

MANUAL PRÁTICO

# CAMINHOS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO



# FICHA TÉCNICA

## /TÍTULO

Caminhos para o Envelhecimento  
Ativo - Manual Prático

## /CONCEPÇÃO E DESIGN

Dra. Beatriz Valente

## /ORGANIZAÇÃO E COORDENAÇÃO CIENTÍFICA DO MANUAL

Dra. Beatriz Valente

Dra. Ana Rodrigues

Prof. Dra. Ana Galhardo

/Abril de 2026

# SUMÁRIO

- 01** Introdução
- 02** Missão e Objetivos
- 03** Princípios Básicos
- 04** Estratégias/Atividades
- 05** Recursos/Contactos Úteis
- 06** Referências Bibliográficas

# INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo contínuo e natural que afeta todos os seres humanos ao longo da vida. Quando observado à escala social, o envelhecimento assume-se como uma realidade global e constitui-se como um dos maiores desafios do século XXI. A realidade do nosso país não difere deste cenário internacional. Portugal destaca-se como o segundo país da União Europeia com o índice de envelhecimento mais elevado (192,4%) (Pordata, 2024), o que remete para a necessidade urgente de implementar estratégias que promovam o envelhecimento ativo, o bem-estar emocional e a autonomia da população de idade avançada.

Perante esta conjuntura, o conceito de envelhecimento ativo assume particular relevância. Definido pela Organização Mundial de Saúde (2002), o envelhecimento ativo é caracterizado por três pilares essenciais - saúde, participação e segurança - que preconizam uma visão positiva do processo de envelhecimento, promovendo simultaneamente a autonomia, a independência e a qualidade de vida.

Ao promover o bem-estar físico, social e psicológico das pessoas de idade avançada e facilitar a sua participação na comunidade em consonância com as suas necessidades, interesses e capacidades, o envelhecimento ativo contribui não apenas para a qualidade de vida individual, como também para a redução dos custos associados aos cuidados de saúde e aos encargos sociais, ajudando a mitigar os desafios associados ao envelhecimento populacional (Xiao et al., 2024).

# INTRODUÇÃO

Apesar do envelhecimento ser um processo natural, considera-se que este está frequentemente associado a um conjunto de riscos acrescidos que podem comprometer o bem-estar global da pessoa idosa. Entre estes riscos, destacam-se:

- Declínio cognitivo;
- Dificuldades na regulação emocional;
- Diminuição das práticas de autocuidado;
- Redução das oportunidades de socialização;
- Diminuição da mobilidade e da prática regular de atividade física.

Para além disso, a crescente institucionalização das pessoas idosas, ainda que constitua uma resposta necessária para muitos indivíduos, pode simultaneamente aumentar o isolamento social e acelerar o declínio cognitivo, sobretudo quando existe ausência de rotinas significativas e de estímulos adequados (Trindade, 2025). Estes fatores podem comprometer de forma significativa a autonomia, o equilíbrio físico e emocional e a qualidade de vida dos idosos, reforçando a necessidade de implementar e promover estratégias que respondam a estes desafios emergentes. Entre estas estratégias, destacam-se:

- A estimulação cognitiva;
- A regulação emocional e o autocuidado;
- A socialização/interação social;
- A prática regular de atividade física.

# INTRODUÇÃO

Neste contexto, o presente manual prático “Caminhos para o Envelhecimento Ativo” surge como um guia acessível, informativo e inspirador, que pretende apoiar pessoas, famílias, profissionais e comunidades na adoção de práticas que favoreçam um envelhecimento mais pleno. Ao ser encaminhado para as diversas instituições sociais do concelho de Anadia, este manual assume também a missão de promover a partilha de boas práticas, incentivar a inovação social e reforçar estratégias que contribuam para o bem-estar físico, emocional e social das pessoas idosas.

Ao longo das páginas que se seguem, serão apresentados caminhos, sugestões, estratégias e recursos que têm como objetivo capacitar cada leitor a construir uma trajetória de vida mais saudável, participativa e segura. Porque envelhecer é inevitável, mas envelhecer bem é uma escolha que pode e deve ser promovida, apoiada e valorizada por todos.

# MISSÃO E OBJETIVOS

---

## 1 Missão

A missão do presente manual consiste em oferecer um recurso prático, acessível e eficaz a todas as instituições sociais do município de Anadia, promovendo um envelhecimento mais saudável, autônomo e participativo. Pretende apoiar técnicos, cuidadores formais e informais, voluntários, instituições e a comunidade em geral na implementação de atividades que valorizem a pessoa idosa, fortalecendo as suas capacidades, estimulando a interação social e promovendo o bem-estar físico, emocional e cognitivo. Este manual nasce da convicção de que envelhecer com qualidade é um direito e um processo que pode ser enriquecido através de práticas simples, consistentes e bem orientadas.

---

## 2 Objetivos

O presente manual prático pretende fornecer atividades práticas e adaptáveis que podem ser utilizadas em instituições sociais, centros de dia, lares, programas intergeracionais e iniciativas comunitárias, com o objetivo de melhorar a saúde mental, o bem-estar e a socialização da população de idade avançada. Aborda estratégias concretas que envolvem os diversos pilares do envelhecimento ativo, tais como a estimulação cognitiva, a regulação emocional e o autocuidado, a socialização/interação social e a promoção da prática regular de atividade física.

## OBJETIVOS GERAIS

- 01** Promover o envelhecimento ativo e o bem-estar emocional, reforçando a autonomia e a participação ativa das pessoas idosas na sua comunidade.
- 02** Estimular as funções cognitivas, nomeadamente a atenção, a linguagem, o raciocínio, a aprendizagem, a memória, o processamento visuo-espacial e as funções executivas.
- 03** Fomentar práticas de regulação emocional e de autocuidado, oferecendo estratégias para gerir emoções e promover hábitos saudáveis.
- 04** Permitir e incentivar a realização de atividades de grupo, promovendo a socialização e fortalecendo laços comunitários.
- 05** Incentivar a prática regular de atividade física, adequada às capacidades individuais, com vista à melhoria da mobilidade, do equilíbrio, da autonomia funcional e da saúde global.
- 06** Contribuir para a diminuição da sintomatologia depressiva, ansiosa ou sentimentos de solidão.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 01** Informar as instituições e outras entidades acerca do processo natural e inevitável do envelhecimento, incentivando respostas adequadas às necessidades das pessoas de idade avançada.
- 02** Aumentar a oferta de atividades significativas para esta faixa etária, permitindo que as pessoas se sintam úteis, ocupadas e envolvidas.
- 03** Promover a intergeracionalidade, criando oportunidades de encontro e de colaboração entre pessoas idosas e gerações mais jovens.
- 04** Aumentar a motivação e o envolvimento, garantindo atividades diversificadas que despertem interesse, curiosidade e participação ativa.
- 05** Disponibilizar recursos permanentes e acessíveis, de fácil aplicação, para apoiar as instituições sociais na implementação das atividades.
- 06** Promover ambientes inclusivos e seguros, respeitando os ritmos, as capacidades e as preferências individuais.

# PRINCÍPIOS BÁSICOS

Para envelhecer de forma ativa e saudável, o presente manual disponibiliza os seguintes princípios que devem orientar o dia-a-dia da pessoa idosa e apoiar a construção de uma vida plena e participativa.

## 01 Respeito e Dignidade

---

Valorizar a história de vida, escolhas e opiniões de cada pessoa.

## 02 Autonomia

---

Cada pessoa deve participar ao seu ritmo e tomar decisões sobre a sua vida.

## 03 Prazer e Socialização

---

Priorizar momentos de alegria, interação e convivência.

## 04 Segurança

---

Atividades adaptadas às capacidades físicas e cognitivas, prevenindo riscos.

## 05 Saúde Integral

---

Promover equilíbrio físico, mental e emocional, incluindo hábitos de vida saudáveis.

## 06 Participação

---

Incentivar o envolvimento em atividades comunitárias, culturais e recreativas, reforçando o sentimento de pertença.

# ESTRATÉGIAS/ ATIVIDADES

- 01** Estimulação Cognitiva
- 02** Regulação Emocional
- 03** Autocuidado
- 04** Interação Social
- 05** Prática Regular de  
Atividade Física

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

Neste capítulo, será apresentado um conjunto de estratégias e atividades práticas que visam colocar em prática os princípios do envelhecimento ativo abordados ao longo deste manual. As propostas aqui descritas foram devidamente pensadas para serem flexíveis e facilmente adaptáveis a diferentes contextos e perfis de participação, respeitando os ritmos, interesses e capacidades da população idosa.

As atividades organizam-se em diferentes áreas de intervenção e procuram promover o bem-estar global, reforçar a autonomia, estimular a participação social e contribuir para uma melhor qualidade de vida. Cada estratégia/atividade pode ser ajustada conforme os recursos disponíveis e os objetivos específicos de cada instituição. Para além disso, todas as atividades encontram-se organizadas em duas categorias: por um lado, incluem-se atividades que podem ser realizadas de forma autónoma e, por outro lado, existem atividades que podem requerer o acompanhamento e o apoio de monitores, técnicos, cuidadores ou voluntários.

Esta organização pretende facilitar a aplicação prática das atividades, permitindo a sua adaptação a diferentes contextos institucionais ou comunitários, bem como às capacidades e preferências de cada participante, sempre com o objetivo de promover um envelhecimento ativo, seguro e com significado.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Geralmente realizada em formato grupal, a estimulação cognitiva pode assumir modalidades tradicionais ou baseadas em computador, integrando exercícios mentalmente desafiantes, *puzzles*, visitas culturais e atividades da vida quotidiana (Mendes et al., 2024). Esta estratégia abrange diversos domínios como a atenção, a linguagem, o raciocínio, a aprendizagem, a memória, o processamento visuo-espacial e as funções executivas (Parola et al., 2019), recorrendo a técnicas que se concentram no tratamento destes aspetos de forma global e simultânea.

A estimulação cognitiva inclui atividades cognitivas e de reminiscência, estímulos multissensoriais e tarefas que promovem competências sociais, assim como atividades de grupo que facilitam a integração e a participação social (Morán et al., 2024).

A estimulação cognitiva pode oferecer melhorias na função cognitiva, no humor, na qualidade de vida e nas atividades da vida diária, tanto em idosos saudáveis como em pessoas que vivem com défice cognitivo e/ou demência (Mendes et al., 2024; Morán et al., 2024; Paggetti et al., 2025). De forma global, a literatura sugere que a estimulação cognitiva parece ser uma intervenção eficaz e rentável, podendo contribuir para preservar ou melhorar as capacidades cognitivas e reduzir o declínio cognitivo associado ao envelhecimento (Gómez-Soria et al., 2023; Paggetti et al., 2025).

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

Abaixo, encontram-se várias atividades práticas, concebidas para estimular diferentes domínios cognitivos. Estas atividades podem ser realizadas de forma autónoma e/ou com o acompanhamento contínuo de técnicos e/ou monitores.

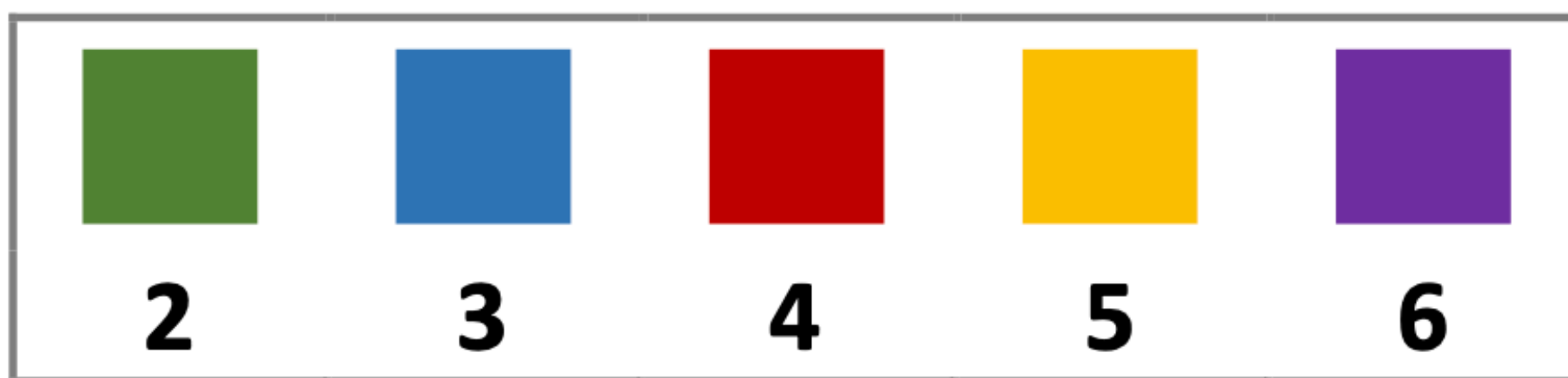
**01** **Instruções:** Complete os espaços em branco, à semelhança do exemplo apresentado.

Ontem	Hoje	Amanhã
Segunda-feira	<i>Terça-feira</i>	
	Quinta-feira	
Domingo		
		Sábado
	Quarta-feira	

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

- 02** **Instruções:** No esquema abaixo, encontrará um conjunto de quadrados coloridos. Cada quadrado assume um valor: o **verde** vale 2; o **azul** vale 3; o **vermelho** vale 4; o **amarelo** vale 5; e o **roxo** vale 6. Resolva a operação seguinte tendo em conta o valor de cada quadrado.



$$\text{Red square} + \text{Red square} + \text{Blue square} = ?$$

Resposta:     +     +     =    

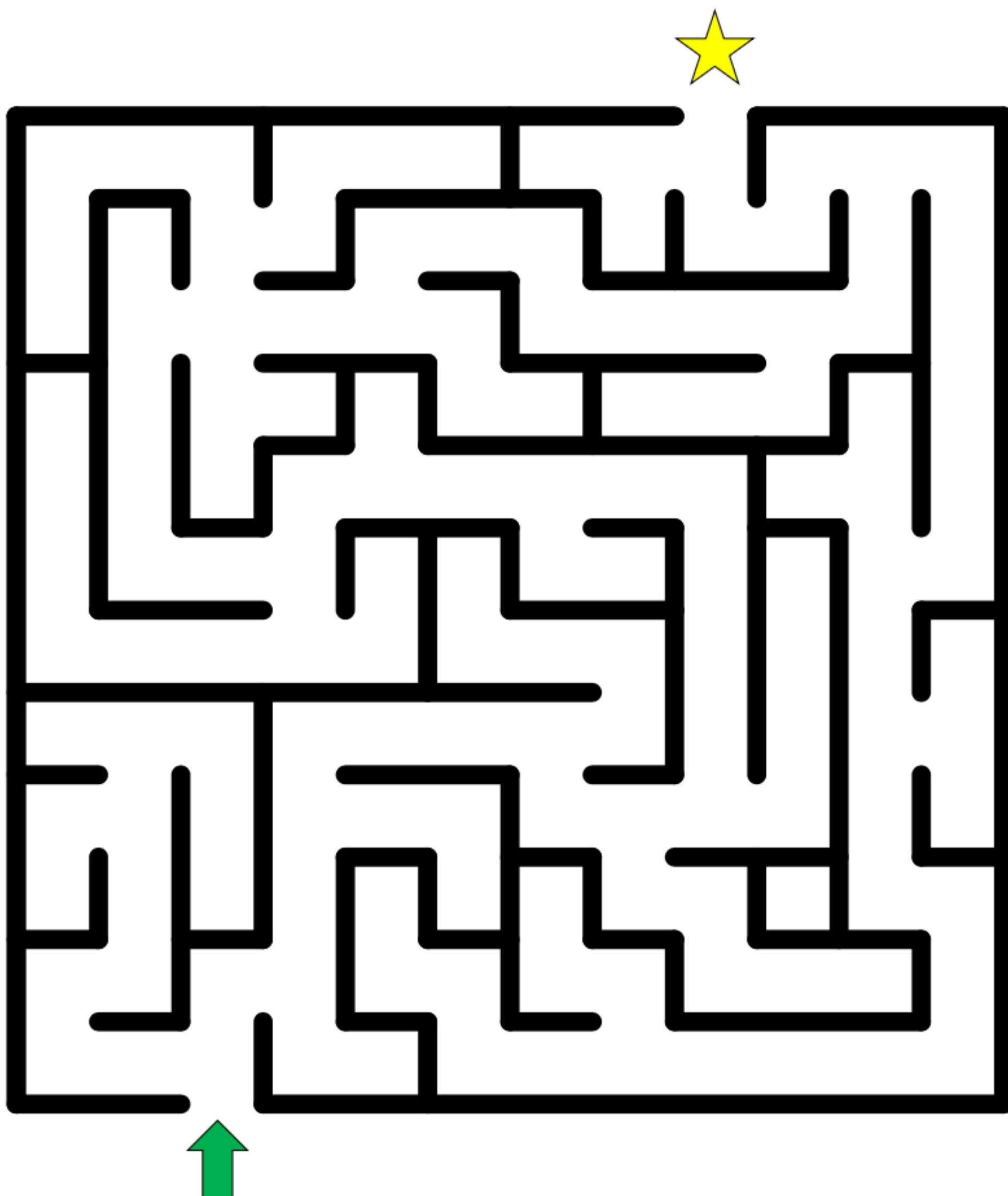
$$\text{Yellow square} + \text{Blue square} + \text{Purple square} = ?$$

Resposta:     +     +     =

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

- 03** **Instruções:** Descubra, no seguinte labirinto, o caminho para alcançar a saída (marcada com uma estrela). Comece na partida (assinalada, em baixo, com a seta verde) e vá traçando o caminho com um lápis.



# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

**04** **Instruções:** Pinte a figura seguinte utilizando para cada número uma cor diferente. Caso não tenha estas cores, escolha as cores que tiver disponíveis.

1 - Amarelo

4 - Rosa

7 - Verde Escuro

2 - Castanho

5 - Vermelho

8 - Verde Claro

3 - Azul

6 - Roxo

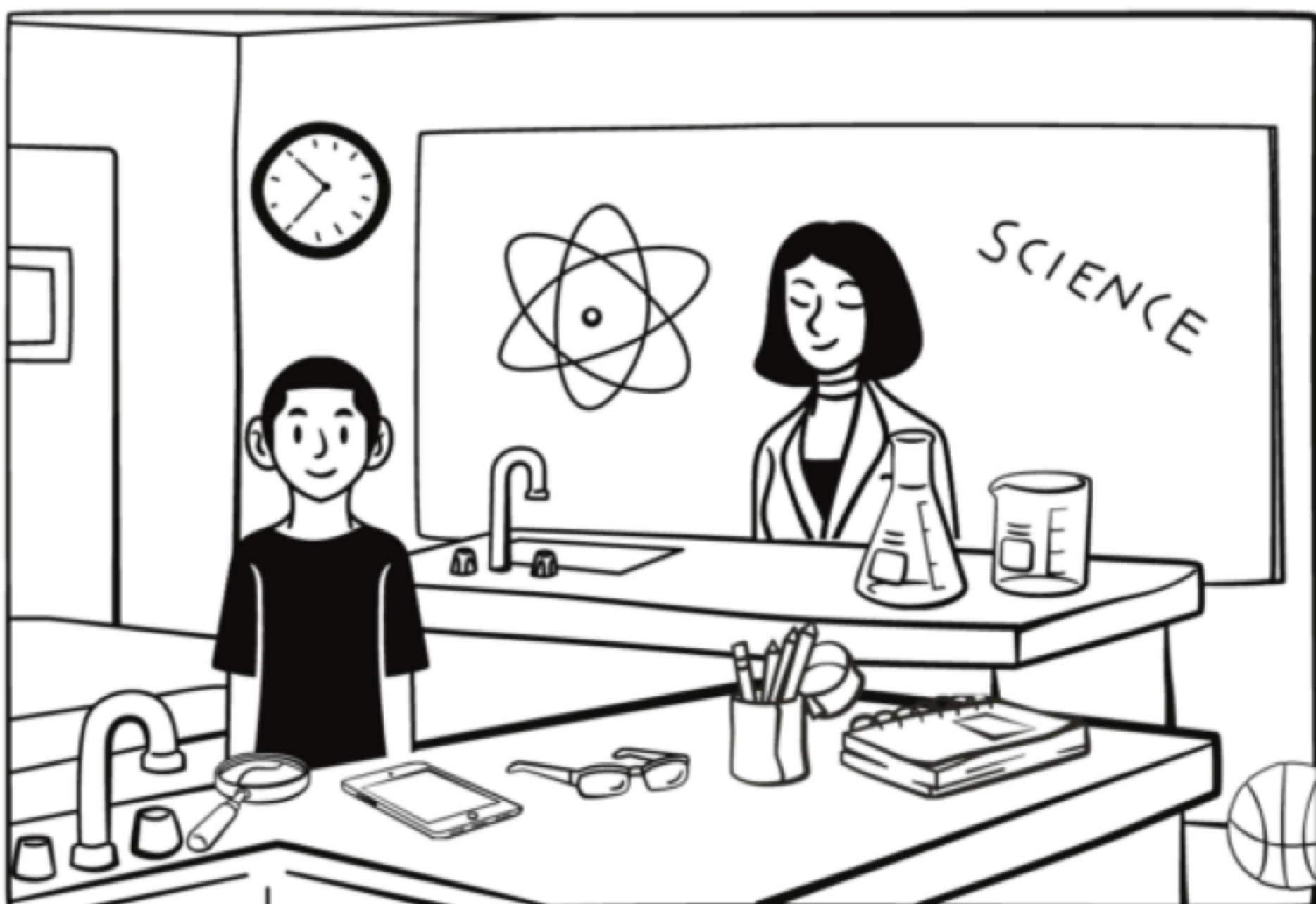
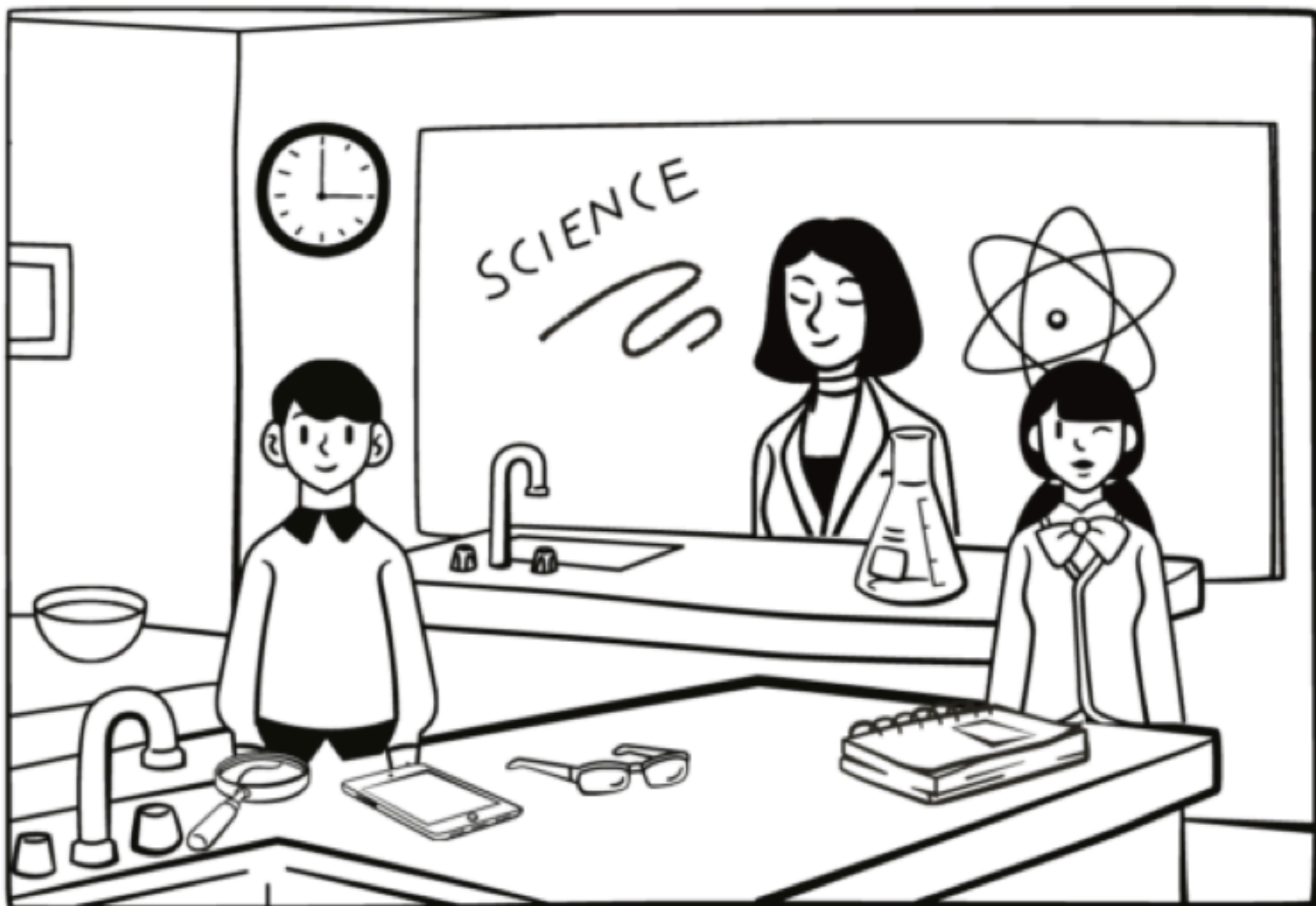
9 - Laranja



# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

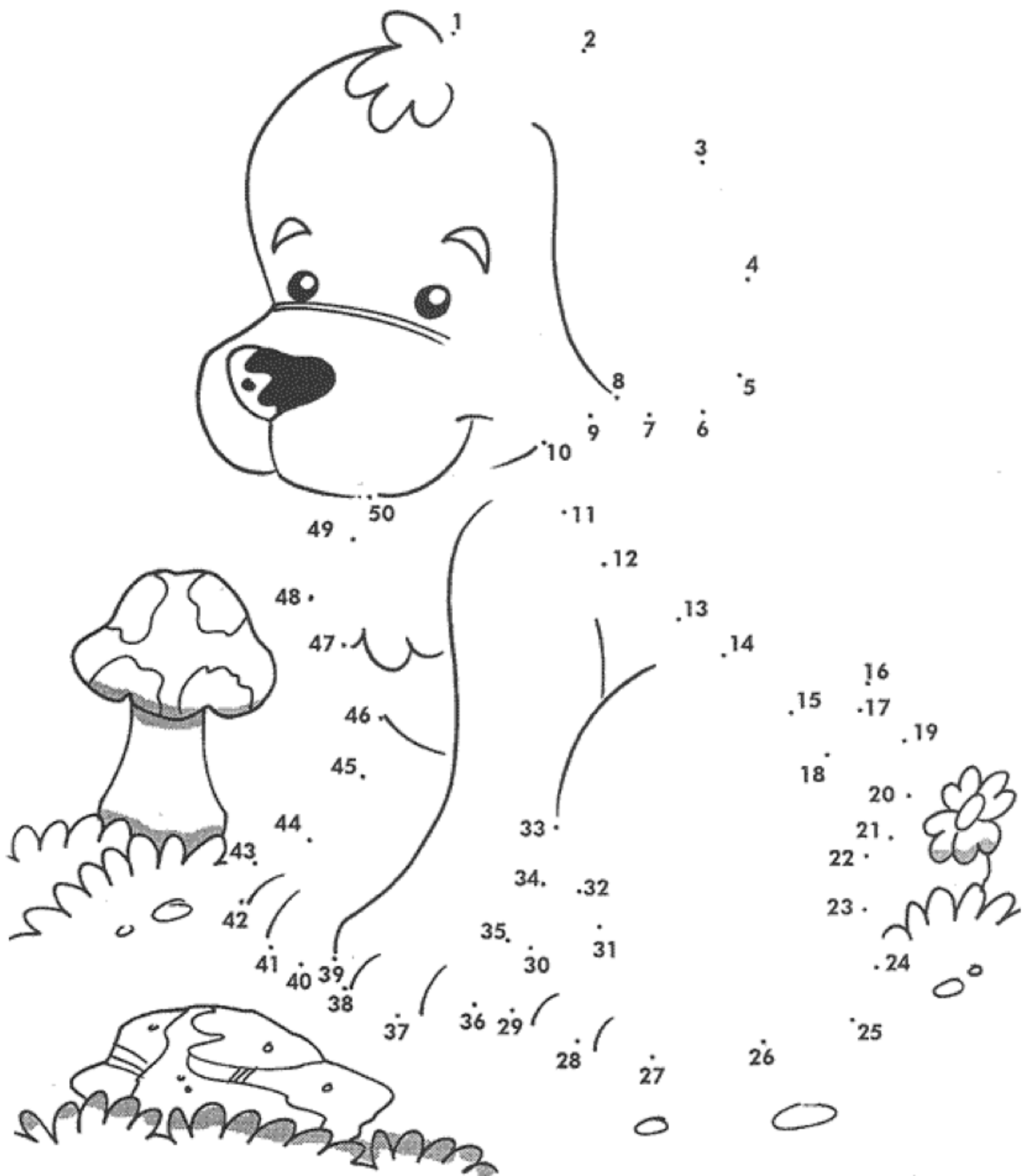
**05** Instruções: Encontre as diferenças nos dois quadros abaixo.



# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

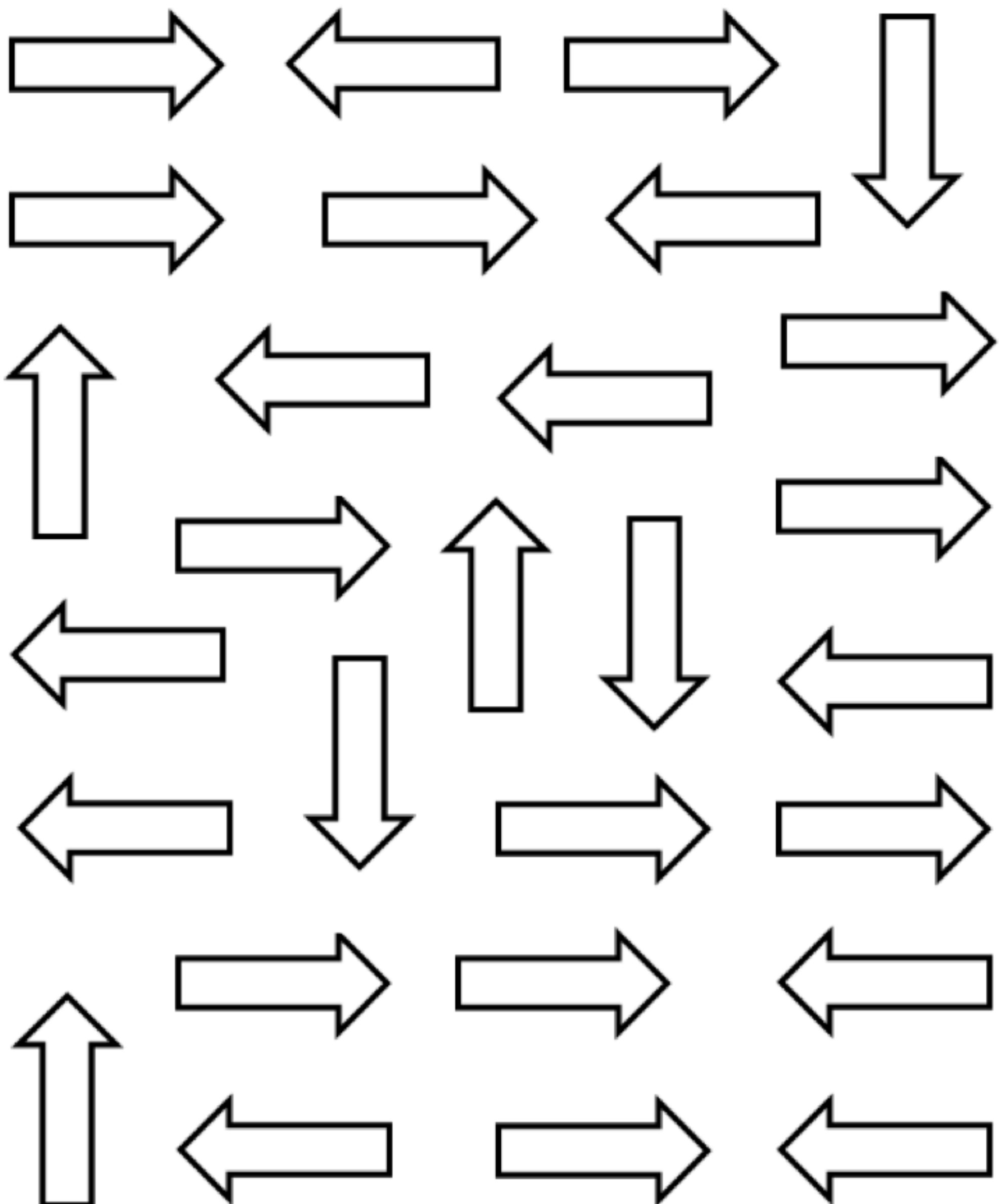
- 06** **Instruções:** Ligue os números em ordem crescente para formar a figura. Depois, pinte-a como preferir!



# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

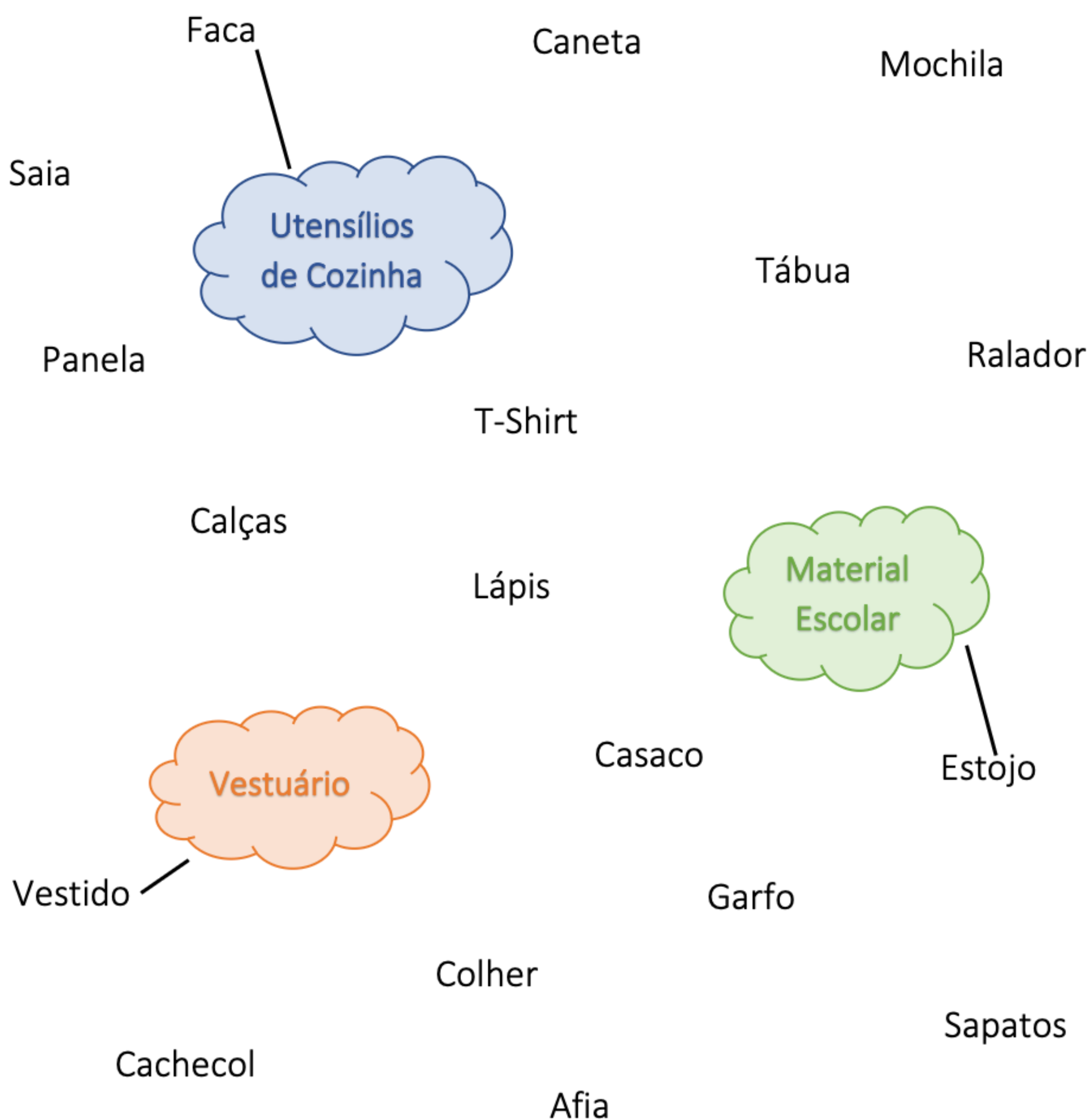
**07** Instruções: Pinte de **AZUL** as setas viradas para a direita e de **VERDE** as setas viradas para a esquerda.



# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ESTIMULAÇÃO COGNITIVA

- 08** **Instruções:** De seguida, irá encontrar várias palavras soltas. Associe cada palavra à categoria a que pertence, traçando, a lápis, a ligação com a respetiva nuvem.



# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## REGULAÇÃO EMOCIONAL

A regulação emocional refere-se a um conjunto de estratégias adaptativas que permitem aos indivíduos identificar, monitorizar e avaliar as suas respostas emocionais, de forma a lidar eficazmente com situações de angústia ou stresse emocional (Bjureberg et al., 2016).

Ao permitir a identificação e a compreensão clara das emoções, estudos indicam que a regulação emocional pode estar associada a uma maior satisfação com a vida, a um maior bem-estar emocional e a uma menor incidência de depressão em pessoas idosas (Cho & Choi, 2024; Sun & Alavi, 2025).

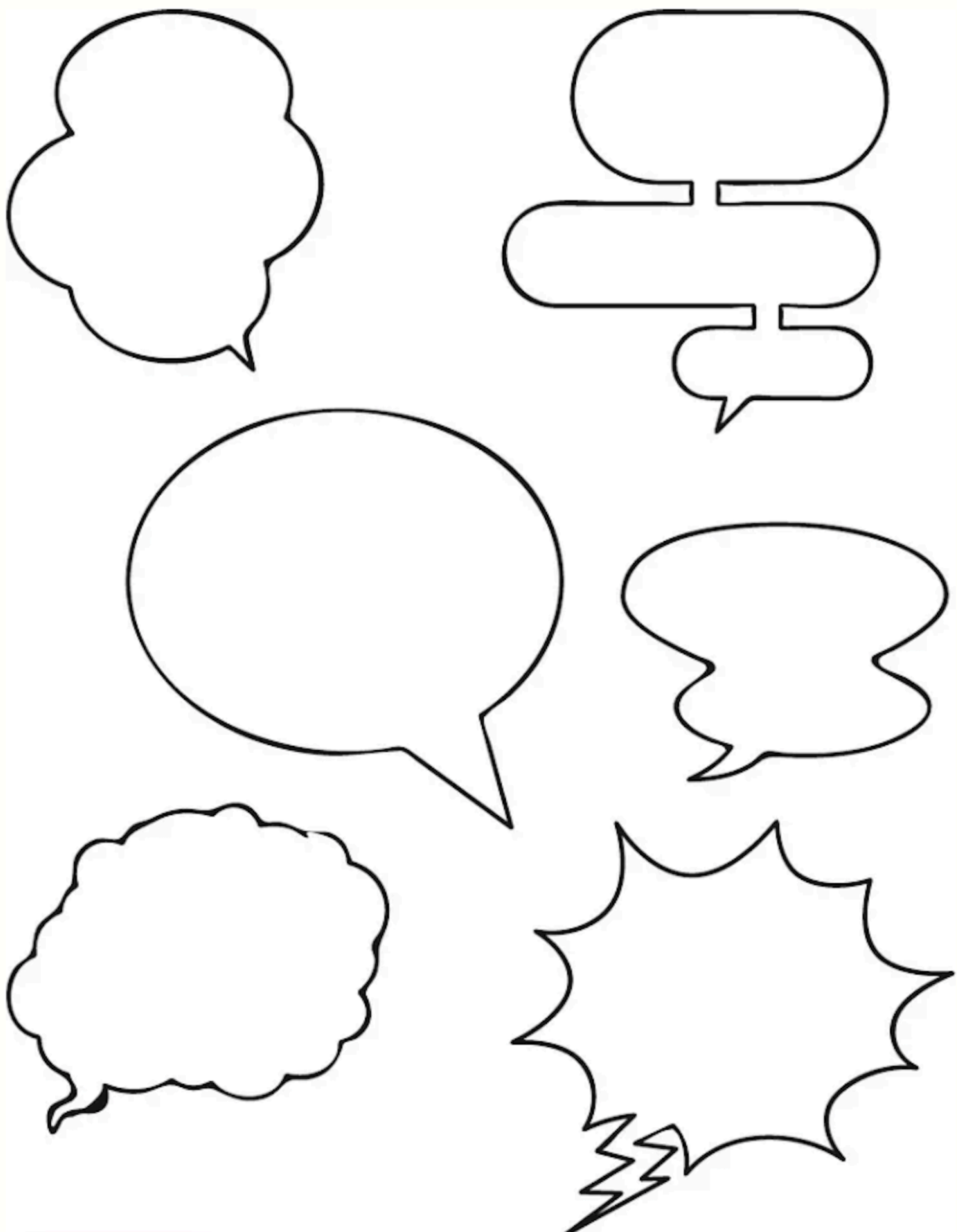
Especialmente na designada terceira idade, altura em que o funcionamento cognitivo relacionado com as emoções, o reconhecimento e a regulação das mesmas tende a tornar-se mais difícil devido aos efeitos naturais do processo de envelhecimento (Cho & Choi, 2024), torna-se fundamental compreender a importância da regulação emocional e promover os mecanismos que a sustentam, nomeadamente a consciência e compreensão das próprias emoções, a aceitação das emoções desagradáveis, a resolução de problemas e a reavaliação cognitiva das situações (Espírito-Santo et al., 2022).

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## REGULAÇÃO EMOCIONAL

Abaixo, encontram-se várias atividades práticas, desenvolvidas para promover a regulação emocional e o bem-estar emocional.

- 01** **Instruções:** Reserve um momento do seu dia e escreva os seus pensamentos e emoções.




# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## REGULAÇÃO EMOCIONAL

### 02 INVENTÁRIO DAS EMOÇÕES

**Instruções:** Escreva as emoções que sentiu com base na situação que viveu em cada um dos dias da semana.

	A situação que vivi	As emoções que experienciei
Domingo		
Segunda-Feira		
Terça-Feira		
Quarta-Feira		
Quinta-Feira		
Sexta-Feira		
Sábado 		

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## REGULAÇÃO EMOCIONAL

### 03 O JOGO DO ESPELHO

**Objetivo:** Incentivar a partilha e a expressão de sentimentos, promovendo a compreensão de que cada pessoa tem emoções e sentimentos diferentes. Promover a cooperação familiar e o apoio mútuo.

**Tempo:** 30 minutos

**Participantes:** Pode ser adaptado apenas para uma pessoa idosa ou para grupos.

**Nota Informativa:** Esta atividade requer o acompanhamento e a orientação de um técnico, cuidador ou monitor, que será responsável por conduzir a sua realização, assegurar a adequada compreensão das tarefas e garantir um ambiente seguro e favorável à participação.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## REGULAÇÃO EMOCIONAL

### 03 O JOGO DO ESPELHO

#### Instruções (para aplicação em grupo):

1. Organizar as pessoas em duas filas (de frente uns para os outros). Se fizer a atividade apenas com uma pessoa, faça-a formar a segunda fila alternadamente;
2. Explicar que uma fila será composta por espelhos e a outra fila por atores;
3. Escolher uma emoção positiva, como entusiasmo, felicidade ou tranquilidade e/ou uma emoção negativa, como raiva ou tristeza. Pedir aos atores que representem essa emoção;
4. Pedir aos espelhos que tentem imitar o ator em todos os pormenores;
5. Repetir o processo várias vezes, utilizando diferentes emoções positivas e negativas e alternando as filas para que todas as pessoas idosas tenham a oportunidade de serem atores e espelhos.

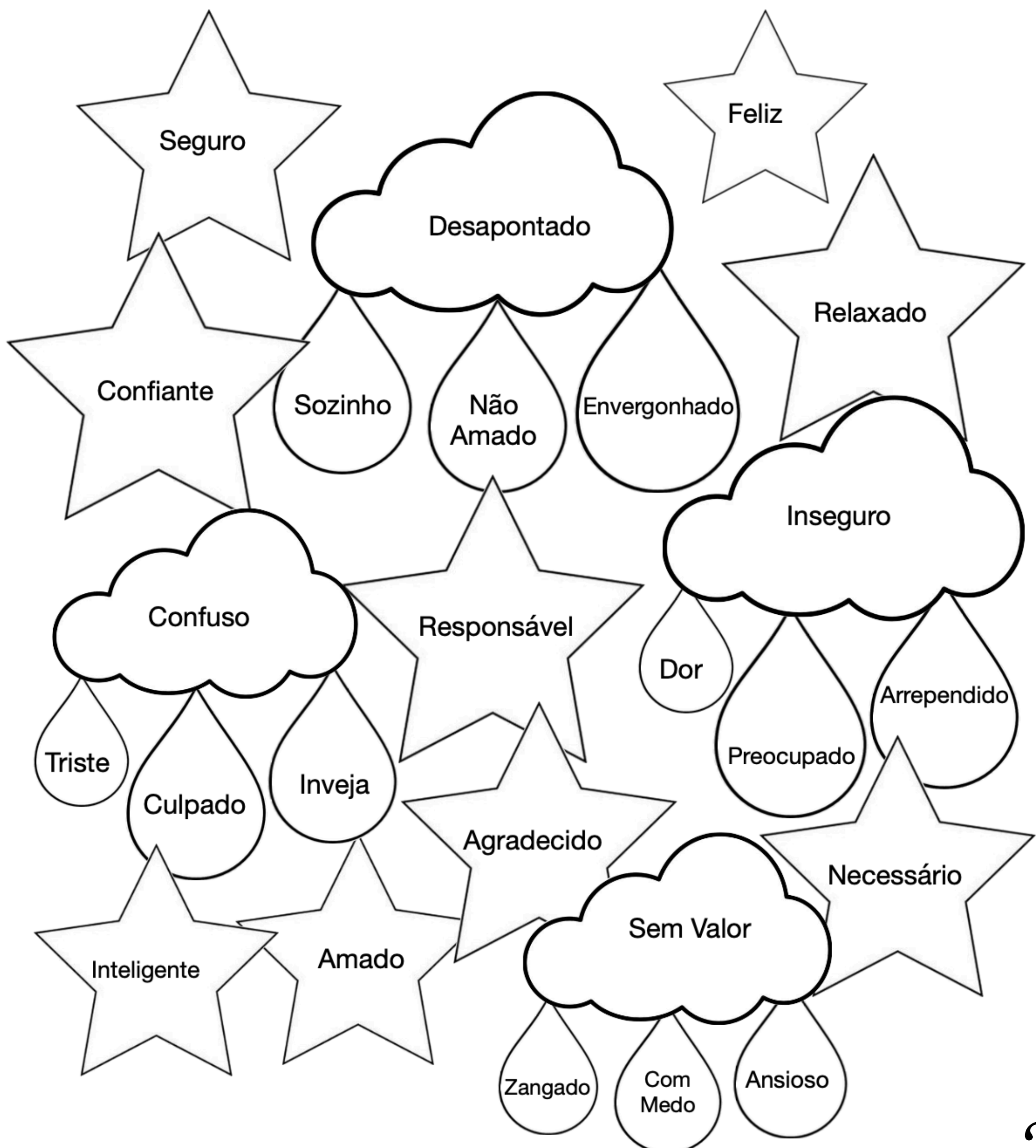
**Dicas:** No final da atividade, é importante debater sobre a mesma, nomeadamente informar as pessoas de que as emoções e os sentimentos das mesmas podem mudar consoante o que acontece nas nossas vidas. É humano experienciar emoções e é normal ter sentimentos diferentes.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## REGULAÇÃO EMOCIONAL

**04** Instruções: Escolha 3 cores que representem:

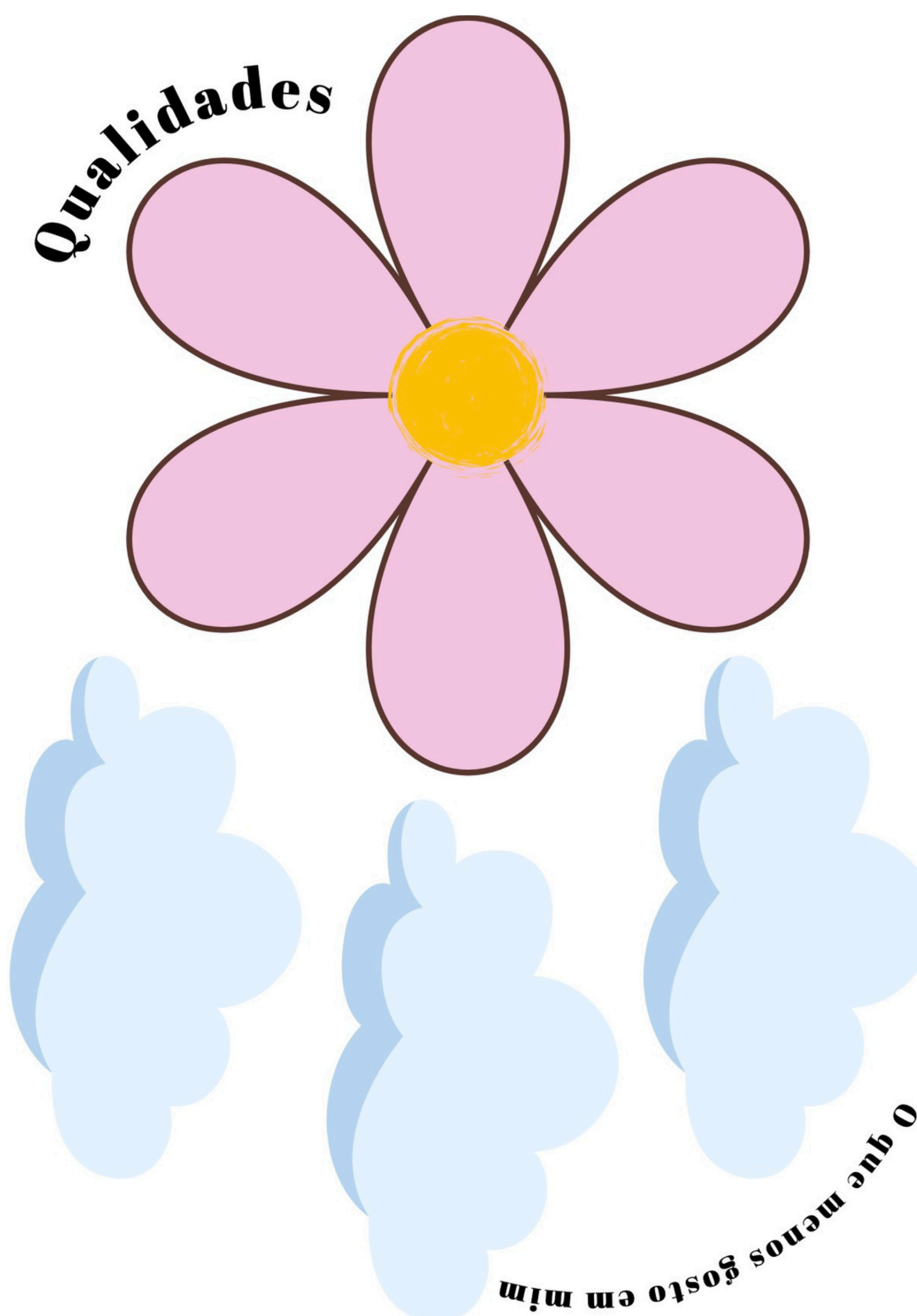
- “Muitas vezes”; “Algumas vezes”; “Nunca/Quase nunca”.
- Pinte de acordo com a forma como se sente.



# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## REGULAÇÃO EMOCIONAL

- 05** **Instruções:** Esta é uma atividade de reflexão pessoal. Num momento calmo do dia, pense em si, escreva o que menos gosta em si e, de seguida, identifique e escreva algumas qualidades que reconhece em si, sem pressa e sem julgamentos.

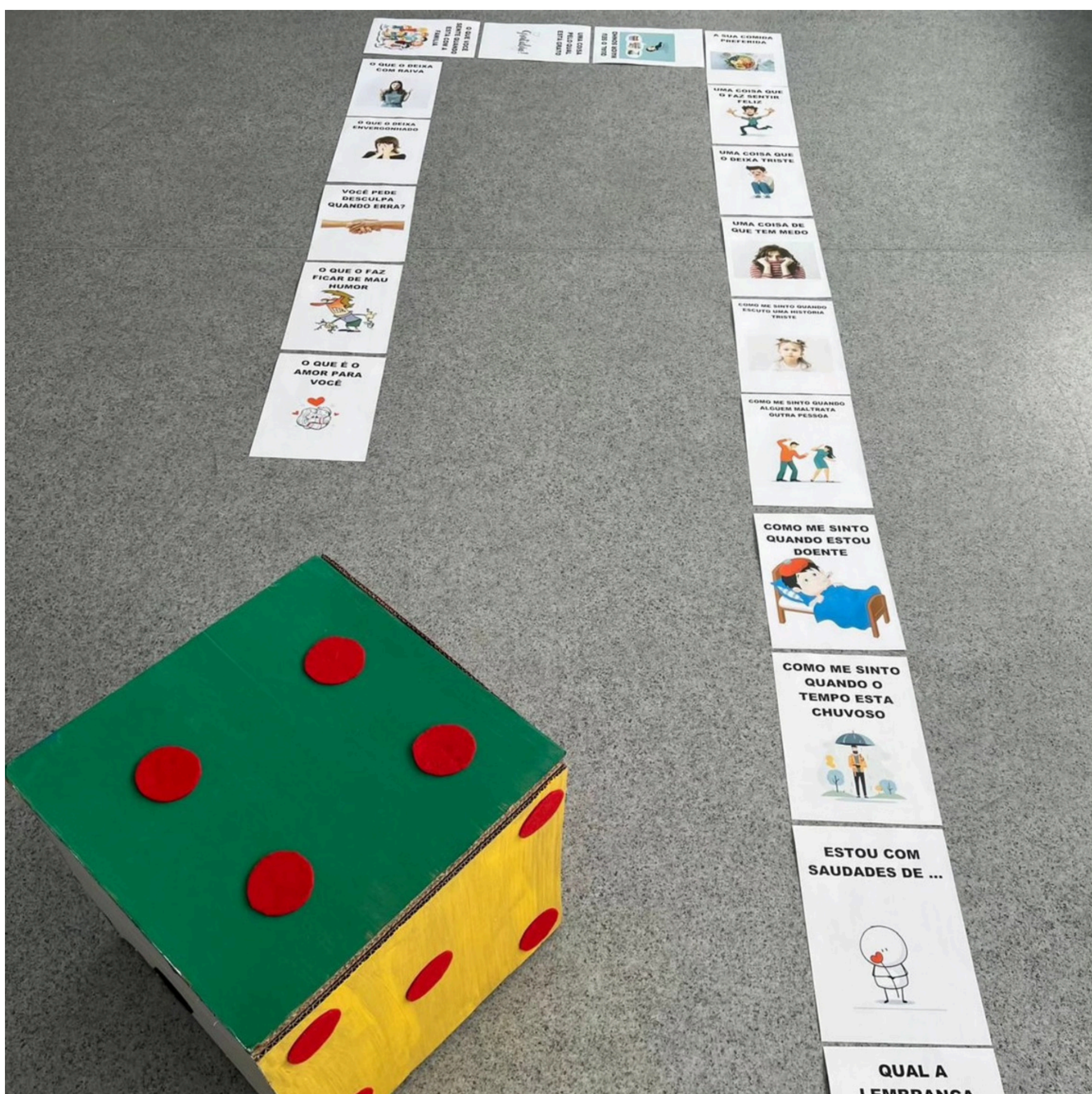


# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## REGULAÇÃO EMOCIONAL

### 06 EMOÇÕES AO CUBO

**Instruções:** Este é um jogo de grupo que promove a expressão emocional, a comunicação e a partilha de experiências pessoais. O jogo é composto por um cubo gigante e por um percurso de cartões colocados no chão, organizados em forma de caminho, conforme a imagem seguinte.



**Nota Informativa:** Este jogo foi retirado da Associação para o Desenvolvimento Integral de Sobreira (APDIS).

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## REGULAÇÃO EMOCIONAL

### 06 EMOÇÕES AO CUBO

#### Instruções (para aplicação em grupo):

1. Cada instituição deverá construir o seu próprio cubo (com base nas suas escolhas e recursos disponíveis) e organizar o respetivo percurso, utilizando os cartões que, de seguida, estarão expostos neste manual;
2. Os cartões incluem perguntas e desafios relacionados com as emoções, sentimentos, memórias e situações do quotidiano;
3. Para a implementação da atividade, basta imprimir os cartões, recortá-los e colocá-los no chão, formando um percurso adaptado ao espaço disponível e às características do grupo;
4. As perguntas e os desafios podem ser utilizados na totalidade ou selecionados de acordo com os objetivos da sessão;
5. O jogo acaba quando os participantes chegarem ao último cartão.

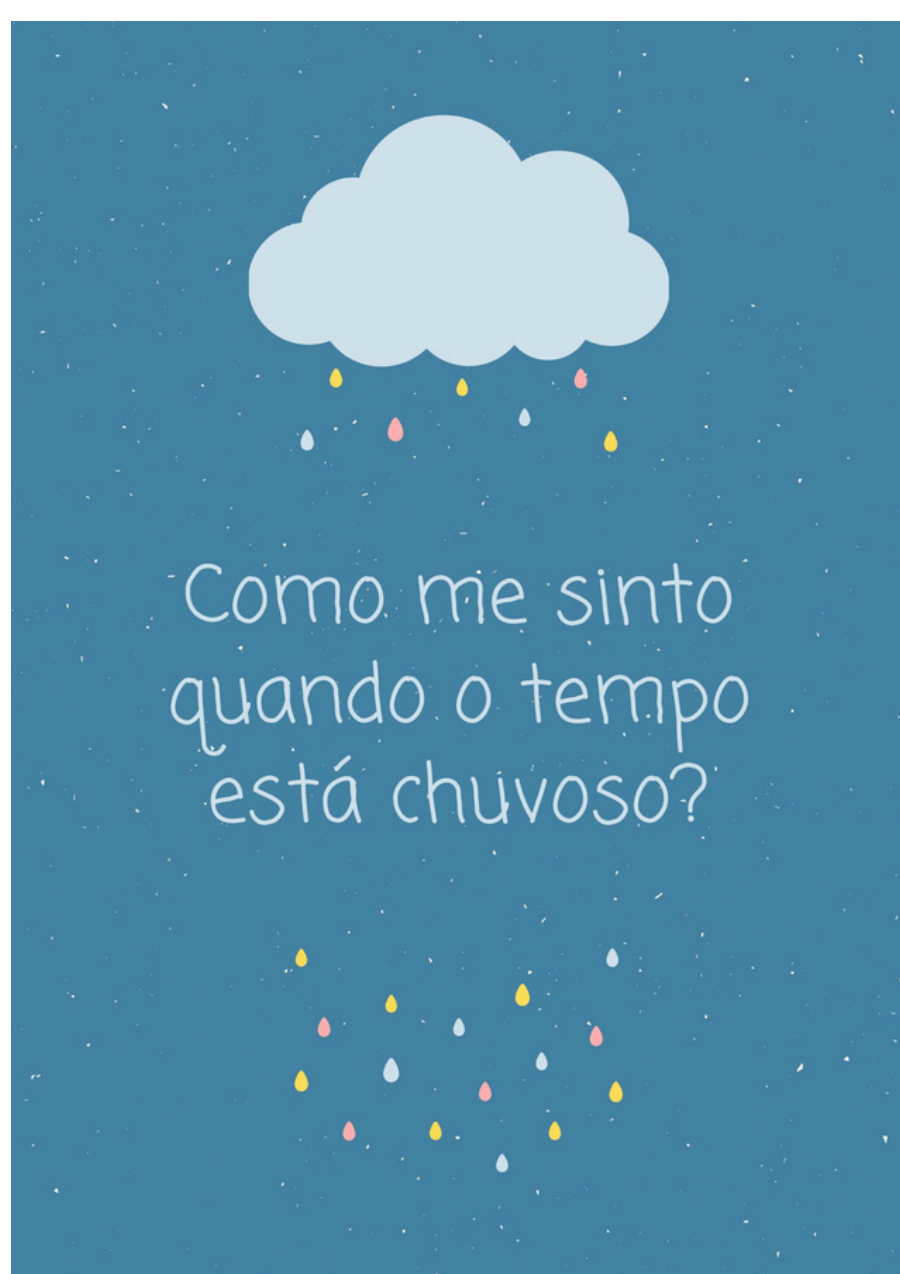
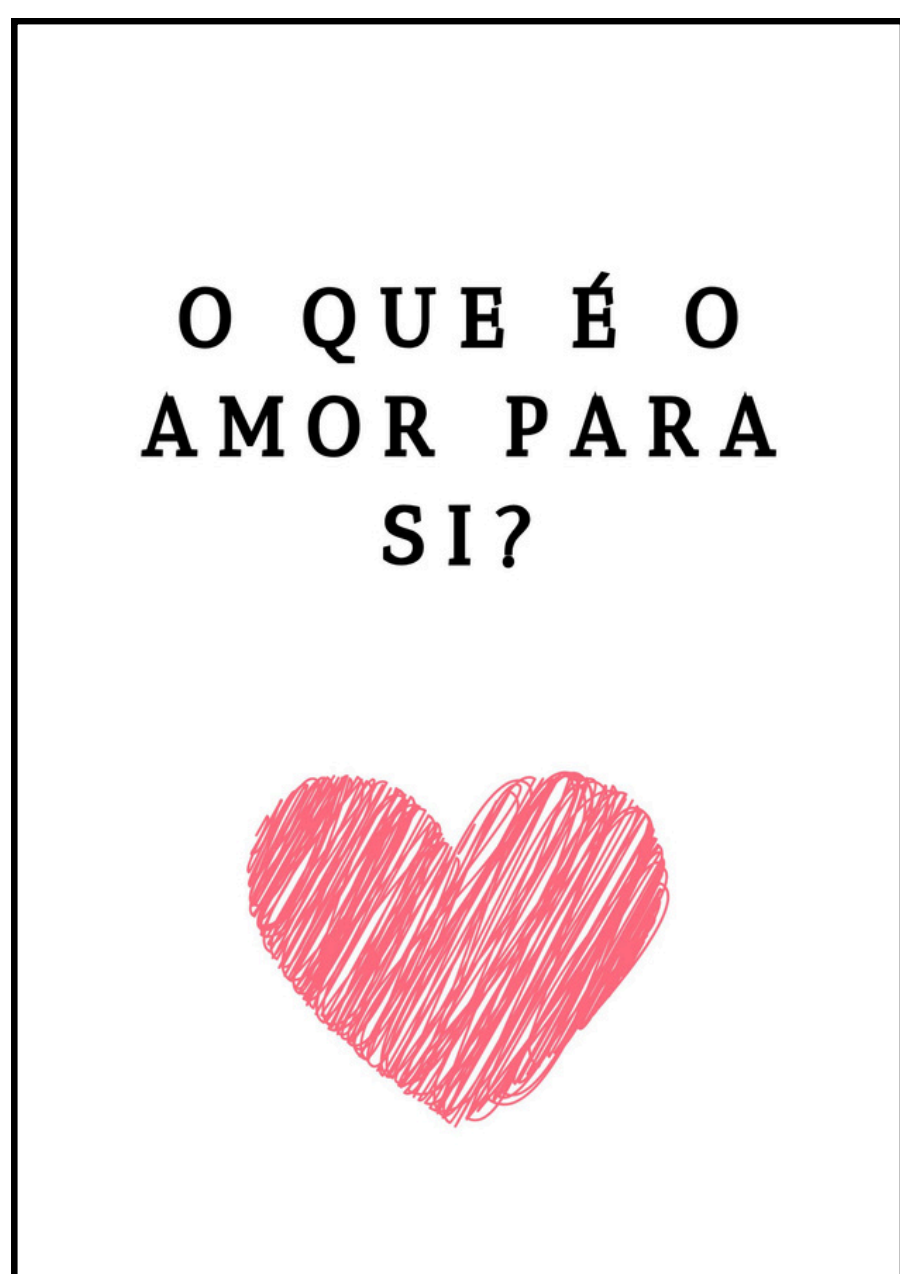
**Nota Informativa:** Esta atividade requer o acompanhamento e a orientação de um técnico, cuidador ou monitor, que será responsável por conduzir a sua realização, assegurar a adequada compreensão das tarefas e garantir um ambiente seguro e favorável à participação.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## REGULAÇÃO EMOCIONAL

### 06 EMOÇÕES AO CUBO

Abaixo, encontram-se os cartões com as perguntas e/ou desafios a utilizar no jogo.



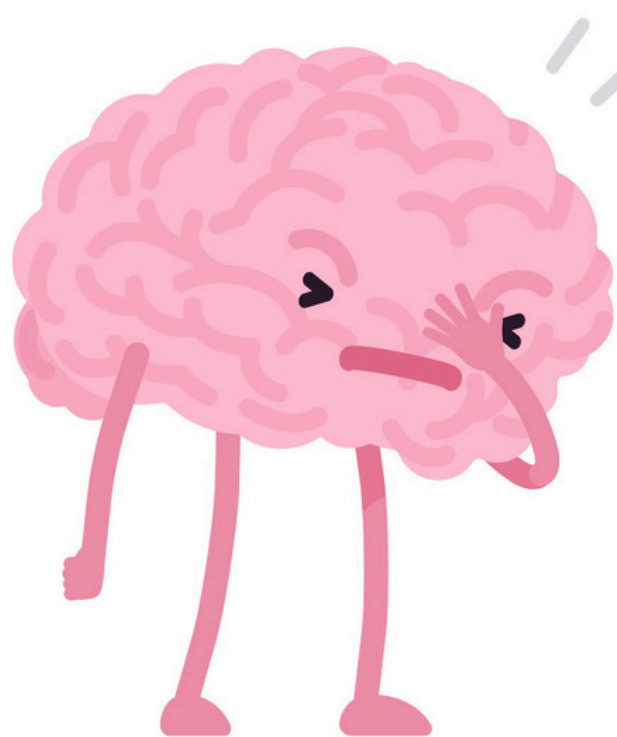
# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## REGULAÇÃO EMOCIONAL

### 06 EMOÇÕES AO CUBO

Abaixo, encontram-se os cartões com as perguntas e/ou desafios a utilizar no jogo.

O QUE O DEIXA  
ENVERGONHADO?



O QUE O DEIXA COM  
RAIVA?



UMA COISA QUE O  
DEIXE TRISTE



O QUE SENTE  
QUANDO ESTÁ  
COM A SUA  
FAMÍLIA?



# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## REGULAÇÃO EMOCIONAL

### 06 EMOÇÕES AO CUBO

Abaixo, encontram-se os cartões com as perguntas e/ou desafios a utilizar no jogo.



# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## REGULAÇÃO EMOCIONAL

### 06 EMOÇÕES AO CUBO

Abaixo, encontram-se os cartões com as perguntas e/ou desafios a utilizar no jogo.

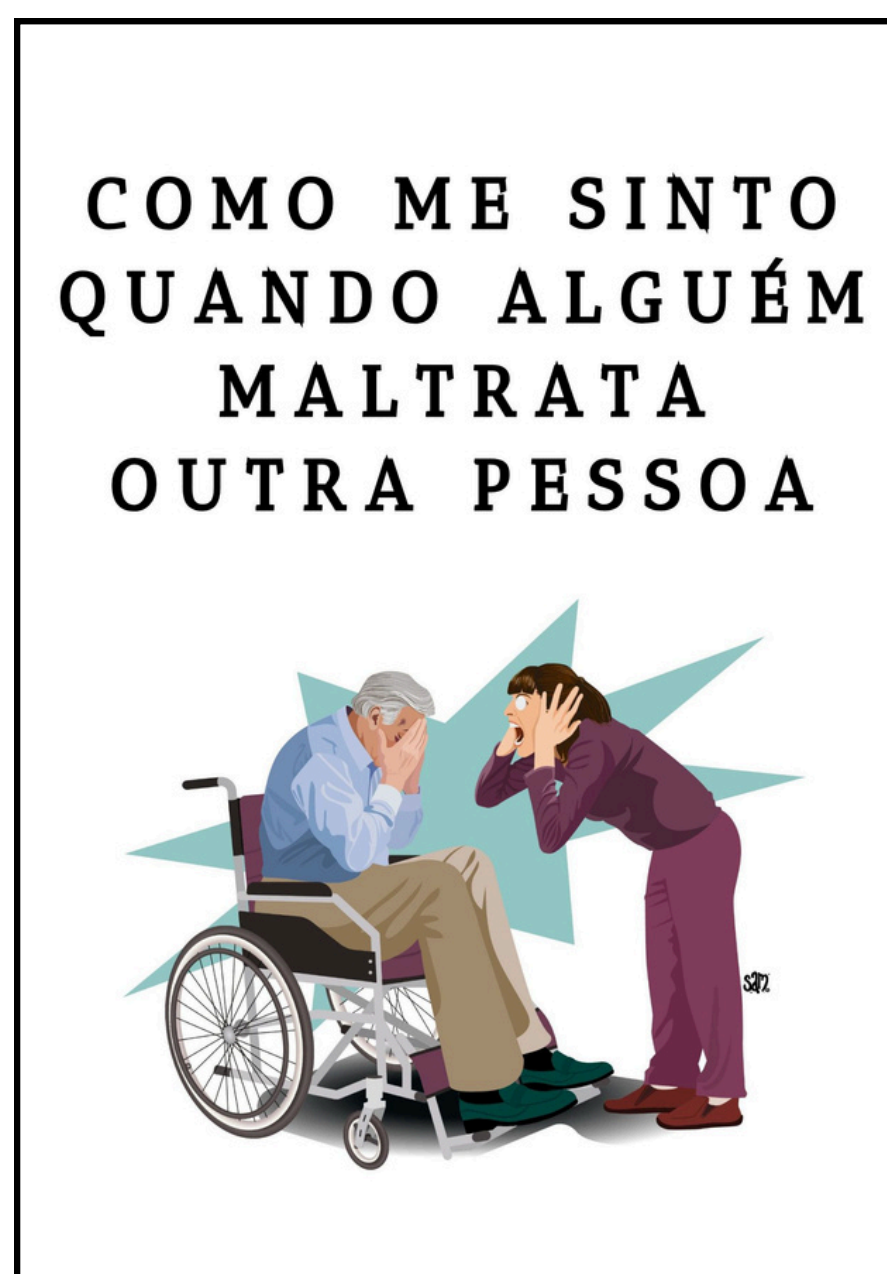


# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## REGULAÇÃO EMOCIONAL

### 06 EMOÇÕES AO CUBO

Abaixo, encontram-se os cartões com as perguntas e/ou desafios a utilizar no jogo.



# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## AUTOCUIDADO

O autocuidado refere-se a um conjunto de ações que os indivíduos realizam por si próprios para preservar a sua saúde física e mental, responder às suas necessidades sociais e emocionais, prevenir doenças e acidentes, gerir sintomas ou condições de saúde existentes e recuperar o bem-estar após períodos de doença ou alta hospitalar (Department of Health, 2005). Este conceito abrange um conjunto de práticas consistentes que podem favorecer melhores resultados de saúde, promover o bem-estar, proteger a saúde e manter a estabilidade física e emocional (Kirk et al., 2012).

Entre as práticas que mais contribuem para um autocuidado eficaz, destacam-se a adoção de uma alimentação equilibrada, hidratação, a prática regular de atividade física, a capacidade de gerir o stresse de forma adaptativa, o desenvolvimento espiritual, o reforço de emoções positivas e o compromisso pessoal com a própria saúde.

Estes comportamentos, quando integrados na rotina diária, contribuem não só para um maior equilíbrio físico e emocional, como também para uma melhoria significativa dos resultados de saúde e da qualidade de vida das pessoas idosas (Al-Abedi et al., 2024; Soleimanpour et al., 2024). Assim, deve-se proporcionar aos idosos a oportunidade de participarem nas suas atividades da vida diária, fortalecendo a sua autonomia, integração e realização pessoal.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## AUTOCUIDADO

Abaixo, encontram-se várias atividades práticas, desenvolvidas para fortalecer o autocuidado e para valorizar a saúde física e mental das pessoas idosas.

### 01 CIRCUITO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

**Objetivo:** Promover hábitos de higiene, cuidado pessoal e bem-estar de forma prática e interativa.

**Participantes:** Pode ser adaptado apenas para um indivíduo ou para grupos.

**Instruções (para aplicação em grupo):**

1. Este jogo é estruturado em formato de circuito, organizado em vários *stands*/estações temáticas;
2. O técnico, cuidador ou monitor deve organizar 5 estações, numeradas e com materiais necessários;
3. Cada estação deve representar um hábito de autocuidado (e.g., higiene das mãos, cuidados orais, cuidados com a pele e cabelo, organização de objetos pessoais, hidratação e nutrição);
4. Cada participante deve percorrer o circuito, realizando as tarefas em cada estação.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## AUTOUIDADO

### 01 CIRCUITO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

#### ESTAÇÕES:

##### 1. HIGIENE DAS MÃOS

**Atividade prática:** Pedir aos participantes para lavarem corretamente as mãos, usando água e sabão e seguindo todos os passos de higiene.

**Objetivo:** Reforçar a importância da higiene diária para a prevenção de infecções.

##### 2. CUIDADOS ORAIS

**Atividade prática:** Pedir aos participantes para escovarem os dentes e as gengivas com técnica correta, incluindo a língua. Para quem usa próteses, limpar também as próteses.

**Objetivo:** Reforçar a importância da saúde oral e a prevenção de problemas dentários.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## AUTOUIDADO

### 01 CIRCUITO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

#### ESTAÇÕES:

#### 3. CUIDADOS COM A PELE E CABELO

**Atividade prática:** Pedir aos participantes para aplicarem creme hidratante nas mãos e braços e para pentearem o cabelo.

**Objetivo:** Estimular o cuidado com a pele e com o cabelo, promovendo o bem-estar e a autonomia.

#### 4. ORGANIZAÇÃO PESSOAL

**Atividade prática:** Pedir aos participantes para organizarem objetos pessoais, como óculos, medicamentos, utensílios de higiene, garantindo que tudo está acessível e seguro.

**Objetivo:** Reforçar a autonomia, a segurança e a prevenção de acidentes domésticos.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## AUTOUIDADO

### 01 CIRCUITO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

#### ESTAÇÕES:

#### 5. HIDRATAÇÃO E NUTRIÇÃO

**Atividade prática:** Pedir aos participantes para beberem um copo de água ou para prepararem uma pequena fruta/pequeno lanche saudável.

**Objetivo:** Reforçar a importância da hidratação e da alimentação equilibrada no dia-a-dia.

**Nota Informativa:** Esta atividade requer o acompanhamento e a orientação de um técnico, cuidador ou monitor, que será responsável por conduzir a sua realização, assegurar a adequada compreensão das tarefas e garantir um ambiente seguro e favorável à participação.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## AUTOCUIDADO

### 02 BINGO DO AUTOCUIDADO

**Objetivo:** Estimular a reflexão sobre hábitos saudáveis no dia-a-dia. Reforçar a autonomia e a responsabilidade pessoal na manutenção da saúde e do autocuidado. Incentivar a socialização e o convívio entre os participantes.

#### Material necessário:

- Cartões de bingo personalizados com imagens ou palavras relacionadas com hábitos de autocuidado (encontram-se no respetivo manual);
- Marcadores para assinalar os cartões (e.g., feijões, tampas, botões ou fichas);
- Um saco ou recipiente para sortear as ações de autocuidado.

**Nota Informativa:** Esta atividade requer o acompanhamento e a orientação de um técnico, cuidador ou monitor, que será responsável por conduzir a sua realização, assegurar a adequada compreensão das tarefas e garantir um ambiente seguro e favorável à participação.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## AUTOCUIDADO

### 02 BINGO DO AUTOCUIDADO

#### Instruções (para aplicação em grupo):

1. Formar grupos, distribuindo um cartão de bingo e marcadores a cada participante;
2. Explicar aos participantes que o objetivo é preencher uma linha ou a totalidade do cartão com ações de autocuidado à medida que são sorteadas;
3. O técnico, cuidador ou monitor sorteia uma ação de autocuidado de cada vez e anuncia em voz alta;
4. Os participantes devem procurar a respectiva ação nos seus cartões e marcar com o marcador;
5. O primeiro participante a completar uma linha (horizontal, vertical ou diagonal) grita “Linha!”;
6. Quando um participante completar todas as linhas do cartão (cartão cheio), deve gritar “Bingo!”.

**Dicas:** Incentivar os participantes a comentar ou partilhar brevemente as experiências relacionadas com a ação sorteada. Fazer uma breve discussão sobre as ações de autocuidado abordadas, reforçando hábitos saudáveis e incentivando a sua prática diária.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## AUTOCUIDADO

Abaixo, encontram-se três cartões diferentes referentes ao “Bingo do Autocuidado”.

### BINGO DO AUTOCUIDADO

# BINGO

LER UM LIVRO	PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO	ESTAR COM AMIGOS	APANHAR SOL	DANÇAR
BEBER ÁGUA	OUVIR MÚSICA	PRATICAR MEDITAÇÃO	COMER UMA PEÇA DE FRUTA	VER UM FILME
APRENDER UMA COISA NOVA	IR A UMA FESTA	CUIDAR DE SI	PASSAR TEMPO NA NATUREZA	LAVAR AS MÃOS
LER O JORNAL	ELOGIAR-SE A SI PRÓPRIO	HIDRATAR A PELE	RESPIRAR FUNDO	ACEITAR AS PRÓPRIAS EMOÇÕES
MONTAR UM PUZZLE	TOMAR BANHO	ESTAR COM A FAMÍLIA	DORMIR BEM	IR AO MÉDICO

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## AUTOCUIDADO

Abaixo, encontram-se três cartões diferentes referentes ao “Bingo do Autocuidado”.

### BINGO DO AUTOCUIDADO

# BINGO

OUVIR MÚSICA	LAVAR O CABELO	HIDRATAR A PELE	USAR PROTETOR SOLAR	VER UM FILME
PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO	JOGAR UM JOGO	VALORIZAR O MOMENTO PRESENTE	ORGANIZAR A MEDICAÇÃO	IR AO MÉDICO
CULTIVAR RELAÇÕES POSITIVAS	FAZER UMA CAMINHADA	CUIDAR DE SI	CUIDAR DAS UNHAS	DORMIR BEM
PINTAR OU DESENHAR	REALIZAR EXAMES MÉDICOS	LAVAR OS DENTES	LIMPAR OS OUVIDOS	LER O JORNAL
ESTAR COM AMIGOS	COMER UMA PEÇA DE FRUTA	TOMAR BANHO	MONTAR UM PUZZLE	DANÇAR

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## AUTOCUIDADO

Abaixo, encontram-se três cartões diferentes referentes ao “Bingo do Autocuidado”.

### BINGO DO AUTOCUIDADO

# BINGO

APANHAR SOL	LAVAR AS MÃOS	IR A UMA FESTA	CUIDAR DAS UNHAS	RESPIRAR FUNDO
ELOGIAR-SE A SI PRÓPRIO	IR AO MÉDICO	LAVAR O CABELO	TER UMA POSTURA CORRETA	JOGAR UM JOGO
LER UM LIVRO	REDUZIR O STRESS	CUIDAR DE SI	APRENDER UMA COISA NOVA	TER UMA DIETA SAUDÁVEL
VERIFICAR SINAIS DE SAÚDE	BEBER ÁGUA	ESTAR COM A FAMÍLIA	PINTAR OU DESENHAR	PRATICAR MEDITAÇÃO
REALIZAR EXAMES MÉDICOS	ORGANIZAR A MEDICAÇÃO	REDUZIR O CONSUMO DE SAL	MANTER UM SONO REGULAR	VALORIZAR A PRÓPRIA VIDA

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## AUTOUIDADO

### 03 AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE O AUTOUIDADO

**Objetivo:** Promover a consciencialização sobre a importância do autocuidado na manutenção da saúde física e mental na terceira idade. Incentivar a autonomia e a responsabilidade individual.

**Articulação:** A atividade pode ser desenvolvida em parceria com a Unidade de Cuidados Continuados de Anadia (UCC) e/ou com o Destacamento Territorial de Anadia da Guarda Nacional Republicana (GNR).

#### Temas a abordar:

- Higiene pessoal e cuidados com a pele através de pequenas demonstrações práticas;
- Hidratação adequada e qualidade do sono;
- Organização da rotina diária (exemplos do dia-a-dia);
- Sinais de alerta (e.g., fadiga excessiva, desidratação, negligência);
- Segurança pessoal abordando comportamentos preventivos no dia-a-dia (em casa e na via pública);
- Prevenção de burlas e fraudes dirigidas a pessoas idosas.

**Nota Informativa:** Para facilitar o acesso a apoio especializado e a recursos complementares, informa-se que todos os contactos úteis, serviços de referência e entidades parceiras encontram-se disponíveis no final do presente manual.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## AUTOCUIDADO

### 04 CHECK-UP DIÁRIO

**Objetivo:** Promover a autoavaliação sistemática dos hábitos diários de autocuidado, reforçando a autonomia, a responsabilidade individual e a consciência corporal na terceira idade. Incentivar a monitorização regular de comportamentos de saúde.

#### Instruções:

- Explicar aos participantes que esta atividade é uma ferramenta simples de autoavaliação que ajuda a tomar consciência dos próprios hábitos, identificar pequenas melhorias possíveis, prevenir situações de risco e reforçar a autonomia no autocuidado;
- Pode ser realizada diariamente (preferencialmente ao final do dia), 3 vezes por semana (em alternativa) ou como reflexão semanal, em contexto de grupo.

**Nota Informativa:** Esta atividade requer o acompanhamento e a orientação de um técnico, cuidador ou monitor, que será responsável por conduzir a sua realização, assegurar a adequada compreensão das tarefas e garantir um ambiente seguro e favorável à participação.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## AUTOCUIDADO

### 04 CHECK-UP DIÁRIO

Tarefas	✓	✗	Parcial
Dormi pelo menos 8 horas			
Realizei a minha higiene diária			
Hidratei a pele (rosto, mãos e corpo)			
Bebi muita água			
Tive um momento de descanso			
Mantive o meu espaço organizado			
Alimentei-me de forma equilibrada			
Observei sinais no meu corpo			
Organizei a medicação			
Evitei excesso de sal ou açúcar			
Cuidei do meu cabelo			
Tomei a medicação corretamente			
Usei roupa confortável			
Tive contacto com alguém especial			
Fiz algo que me deu prazer			
Escovei corretamente os dentes			
Verifiquei o estado das unhas			
Organizei objetos pessoais			
Agradei algo positivo do meu dia			

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## INTERAÇÃO SOCIAL

Embora seja importante em todas as fases da vida, o envolvimento social assume uma relevância particular na velhice. Com a transição para a reforma, a saída dos filhos de casa, a diminuição das redes de amizade e a perda de pessoas significativas, muitas pessoas idosas enfrentam uma redução acentuada nas oportunidades de socialização (Monteiro et al., 2024).

Neste contexto, a participação em atividades sociais e coletivas torna-se essencial para promover o bem-estar psicológico (Sharifian & Grün, 2018), a autoestima e a satisfação com a vida (Huxhold et al., 2013; Michèle et al., 2017), ao mesmo tempo que ajuda a reduzir os sentimentos de solidão e de isolamento (Hajek et al., 2017; Huxhold et al., 2013; Michèle et al., 2017). Ao integrarem-se em grupos ou programas intergeracionais, as pessoas idosas não só reforçam o sentimento de pertença e de reconhecimento social, como também mantêm papéis ativos e sentem-se valorizadas, promovendo um propósito de vida e coerência pessoal (Monteiro et al., 2024).

Além disso, estudos indicam que a interação social, incluindo atividades comunitárias, programas intergeracionais, voluntariado ou encontros familiares e de amigos, constitui um determinante vital da saúde física e mental e contribui significativamente para a qualidade de vida na velhice (Cheng et al., 2023; Luo et al., 2020).

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## INTERAÇÃO SOCIAL

Abaixo, encontram-se várias atividades práticas, desenvolvidas para incentivar a interação social e a participação ativa em atividades sociais e comunitárias.

### 01 O JOGO DA MALHA

**Objetivo:** Desenvolver a coordenação e a destreza motora. Estimular a memória e a identificação de cores/pesos. Promover a inclusão e o trabalho em equipa.

**Material necessário:**

- 3 malhas ou pesos de cores diferentes (e.g., amarelo, verde e azul);
- Alvo (marcado no chão ou com um objeto);
- Espaço suficiente para o lançamento.

**Nota Informativa:** Esta atividade requer o acompanhamento e a orientação de um técnico, cuidador ou monitor, que será responsável por conduzir a sua realização, assegurar a adequada compreensão das tarefas e garantir um ambiente seguro e favorável à participação.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## INTERAÇÃO SOCIAL

### 01 O JOGO DA MALHA

#### Instruções:

1. Formam-se duas equipas de quatro a cinco elementos, incluindo pelo menos um participante em cadeira de rodas e dois com necessidade de apoio para a marcha;
2. Cada equipa escolhe uma cor, que corresponde a um peso específico das malhas;
3. Cada jogador deve lançar pelo menos uma vez as três malhas de cores/pesos diferentes, tentando derrubar ou colocar a malha o mais próximo possível do alvo;
4. Ganha a equipa que conseguir colocar ou derrubar as malhas com maior pontuação acumulada.

**Dicas:** Garantir que todos os participantes conseguem alcançar o alvo confortavelmente. Incentivar a cooperação e a partilha de estratégias dentro da equipa. Variar a ordem e o peso das malhas para aumentar o desafio cognitivo e motor.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## INTERAÇÃO SOCIAL

### 02 BINGO INTERGERACIONAL

**Objetivo:** Estimular a atenção, a memória, a interação social e a diversão entre diferentes gerações, promovendo o contacto entre crianças e pessoas idosas.

**Articulação:** A atividade pode ser realizada em parceria com uma turma do Agrupamento de Escolas de Anadia ou com uma instituição da área da infância. As crianças e as pessoas idosas devem participar juntas, promovendo a interação intergeracional.

**Material necessário:**

- Cartões de bingo tradicionais (com números) ou outros já disponíveis na respetiva instituição;
- Marcadores (e.g., feijões, tampas, botões ou fichas);
- Saco ou recipiente com os números sorteados.

**Nota Informativa:** Esta atividade requer o acompanhamento e a orientação de um técnico, cuidador ou monitor, que será responsável por conduzir a sua realização, assegurar a adequada compreensão das tarefas e garantir um ambiente seguro e favorável à participação.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## INTERAÇÃO SOCIAL

### 02 BINGO INTERGERACIONAL

#### Instruções:

1. Formar grupos mistos de crianças e pessoas idosas, distribuindo um cartão de bingo e marcadores a cada participante;
2. O técnico, cuidador ou monitor sorteia um número de cada vez e anuncia em voz alta;
3. Os participantes procuram o número nos seus cartões e marcam com o marcador;
4. O primeiro participante a completar uma linha (horizontal, vertical ou diagonal) grita “Linha!”;
5. Quando um participante completar todas as linhas do cartão (cartão cheio), deve gritar “Bingo!”;
6. O técnico, cuidador ou monitor deve verificar se os números estão corretos e anunciar o respetivo vencedor.

**Dicas:** Incentivar cumprimentos e celebrações entre gerações a cada “Linha!” ou “Bingo!”. As crianças podem ajudar os idosos a marcar os números, promovendo a cooperação e o diálogo.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## INTERAÇÃO SOCIAL

### 03 TEATRO DE FANTOCHES

**Objetivo:** Estimular a criatividade e a expressão verbal e corporal. Promover a cooperação e a comunicação entre crianças e pessoas idosas.

**Articulação:** A atividade pode ser realizada em parceria com uma turma do Agrupamento de Escolas de Anadia ou com uma instituição da área da infância. As crianças e as pessoas idosas devem participar juntas, promovendo a interação intergeracional.

**Material necessário:**

- Fantoques de mão ou feitos com meias;
- Pequeno palco improvisado (e.g., mesa, caixa ou cortina);
- Papel e caneta (opcional, para registar histórias ou diálogos).

**Nota Informativa:** Esta atividade requer o acompanhamento e a orientação de um técnico, cuidador ou monitor, que será responsável por conduzir a sua realização, assegurar a adequada compreensão das tarefas e garantir um ambiente seguro e favorável à participação.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## INTERAÇÃO SOCIAL

### 03 TEATRO DE FANTOCHES

#### Instruções:

1. Formar duplas ou pequenos grupos mistos, articulando crianças e pessoas idosas;
2. Cada dupla ou grupo escolhe e/ou cria um personagem de fantoche;
3. Pedir que as duplas/grupos inventem uma pequena história ou cena curta com os fantoches;
4. Pode-se fazer uma apresentação final para todos os participantes ou familiares.

**Dicas:** Reforçar a expressão corporal e a voz dos participantes. Estimular aplausos e comentários positivos para todas as apresentações, promovendo a autoestima e a integração social. Adaptar o tempo e a complexidade das histórias de acordo com a idade e as características do grupo.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## INTERAÇÃO SOCIAL

### 04 WORKSHOPS DE CULINÁRIA

**Objetivo:** Promover a socialização, a interação intergeracional e o desenvolvimento de competências culinárias. Proporcionar momentos de convívio entre diferentes gerações.

**Articulação:** A atividade pode ser realizada em colaboração com a Escola de Viticultura e Enologia da Bairrada, envolvendo os alunos dos cursos profissionais de Cozinha/Pastelaria e de Restauração/Bar.

**Material necessário:**

- Local de confeção (e.g., cozinha);
- Ingredientes conforme a receita a realizar;
- Utensílios de cozinha e equipamentos de higiene e segurança alimentar (e.g., luvas, toucas, aventais, detergentes);
- Fogão ou forno, micro-ondas, frigorífico (consoante as receitas);
- Papel, caneta e/ou cartaz para anotar receitas e instruções.

**Nota Informativa:** Esta atividade requer o acompanhamento e a orientação de um técnico, cuidador ou monitor, que será responsável por conduzir a sua realização, assegurar a adequada compreensão das tarefas e garantir um ambiente seguro e favorável à participação.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## INTERAÇÃO SOCIAL

### 04 WORKSHOPS DE CULINÁRIA

#### Instruções:

1. Os participantes devem selecionar previamente a receita ou o conjunto de receitas que serão confeccionadas, tendo em conta a complexidade e a duração da atividade;
2. Dividir os participantes em grupos mistos de jovens e pessoas idosas, garantindo que todos têm a oportunidade de participar ativamente;
3. Apresentar a receita, demonstrar os passos principais e explicar as normas de segurança e higiene alimentar;
4. Cada grupo deve preparar a receita sob a orientação de um facilitador (e.g., professor/a ou colaborador/a da instituição), incentivando a comunicação, a partilha de dicas e de histórias;
5. Após a confeção, todos devem partilhar os produtos finais, promovendo o diálogo, a valorização do trabalho em equipa e o prazer da refeição partilhada.

**Dicas:** Encorajar os participantes a comentar a experiência, a partilhar aprendizagens e a sugerir novas receitas ou adaptações para futuras sessões.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## INTERAÇÃO SOCIAL

### 05 PROJETOS SOCIAIS E COMUNITÁRIOS

Nesta secção, apresentam-se os projetos sociais e comunitários que, no fundo, correspondem a iniciativas promovidas e implementadas pelo município de Anadia, em articulação com as diversas entidades locais. Estas iniciativas integram uma estratégia de intervenção social orientada para a promoção do envelhecimento ativo, da inclusão e do fortalecimento das redes comunitárias.

**Objetivo:** Promover a socialização, o convívio interinstitucional e a participação ativa. Otimizar recursos e reforçar o impacto positivo que determinadas estratégias podem ter no dia-a-dia das pessoas idosas.

**Promotor:** Câmara Municipal de Anadia - Serviço de Ação Social

**Destinatários:** Instituições sociais na área da terceira idade, pessoas com deficiência ou incapacidade e comunidade em geral.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## INTERAÇÃO SOCIAL

### 01 “ANADIA SOCIAL NO CARNAVAL”

---

Realização de atividades de carácter lúdico e comunitário, que assinalam a época carnavalesca, através da promoção do convívio e da participação ativa.

Calendarização: Época do Carnaval.

### 02 “Cinema em Rede na Nossa Terra - Sénior”

---

Realização de sessões de cinema no Cineteatro de Anadia, com o principal objetivo de proporcionar momentos lúdicos e de lazer, promover o convívio interinstitucional e o envelhecimento ativo.

Calendarização: Março e Outubro.

### 03 “Comemoração do Dia do Idoso”

---

Realização de um almoço-convívio, com animação musical, destinado aos séniores do concelho, proporcionando momentos de encontro, partilha e celebração.

Calendarização: Outubro.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## INTERAÇÃO SOCIAL

### 04 “II Encontro de Boccia Sénior”

---

Em parceria com a APPACDM de Anadia, este projeto pretende envolver todas as instituições sociais da área da terceira idade num evento de carácter não competitivo, centrado na prática do boccia sénior.

Calendarização: Novembro.

### 05 “Leituras sem Idade”

---

Em articulação com a Biblioteca Municipal de Anadia, este projeto de estimulação cognitiva, destinado a pessoas de idade avançada, pretende, a partir da leitura, criar contextos de comunicação e de expressão oral, corporal e musical.

Calendarização: Ao longo do ano.

### 06 “Movimento Sénior é Vida”

---

Criado há 12 anos, este projeto procura estimular a prática regular de atividade física junto das pessoas de idade avançada, dar a conhecer os diversos espaços do concelho e promover o convívio interinstitucional.

Calendarização: Mensalmente.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## INTERAÇÃO SOCIAL

### 07 “Sessões de Boas Práticas entre IPSS’s”

---

Iniciativa que promove sessões de partilha entre IPSS’s, realizadas no Museu do Vinho da Bairrada, com o objetivo de divulgar projetos já existentes a nível institucional e incentivar a troca de experiências entre as instituições sociais do município de Anadia.

Calendarização: Ao longo do ano.

### 08 “Social Abraça Anadia”

---

Iniciativa que envolve a criação e exposição de trabalhos manuais elaborados pelos utentes das respostas sociais e pela comunidade. Os trabalhos ficam expostos ao ar livre, em ruas e rotundas do concelho, espalhando criatividade e cor.

Calendarização: Junho, Julho e Agosto.

### 09 “Visita ao Santuário de Fátima”

---

Iniciativa que visa proporcionar uma visita, individualizada por instituição particular de solidariedade social, ao Santuário de Fátima. Pretende incentivar a vivência da fé das pessoas católicas e fomentar o convívio e a partilha entre pessoas de idade avançada.

Calendarização: Maio a Setembro.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de atividade física surge como um dos pilares mais consistentes para a promoção de um envelhecimento saudável. À medida que as pessoas envelhecem, o funcionamento físico tende a deteriorar-se, o que aumenta o risco de quedas e limita a autonomia, podendo também intensificar os sentimentos de solidão e ansiedade (Tanhamira et al., 2024). Neste âmbito, torna-se fundamental promover o exercício físico como forma de preservar a capacidade funcional e o bem-estar global da população de idade avançada.

De facto, existem diversas modalidades de atividade física adequadas à terceira idade, contudo, as aulas de grupo em contexto comunitário revelam-se particularmente eficazes pela sua elevada adesão e pelo impacto simultâneo no funcionamento físico e emocional (Farrance et al., 2016). Além disso, a prática regular de atividade física assume-se como uma intervenção eficaz, capaz de melhorar não só a saúde física e mental das pessoas idosas, como também o condicionamento cardiorrespiratório e a circulação sanguínea (Tao et al., 2025).

De forma consistente, estudos indicam que as pessoas de idade avançada fisicamente ativas apresentam melhor saúde mental, maior autonomia funcional, menor risco de quedas e melhor qualidade de vida (Pernambuco et al., 2013; Tao et al., 2025; Teixeira & Barbosa, 2025).

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ATIVIDADE FÍSICA

Abaixo, encontram-se várias atividades práticas, desenvolvidas para incentivar a prática regular de atividade física, o bem-estar físico e psicológico e a saúde global.

### 01 SESSÕES DE YOGA

**Objetivo:** Melhorar a flexibilidade, a postura e o equilíbrio. Promover o relaxamento e a respiração consciente. Incentivar a prática regular de atividade física em grupo.

**Articulação:** As sessões podem ser dinamizadas por técnicos do desporto do município de Anadia, podendo igualmente ser realizadas em colaboração com outras instituições locais e respostas sociais do concelho.

#### **Material necessário:**

- Tapetes de yoga ou colchões;
- Roupa confortável;
- Almofadas ou blocos de apoio (opcional e se necessário);
- Espaço suficiente para que todos se sintam confortáveis.

**Nota Informativa:** Esta atividade requer o acompanhamento e a orientação de um técnico, cuidador ou monitor, que será responsável por conduzir a sua realização, assegurar a adequada compreensão das tarefas e garantir um ambiente seguro e favorável à participação.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ATIVIDADE FÍSICA

### 01 SESSÕES DE YOGA

#### Instruções:

1. Os participantes devem comparecer com roupa confortável e calçado adequado;
2. Dividir os participantes em grupos, garantindo que todos têm a oportunidade de participar ativamente;
3. Os participantes devem realizar os alongamentos iniciais e os exercícios respiratórios sob a orientação do/a técnico/a;
4. Os participantes devem executar as posturas adaptadas de forma lenta e controlada, respeitando os seus limites;
5. Os participantes devem manter a concentração e a respiração durante toda a sessão;
6. Os participantes devem concluir a sessão com um exercício de relaxamento ou meditação guiada, seguindo as instruções do/a técnico/a.

**Dicas:** Realizar sessões de 45 a 60 minutos, 2 a 3 vezes por semana. Garantir acompanhamento técnico para prevenir lesões e adaptar posturas a cada participante.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ATIVIDADE FÍSICA

### 02 AULAS DE DANÇA

**Objetivo:** Melhorar a coordenação motora. Estimular a expressão corporal e a criatividade através do movimento. Promover o convívio social e a integração comunitária.

**Articulação:** Esta atividade pode ser dinamizada pelos técnicos do desporto do município de Anadia e/ou em articulação com os alunos de desporto do Agrupamento de Escolas de Anadia.

**Material necessário:**

- Roupa confortável e adequada à atividade;
- Calçado confortável e seguro;
- Colchões ou tapetes (opcional, para exercícios de alongamento);
- Música adequada ao ritmo das aulas.

**Nota Informativa:** Esta atividade requer o acompanhamento e a orientação de um técnico, cuidador ou monitor, que será responsável por conduzir a sua realização, assegurar a adequada compreensão das tarefas e garantir um ambiente seguro e favorável à participação.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ATIVIDADE FÍSICA

### 03 CORRIDA DE OBSTÁCULOS

**Objetivo:** Melhorar o equilíbrio e a mobilidade funcional. Estimular a atenção e a agilidade em diferentes movimentos. Promover o trabalho em equipa e a diversão.

**Articulação:** Esta atividade pode ser dinamizada pelos técnicos do desporto do município de Anadia.

**Material necessário:**

- Roupa confortável e adequada à atividade;
- Calçado confortável e seguro;
- Cones, cordas ou fitas para delimitar obstáculos;
- Tapetes ou colchões (para segurança);
- Cadeiras ou apoios para percursos adaptados.

**Nota Informativa:** Esta atividade requer o acompanhamento e a orientação de um técnico, cuidador ou monitor, que será responsável por conduzir a sua realização, assegurar a adequada compreensão das tarefas e garantir um ambiente seguro e favorável à participação.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ATIVIDADE FÍSICA

### 03 CORRIDA DE OBSTÁCULOS

#### Instruções:

1. Montar um percurso com obstáculos simples e seguros;
2. Os participantes devem percorrer o trajeto alternando movimentos, como contornar cones, passar por baixo de cordas ou equilibrar-se em linhas demarcadas;
3. Realizar a atividade em ritmo adaptado à capacidade de cada participante;
4. Incentivar a repetição do percurso em grupo, promovendo a cooperação e o convívio social;
5. Finalizar com alongamentos leves após a atividade.

**Dicas:** Realizar esta atividade ao ar livre, em parques ou jardins, combinando o exercício físico com o contacto com a natureza e melhorando o bem-estar.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ATIVIDADE FÍSICA

### 04 PASSA-BOLAS MUSICAL

**Objetivo:** Trabalhar a coordenação, o movimento e a agilidade. Incentivar a concentração e o trabalho em equipa. Promover a socialização e a prática regular de atividade física.

**Articulação:** A atividade pode ser realizada em parceria com uma turma do Agrupamento de Escolas de Anadia ou com uma instituição da área da infância. As crianças e as pessoas idosas devem participar juntas, promovendo a interação intergeracional.

**Material necessário:**

- Uma bola leve ou almofada;
- Música para acompanhar o ritmo do jogo;
- Espaço seguro para circular em grupo.

**Nota Informativa:** Esta atividade requer o acompanhamento e a orientação de um técnico, cuidador ou monitor, que será responsável por conduzir a sua realização, assegurar a adequada compreensão das tarefas e garantir um ambiente seguro e favorável à participação.

# ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES

## ATIVIDADE FÍSICA

### 04 PASSA-BOLAS MUSICAL

#### Instruções:

1. Os participantes formam um círculo e passam a bola ao ritmo da música;
2. Quando a música parar, a pessoa com a bola realiza um pequeno movimento ou alongamento;
3. Recomeçar o jogo várias vezes, variando o ritmo da música;
4. Incentivar a participação de todos e a interação entre os membros do grupo;
5. Concluir com exercícios de respiração e relaxamento.

**Dicas:** Incentivar todos os participantes a passar a bola e a participar ativamente, promovendo a inclusão. Promover elogios, sorrisos e apoio entre os participantes, reforçando o convívio social.

# RECURSOS/CONTACTOS ÚTEIS

A promoção de um envelhecimento ativo e participativo beneficia da articulação entre diferentes entidades e serviços da comunidade. Neste sentido, apresenta-se de seguida um conjunto de entidades e organizações que poderão constituir recursos importantes para as diversas instituições sociais do concelho de Anadia na implementação das atividades propostas.

## 01 Divisão de Ação Social e Saúde

---

**Contacto:** 231 510 486

**Email:** [redesocial.m.anadia@gmail.com](mailto:redesocial.m.anadia@gmail.com)

## 02 Divisão de Desporto e Juventude

---

**Contacto:** 231 510 320

**Email:** [piscinas.m.anadia@gmail.com](mailto:piscinas.m.anadia@gmail.com) / [piscinas.tecnicos.m.anadia@gmail.com](mailto:piscinas.tecnicos.m.anadia@gmail.com)

# RECURSOS/CONTACTOS ÚTEIS

A promoção de um envelhecimento ativo e participativo beneficia da articulação entre diferentes entidades e serviços da comunidade. Neste sentido, apresenta-se de seguida um conjunto de entidades e organizações que poderão constituir recursos importantes para as diversas instituições sociais do concelho de Anadia na implementação das atividades propostas.

## 03 Agrupamento de Escolas de Anadia

---

**Contacto:** 231 519 050 / 231 519 059

**Email:** [secretaria@aeanadia.pt](mailto:secretaria@aeanadia.pt)

## 04 Biblioteca Municipal de Anadia

---

**Contacto:** 231 519 090

**Email:** [biblioteca@cm-anadia.pt](mailto:biblioteca@cm-anadia.pt)

# RECURSOS/CONTACTOS ÚTEIS

A promoção de um envelhecimento ativo e participativo beneficia da articulação entre diferentes entidades e serviços da comunidade. Neste sentido, apresenta-se de seguida um conjunto de entidades e organizações que poderão constituir recursos importantes para as diversas instituições sociais do concelho de Anadia na implementação das atividades propostas.

## 05 Escola de Viticultura e Enologia da Bairrada

---

**Contacto:** 231 511 744

**Email:** [geral@epanadia.edu.pt](mailto:geral@epanadia.edu.pt)

## 06 GNR de Anadia

---

**Contacto:** 231 512 341 / 231 503 722

**Email:** [ct.avr.dand@gnr.pt](mailto:ct.avr.dand@gnr.pt)

# RECURSOS/CONTACTOS ÚTEIS

A promoção de um envelhecimento ativo e participativo beneficia da articulação entre diferentes entidades e serviços da comunidade. Neste sentido, apresenta-se de seguida um conjunto de entidades e organizações que poderão constituir recursos importantes para as diversas instituições sociais do concelho de Anadia na implementação das atividades propostas.

## 07 Unidade de Cuidados Continuados de Anadia

---

**Contacto:** 231 519 609

**Email:** [ucc.anadia@arscentro.min-saude.pt](mailto:ucc.anadia@arscentro.min-saude.pt)

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Al-Abedi, G., Mansoor, H., & Faris, S. (2024). Older adult self-care and related factors at primary health care centers. *Bahrain Medical Bulletin*, 46(1), 1852-1855.

[https://www.bahrainmedicalbulletin.com/issue\\_MAR2024.html](https://www.bahrainmedicalbulletin.com/issue_MAR2024.html)

Bjureberg, J., Ljótsson, B., Hedman, M., Sahlin, H., Lundh, L., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Hellner, C., & Gratz, K. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 284-296.

<https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>

Centro Hospitalar Universitário de São João (s.d.). *Viver melhor: Desafios cognitivos para o adulto e para o idoso*. [https://portal-chsj.min-](https://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/3928/Desafios_Cognitivos_Vol_01.pdf)

[saude.pt/uploads/writer\\_file/document/3928/Desafios\\_Cognitivos\\_Vol\\_01.pdf](https://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/3928/Desafios_Cognitivos_Vol_01.pdf)

Cheng, X., Ge, T., & Cosco, T. (2023). Internet use and life satisfaction among chinese older adults: The mediating effects of social interaction. *Current Psychology*, 43, 717-724. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04303-y>

Cho, M. & Choi, K. (2024). The mediating effect of problema-focused coping on the relationship between emotional clarity and mental health among older adults. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 18. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2024.1465254>

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cruz Vermelha Portuguesa. (s.d.). *Guia de atividades psicossociais para crianças e jovens*. <https://eu4health.cruzvermelha.pt/wp-content/uploads/2025/05/Guia-Actividades-criancas-EU4HEALTH-WEB.pdf>

Department of Health. (2005). *Self-care – A real choice: Self care support – A practical option*. The National Archives. [https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/ukgwa/20070402143923/http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH\\_4100717](https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/ukgwa/20070402143923/http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_4100717)

Espirito-Santo, H., Costa-Santos, H., Simões-Cunha, L., Lemos, L., Grasina, A., & Daniel, F. (2022). Does emotional dysregulation mediate the relationship between disability and depressive symptoms in older people? *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 57(6), 312-319. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2022.09.009>

Farrance, C., Tsofliou, F., & Clark, C. (2016). Adherence to community based group exercise interventions for older people: Mixed-methods systematic review. *Preventive Medicine*, 87, 155-166. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.02.037>

Gómez-Soria, I., Iguacel, S., Aguilar-Latorre, A., Peralta-Marrupe, P., Latorre, E., Zaldívar, J., & Calatayud, E. (2023). Cognitive stimulation and cognitive results in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 104. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104807>

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Grupo de Estudos e Práticas sobre Envelhecimento, Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa. (s.d.). *Caderno de exercícios de estimulação cognitiva: Atividades para idosos em distanciamento social durante a pandemia pelo novo coronavírus*. [https://idososcovid19.fiocruz.br/sites/idososcovid19.fiocruz.br/files/59\\_-\\_greens\\_-\\_caderno\\_de\\_estimulacao\\_cognitiva\\_-\\_volume\\_i.pdf](https://idososcovid19.fiocruz.br/sites/idososcovid19.fiocruz.br/files/59_-_greens_-_caderno_de_estimulacao_cognitiva_-_volume_i.pdf)

Hajek, A., Brettschneider, C., Mallon, T., Ernst, A., Mamone, S., Wiese, B., Weyerer, S., Werle, J., Pentzek, M., Fuchs, A., Stein, J., Luck, T., Bickel, H., Weeg, D., Wagner, M., Hesel, K., Maier, W., Scherer, M., Riedel-Heller, S., & König, H. (2017). The impact of social engagement on health-related quality of life and depressive symptoms in old age – Evidence from a multicenter prospective cohort study in Germany. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15, Article 140. <https://doi.org/10.1186/s12955-017-0715-8>

Huxhold, O., Fiori, K., & Windsor, T. (2013). The dynamic interplay of social network characteristics, subjective well-being, and health: The costs and benefits of socio-emotional selectivity. *Psychology and Aging*, 28(1), 3-16. <https://doi.org/10.1037/a0030170>

Kirk, S., Beatty, S., Callery, P., Gellatly, J., Milnes, L., & Pryjmachuk, S. (2012). The effectiveness of self-care support interventions for children and young people with long-term conditions: A systematic review. *Child: Care, Health and Development*, 39(3), 305-324. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2012.01395.x>

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Luo, M., Ding, D., Bauman, A., Negin, J., & Phongsavan, P. (2020). Social engagement pattern, health behaviors and subjective well-being of older adults: An international perspective using WHO-SAVE survey data. *BMC Public Health*, 20, Article 99. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7841-7>

Mendes, L., Oliveira, J., Castelo-Branco, M. (2024). Cognitive stimulation and dementia: Traditional interventions vs. computer-based methodologies. *Motricidade*, 20(2), 148-156. <https://doi.org/10.6063/motricidade.29459>

Michèle, J., Guillaume, M., Alain, T., Nathalie, B., Claude, F., & Kamel, G. (2017). Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: A longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 23(1), 77-83. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1394442>

Monteiro, J., Gonçalves, R., Bastos, A., & Barbosa, M. (2024). Social engagement and wellbeing in late life: A systematic review. *Ageing & Society*, 45(7), 1327-1354. <https://doi.org/10.1017/S0144686X24000011>

Morán, J., Pagador, J., Preciado, V., Moyano-Cuevas, J., Domínguez, T., Muñoz, M., & Margallo, F. (2024). A serious game for cognitive stimulation of older people with mild cognitive impairment: Design and pilot usability study. *JMIR Aging*, 7. <https://doi.org/10.2196/41437>

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Paggetti, A., Druda, Y., Sciancalepore, F., Gatta, F., Ancidoni, A., Locuratolo, N., Piscopo, P., Vignatelli, L., Sagliocca, L., Guaita, A., Secreto, P., Stracciari, A., Caffarra, P., Vanacore, N., Fabrizi, E., & Lacorte, E. (2025). The efficacy of cognitive stimulation, cognitive training, and cognitive rehabilitation for people living with dementia: A systematic review and meta-analysis. *GeroScience*, 47, 409-444. <https://doi.org/10.1007/s11357-024-01400-z>

Parola, V., Coelho, A., Neves, H., Almeida, M., Gil, I., Mouro, A., & Apóstolo, J. (2019). Efeitos de um programa de estimulação cognitiva em idosos institucionalizados. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(20), 47-56. <https://doi.org/10.12707/RIV18043>

Pernambuco, C., Borba-Pinheiro, C., Vale, R., Mais, F., Monteiro, P., & Dantas, E. (2013). Functional autonomy, bone mineral density (BMD) and serum osteocalcin levels in older female participants of an aquatic exercise program (AAG). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 56(3), 466-471. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2012.12.012>

Pordata. (2024). *Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento*. <https://www.pordata.pt/portugal/indice+de+envelhecimento+e+outros+indicadores+de+envelhecimento-526>

Rosa, M., Forte, C., Antunes, R., & Maurício, T. (2020). Jogos tradicionais portugueses adaptados e dinâmicas intergeracionais em pessoas com doença de Parkinson. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 6(1), 19-39. <https://doi.org/10.31211/rpics.2020.6.1.163>

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Sharifian, N., & Grün, D. (2018). The differential impact of social participation and social support on psychological well-being: Evidence from the Wisconsin longitudinal study. *The International Journal of Aging and Human Development*, 88(2).  
<https://doi.org/10.1177/0091415018757213>

Soleimanpour, H., Fam, S., Sarbazi, E., Gholami, R., Azizi, H., Daliri, M., Sedighi, S., Nikbakht, H., Shojaie, L., & Allahyari, A. (2024). The association between self-care and quality of life among iranian older adults: Evidence from a multicenter survey. *Journal of Rehabilitation Sciences & Research*, 11(4).  
<https://doi.org/10.30476/jrsr.2023.99026.1378>

Sun, Y., & Alavi, K. (2025). Emotion management, coping strategies, and subjective well-being in older persons (2005-2023): A bibliometric analysis. *Discover Psychology*, 5, Article 150.  
<https://doi.org/10.1007/s44202-025-00459-9>

Tanhamira, L., Randhawa, G., & Hewson, D. (2024). The effects of adapted mind-body exercises on physical function, quality of life and wellbeing for older people: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 28(4).  
<https://doi.org/10.1016/j.jnha.2024.100186>

Tao, M., Li, S., Li, L., Cao, Y., & Zhuang, J. (2025). Impact of physical exercise on health and social interaction in older adults: A meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 13.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1634313>

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

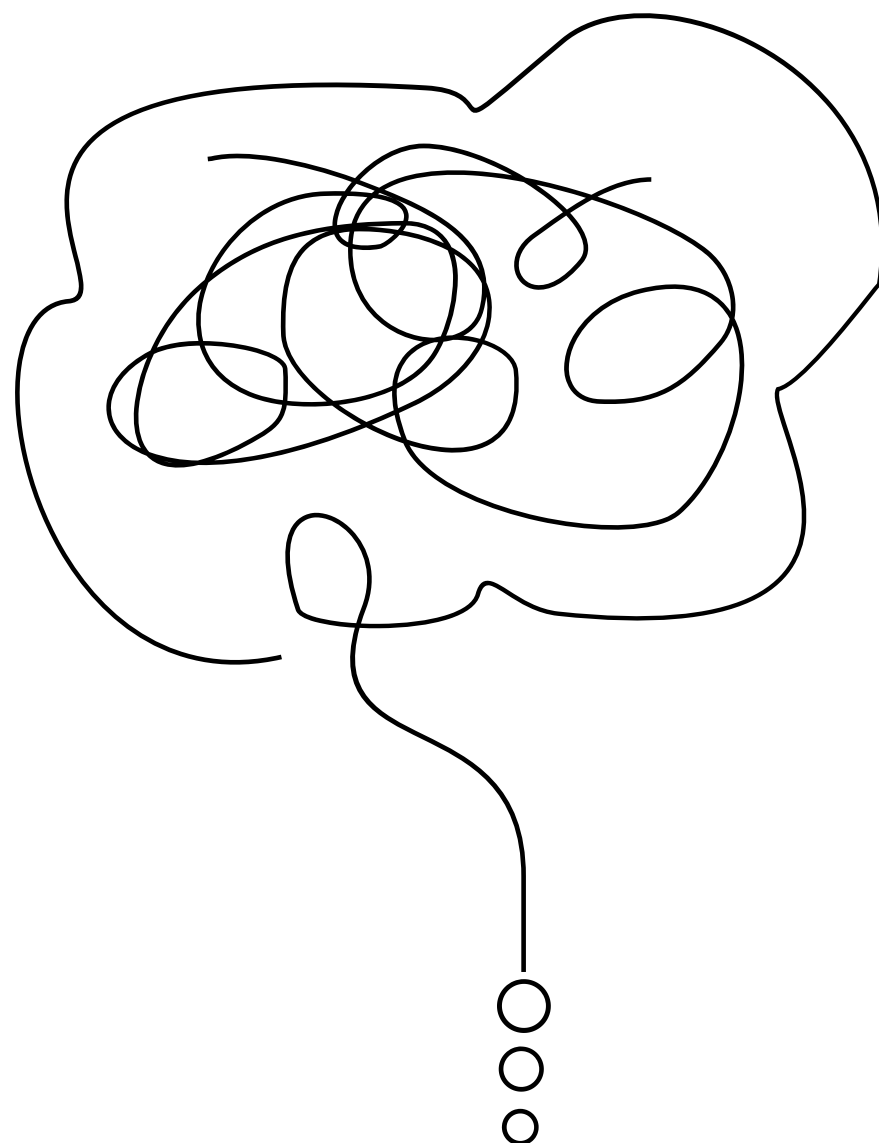
Teixeira, M., & Barbosa, R. (2025). Promoção do bem-estar em idosos institucionalizados: Os efeitos combinados da intervenção psicológica e da atividade física. *Revista Ibero-Americana de Gerontologia*, 8(8), 190-201. <https://doi.org/10.61415/riage.373>

Trindade, L. (2025). *(Con)viver com a demência: O papel da estimulação cognitiva na qualidade de vida dos idosos institucionalizados na AMITEI* [Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação de Coimbra]. Repositório Comum. <http://hdl.handle.net/10400.26/57781>

Universidade Anhembi Morumbi. (s.d.). *Caderno de exercícios de estimulação cognitiva*. <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/wp-content/uploads/2023/06/Ebook-Caderno-de-exercicios-estimulacao-cognitiva.pdf>

World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. <https://iris.who.int/handle/10665/67215>

Xiao, J., Xu, D., Yang, H., & Mao, H. (2024). Measuring active ageing: A scoping review and the applicability to the situation in China. *Clinical Interventions in Aging*, 19, 1371-1381. <https://doi.org/10.2147/CIA.S471000>



# CAMINHOS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

**Manual Prático “Caminhos para o Envelhecimento Ativo”** - Promoção de um envelhecimento mais ativo, saudável e participativo. Valorização da autonomia, do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas de idade avançada.

**/Abril de 2026**