



# SENIORES ACTIVOS. PRÁTICAS E DESAFIOS

## MITOS NA VIDA ACTIVA DA PESSOA IDOSA



ASSOCIAÇÃO AMIGOS DA  
GRANDE IDADE  
**INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO**





# MODELOS EM USO



**DESAJUSTADOS  
DESADEQUADOS  
PATÉTICOS  
INACREDITÁVEIS**



# O QUE FOI A VIDA DAS PESSOAS?



- NASCIDAS ENTRE 1920/1940
- SOCIEDADE DETERMINADA PELA AUTORIDADE MASCULINA
- DESENVOLVIMENTO DAS MAIORES DITADURAS NA EUROPA
- VALORES E MORAL COM GRANDE PESO
- ENTRETENIMENTO QUASE IMORAL
- GRANDE LIGAÇÃO À RELIGIOSIDADE



# UNICAS OFERTAS



**DESTINADAS A GRUPOS MAIS  
FAVORECIDOS  
MESMO ASSIM...  
IGUAIS ÀS QUE HOJE OFERECEMOS**

# OBRIGAÇÃO PROFISSIONAL



- Estudar
- Diversificar
- Autonomizar

CRIAR  
EVIDÊNCIA



# CONTRANGIMENTOS



- A grande maioria dos idosos actuais não tem hábitos de ocupação e lazer.
- Não tem hábitos de vida saudável e activa.
- Não tem hábitos de actividade física.
- Não gostam de colectivização



# CONTRANGIMENTOS



- É difícil apreciarem actividades com crianças em grande numero.
- É difícil desenvolverem actividades ao ar livre.
- É complicado exigir a partilha de actividades com pessoas de quem não se gosta.
- É perigosa a insistência porque pode gerar frustração e desistência.

# CONTRANGIMENTOS



- A falta de alternativa justifica invariavelmente a participação.
- Os dependentes são o único grupo que tolera as nossas brilhantes ideias!...



# EXPERIÊNCIA



- AUTONOMIZAÇÃO
- DIVERSIFICAÇÃO

# AUTONOMIZAÇÃO/DIVERSIDADE



- Aproveitamento de capacidades e experimentação de antigos desejos

CINEMA, CLUBE DE LEITURA, GRUPO DA SUECA, DA MALHA, BIBLIOTECA DE EMPRESTADOS, CULINÁRIA, RÁDIO-AMADOR

- Experiências (o que não foi permitido)

SNOKER, JOGOS DE CASINO, FLIPERS, INTRODUÇÃO DA COMPETITIVIDADE



# AUTONOMIZAÇÃO/DIVERSIDADE



- Criatividade

PASSEIOS NO SOFÁ, BOLETIM INFORMATIVO DE PERIODICIDADE MENSAL,  
PALESTRAS/CONVERSAS DE CAFÉ

- Retoma de actividades

CULTIVO DE FLORES, SERVIÇOS DE COSTURA, SAPATEIRO, REPARAÇÕES (OFICINA  
DE OFÍCIOS)

# AUTONOMIZAÇÃO/DIVERSIDADE



- Actividades rentáveis

ENCADERNAÇÃO, PLASTIFICAÇÃO, MOLDAGEM E AZULEJO, PINTURA, EXPLORAÇÃO DE LOJINHA COMERCIAL, ENGARRAFAMENTO DE VINHO

# CONTUDO



- A PRESTAÇÃO DE CUIDADOS E OFERTA DE SERVIÇOS A PESSOAS IDOSAS ASSENTA:
  - ➡ Profissionais qualificados e formados
  - ➡ Equipas alinhadas
  - ➡ Cultura e clima organizacional
  - ➡ Liderança

# DENTRO DOS EQUIPAMENTOS



- Todas as actividades de vida diária são actividades de vida activa
- Combate à substituição. Potenciar todos os espaços para actividade diversa
- Utilização da luz, som (rádio)
- Motivação dos colaboradores (todos são essenciais e responsáveis)



# DAR ATENÇÃO À FREQUÊNCIA



- As actividades tem que ser desenvolvidas garantindo a frequência. Não podem surgir vazios (representa falta de interesse, de utilidade).

# UTILIZAÇÃO DO MEIO AMBIENTE



- Envolver a comunidade.
- As nossas pessoas idosas fazem parte da comunidade. Devem sentir que se mantêm integradas.
- Aproveitamento da Paróquia e Padre, Policia, Autoridades autárquicas, Bombeiros, Farmácias, Professores...
- Criação de grupo de influência/intervenção

# FINALMENTE



- Não desenvolver percepções e conceitos errados
- ENVELHECIMENTO
- SAÚDE
- SAUDÁVEL
- ACTIVO

# ASSUMIR



- PERDA DE CAPACIDADES
- ...OU MESMO A INCAPACIDADE
- LIMITAÇÕES



# RESPEITAR



- INACTIVIDADE





- MUITO OBRIGADO PELA ATENÇÃO

[www.associacaoamigosdagrandeidade.com](http://www.associacaoamigosdagrandeidade.com)

<https://sites.google.com/site/acidentalmentedeproposito/>