



BLOOMING MENTAL WELLBEING AND SOCIAL INCLUSION  
THROUGH OUTDOOR PHYSICAL ACTIVITY

# EMBAIXADORES BLOOM

ATIVIDADES AO AR LIVRE SIMPLES  
PARA MANTER VIVO O ESPÍRITO BLOOM  
(VERSÃO PARA IMPRESSÃO)



Cofinanciado pela  
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



## CONSÓRCIO PROJETO BLOOM

Associação Animam Viventem  
Coordenador do Projeto | Cascais, Portugal

STEP Institut  
Parceiro do Projeto | Liubliana, Eslovénia

Informação de Contacto do Coordenador de Projeto:  
Associação Animam Viventem  
Pessoa de Contacto: Dra. Inês Gomes Calado  
Email: [animam.viventem@gmail.com](mailto:animam.viventem@gmail.com)

### Aviso Legal

Esta publicação é um documento preparado pelo Consórcio. Tem como objetivo fornecer apoio prático ao processo de implementação do projeto. O conteúdo apresentado não implica posições científicas, pedagógicas ou académicas do atual consórcio. Nem os parceiros nem qualquer pessoa que atue em nome do Consórcio são responsáveis pela utilização que possa ser feita desta publicação.



Cofinanciado pela  
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Referência do Projeto: 2023-2-PT01-KA210-ADU-000182287

Documento disponível na Internet, gratuitamente e sob licenças abertas.

2025 | Consórcio do Projeto BLOOM

# SOBRE O PROJETO BLOOM

## **BLOOM: Blooming Mental Well-being and Social Inclusion through Outdoor Physical Activity**

BLOOM é um projeto europeu que junta organizações de Portugal e da Eslovénia, através do programa Erasmus+ para a Educação de Adultos. Durante 18 meses, e com o apoio da União Europeia, o BLOOM dedica-se a ajudar os seniores a prosperar — mentalmente, emocionalmente, fisicamente e socialmente.

o seu cerne, o BLOOM acredita no poder do movimento, da natureza e da conexão. O programa utiliza atividades físicas ao ar livre não só para fortalecer o corpo, mas também para estimular a mente, elevar o espírito e unir as pessoas. Ao combinar exercício ligeiro com desafios cognitivos divertidos e experiências partilhadas, o BLOOM oferece uma forma simples, inclusiva e alegre de apoiar o bem-estar mental e a inclusão social na idade mais avançada.



É sobre manter-se ativo,  
manter-se ligado —  
e continuar a prosperar em todas as idades.

## KIT DO EMBAIXADOR BLOOM

Este kit foi criado para os Embaixadores BLOOM — seniores que querem continuar a promover o bem-estar, a agilidade mental e a inclusão social mesmo depois do fim do projeto.

## QUEM SÃO OS EMBAIXADORES BLOOM?

Os Embaixadores BLOOM são adultos seniores que participaram no projeto BLOOM e querem ajudar outras pessoas a beneficiar da mesma experiência. Não é preciso ser especialista — basta vontade de partilhar, apoiar e continuar envolvido.

## A SUA MISSÃO:

- Falar com outras pessoas sobre o BLOOM
- Convidá-las a participar em atividades ao ar livre
- Apoiar quem se sente só ou inseguro
- Manter vivo o espírito BLOOM na sua comunidade

## DEPOIS DO FIM DO PROJETO: O QUE PODE CONTINUAR A FAZER

Mesmo quando o BLOOM terminar oficialmente, o seu papel pode continuar. Pode:


- Continuar a convidar pessoas para passeios ou atividades
- Continuar a falar sobre bem-estar mental e inclusão social
- Sugerir que centros comunitários ou a autarquia apoiem atividades semelhantes
- Ser uma fonte de inspiração, escuta e motivação para os outros



## LISTA SIMPLES DE AÇÕES




Aqui estão coisas fáceis que pode fazer — ao seu ritmo, da sua maneira:

### Semanal ou Mensal

AÇÃO	
Convidar um vizinho ou amigo para um passeio no parque	
Partilhar a sua história BLOOM com outras pessoas (numa conversa ou pequena apresentação)	
Telefonar a alguém que vive sozinho e perguntar se gostaria de se juntar a si	
Organizar um pequeno passeio com 2 ou 3 pessoas, uma vez por semana	
Pedir a um grupo local (igreja, centro sénior, biblioteca) para falar sobre o BLOOM	
Fazer um jogo de memória ao ar livre ou uma atividade simples do BLOOM (ver próximas páginas)	
Sugerir uma atividade estilo BLOOM a um grupo comunitário	
Participar numa ação comunitária como jardinagem, limpeza de espaço verde ou caminhada de bairro	

## 10 ATIVIDADES SIMPLES QUE PODE LIDERAR NA SUA COMUNIDADE

Estas atividades são divertidas, de baixa pressão e perfeitas para grupos pequenos em parques, jardins ou trilhos nas redondezas.

<b>1. Caminhar e Conversar</b>	
<p><b>O que fazer:</b> Invite a friend or a few neighbours for a gentle walk. While walking: ask simple conversation starters:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Qual era a sua brincadeira preferida em criança?</li> <li>○ De que se orgulha mais?</li> <li>○ Se pudesse visitar qualquer lugar, onde iria?</li> </ul> <p><b>Vantagens:</b> Combina exercício ligeiro com memórias e conversas significativas.</p>	
<b>2. Memórias Partilhadas</b>	
<p><b>O que fazer:</b> Pedir aos participantes que tragam uma fotografia ou objeto antigo. Sentados ao ar livre, partilham a história por trás desse objeto.</p> <p><b>Vantagens:</b> Estimula a narração de histórias pessoais, fortalece os laços sociais e reforça a memória.</p>	
<b>3. Círculo de Gratidão</b>	
<p><b>O que fazer:</b> Sentar em círculo ao ar livre e passar um objeto pequeno (pedra, flor, pinha). Quem o segura partilha algo por que se sente grato nesse dia.</p> <p><b>Vantagens:</b> Promove pensamento positivo, reflexão e ligação ao grupo.</p>	

#### 4. Reflexão na Natureza



**O que fazer:** Escolher um espaço verde calmo. Guiar uma reflexão breve:

- Que sons ouve?
- Que cores vê?
- Como se sente agora?

**Vantagens:** Estimula a atenção plena, reduz o stress e promove o bem-estar emocional.

#### 5. Passeio com Alongamentos



**O que fazer:** Reúna 2 ou 3 pessoas e proponha um passeio com 3 a 4 paragens. Em cada uma, façam um alongamento leve:

- Esticar os braços para o céu
- Rodar suavemente o tronco
- Abrir bem os braços

**Vantagens:** Estimula a consciência corporal e a atenção ao ambiente.




#### 6. Movimentos na Natureza



**O que fazer:** Só ou com um grupo pequeno, façam uma caminhada e associem movimentos simples a coisas que vejam. Por exemplo:

- Pássaro = 3 saltos pequenos
- Flor = 3 círculos com os braços
- Banco = esticar os braços para o céu

**Vantagens:** Torna a caminhada divertida, ativa e envolvente.

<b>7. Caminhar e Contar</b>	
<p><b>O que fazer:</b> Em grupo, façam uma caminhada e escolham algo para contar ao longo do percurso (flores, portas vermelhas, pássaros). No final, comparem o que cada um viu.</p> <p><b>Vantagens:</b> Combina movimento com observação e estimulação da memória.</p>	
<b>8. Andar e Soletrar</b>	
<p><b>O que fazer:</b> Formem uma fila ou círculo. Um líder diz uma palavra (ex: “natureza”) e, a cada passo, os participantes dizem uma letra. Depois, escolhem uma nova palavra.</p> <p><b>Vantagens:</b> Estimula a memória e o ritmo através da caminhada.</p>	
<b>9. Caminhada Temática na Natureza</b>	
<p><b>O que fazer:</b> Escolha um tema da natureza (ex.: árvores, flores, pássaros ou estações do ano) e conduza uma caminhada lenta e atenta onde os participantes observam, partilham memórias e conversam sobre o que veem. Coloque um foco nos sentidos — parar para olhar, ouvir, tocar ou cheirar. Por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Árvores – Comparar a casca, as folhas ou a altura. “Qual parece mais antiga?”</li> <li>○ Flores – Observar as cores, formas e aromas. “Qual gosta mais?”</li> <li>○ Pássaros – Ouvir os cantos, tentar avistar ou identificar um pássaro.</li> <li>○ Estações – Notar os sinais da primavera, verão, outono ou inverno. “O que está a mudar à nossa volta?”</li> </ul> <p><b>Vantagens:</b> Promove movimento leve e contínuo, melhora a atenção e consciência do ambiente, estimula a curiosidade e a conversa, reforça a ligação com a natureza e com os outros, e cria uma experiência tranquila e positiva.</p>	



## 10. Seguir o Líder



**O que fazer:** Num grupo pequeno, uma pessoa lidera e propõe movimentos simples como:

- Caminhar com joelhos altos
- Balançar os braços suavemente
- Fazer dois passos de lado

Depois, outro participante assume o papel de líder.

**Vantagens:** Mantém a energia, trabalha a coordenação de forma leve e divertida.

## DICAS PARA EMBAIXADORES BLOOM

- **Mantenha tudo simples:** Foque na ligação e no prazer da atividade, não na perfeição.
- **Adapte ao grupo:** Se alguém não puder caminhar muito, use distâncias curtas com pausas.
- **Convide com regularidade:** Uma caminhada ou conversa semanal ou mensal mantém vivo o espírito BLOOM.
- **Seja acolhedor/a:** Pessoas novas podem ser tímidas — cumprimente com simpatia e integre com calma.

## VOCÊ É A ALMA DO BLOOM

Com a sua iniciativa, a mensagem do BLOOM vai continuar a crescer — trazendo mais sorrisos, mentes mais ativas e relações mais fortes na sua comunidade.

## LEMBRE-SE: PEQUENAS AÇÕES, GRANDE IMPACTO

Não precisa de fazer tudo. Bastam uma ou duas ações simples por semana para fazer a diferença na vida de alguém. A sua bondade, energia e presença ajudam a mensagem do BLOOM a crescer.

***Vamos continuar a florescer — juntos!***



Website do Projeto BLOOM  
<http://www.project-bloom.eu>