

1. PROGRAMA DE INTERVENÇÃO COMBINADA DE EXERCÍCIO FÍSICO E TERAPIA DE REMINISCÊNCIA PARA PESSOAS IDOSAS EM CONTEXTO INSTITUCIONAL

O projeto do ECIO II foi desenvolvido com o intuito de promover o máximo de autonomia e qualidade de vida a idosos com um certo nível de fragilidade. Neste projeto combinar-se-á a estimulação cognitiva, com os exercícios físicos explícitos no manual do projeto “Mind&Gait”. A fragilidade é então vista como uma condição de acúmulo de défices, sejam eles, físicos, psicológicos e sociais. Esta condição é o reflexo do idoso onde surge uma maior tendência para desenvolver doenças e limitações geriátricas que interferem na independência e autonomia das atividades diárias do mesmo.

Neste sentido, ressaltam-se 3 tipos de fragilidade, a fragilidade física; a fragilidade psicológica e a fragilidade social. Cada uma caracteriza um elemento em déficit na pessoa idosa, sendo a fragilidade física caracterizada pela perda de mobilidade, da atividade física, força, resistência, equilíbrio e funções sensoriais e estado nutricional também afetados. A fragilidade psicológica é enfatizada por um declínio das funções cognitivas (concentração, atenção, memória, entre outras), do humor e da capacidade de resiliência. Por último, a fragilidade social é caracterizada pela existência de um deficit nas interações sociais da pessoa idosa.

Com isto, pessoas idosas que possuam algum tipo de fragilidade estão mais sujeitas a eventos negativos como quedas, fraturas e hospitalizações. O caráter repetitivo da fragilidade e os impactos negativos a ela associados demonstram que a pessoa idosa tende a manifestar sintomas depressivos, levando ao isolamento social, à perda de reconhecimento e à exclusão, fatores que colaboram para a redução da qualidade de vida dos mesmos.

A fragilidade pode ser prevenida através da potenciação e da manutenção das capacidades físicas, psicológicas e sociais do idoso. Com isto, os profissionais de saúde, cuidadores informais e instituições próprias para cuidados geriátricos devem promover a implementação de intervenções não farmacológicas neste sentido.

Segundo o autor Lopes (2014), a reminiscência é um processo mental que implica a recuperação de memórias autobiográficas significativas. Deste modo, a reminiscência, surge como estratégia de intervenção, consistindo, assim, num processo psicológico de recuperação de experiências pessoais, vividas no passado que são utilizadas para fins terapêuticos.

1.2. BENEFÍCIOS DO PROJETO DO ECIO II

Programa de Estimulação Cognitiva (Terapia de Reminiscência)

A fraqueza cognitiva e o isolamento social são desafios comuns entre as pessoas mais idosas. Neste sentido o projeto que iremos desenvolver propõem algumas atividades que estimulam a memória, a atenção e a interação social, prevenindo desta maneira o declínio cognitivo. Estas atividades incluíam:

- Exercícios de memória e atenção, como jogos de palavras e exercícios com jornais/revistas;
- Estímulos sensoriais (pe: experiências com diferentes sabores e cheiros para estimular a percepção);
- Discussões de temáticas e dinâmicas em grupo de modo a promover o envolvimento social.

Programa de Exercício Físico Adaptado

Muitos idosos, enfrentam dificuldades de mobilidade devido ao envelhecimento, falta de atividade e medo de quedas. O projeto Mind&Gait, implementou então um programa de exercícios adaptados, ajustado às necessidades individuais de cada indivíduo de modo a manter a força muscular, equilíbrio e coordenação, reduzindo o risco de quedas. O mesmo divide as atividades em sessões realizadas ao longo das semanas. Contemplam nesta atividade:

- Exercícios para fortalecimento muscular, equilíbrio e coordenação;
- Uso de música para tornar as atividades mais motivadoras e interativas;
- Técnicas para reduzir o medo de quedas e melhorar a confiança ao caminhar.

1.3. RELEVÂNCIA PARA O CONTEXTO CLÍNICO

A Fundação Ferreira Freire, trata-se de uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), um ambiente onde muitos utentes enfrentam desafios relacionados com mobilidade, cognição e segurança. O projeto Mind&Gait tem grande aplicabilidade neste contexto, pois oferece soluções práticas que podem ser integradas no dia a dia da instituição.

Impactos positivos:

- **Prevenção da deterioração cognitiva:** A introdução de atividades como as do Mind&Gait podem estimular a mente dos participantes, prevenindo ou retardando a progressão de doenças neurodegenerativas;
- **Redução do risco de queda e melhoria da mobilidade:** Aplicação de exercícios adaptados para manter a força muscular e o equilíbrio
- **Promoção de bem-estar emocional e social:** Estimulação social através de atividades em grupo, combatendo o isolamento, que é um problema comum em instituições como estas
- **Facilidade de implementação:** As atividades propostas não exigem investimentos elevados e podem ser facilmente integrados.

1.4. PROGRAMAS DE EXERCICIO FISICO E DE TERAPIA DE REMINISCECENIA

De salientar que iremos incluir no projeto de ECIO II cerca de seis utentes, que acreditamos que necessitam deste tipo de exercícios para o envelhecimento ativo, e que, têm potencial de evolução e desenvolvimento durante as 5 semanas. As atividades serão organizadas e adaptadas individualmente, consoante as capacidades e limitações vigentes. Também serão tidos em conta as atividades já planeadas pela equipa interdisciplinar, bem como a vontade e capacidade energética do utente. Os critérios de inclusão e de exclusão contribuíram para o selecionamento destes utentes, porém, se outra pessoa institucionalizada quiser e tiver vontade de participar, esta será integrada a desenvolver as mesmas atividades.

Os utentes consistem nos seguintes:

-Utente nº1: Sr. J.C

-Utente nº2: Sra. L.M

-Utente nº3: Sra. R.

-Utente nº4: Sra. L.L.

-Utente nº5: Sra. L.L.

-Utente nº6: Sra. D.

Em termos de avaliação, de modo a poder comparar resultados e perceber de forma sucinta a evolução de cada utente será feita uma avaliação inicial, bem como uma avaliação final, no fim do ensino clínico. A avaliação inicial será composta por um consentimento informado, que será assinado por cada participante, contendo e explicitando os procedimentos, os riscos e custos, os benefícios, as alternativas e por fim, garantir a confidencialidade de cada pessoa envolvida. Esta avaliação também irá integrar uma ficha onde serão preenchidos os dados sociodemográficos de cada utente. No que diz respeito à avaliação do défice cognitivo leve a moderado, será usada a escala “Montreal Cognitive Assessment” (MoCA). Como avaliação inicial da atividade física e mobilidade, irão ser usadas escalas como a Escala de Barthel e a Escala de Tinetti.

De salientar que irão ser preenchidas grelhas de avaliação no final de cada uma das sessões, sejam estas de exercício físico ou de terapia de reminiscência, avaliando o interesse, desempenho, a comunicação, o humor e a expressão facial dos participantes.

De referir também que, devido a um utente ser invisual, iremos usar uma adaptação do MoCA para pessoas invisuais (MoCA-Blind).

No fim da intervenção do projeto, iremos voltar a avaliar, usando os mesmos instrumentos padronizados de mensuração e também, instrumentos adicionais, como o teste Timed-Up-and-Go Test (TUGT).

1.5. ESTRUTURA E METODOLOGIA DAS SESSÕES

Seguindo as orientações explícitas no manual do projeto Mind&Gate, as sessões de exercício físico irão estar divididas em três fases principais:

- Aquecimento: Esta fase é caracterizada por incluir exercícios de consciencialização postural, de respiração e de mobilidade articular. Estes exercícios permitem à pessoa em questão transitar gradualmente de um estado de repouso, ou pré-treino, para um estado ativo a nível fisiológico e psicológico.
- Parte Fundamental: Esta parte envolve atividades que envolvem grandes grupos musculares e o treino cardiovascular, como por exemplo caminhadas ou passeios. Aqui também poderão estar incluídos exercícios de resistência e aumento da força muscular. Poderão ser feitos exercícios físicos dinâmicos, que treinam grandes grupos musculares com atividades funcionais (exercícios de equilíbrio; exercícios de coordenação; e exercícios sensoriomotores).

- Retorno à calma e alongamentos: Fase caracterizada pela transição entre o exercício e o estado de repouso. Aqui poderão estar incluídos exercícios de alongamentos dos grupos musculares, exercícios de relaxamento e de respiração.

As sessões de terapia de reminiscência estarão organizadas em conjunto com os programas de exercício físico, tendo por base, temas específicos nas diferentes sessões. Temas como cultura geral, aspetos pessoais e profissionais dos utentes, vídeos e fotografias, músicas e momentos históricos, são aspetos que irão estar presentes nas diferentes sessões, ao longo das semanas do projeto. Este tipo de sessões normalmente, irão decorrer com um diálogo ativo entre os participantes e dinamizadores.

Os dois tipos de sessões irão se desenvolver de forma grupal ou coletiva, salvo exceções, consoante a necessidade.

2. PLANEAMENTO DAS SEMANAS

O planeamento durante as 5 semanas terá como objetivos gerais: a melhoria e manutenção da força, locomoção, equilíbrio, resistência aos níveis de fadiga, bem-estar físico e psicológico, capacidade funcional e segurança para a realização das tarefas do quotidiano. Desta forma conseguiremos potenciar o desenvolvimento de um envelhecimento ativo na população da instituição, contribuindo para o seu bem-estar geral e qualidade de vida. Além disso, a terapia de reminiscência, e o treino da função cognitiva irá proporcionar à população institucionalizada o fortalecimento da função e autonomia cognitiva, a estabilização de relações e de vínculos sociais, reforço da identidade pessoal, a melhora da autoestima, e até o reconhecimento e lembrança de hábitos, identidade cultural e fatores emocionais.

Planeamento das 5 semanas		
1º Mesociclo	2º Mesociclo	3º Mesociclo
Duração: 2 semanas	Duração: 2 semanas	Duração: 1 semanas
Objetivos: -Motivar para o programa de exercício físico. -Potenciar a consciência corporal. -Potenciar a mobilidade articular local.	Objetivos: -Potenciar a mobilidade articular funcional. -Potenciar a coordenação motora. -Potenciar o equilíbrio estático e dinâmico.	Objetivos: -Potenciar a coordenação motora. -Realizar exercícios integrados. -Aumentar progressivamente a intensidade.

-Potenciar o equilíbrio estático. -Identificar os apoios. -Identificar a distribuição de peso pelos apoios -Treinar a postura. -Treinar o padrão respiratório. -Manipular pequenos materiais. -Promover a interação social durante a realização dos exercícios. -Estimular Função cognitiva através do programa de terapia de reminiscência.	-Treinar o padrão respiratório no movimento. -Manipular pequenos materiais no espaço. -Promover a interação social durante a realização dos exercícios. -Estimular Função cognitiva através do programa de terapia de reminiscência.	-Promover a interação social durante a realização dos exercícios. -Estimular Função cognitiva através do programa de terapia de reminiscência.
Intensidade: Leve com controlo e monitorização de sinais de esforço. Leve a moderada para níveis menos acentuados de fragilidade. O acompanhamento e monitorização das sessões implica a existência de um controlo da intensidade dos exercícios, pelo que é importante que a pessoa responsável pela implementação conheça e identifique os sinais de esforço físico. Para conseguir quantificar essa intensidade e esforço físico por parte do participante será usada a Escala Subjetiva de Esforço de Borg Modificada. De salientar que cada exercício preconizado no manual do projeto “Mind&Gate” tem um grau de esforço associado e esperado por parte do participante.		
Tipo de exercícios físicos: -Mobilidade por segmentos. -Resistência muscular com ou sem carga adicional. -Alongamentos ativos e passivos assistidos. -Equilíbrio: transição de peso entre apoios; movimentos dinâmicos de membros superiores com postura estática.		

-Coordenação e associação motora para tarefas de cuidados pessoais.

-Marcha.

Tipos de exercícios cognitivos:

-Exercícios de Memória.

-Exercícios sociais.

-Exercícios sensoriais.

-Exercícios Criativos.

2.1. 1º MESOCICLO

As sessões, durante o primeiro mesociclo, serão organizadas durante 2 semanas, complementando 4 sessões, 2 sessões de exercício físico adaptado e 2 sessões de terapia de reminiscência e treino da função cognitiva. Estas irão acontecer de forma intercalada, ou seja, uma sessão de exercício físico, seguida de uma sessão de terapia de reminiscência, por semana, salvo alterações, se necessário.

1º Mesociclo: Planeamento de Sessões da Primeira Semana	
1º SESSÃO - 22/04 – Introdução ao Projeto e Sessão de Apresentação Grupal	2º SESSÃO - 09/05 - Terapia de Reminiscência
Título: Integração ao Projeto	Título: Objetos do passado
Finalidade: Integrar os utentes participantes do projeto, proporcionando uma breve introdução de cada um.	Finalidade: Promover a estimulação cognitiva, a valorização da história de vida dos utentes e o reforço da identidade pessoal através da evocação de memórias associadas a objetos antigos do seu quotidiano.
Local: Fundação Ferreira Freire – Sala de Família	Local: Fundação Ferreira Freire – Sala de Convívio
Participantes: Seleção de Uteses	Participantes: Seleção de Uteses
Objetivos: -Apresentação dos dinamizadores; -Apresentação dos participantes. -Lançamento de bola.	Objetivos: -Estimular a memória de longo prazo e a evocação de experiências passadas; -Fomentar a comunicação verbal e a interação social entre os utentes;

	-Melhorar a autoestima e o sentimento de pertença; -Reduzir sentimentos de ansiedade, solidão ou apatia.
Recursos necessário: Cadeiras, andarilhos, bola.	Recursos necessário: Folhas com imagens impressas, cadeiras.
Descrição da atividade: Breve introdução do projeto e do planeamento previsto para as semanas seguintes. Apresentação dos dinamizadores. Utentes têm de lançar a bola e a quem calhar a respetiva tem de fazer uma breve introdução sobre si mesmo, de modo a integrar a dar a conhecer a sua história e gostos aos dinamizadores e restantes participantes.	Descrição da atividade: Será organizada uma sessão em que os utentes devem identificar o utensilio antigo- como rádios, ferros de engomar, máquinas de costura, brinquedos, ferramentas agrícolas, entre outros. Os mesmos terão oportunidade de partilhar histórias, memórias ou conhecimentos associados a cada um.
Metodologias e estratégias: -Reunir os utentes na sala de família do serviço, dispostos de forma que todos tenham espaço suficiente para a realização da atividade; -Explicar de forma demonstrativa como vai ser realizado o exercício de lançamento da bola, e como deve ser feita a introdução de si mesmos (nome, idade, naturalidade, gostos, histórias de vida).	Metodologias e estratégias: -Reunir os utentes na sala de convívio do serviço, dispostos de forma que todos consigam visualizar as imagens. -Explicar de forma simples e calma como vai ser realizada a atividade, confirmando posteriormente com os mesmos a compreensão da mesma; -Reforço positivo, escuta ativa e mediação por parte do avaliador; -Utilização de um roteiro de perguntas orientadoras, como: • “Lembram-se de ter usado este objeto?” • “Quem é que fazia isto em casa?” • “Têm alguma história com este objeto?”

Resultados esperados: - Integração dos participantes e dinamizadores. - Iniciativa e partilha de experiências. - Lançamento da bola, mesmo que ineficaz.	Resultados esperados: -Aumento da interação verbal e da comunicação entre os utentes; -Evocação de memórias associadas à infância, juventude ou vida adulta ativa; -Estímulo das funções cognitivas: memória, linguagem, atenção, raciocínio; -Redução de sintomas de isolamento e desmotivação; -Maior motivação para participar em próximas atividades.
Resultados Obtidos: Apenas foi possível fazer a atividade a cerca de 3 utentes do projeto, visto que os restantes saíram da instituição para participar num passeio cultural. Adicionalmente foi adicionada a Sra. I.M., que demonstrou interesse de participar, totalizando um total de 4 participantes. -Sessão decorreu sem intercorrências, com boa adesão à sessão, e com os participantes a participar ativamente. Participantes demonstraram alegria e gratidão por terem oportunidade de partilhar as suas histórias de vida e por participar na sessão.	Resultados Obtidos: -Não foi possível realizar a sessão devido a atividades a ser dinamizadas pela equipa de animadores socioculturais.
Dinâmica elaborada por: Alex Santos, Rodrigo Gonçalves.	Dinâmica elaborada por: Alex Santos, Rodrigo Gonçalves.

Tabela 1 - 1º Mesociclo

2.2. 2º MESOCICLO

2º Mesociclo: Planeamento de Sessões: Segunda Semana	
3º SESSÃO – 16/05 - Exercício Físico	4º SESSÃO -02/06 - Exercício Físico
Título: Mobilidade cervical	Título: Mobilidade do Tronco - Flexão Lateral
Finalidade: Permitir a manutenção ou melhoria da mobilidade da coluna cervical, contribuindo para o bem-estar físico, autonomia funcional e prevenção de rigidez articular e dores cervicais.	Finalidade: Promover a mobilidade funcional da coluna vertebral, especificamente ao nível torácico e lombar, e contribuir para a manutenção do equilíbrio, da postura e da autonomia nas atividades da vida diária.
Local: Fundação Ferreira Freire – Sala de Convívio	Local: Fundação Ferreira Freire – Sala de Convívio
Participantes: Seleção de Utentes	Participantes: Seleção de Utentes
Objetivos: -Estimular e manter a amplitude de movimento da cervical (flexão, extensão, inclinação lateral e rotação); -Melhorar a postura da cabeça e pescoço; -Prevenir o encurtamento muscular e rigidez articular; -Promover a consciência corporal e a atenção ao movimento; -Reduzir a tensão muscular na zona cervical.	Objetivos: -Estimular a mobilidade lateral da coluna vertebral, com foco no controlo do tronco; -Melhorar a flexibilidade e a coordenação motora em movimentos laterais; -Reforçar a consciência corporal e a capacidade de dissociar o movimento do tronco; -Contribuir para a prevenção de quedas ao melhorar o equilíbrio dinâmico -Promover o alívio de tensões musculares e rigidez ao nível da coluna.
Recursos necessário: Cadeiras, andarilhos	Recursos necessário: Cadeiras.
Descrição da atividade: O exercício será realizado sentado numa cadeira estável, com a coluna ereta e os pés apoiados no chão. O utente será guiado a explorar os movimentos da cabeça, de forma controlada, nas direções de:	Descrição da atividade: O exercício será realizado sentado numa cadeira estável, com a coluna ereta e os pés apoiados no chão. O utente executa movimentos de flexão lateral do tronco, ou seja, inclina o tronco suavemente para um lado, como se fosse

• Flexão (Levar o queixo ao peito) • Extensão (Olhar para cima, ser forçar o movimento) • Inclinação lateral (Orelha em direção ao ombro) • Rotação (Olhar para os lados) A atividade pode ser feita de forma estática ou dinâmica, consoante o nível de funcionalidade do utente. O apoio da mão pode ser utilizado ou limitar a amplitude, se necessário. A progressão pode incluir aumento do número de repetições ou duração do movimento mantido.	tentar alcançar o chão ao lado da perna, e regressa à posição inicial através de um “desenrolar” controlado da coluna. A progressão pode passar por: • Retirar o apoio das costas da cadeira (ou encostar o utente a uma parede); • Aumentar o número de repetições; • Utilizar estímulos visuais ou objetos para alcançar (ex.: bola).
Metodologias e estratégias: -Reunir os utentes na sala de convívio do serviço, dispostos de forma que todos tenham espaço suficiente para a realização da atividade; -Explicar de forma demonstrativa como vai ser realizado o exercício, confirmando com os mesmos a compreensão da atividade; -Realizar a atividade 2 a 4 vezes com uma intensidade leve com repousos durante as repetições; - Alongamentos finais	Metodologias e estratégias: -Reunir os utentes na sala de convívio do serviço, dispostos de forma que todos tenham espaço suficiente para a realização da atividade; -Explicar de forma demonstrativa como vai ser realizado o exercício, confirmando com os mesmos a compreensão da atividade; -Realizar a atividade 2 a 4 vezes com uma intensidade leve com repousos durante as repetições; -Incentivar o ritmo respiratório controlado durante a execução.
Resultados esperados: -Melhoria da amplitude do movimento da coluna cervical; -Diminuição de dores ou tensões na zona do pescoço e ombros; -Postura mais equilibrada da cabeça e pescoço nas atividades diárias;	Resultados esperados: -Melhoria da mobilidade lateral do tronco e da coluna vertebral; -Aumento da flexibilidade e amplitude de movimentos em atividades como vestir-se ou apanhar objetos; -Redução da rigidez e desconforto postural;

-Maior autonomia e conforto em atividades como alimentar-se, olhar em volta, etc.; -Prevenção de quedas, ao melhorar a capacidade de rodar a cabeça e monitorizar o ambiente.	-Reforço do equilíbrio e da capacidade de reação a desequilíbrios laterais; -Promoção do bem-estar físico e autoconfiança dos utentes.
Resultados: A atividade foi executada com cerca de 4 utentes integrados no grupo experimental do projeto. Sessão decorreu sem intercorrências, com boa adesão à sessão, e com os participantes a participar ativamente Utentes capazes de efetuar os exercícios propostos, dentro das suas capacidades, demonstrando grande aderência terapêutica.	Resultados: A atividade foi executada com cerca de 3 utentes integrados no grupo experimental do projeto. Sessão decorreu sem intercorrências, com boa adesão à sessão, e com os participantes a participar ativamente Utentes capazes de efetuar os exercícios propostos, dentro das suas capacidades, demonstrando grande aderência terapêutica.
Dinâmica elaborada por: Alex Santos, Rodrigo Gonçalves.	Dinâmica elaborada por: Alex Santos, Rodrigo Gonçalves.

Tabela 2 - 2º Mesociclo

2.3. 3º MESOCICLO

3º Mesociclo Planeamento de Sessões Terceira Semana	
5º SESSÃO - 04/06 - Terapia de Reminiscência	6º SESSÃO - 11/06 – Exercício Físico
Título: Sessões de Música Temática	Título: Coordenação e Mobilidade Funcional
Finalidade: Promover o bem-estar emocional, estimular a memória afetiva e reforçar a interação social através da música e da partilha de memórias associadas a temas musicais significativos para os utentes.	Finalidade: Estimular a coordenação motora global e a mobilidade funcional de membros superiores e inferiores, contribuindo para a execução de atividades da vida diária com maior autonomia e segurança.
Local: Fundação Ferreira Freire – Sala de Convívio	Local: Fundação Ferreira Freire – Sala de Convívio
Participantes: Seleção de Utesntes	Participantes: Seleção de Utesntes

Objetivos: -Estimular a memória autobiográfica e emocional por meio de músicas associadas a diferentes épocas; -Reforçar a socialização e o sentimento de pertença ao grupo; -Desenvolver a expressão emocional, incentivando os utentes a partilhar sentimentos e recordações; -Promover momentos de lazer e prazer, reduzindo o stress, ansiedade e solidão; -Trabalhar funções cognitivas como atenção, linguagem e memória.	Objetivos: - Melhorar a coordenação motora entre membros superiores e inferiores. - Estimular a consciência corporal e o controlo postural. - Melhorar a mobilidade funcional através de movimentos que imitam tarefas diárias. - Promover o envolvimento social e emocional dos participantes. - Reduzir o risco de quedas e aumentar a autoestima.
Recursos necessário: Coluna, cadeiras.	Recursos necessário: Cadeiras, bola leve ou almofada.
Descrição da atividade: A atividade consiste na realização de uma sessão musical, em que serão tocadas músicas de décadas ou géneros específicos (ex.: anos 40, 50, 60, música tradicional portuguesa, fado, canções populares). O grupo reúne-se numa sala comum, com colunas de som. Durante a sessão, os utentes serão incentivados a: • Ouvir músicas seleccionadas • Cantar em conjunto Partilhar histórias ou emoções que as músicas lhes evocam	Descrição da atividade: Durante a sessão, os utentes serão incentivados a: - Participar nas atividades com bola - Coordenar movimentos com ritmos musicais - Cantar músicas populares conhecidas - Executar movimentos inspirados em ações do quotidiano (ex: "pentear-se", "vestir casaco", "fechar uma janela")
Metodologias e estratégias: -Reunir os utentes na sala de convívio do serviço, dispostos de forma circular -Explicar de forma simples e calma como vai ser realizada a atividade, confirmando	Metodologias e estratégias: - Posicionar os utentes em círculo ou semicírculo para maior interação. - Usar linguagem simples, clara, com demonstrações visuais.

posteriormente com os mesmos a compreensão da mesma; -Reforço positivo, escuta ativa e mediação por parte do avaliador; -Estímulo à partilha oral de memórias após algumas músicas, com perguntas orientadoras, como: • “Esta música lembra-o/a de alguma festa?” “O que lhe vem à memória quando ouves esta música?”	- Promover feedback positivo e encorajador. - Aplicar perguntas interativas, como: • “Este exercício lembra-lhe alguma tarefa do dia-a-dia?” • “Qual a música que mais o/a fazia mexer-se em festas?” - Fazer pausas curtas para hidratação e observação de sinais de fadiga.
Resultados esperados: -Melhoria do humor e redução de estados depressivos ou apatia; -Fortalecimento da identidade pessoa e da autoestima; -Aumento da coesão e interação social no grupo; -Estímulo da memória de longo prazo e da expressão verbal; -Promoção do bem-estar geral e da qualidade de vida em contexto institucional.	Resultados esperados: - Melhoria da mobilidade geral e da coordenação intersegmentar. - Fortalecimento do sentido de grupo e da autoestima. - Estimulação da memória associativa e da partilha social. - Aumento da motivação e adesão à prática regular. - Promoção da segurança motora e redução do risco de quedas.
Resultados: Não foi possível realizar a sessão devido a atividades a ser dinamizadas pela equipa de animadores socioculturais.	Resultados: ...
Dinâmica elaborada por: Alex Santos, Rodrigo Gonçalves.	Dinâmica elaborada por: Alex Santos, Rodrigo Gonçalves.

Tabela 3 - 3º Mesociclo

BIBLIOGRAFIA

- Lopes, T., Afonso, R., & Ribeiro, Ó. (2014). Impacto de intervenções de reminiscência em idosos com demência: revisão da literatura. *Psicologia, saúde & doenças*, 15(3), 597-611.
- Rocha, R. S., Freitas, J., Ramalho, F., Couto, F., & Apóstolo, J. (2019). *Programa de exercício físico para o idoso com fragilidade: Manual de apoio*. Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem – Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.