aperfeiçoamento;
- ginástica na água;
- jogos e formas jogadas;

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO FÍSICA OU MOTORA – OUTRAS ATIVIDADES

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

- desportos alternativos;
- desportos com raquetes (ténis, badmínton, ping-pong);
- jogos com bola;
- golfe e mini-golfe;
- tiro com arco;

ATIVIDADES NATUREZA

- marchas de orientação;
- jogos de orientação em ruas, jardins e parques;
- excursões;
- circuitos naturais;
- banhos de sol e água;
- bicicleta;
- passeios à praia;

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO COGNITIVA

- **Jogos da memória:**

- Objetivo: Estimular a concentração, raciocínio e observação

- Materiais:

- Pano
 - 1 bola pequena
 - 1 caneta
 - 1 lápis
 - 1 copo
 - 1 régua
 - 1 boneco pequeno
 - 1 terço
 - 1 moeda



TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO COGNITIVA

OBJETO TROCADO

- Objetivo:
 - Desenvolver a imaginação e a criatividade
 - Abstração do real
 - Relembrar memórias antigas
- Material:
 - 1 bola

OBJETOS COM FUNÇÕES DIFERENTES

- Objetivo:
 - Desenvolver a imaginação e a criatividade
 - Abstração do real
 - Estimular o raciocínio
- Material:
 - 1 grafo

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO COGNITIVA

COMPLETAR PROVÉRBIOS

- Objetivo:
 - Simular as capacidades intelectuais e culturais
 - Valorização pessoal
- Material:
 - Lista de provérbios

DOMINÓ

- Objetivo:
 - Estimular o raciocínio
 - Desenvolver e/ ou manter a capacidade intelectual, participativa e organizativa
 - Convívio
- Material:
 - Dominó

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO COGNITIVA

JOGOS DE CARTAS

- Objetivo:
 - Estimular o raciocínio
 - Desenvolver e/ ou manter a capacidade intelectual, participativa e organizativa
 - Convívio
- Material:
 - Baralho de cartas

PALAVRAS CRUZADAS

- Objetivo:
 - Desenvolver e/ ou manter a memória e a concentração
 - Incentivar a comunicação e o trabalho de grupo
- Material:
 - Palavras cruzadas

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO COGNITIVA

PALAVRAS RIMADAS

- Objetivo:
 - Estimular a imaginação e a criatividade
 - Interação de grupo
 - Comunicação
- Material:
 - Imaginação

DIFERENÇAS

- Objetivo:
 - Desenvolver e/ ou manter a concentração e a observação
- Material:
 - Jogo de diferenças

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO COGNITIVA

PUZZLE DE ENCAIXE

- Objetivo:
 - Identificar as peças
 - Associar a peça/ figura ao orifício correspondente
- Material:
 - Jogo

LEITURA

- Objetivo:
 - Desenvolver a capacidade intelectual e cognitiva
- Material:
 - Leitura do seu interesse, jornais, livros, revistas...

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO COGNITIVA – INVISUAIS

TABULEIRO DE NÚMEROS

- Objetivo:
 - Identificar os números
 - Associar os números aos orifícios correspondentes
 - Desenvolver o tato
 - Desenvolver o raciocínio
- Material:
 - Jogo

DOMINÓ

- Objetivo:
 - Desenvolver o tato
 - Dar a conhecer o mundo através do tacto
 - Estimular a capacidade intelectual
- Material:
 - Jogo

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO COGNITIVA – INVISUAIS

CUBO DE ENCAIXE

- Objetivo:
 - Desenvolver o tato
 - Reestimular a capacidade intelectual
- Material:
 - Cubo

IDENTIFICAR CHEIROS E SABORES

- Objetivo:
 - Desenvolver o olfato e o paladar
 - Estimular a capacidade intelectual
 - Dar a conhecer o mundo de outra forma
- Material:
 - Canela em pau
 - Açúcar
 - Sal
 - Pimenta
 - Erva doce

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO COGNITIVA – INVISUAIS

IDENTIFICAÇÃO DE SONS

- Objetivo:
 - Identificar sons do dia-a-dia
 - Desenvolver a capacidade intelectual e cognitiva
 - Desenvolver a audição
- Material:
 - CD
 - Rádio

IDENTIFICAÇÃO OBJETOS

- Objetivo:
 - Identificar através do tato, objetos do dia-a-dia
 - Estimular a independência
 - Desenvolver a capacidade intelectual e cognitiva
- Material:
 - Copo
 - Prato
 - Caneta
 - Garfo

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO COGNITIVA – INVISUAIS

ENFIAR CONTAS

- Objetivo:
 - Desenvolver o tato e o raciocínio
- Material:
 - Jogo

PUZZLE DE ENCAIXE DE MADEIRA

- Objetivo:
 - Desenvolver o tato, o raciocínio e a estratégia
- Material:
 - Jogo

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO PELA EXPRESSÃO PLÁSTICA

- Pretendemos que os Mais Velhos trabalhem a sua faceta artística e consiga exprimir algumas das suas emoções.
- A animação plástica é simultaneamente motora e cognitiva também.
- Visa proporcionar aos Mais Velhos 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 Mais Velhos de poderem experimentar estas técnicas, no entanto é possível realizar quase todas as atividades recorrendo a materiais simples e acessíveis.
- Exemplos de atividades:
 - Moldagem (de barro, plasticina, pasta de papel ou outro material)
 - Bordados
 - Pintura
 - Desenho
 - Colagem

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO DE COMUNICAÇÃO

- Neste tipo de animação queremos que os Mais Velhos comuniquem com os outros, transmitindo os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.
- Exemplos de atividades:
 - Teatro
 - Dramatização
 - Dança
 - Prosa
 - Poesia
 - Fotografia
 - Canto

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

- Aqui queremos desenvolver o “eu” dos Mais Velhos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos.
- Esta animação tem por objetivo 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 interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo. Incluimos nesta animação toda a componente de religião, espiritualidade e meditação.

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO LÚDICA

- A animação lúdica, como o seu nome indica, é a animação que tem por objetivo 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
- Exemplos de atividades:
 - Turismo sénior
 - Jogos
 - Visitas culturais (museus, teatros, cinemas)
 - Festas populares
 - Gastronomia

TÉCNICAS DE ANIMAÇÃO: ANIMAÇÃO COMUNITÁRIA

- A animação comunitária é aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil. Esta animação destina-se essencialmente a Mais Velhos autónomos que ainda querem ter uma voz ativa na comunidade em que vivem.
- Nesta área, o voluntariado assume um papel principal, visto que a grande maioria das atividades exercidas pelos idosos na comunidade são embutidas de um espírito voluntário.
- Exemplos de atividades:
 - Universidades Sénior
 - Dirigentes de instituições associativas,
 - Guias em museus e monumentos...

MOTIVAÇÃO



- 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 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 e comportar-se de determinada maneira de forma a satisfazer as suas necessidades. As condições fornecidas pelo meio que envolve o indivíduo mantêm-se em equilíbrio psicológico até que um estímulo rompa esse equilíbrio e crie uma necessidade, que vai gerar um estado de tensão.

MOTIVAÇÃO

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 determinada necessidade só se manifesta quando as necessidades de nível imediatamente inferior estão totalmente satisfeitas.

Realização Pessoal

moralidade,
criatividade,
espontaneidade,
solução de problemas,
ausência de preconceito,
aceitação dos fatos

Estima

auto-estima,
confiança, conquista,
respeito dos outros, respeito aos outros

Amor/Relacionamento

amizade, família, intimidade sexual

Segurança

segurança do corpo, do emprego, de recursos,
da moralidade, da família, da saúde, da propriedade

Fisiologia

respiração, comida, água, sexo, sono, homeostase, excreção

MOTIVAÇÃO

- **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 objetivo que ele fixou a si próprio.

GRUPO

- Grupo – unidade social que consiste num certo número de indivíduos que mantêm relações, um determinado papel, status, estabelecidos no tempo e que possui um conjunto de valores e normas próprias, que regulamentam o seu comportamento.
- Um indivíduo quando pertence a um grupo deve manter um papel ativo e desempenhar tarefas contributivas para o grupo.



DINÂMICA DE GRUPOS

- A Dinâmica de grupos consiste no estudo das interações entre membros do grupo, tendo em consideração o seguinte:
 - A participação dos membros nas decisões e solução dos problemas;
 - A natureza dos grupos: sua constituição, estrutura, funcionamento e objetivos;
 - A interdependência entre os membros do grupo;
 - A coesão do grupo;
 - A pressão social exercida sobre o grupo;
 - A capacidade de resistência à mudança do grupo;
 - Os processos de liderança no grupo.

DINÂMICAS DE GRUPO

EFEITOS DA COESÃO (LIGAÇÃO/UNIÃO) DO GRUPO:

- **Alta produtividade:** constituição de um grupo em função de escolha pessoal do trabalhador (trata-se de união em termo de objetivo comum e não de atração dos membros do grupo);
- **Alta coesão:** promove auto controle do grupo;
- **Maior coesão:** maior capacidade de os membros do grupo gerir pressões vindas do exterior.

CONDIÇÕES QUE INFLUENCIAM A COESÃO DO GRUPO

- Grau de dependência do indivíduo do grupo;
- O número de necessidades que o grupo consegue responder ao indivíduo;
- A coesão diminui em conformidade com tamanho do grupo;
- A coesão é influenciada pela estabilidade do próprio grupo.

DINÂMICAS DE GRUPO – TIPOS

- **Técnica quebra-gelo:**

- Ajuda a tirar as tensões do grupo, desinibindo as pessoas para o encontro;
- Pode ser uma brincadeira onde as pessoas se movimentam e se descontraem;
- Resgata e trabalha as experiências do idoso;
- São recursos que quebram a seriedade do grupo e aproximam as pessoas.

- **Técnica de apresentação:**

- Ajuda a apresentar-se uns aos outros. Possibilitando descobrir: quem sou, de onde venho, o que faço, como e onde vivo, o que gosto, sonho, sinto e penso... Sem máscaras e subterfúgios, mas com autenticidade e sem violentar a vontade das pessoas;
- Exige diálogo verdadeiro, onde partilho o que posso e quero ao novo grupo;
- São as primeiras informações da minha pessoa;
- Precisa ser desenvolvida num clima de confiança e descontração;
- O momento para a apresentação, motivação e integração. É aconselhável que sejam utilizadas dinâmicas rápidas, de curta duração.

DINÂMICAS DE GRUPO – TIPOS

- **Técnica de integração**

- Permite analisar o comportamento pessoal e de grupo. A partir de exercícios bem específicos, que possibilitam partilhar aspetos mais profundos das relações interpessoais do grupo;
- Trabalhar a interação, comunicação, encontros e desencontros do grupo;
- Ajuda a sermos vistos pelos outros na interação de grupo e como nos vemos a nós mesmos. O diálogo profundo no lugar da indiferença, discriminação, desprezo, vividos pelos participantes em suas relações;
- Os exercícios interpelam as pessoas a pensar suas atitudes e seu ser em relação.

DINÂMICAS DE GRUPO – TIPOS

- **Técnicas de animação e relaxamento**

- Tem como objetivo eliminar as tensões, soltar o corpo, voltar-se para si e dar-se conta da situação em que se encontra, focalizando cansaço, ansiedade, fadigas etc. Elaborando tudo isso para um encontro mais ativo e produtivo;
- Estas técnicas facilitam um encontro entre pessoas que se conhecem pouco e quando o clima de grupo é muito frio e impessoal;
- Devem ser usadas quando necessitam romper o ambiente frio e impessoal ou quando se está cansado e necessita retomar uma atividade. Não para preencher algum vazio no encontro ou tempo que sobra.

DINÂMICAS DE GRUPO – TIPOS

- **Técnica de capacitação**

- Deve ser usada para trabalhar com pessoas que já possuem alguma prática de animação de grupo;
- Possibilita a revisão, a comunicação e a perceção do que fazem os destinatários, a realidade que os rodeia;
- Amplia a capacidade de escutar e observar;
- Facilita e clareia as atitudes dos animadores para que orientem melhor seu trabalho de grupo, de forma mais clara e livre com os grupos;
- Quando é proposto o tema/conteúdo principal da atividade, devem ser utilizadas dinâmicas que facilitem a reflexão e o aprofundamento; são, geralmente, mais demoradas.

DINÂMICAS DE GRUPO – EXEMPLOS

- **Dinâmica: "Para quem você tira o chapéu"**
- Objetivo: Estimular a autoestima
- Materiais: um chapéu e um espelho. O espelho deve estar colado no fundo do chapéu.
- Procedimento:
 - O animador escolhe uma pessoa do grupo e pergunta se ela tira o chapéu para a pessoa que ver e o porquê, sem dizer o nome da pessoa.
 - Pode ser feito em qualquer tamanho de grupo e o animador deve fingir que trocou a foto do chapéu antes de chamar o próximo participante.

DINÂMICAS DE GRUPO – EXEMPLOS

- **Dinâmica "Caixinha de Surpresas"**
- Objetivo: Dinâmica do autoconhecimento; Falar sobre si
- Materiais: caixinha com tampa, Espelho
- Procedimento:
 - Numa caixinha com tampa deve ser fixado um espelho na tampa pelo lado de dentro. As pessoas do grupo devem se sentar em círculo.
 - O animador deve explicar que dentro da caixa tem a foto de uma pessoa muito importante (ênfatar), depois deve passar para uma pessoa e pedir que fale sobre a pessoa da foto, e não devem deixar claro que a pessoa importante é ela própria.
 - Ao final, o animador deve provocar para que as pessoas digam como se sentiram falando da pessoa importante que estava na foto.

DINÂMICAS DE GRUPO – EXEMPLOS

- **Dinâmica" do objeto pessoal"**
- Objetivo: Comprometimento
- Material: Objeto pessoal,
- Procedimento:
 - Solicitar ao grupo que traga de sua residência qualquer objeto de muito apego (valor emocional).
 - Fazer um sorteio (como se fosse amigo secreto) e trocar os objetos.
 - O coordenador estabelecerá um período (1 semana) para que um guarde o objeto do outro com muito carinho e troque bilhetinhos a fim de descobrir segredos sobre o colega e o objeto.
 - Na data marcada, estes destrocarão seus pertences contando um pouco do que descobriram do outro e do objeto deste, além do cuidado especial que tiveram com o objeto.

DINÂMICAS DE GRUPO – EXEMPLOS

- **Dinâmica: Troca dos crachás**
- OBJECTIVOS: Conhecer os integrantes do grupo, “quebrar o gelo”, chamar à participação e ao movimento.
- MATERIAL: Crachás para todos, contendo os nomes de cada um.
- PROCESSO:
 - No início do encontro, distribuem-se os crachás normalmente, de forma que cada um receba o seu próprio nome.
 - Após algum tempo, recolher novamente os crachás e colocá-los no chão, com os nomes voltados para baixo.
 - Cada um pega um para si; caso pegue o próprio nome, deve trocar.
 - Colocar o crachá com outro nome e usá-lo enquanto passeia pela sala.
 - Enfim procurar o verdadeiro dono do nome (crachá) e entregar a ele seu crachá.
 - Aproveitar para uma pequena conversa informal; procurar se conhecer algo que ainda não conhece do colega.

DINÂMICAS DE GRUPO – EXEMPLOS

- **Dinâmica:** A cor do sentimento
- OBJECTIVOS: Identificar os próprios sentimentos e expressá-los, partilhando-os com o grupo.
- MATERIAL: Papel de cores variadas.

DINÂMICAS DE GRUPO – EXEMPLOS

Durante os primeiros cinco minutos o animador solicita às pessoas participantes que se concentrem, fechando os olhos, procurando uma interiorização e uma consciencialização acerca dos próprios sentimentos no momento.

Decorridos os cinco minutos, e abrindo os olhos, o animador pede que cada pessoa, em silêncio, escolha um papel, relacionado a cor dele com os sentimentos do momento.

Prosseguindo, formam-se subgrupos obedecendo às cores do papel, resultando daí grupos numericamente variados.

- Cada membro desses grupos irá explicar para o seu grupo o relacionamento encontrado entre a escolha da cor do papel e os seus sentimentos do momento, levando para este exercício de 15 a 20 minutos.
- Terminada esta etapa do exercício, todos se despedem uns dos outros, e o animador solicita que todos procurem expressar seus sentimentos do momento, através de uma forma dada ao papel. O importante não é tanto se a forma dada ao papel seja muito exata, mas o que esta forma representa.
- A seguir formam-se novos subgrupos, ajuntando os membros pela semelhança das formas dadas ao guardanapo, e durante alguns minutos cada irá expor ao grupo o significado do formato dado.
- Desfeitos os subgrupos, seguem-se, em plenário, os comentários acerca da vivência deste exercício.

AVALIAÇÃO DA APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS

- Uma **das funções da animação** é fazer com que alguns idosos não se autoexcluam de viver, devido às ideias pré concebidas de que já não servem para nada e que apenas lhes resta esperar pela morte.
- Esta situação deve-se ao reduzido número de atividades que os idosos institucionalizados realizam em relação aos que vivem em casa
- Na grande parte dos lares para idosos, a vida destes é bastante pobre em acontecimentos de vida, neste sentido a função do animador e ou de ajudantes de lar passa pela elaboração e realização de atividades com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos.
- As instituições devem proporcionar aos idosos não só a satisfação das necessidades mais básicas, como higiene, alimentação e cuidados médicos, mas também as necessidades de participação, ocupação da sua vida social.

AVALIAÇÃO DA APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS

- A animação é muitas das vezes considerada como secundária e sem grande validade, situação que não deveria acontecer pois a animação contribui muito para a qualidade de vida do idoso.
- As instituições devem estruturar um plano de atividades que devem ser desenvolvidas pelos idosos, essas atividades devem promover a estimulação física, cognitiva, social e o lazer.
- Para além dessas atividades também é positivo que seja possível aos idosos participarem em atividades diárias da própria instituição como confeção das refeições arrumação das divisões e manutenção de espaços verdes. O objetivo das atividades deve ser a manutenção da qualidade de vida para uma velhice bem sucedida.

AVALIAÇÃO DA APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS

- **Critérios de avaliação das atividades de animação:**

- **Eficácia** – perceber em que medida os objetivos foram atingidos e as ações/ atividades foram realizadas;
- **Eficiência** – relacionada com a avaliação do rendimento técnico da ação, resultados obtidos relativamente aos recursos utilizados;
- **Adequabilidade** – avalia em que medida a ação/ atividade foi adequada face ao contexto e à situação na qual se pretendia intervir;
- **Equidade** – destina-se a avaliar em que medida existiu igualdade de oportunidades de participação de todos os intervenientes na ação/ atividade;
- **Impacto** – utilizado numa perspetiva de médio ou longo prazo, destina-se a avaliar em que medida a ação/atividade contribuiu para a melhoria da situação, numa perspetiva de mudança

ELABORAÇÃO DE UM GUIÃO DE ENTREVISTA

SOCIOTERAPIA

- **Importância da socioterapia**
- A socioterapia é uma especialidade da sociologia que utiliza diversas técnicas com fins terapêuticos, de desenvolvimento pessoal e integração social.
- Destina-se a todos os indivíduos, independentemente do sexo, idade, estado civil, opção sexual, raça, status ou classe social, profissão, formação académica.

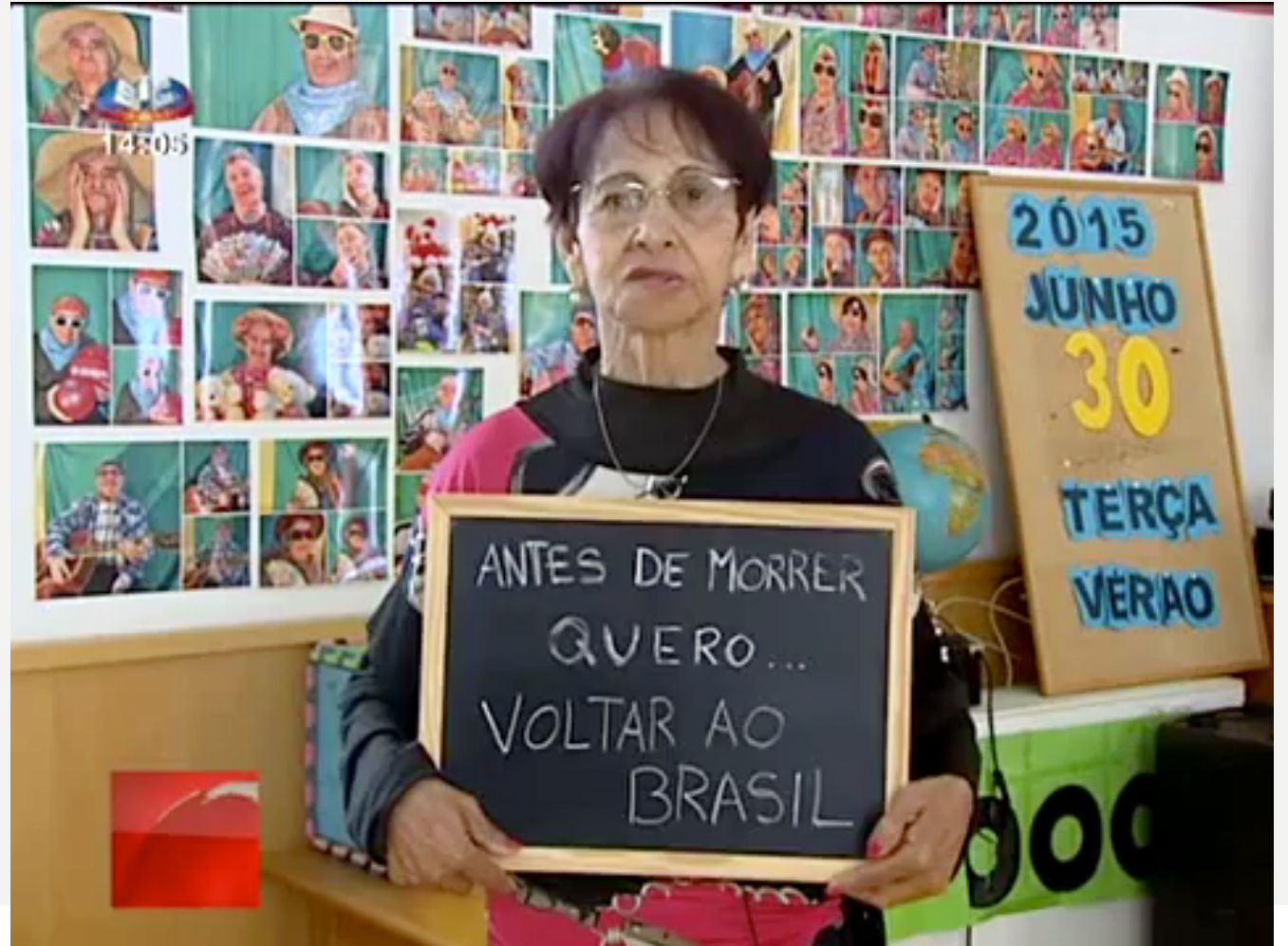


SOCIOTERAPIA – BENEFÍCIOS

- Podem beneficiar da socioterapia:
 - Indivíduos com necessidades especiais, com limitações ao nível mental, físico, visual, motor, auditivo,
 - Portadores do síndrome de *down*, paralisia cerebral, epilepsia, autismo,
 - Dependentes de substâncias químicas,
 - A população de rua, os pacientes portadores de doenças crónicas ou mesmo infratores, presos, idosos, etc.
 - **Todos aqueles que precisem de apoio terapêutico para viver melhor em sociedade.**
- Tem como finalidade de incentivar grupos de indivíduos (neste caso idosos) a realizar atividades sociais, em ambientes exteriores às quatro paredes das casas, nas quais os idosos costumam ficar limitados.

SOCIOTERAPIA - ATIVIDADES

- Algumas atividades que se podem realizar:
 - Visita a museus;
 - Centros comerciais, hipermercados;
 - Praças;
 - Exposições;
 - Restaurantes;
 - Uma troca de ideias, até sobre problemas de cada um.



TRABALHO PRODUTIVO E TRABALHO LÚDICO

- A diferença entre recreação e lazer reside na **escolha das atividades a serem exercidas**. Enquanto no **lazer**, por ser um termo mais amplo, o indivíduo possui graus de liberdade para sua escolha, e na recreação, as atividades são impulsionadas naturalmente por motivos interiores, relacionado a necessidade física, psicológico ou social.
- Autores defendem que se deve- superar a manutenção do hábito de considerar-se o lazer como o não-trabalho em situação individual e coletiva de quem se afastava de suas atividades sistemáticas.
- A ideia de que, a partir de determinada idade, certas atividades não devem ser desfrutadas, é uma conceção que tende a ser superada em relação às constantes modificações sociais, uma vez que, atualmente, a expectativa de vida das pessoas, tem aumentado muito e com isso, a necessidade de se repensar as questões que envolvem a qualidade de desfrutar do tempo livre.
- A experiência da prática de lazer aumenta o processo de integração entre as pessoas, sejam estas jovens ou idosas, sem diferenciar, portanto a idade do indivíduo que a vivência.

O PORQUÊ DE SER IMPORTANTE A SOCIOTERAPIA

- <https://www.youtube.com/watch?v=7OhowsapjY>

A IMPORTÂNCIA DO LAZER

- A palavra LAZER deriva do [latim](#): *licere*, ser lícito, ser permitido. Pode ser interpretada por vários significados, com base em interpretações da moral, da religião, da filosofia e do senso comum, contendo também, um sistema de pensamento que indica uma condição de felicidade e de liberdade.
- O lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

LAZER E ATIVIDADE

- Lazer é considerado o tempo livre de Homem, momento em que o indivíduo pode desfrutar prazeres, tranquilidade e descanso.
- Geralmente, os idosos parecem não aceitar o facto de o lazer ser um aspeto de elevada importância. No entanto, nesta fase da vida em que os idosos dispõem de maior disponibilidade é importante que desenvolvam atividades que lhes tragam autorrealização e melhoria da qualidade de vida.
- Nos idosos, o momento de lazer está muitas vezes relacionado com papéis que este assume de forma a se sentir útil aos outros.
- Ao assumir papéis como avô, presidente de qualquer grupo ou entidade, voluntário em qualquer instituição o idoso sente-se ativo e participativo, aproveitando assim os seus momentos de lazer para se sentir realizado e também para manter a qualidade de vida que deseja.

LAZER E ATIVIDADE

Necessidade	Dimensões				
	Bio fisiológica	Psicológica	Sociológica	Cultural Espiritual	e/ou
Ocupar-se tendo em vista a autorrealização: necessidade que todo o indivíduo tem de desempenhar atividades que lhe permitam satisfazer as suas necessidades ou ser útil aos outros	Capacidade física Integridade neurológica e músculo-esquelética Nível de energia e forças físicas Doença, dores	Depressão, confiança em si Desejo de se realizar	Papeis Sociais Diminuição dos recursos financeiros Grupos de interesse Voluntariado	Valor atribuído ao trabalho e à produtividade.	ao à

LAZER E ATIVIDADE

- No contexto da animação podemos dizer que o lazer é a ocupação desses tempos de descanso através de estímulos agradáveis de emoções combinados com um elevado grau de escolha individual.
- Aquando a realização de uma atividade de animação devemos ter em conta os recursos que a comunidade nos oferece, nomeadamente os locais disponíveis para utilizar em atividades de animação, considerando o objetivo da atividade e os eventuais conditionalismos do público alvo.

LAZER E ATIVIDADE: ATIVIDADES INTERGERACIONAIS

- Os programas intergeracionais podem ser levados a cabo em diferentes contextos: crianças ou jovens a visitar idosos nas suas instituições, os mais velhos a prestar apoio no domicílio, ou a visitar crianças em escolas ou em outros locais. Ainda numa terceira hipótese ambas as gerações se encontram em equipamentos com as diferentes valências interagindo e partilham o mesmo espaço.



LAZER E ATIVIDADES: VISITAS AS JARDINS DE INFÂNCIA

- Uma das possibilidades existentes são as visitas sistemáticas a Jardins Infância, devidamente planeadas e programadas pelos animadores intergeracionais, que visam uma aproximação da geração mais nova com o objetivo de dar afeto e apoio aos mais velhos.
- As atividades poderão ser de diferentes tipos, desde a participação conjunta em atividades levadas pelas crianças, à leitura de poemas, ou distribuição de desenhos feitos por elas.
- Com os jovens, outro tipo de atividades é possível, como arranjar canções e filmes para apresentar aos mais velhos.
- Podem também preparar atividades (levar jogos, ou trabalhos manuais) que requeiram a sua interação, em vez de um mero papel de espectador. Nestes casos é mais adequado que já exista um contacto prévio e que as sessões tenham já sido iniciadas.

LAZER E ATIVIDADES: INTERAÇÃO NA MESMA INSTITUIÇÃO

- Muitos equipamentos sociais são destinados a crianças e idosos, estando facilitada a sua integração e interação. Assiste-se agora à aplicação de programas intergeracionais, ainda que em muitos casos, resultem apenas em atividades esporádicas.
- No entanto existe um enorme potencial nestes contextos para projetar um conjunto de dinâmicas com carácter regular, devidamente estruturadas, que aproximem os elementos das faixas etárias diferentes.
- Este tipo de atividades acontece essencialmente com crianças, visto que existem menos instituições comuns a jovens e idosos.

LAZER E ATIVIDADES: PROGRAMAS DE APOIO COMUNITÁRIO

- Este tipo de projetos são geralmente organizados por várias entidades e visam prestar apoio a situações particulares, devidamente diagnosticadas.
- Por exemplo, numa determinada comunidade pode observar-se que existe um problema de grande solidão por parte dos idosos.
- Um programa de voluntariado jovem que compreenda visitas domiciliárias com carácter sistemático, e pequenas ajudas, como auxílio em deslocações programadas (idas ao médico, à farmácia, passeios), pode solucionar alguns casos limite, em que o isolamento compromete a qualidade de vida dos mais velhos.
- Nestes casos o estabelecimento de parcerias entre várias entidades da comunidade (paróquias, associações de jovens, centro de saúde, segurança social, entre outros), e uma equipa de coordenação pode gerir os vários participantes no processo.

LAZER E ATIVIDADES: PROGRAMAS PARA AVÓS E NETOS

- Podem ser organizados por associações de pais, ou familiares, paróquias, ou outras, e têm como objetivo estimular e promover as relações dentro das famílias. Também os avós podem receber formação para desenvolver atividades de forma autónoma.
- Outra possibilidade é, como já foi dito, a elaboração de programas para avós que têm como missão criar os seus netos, por ausência ou impossibilidade dos pais.
- Neste caso os objetivos são fornecer à geração mais velha ferramentas para enfrentar os desafios de educar novamente uma criança, principalmente aprofundar quais as alterações existentes entre o “tempo dos filhos” e o “tempo dos netos”.

A 3.^a/4.^a IDADE – PERSPETIVA PREVENTIVA

- O grupo etário dos idosos é provavelmente o mais heterogéneo de todos os grupos populacionais, quer pelo amplo leque de idades das pessoas que dele fazem parte, quer pela diversidade de situações de saúde/doença, que pode variar desde sem doença aparente e com autonomia completa até doença crónica e avançada com dependência total, com um amplo leque de situações intermédias.
- As atividades preventivas podem desempenhar um importante papel, a nível da qualidade de vida, promovendo a autonomia e contribuindo para um adequado grau de conforto físico e emocional do idoso.
- Nem todas as intervenções preventivas beneficiam da mesma forma para todos os idosos e muitas delas podem contribuir para a diminuição da sua qualidade de vida, pela ansiedade que acarretam ou pela morbilidade que comportam.

A 3.^a/4.^a IDADE – PERSPETIVA PREVENTIVA: NÍVEIS

- A prevenção bem estruturada deve ser planeada com antecedência, isto é, antes dos problemas aparecerem. Para prevenir, é preciso começar por identificar uma situação e reconhecer os seus riscos e os perigos inerentes.
- A Organização Mundial de Saúde aponta 3 níveis de prevenção:
 - Primária
 - Secundária
 - Terciária

PREVENÇÃO PRIMÁRIA

- **Visa impedir o aparecimento de um problema de saúde. Incide na prevenção da doença e na promoção e manutenção da saúde. A prevenção primária permite ao indivíduo melhorar a sua capacidade de atingir o nível ótimo de saúde.**
- A prevenção primária visa dois objetivos:
- **Fazer desaparecer os fatores de risco.** A educação deve incidir nos problemas comuns aos idosos, como doenças cardiovasculares, cancro, problemas osteoarticulares, afeções crónicas e doenças mentais.
- **Modificação do estilo de vida e a adoção de hábitos** são como o exercício físico, uma melhor alimentação, redução do consumo do tabaco e álcool, etc. Tem de se ter em conta que, é mais melhorar os conhecimentos a nível de saúde, mas que é muito difícil modificar atitudes e hábitos adquiridos há já muito tempo.

PREVENÇÃO SECUNDÁRIA

- Tem como objetivo curar a doença, parar ou moderar a sua progressão. Visa também descobrir e erradicar o processo patológico através de medidas de detenção e despiste precoce.
- Estas intervenções estão ligadas a doenças como a hipertensão arterial, diabetes, cancro, doenças mentais, etc. tem também como objetivo modificar fatores de risco como o isolamento social, os lutos recentes, hospitalização, confusão mental, pobreza bem como a ausência de redes de suporte.

PREVENÇÃO TERCIÁRIA

- Permite diminuir as consequências e repercussões de uma doença, retardar ou suspender a sua progressão, mesmo que o problema persista.
- Para atingir estes objetivos, é essencial a instalação de uma rede integrada de cuidados e serviços geriátricos adequados, que permita manter a pessoa idosa no seu ambiente (no domicílio ou em lar).



Para viver temos de nos adaptar a todas as fases da nossa vida, viver, o melhor possível, cada uma delas!!