



Universidade do Minho
Instituto de Educação

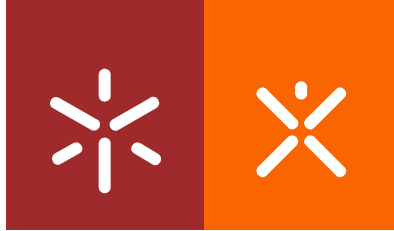
Daniela Alexandra Carvalho Fernandes

Aprender na (e com a) Terceira Idade

Daniela Alexandra Carvalho Fernandes **Aprender na (e com a) Terceira Idade**

UMinho | 2014

setembro de 2014



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Daniela Alexandra Carvalho Fernandes

Aprender na (e com a) Terceira Idade

Relatório de Estágio
Mestrado em Educação
Área de especialização em Educação de Adultos e
Intervenção Comunitária

Trabalho realizado sob a orientação da
Prof. Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes

outubro de 2014

Nome: Daniela Alexandra Carvalho Fernandes

Endereço electrónico: daniela.ac.fernandes@gmail.com

Número do Bilhete de Identidade: 13746299

Título do relatório de Estágio: Aprender na (e com a) Terceira Idade

Orientadora: Prof. Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes

Ano de conclusão: 2014

Designação do Mestrado:

Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES RELATÓRIOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

Agradecimentos

Aproximando-se a fase final do relatório, não posso deixar de agradecer a todos aqueles, que contribuíram para a realização deste estágio. Assim, começo por agradecer ao utentes do Centro de Dia, pois sem a sua participação e empenho não seria possível concretizar o projeto. O carinho e afeto com que me receberam fizeram desta experiência ainda mais gratificante.

À instituição onde decorreu o estágio, mais particularmente, à acompanhante de estágio (educadora/coordenadora) do Centro de Dia, pela forma como me recebeu, agradeço a disponibilidade e a confiança que depositou ao longo da intervenção.

À minha orientadora, Professora Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes, pela orientação, apoio e disponibilidade. Muito obrigada pela paciência que teve, nesta fase cheia de nervosismo e ansiedade.

Aos meus pais, pela dedicação, amor, carinho e pela educação que me deram. Obrigada por estarem sempre presentes na minha vida e por incitarem a minha formação académica.

Aos meus irmãos, pela paciência e apoio, mas também pelas palavras de incentivo.

Aos meus avós, que sempre demonstraram grande preocupação com o percurso escolar e sempre me incentivaram a continuar.

Aos meus amigos que sempre me apoiaram e acreditaram em mim. Obrigada pela vossa amizade!

A todos, o meu muito obrigada!

Aprender na (e com a) Terceira Idade

Daniela Alexandra Carvalho Fernandes

Relatório de Estágio
Mestrado em Educação – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária
Universidade do Minho

2014

Resumo

A diminuição da taxa natalidade e o aumento da esperança média de vida contribuem para o envelhecimento da população. Esta situação mostra-se bastante preocupante, não só porque põe em causa as gerações futuras mas, também, porque eleva a urgência em repensar políticas e estratégias que permitam aos mais velhos viver com qualidade.

Os estereótipos em relação à terceira idade são um dos grandes responsáveis pelo modo negativo como olhamos para esta fase da vida. Existe ainda muita dificuldade em compreender que a velhice é um processo que faz parte da nossa vida, e que deve ser vivido de acordo com as necessidades e expectativas de cada um.

Assistimos, hoje, a uma necessidade crescente de se desenvolverem com os mais velhos ações que possibilitem a sua integração e participação, quer na vida pessoal quer na comunidade onde estão inseridos.

O projeto visou a promoção de um envelhecimento ativo tendo em conta um processo de educação e animação sociocultural. Com esta finalidade desenvolvemos um conjunto de atividades recorrendo a metodologias ativas e participativas que visassem o desenvolvimento pessoal, social, cognitivo e físico de cada idoso. Trabalhamos ainda, no sentido da valorização das competências e conhecimentos de cada um.

Os métodos e técnicas selecionados para esta intervenção inserem-se numa metodologia qualitativa, no entanto os dados quantitativos não foram de todo descurados. Durante a intervenção os utentes do Centro de Dia mostraram uma maior autonomia e participação nas atividades realizadas. O empenho e motivação demonstrado foi sem dúvida um indicador positivo em relação ao impacto do projeto.

Learning during (and with) old age

Daniela Alexandra Carvalho Fernandes

Professional Practice Report

Master in Education – Adult Education and Community Intervention

University of Minho

2014

Abstract

The declining fertility rate and increasing life expectancy contribute to the aging population. This situation appears to be quite disturbing, not only because it challenges the future generations, but also because it raises the urgency to rethink policies and strategies that enable elders to live with quality.

The stereotypes about old age are largely responsible for the negative way we look at this life stage. There is still a lot of difficulty understanding that aging is a process that is part of our life, and it should be lived according to the needs and expectations of each person.

We witness today a growing need to develop with elderly actions that allow their integration and participation, whether in personal life or in the community where they live.

The project aimed to promote active aging in view of a process of education and socio-cultural activities. For this purpose we developed a set of activities using active and participatory methodologies that aimed the personal, social, cognitive and physical development of each senior. We also work in the sense of appreciation of the skills and knowledge of each one.

The methods and techniques selected for this intervention are part of a qualitative methodology, however, quantitative data were not entirely neglected. During the intervention the users of the Day Centre showed greater autonomy and participation in activities. The demonstrated commitment and motivation was certainly a positive indicator for the impact of the project.

Índice Geral

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vii
Índice de Gráficos.....	xi
Índice de Tabelas	xi
Lista de Abreviaturas	xiii
Introdução.....	1
Capítulo I - Enquadramento contextual	3
1.1. Caracterização da instituição	3
1.2. Caracterização do público- alvo.....	4
1.3. Apresentação da área/problemática de intervenção/investigação.....	12
1.4. Identificação e avaliação do diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas.....	13
1.5. Finalidades e objetivos da intervenção	17
Capítulo II - Enquadramento teórico da problemática do estágio	19
2.1. Educação: um processo permanente	19
2.2. Educar na (e para a) comunidade	23
2.3. Envelhecimento: um processo natural da vida.....	25
2.4. Envelhecimento ativo e a Educação	29
2.5. Educar-se na Terceira Idade: o papel da animação.....	32
Capítulo III - Enquadramento metodológico do estágio.....	37
3.1. Paradigma de investigação/intervenção	37
3.2. Metodologia de investigação/intervenção	38
3.3. Métodos e técnicas de investigação	40
3.4. Métodos e técnicas de educação/formação	46
3.5. Recursos mobilizados	48
3.6. Limitações do processo	49
Capítulo IV - Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção	51
4.1. Apresentação do trabalho de investigação/intervenção desenvolvido	51
4.2. Descrição das atividades desenvolvidas	52
4.2.1. Oficina das temáticas	53
4.2.2. Oficina da reciclagem	60
4.2.3. Oficina “O cantinho da horta”	66
4.2.4. Oficina “Mexer pela vida”	68

4.3. Participação nas atividades desenvolvidas pela instituição	72
4.4. Apresentação e discussão dos resultados obtidos, avaliação do processo de intervenção..	73
Capítulo V - Considerações finais	81
Bibliografia referenciada	85
Bibliografia consultada.....	89
Apêndices	91
Apêndice I - Inquérito por questionário da avaliação diagnóstica	93
Apêndice II - Questionário da avaliação contínua	97
Apêndice III - Resultados da avaliação contínua	99
Apêndice IV - Inquérito por questionário da Avaliação final da intervenção.....	101
Apêndice V - Entrevista à Educadora/Coordenadora do Centro de Dia	103
Apêndice VI - Adivinhas recolhidas na atividade “A língua materna”	105
Apêndice VII - Quadras recolhidas na atividade “Santos populares”	107
Apêndice VIII - Registo fotográfico de algumas das atividades desenvolvidas	109

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Género dos utentes.....	5
Gráfico 2: Idade dos utentes.....	5
Gráfico 3: Residência dos utentes.....	6
Gráfico 4: Estado civil dos utentes.....	6
Gráfico 5: Tem filhos?.....	7
Gráfico 6: Profissão dos utentes.....	7
Gráfico 7: Frequentou a escola?.....	8
Gráfico 8: Grau de escolaridade dos utentes.....	8
Gráfico 9: Vive sozinho?.....	8
Gráfico 10: Problemas de saúde dos utentes.....	9
Gráfico 11: Toma alguma medicação?.....	10
Gráfico 12: Necessita de ajuda para tomar a medicação?.....	10
Gráfico 13: Sente dificuldades em movimentar-se?.....	10
Gráfico 14: Sente dificuldades a realizar a sua higiene diária?.....	11
Gráfico 15: Sente dificuldades em expressar-se?.....	11
Gráfico 16: Tempo que os utentes frequentam o Centro de Dia.....	14
Gráfico 17: Gosta de frequentar o Centro de Dia?.....	15
Gráfico 18: Atividades que os utentes fazem nos tempos livres.....	15
Gráfico 19: Temas que mais gostavam de falar.....	16
Gráfico 20: Atividades que gostavam de desenvolver.....	16
Gráfico 21: Gostou das atividades que realizou ao longo do ano?.....	76
Gráfico 22: Atividades que os utentes mais gostaram de realizar.....	76
Gráfico 23: Importância das atividades realizadas para os utentes.....	77
Gráfico 24: O que os utentes aprenderam com as atividades realizadas.....	77

Índice de Tabelas

Tabela 1: Número de filhos por utente.....	7
--	---

Lista de Abreviaturas

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social.

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário.

AVC – Acidente Vascular Cerebral.

NEE – Necessidades Educativas Especiais.

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura.

OMS – Organização Mundial de Saúde.

Introdução

O projeto “Aprender na (e com a) Terceira Idade” foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. O estágio foi desenvolvido num Centro de Dia do concelho de Barcelos. O público-alvo da intervenção foram os utentes do Centro de Dia.

As sociedades assistem, hoje, a grandes modificações demográficas, a baixa natalidade e mortalidade têm contribuindo para o envelhecimento cada vez mais acentuado das populações. O envelhecimento é na atualidade um desafio para a sociedade. Envelhecer nos dias de hoje em nada se compara em anos passados. A construção de novas políticas e estratégias são de toda uma necessidade urgente, para que possamos responder assertivamente às necessidades desta população. Envelhecer faz “[...] parte natural do ciclo de vida, sendo desejável que constitua uma oportunidade para viver de forma saudável e autónoma o mais tempo possível, [...]” (Ministério da Saúde, 2004, p. 3).

Infelizmente, a velhice é ainda, uma fase da vida caracterizada por muitos estereótipos e discriminações, o idoso é visto “ (...) como uma pessoa doente, infeliz, improdutivo, necessitada de ajuda, conservadora, igual a todos os outros velhos, sofrendo de isolamento e solidão.” (Luísa Berger, cit in Oliveira, 2008, p.30).

Há, assim, uma necessidade crescente de se desenvolverem com os mais velhos ações que possibilitem a sua integração e participação, quer na vida pessoal, quer na comunidade onde estão inseridos. Enquanto educadores deveremos ter a capacidade de facilitar os conhecimentos e as ferramentas que lhes permitam ser os protagonistas da própria vida.

As conceções erradas e o facto de o envelhecimento ser um fenómeno em ascensão fomentaram o nosso interesse em realizar o estágio curricular com esta população, nomeadamente, um grupo de idosos que frequenta um Centro de Dia, localizado no concelho de Barcelos.

Na nossa intervenção trabalhamos no sentido de promover um envelhecimento ativo, desenvolvendo várias dimensões que caracterizam o indivíduo. Foi nossa intenção facilitar o envolvimento dos utentes em todas as atividades de modo a fomentar a sua autonomia, participação e autoestima. As atividades realizadas centraram-se na importância de hábitos de vida saudáveis, nas questões ambientais e, ainda, promover a interação entre o grupo, pois “[...],

a adopção de estilos de vida mais saudáveis e uma atitude mais participativa na promoção do auto-cuidado serão fundamentais para se viver com mais saúde e por mais anos, [...]” (Ministério da Saúde, 2004, p. 8).

O projeto “Aprender na (e com a) Terceira Idade” foi desenvolvido com os utentes do Centro de Dia, com o intuito de promover um desenvolvimento ativo numa perspetiva de educação e animação ao longo da vida.

Para uma maior compreensão do trabalho realizado, dividimos o relatório em vários capítulos. O primeiro capítulo apresenta o enquadramento contextual, descrevendo a instituição onde decorreu o estágio, o público-alvo, a problemática da intervenção bem como a pertinência desta no âmbito da especialização do mestrado. Ainda neste capítulo apresentam-se o diagnóstico de necessidades, a finalidade e objetivos do estágio.

O segundo capítulo faz um enquadramento teórico sobre alguns dos temas relativos à problemática; “educação: processo permanente”; “educar na (e para a) comunidade”; “envelhecimento: um processo natural da vida”; “envelhecimento ativo e a educação” e por último “educar-se na terceira idade: o papel da animação”.

No terceiro capítulo é apresentada a fundamentação metodológica, nomeadamente, o paradigma, a metodologia, os métodos e técnicas de investigação e de educação/formação. Ainda neste capítulo são mencionados os recursos mobilizados e as limitações do processo.

O quarto capítulo é dedicado à apresentação das atividades desenvolvidas durante a intervenção referindo, também, a participação nas atividades dinamizadas pela instituição. Ainda neste capítulo apresentamos a discussão e interpretação dos dados recolhidos através dos vários instrumentos de avaliação.

Por último é apresentada uma reflexão em relação à intervenção realizada, destacando o impacto desta ao nível pessoal, ao nível institucional e dos conhecimentos para a área de especialização do mestrado.

Capítulo I

Enquadramento contextual

1.1. Caracterização da instituição

O Centro Paroquial objeto da nossa intervenção é uma instituição particular de solidariedade social (IPSS), pertencente ao concelho de Barcelos, distrito de Braga. O centro tem como principal objetivo, contribuir para a promoção integral de todos os paroquianos coadjuvando os serviços públicos competentes ou as instituições particulares num espírito de solidariedade humana, cristã e social.

A infraestrutura central, Salão principal, existe desde de 1968 e, nesse mesmo ano, houve a necessidade de se procederem a obras para a sua reabilitação, no entanto, devido a constrangimentos financeiros só no ano de 1988 foi convocada uma reunião para se discutirem soluções para dar início à obra.

Contando com a colaboração financeira de todos os paroquianos, a primeira fase da obra foi realizada entre 1968 e 1971, sendo construídos o corpo central, o salão polivalente e as salas anexas, de salientar que esta fase da obra foi concluída, única e exclusivamente, com as ajudas da população.

Entre os anos de 1989 e 1992, procedeu-se à segunda fase da construção, sendo estruturados o pavilhão social, a creche e o centro de dia, nesta fase contou-se com a colaboração do Ministério do Emprego e Segurança Social.

Em outubro de 1992, a instituição inicia a sua atividade, e no ano seguinte, inicia-se a terceira fase da construção do edifício, terminando dois anos depois, nesta fase foi construído o piso 0 e recuperado o bloco central, contando com a colaboração do Ministério do Planeamento e Administração do Território.

O centro foi inaugurado no dia 27 de maio de 1995 e muitos são aqueles que beneficiam dos seus serviços.

Relativamente ao espaço físico da instituição, pode ser dividido em três pisos, nomeadamente, o rés-do-chão, o piso 0 e o piso 1, para facilitar o acesso de todos aos diversos pisos, o centro conta com um elevador.

No piso 0 encontra-se a sala do Centro de Dia, a sala de oração e o *atelier* de artes plásticas. Neste mesmo piso funciona a cozinha, o refeitório e ainda, o auditório.

As valências dirigidas às crianças, como o berçário, a creche e o jardim-de-infância encontram-se no piso 1, bem como, o gabinete de apoio e a sala da direção.

Por último, temos o rés-do-chão, onde funciona a lavandaria e onde podemos encontrar diversas salas que apoiam as aulas de inglês e informática.

No que diz respeito aos recursos humanos, o centro conta com cinco educadoras de infância e uma educadora social, esta última, exerce a função de Coordenadora do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). Conta, ainda, com seis ajudantes de ação educativa, três ajudantes de ação direta, (no apoio domiciliário), uma cozinheira, duas ajudantes, e cinco funcionárias nos serviços gerais.

O centro dispõe ainda de três veículos, dois deles facilitam o transporte dos utentes e um outro que auxilia o SAD.

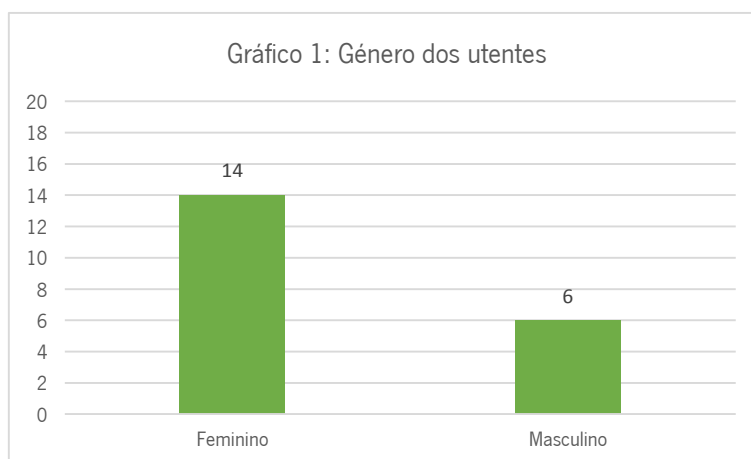
1.2. Caracterização do público- alvo

Uma das necessidades que se impõe quando pretendemos delinear um projeto de intervenção, prende-se com o conhecimento do público-alvo a que este se destina. Assim, é fundamental conhecermos as pessoas com quem vamos trabalhar, de modo a compreender as suas especificidades e os seus interesses. É muito importante que o educador conheça o contexto onde vai intervir, a fase do diagnóstico das necessidades é extremamente importante não só porque vamos conhecer a realidade mas também, vamos “ouvir as necessidades e aspirações da população, compreender o conjunto de conhecimentos, saberes e costumes que constituem a sua cultura e respeitar os valores que tornam significativas as suas acções.” (Antunes, 2008, p. 87).

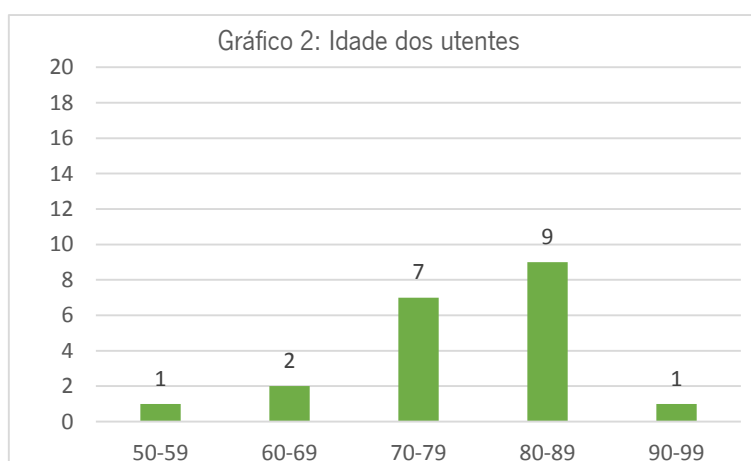
Para uma primeira avaliação diagnóstica, podem ser utilizados diferentes métodos ou técnicas de investigação, como, as entrevistas, a observação (participante e não participante), os questionários, entre outros. Nesta primeira fase optamos pela observação participante e não participante e, ainda, a utilização de um questionário (apêndice I). Este foi sem dúvida importante para a recolha de informações sobre os utentes, pois é “[...] um conjunto de questões pré-elaboradas, sistemática e sequencialmente dispostas em itens que constituem o tema da pesquisa, com o objectivo de suscitar dos informantes respostas por escrito ou verbalmente sobre os assuntos que os informantes saibam opinar ou informar.” (Chizzotti, 2000, p. 55). Este, depois de validado foi aplicado aos utentes do centro. Uma vez que, muitos deles não sabem ler, ou, então, têm problemas de saúde que os impedem de ler e escrever, o questionário foi preenchido de forma indireta e individual.

A aplicação do questionário decorreu durante dois dias, um processo demorado, contudo os utentes apesar de considerarem que não saberiam responder às questões colocadas, acabaram por dar muitas informações que ajudaram a compreender um pouco melhor as suas vidas.

No momento da aplicação do questionário, frequentavam o Centro de Dia 20 utentes que se mostraram muito receptivos para conversar, com a aplicação desta técnica conseguimos estabelecer uma relação mais próxima, pois foi mais uma oportunidade para conversar e relembrar o passado.

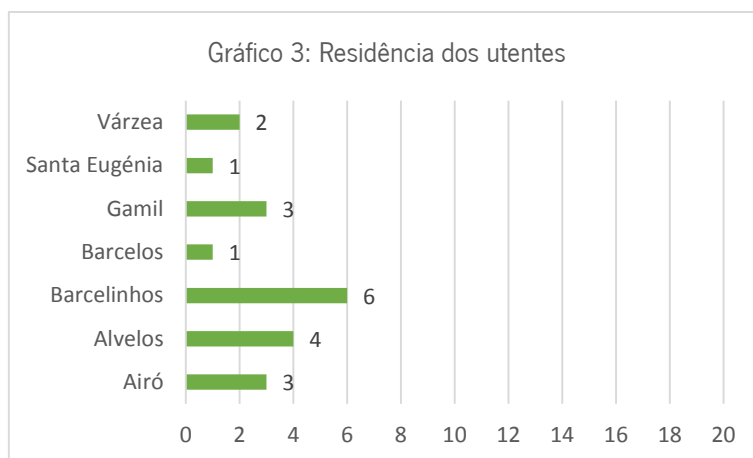


No que se refere à divisão de género, podemos observar no gráfico 1, que na grande maioria o grupo é constituído por mulheres (catorze) utentes, sendo que seis utentes são do sexo masculino.

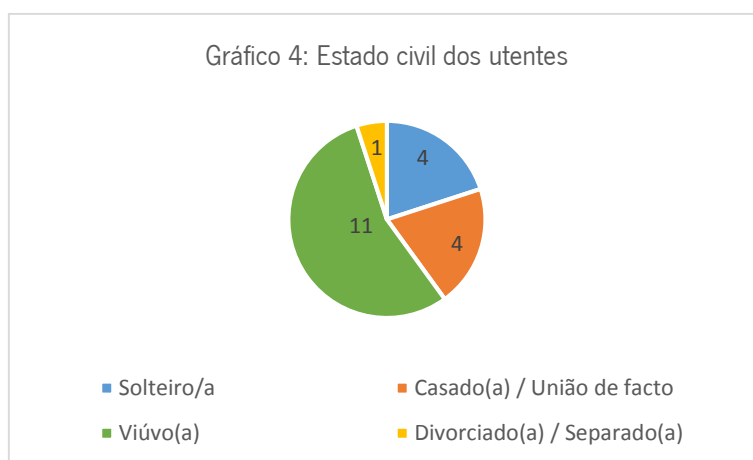


Como podemos observar no gráfico 2, onde temos a divisão dos utentes tendo em conta a sua idade, é possível verificar que temos um utente com idade compreendida entre os 50 e 59 anos. Na faixa de idade dos 60 - 69 anos, temos dois utentes. Do grupo de utentes, sete situam-

se entre os 70 e 79 anos de idades, sendo que a faixa de idade mais representativa (80 e 89 anos) conta com oito utentes. Por último, temos um utente com mais de 90 anos.



Quanto ao local de residência seis utentes vivem em Barcelinhos; quatro na freguesia de Alvelos; dois na freguesia da Várzea; com três utentes contam as freguesias de Gamil e Airó e as freguesias de Santa Eugénia e Barcelos contam com um utente respetivamente (Gráfico 3).



Em relação ao estado civil dos utentes, podemos observar no gráfico 4, que quatro idosos são solteiros, quatro são casados, um é divorciado e a grande maioria, como podemos verificar, é viúvo/a. Dos quatro utentes que referem ser casados, existe um caso em o seu companheiro também frequenta o centro de dia.

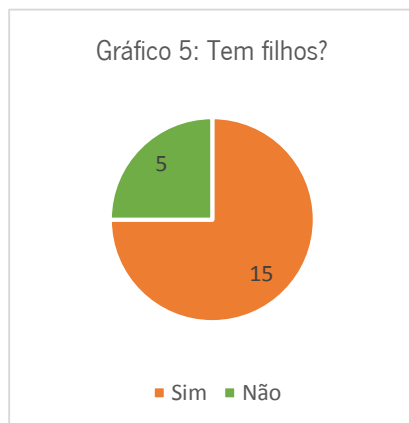
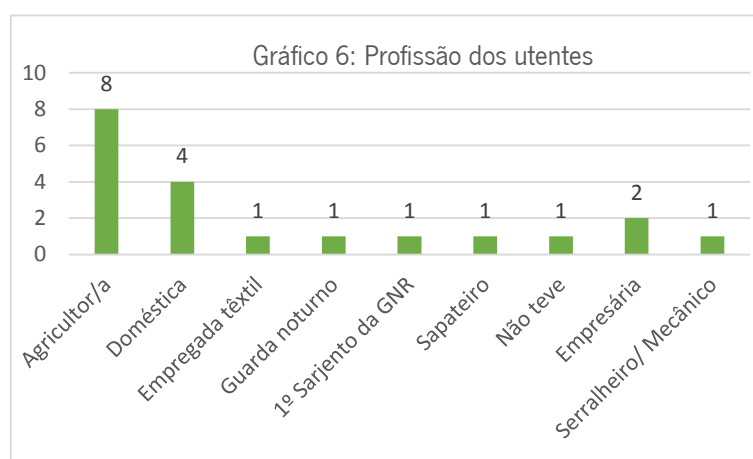


Tabela 1: Número de filhos por utente

Utentes	Nº de filhos
1	1
3	2
6	3
1	5
2	7
1	9
1	14

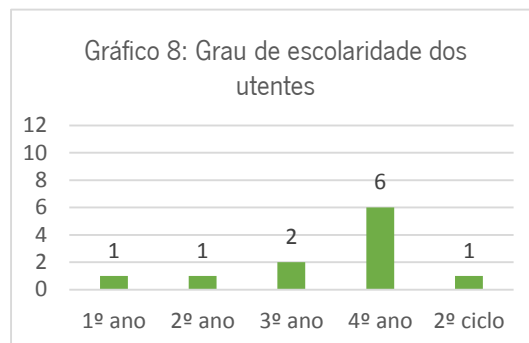
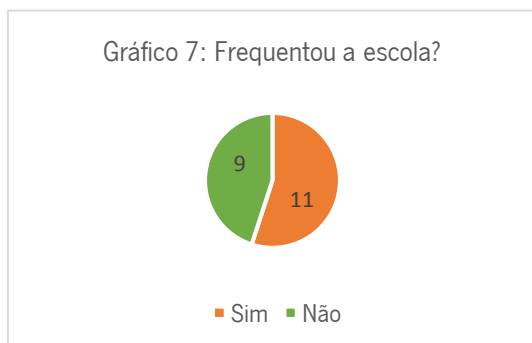
Quanto à questão relacionada com os filhos podemos verificar no gráfico 5, que dos vinte utentes, apenas cinco não têm filhos. Dos quinze que responderam afirmativamente é possível visualizar na tabela 1 que apenas um utente tem um filho, seis utentes tiveram três filhos, dois tiveram sete, um teve nove, e outro teve catorze.



Em relação à profissão que exerciam, e não podemos esquecer que a maioria reside em zonas com características essencialmente rurais, ligadas ao trabalho no campo, uma grande parte dos utentes trabalhou na agricultura (gráfico 6).

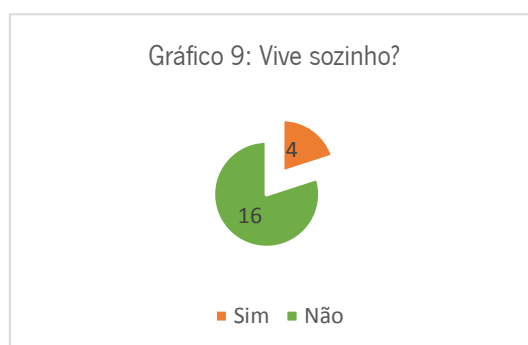
No que se refere à ocupação profissional, a profissão de doméstica foi apontada por quatro utentes, temos um utente que foi empregado têxtil, duas utentes que trabalharam no ramo empresarial, nomeadamente, uma foi proprietária de uma pensão em Moçambique e a outra proprietária de uma fábrica de louças. Temos o caso de um utente que não teve qualquer profissão, devido a problemas de saúde. As restantes profissões foram mencionadas por um

utente respetivamente, guarda-noturno, sapateiro, sargento da GNR e serralheiro/mecânico, este último trabalhou durante muito tempo na Alemanha



Grande parte dos utentes frequentou a escola (gráfico 7), sendo que dos onze utentes que frequentaram a escola, quatro deles não terminaram o primeiro ciclo (gráfico 8). Em relação aos utentes que não frequentaram a escola as razões prendem-se com o facto de naquela altura não ser obrigatório, ou então, os pais não os deixavam ir pois, tinham que trabalhar e tomar conta dos irmãos mais novos. Uma utente refere que chegou a ir à escola, mas não gostou e preferiu ir trabalhar.

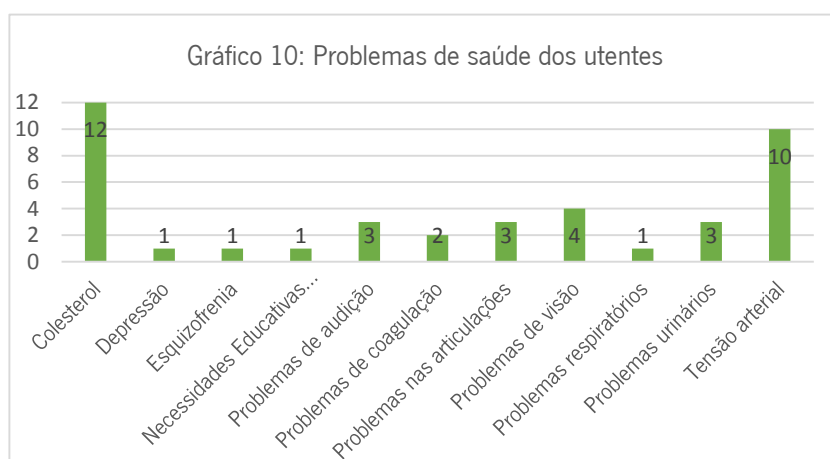
Em relação aos utentes que frequentaram a escola, dos onze, seis fizeram o 4º ano, e um utente frequentou o 2º ciclo do antigo liceu (atual 6º ano). De salientar que os que frequentaram a escola todos eles sabem ler e escrever, em alguns casos com mais ou menos dificuldades.



O aumento da população idosa é uma realidade “o século XXI será certamente o século dos idosos, ao menos no mundo ocidental. O envelhecimento da população é um fenómeno observado na maioria dos países.” (Oliveira, 2008, p. 5). Esta situação leva-nos a repensar não só nas práticas educativas, mas também nas políticas sociais para esta faixa etária. Sabemos que com esta realidade, outras questões se põe como é o caso do aumento do abandono dos mais velhos. Em relação aos utentes do Centro de Dia, felizmente, verificamos que a maioria não vive

sozinho, vejamos o gráfico 9. Apenas quatro utentes referem viver sozinhos, as razões que apresentam é o facto de terem familiares próximos que os auxiliam no que precisam, noutra caso afirma ser por vontade própria, noutra situação o utente garante não ter o apoio da família e, por outro lado, não quer ir para um lar.

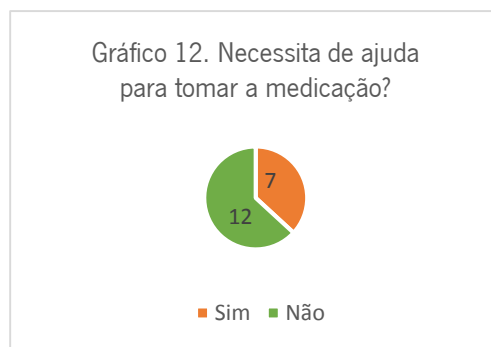
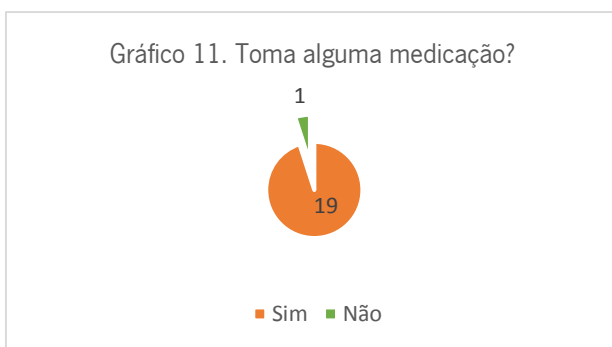
Dos utentes que vivem acompanhados, grande parte vive com os filhos, genros/noras e netos, ou então com os irmãos.



Robert (1994) afirma que “[...] são raros, e mesmo inexistentes, os casos de pessoas de perfeita saúde que não se queixem de qualquer sintoma ou perda de função ou faculdades.” (p. 25). Assim, uma questão do inquérito pretendeu conhecer o estado de saúde dos utentes, compreender um pouco melhor a sua realidade, mais concretamente a sua saúde.

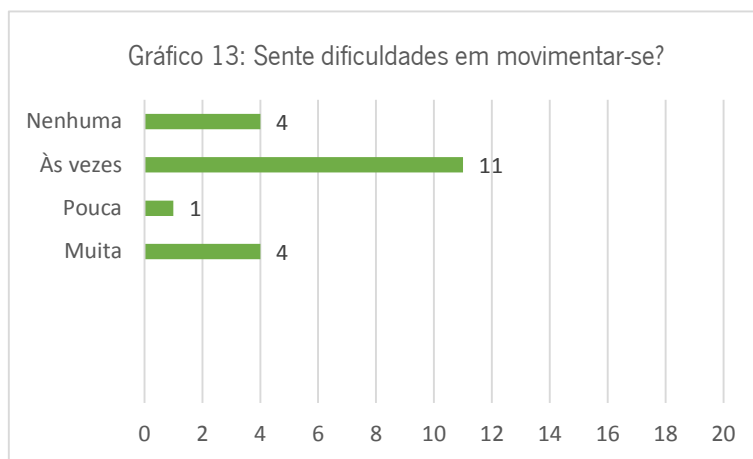
À questão “Tem algum problema de saúde?”, inicialmente, alguns utentes diziam que não tinham nenhum problema. Mas quando passamos para a questão seguinte, relacionada com a toma de medicação, eles enunciavam uma série de medicamentos, quer para a tensão arterial, quer para o colesterol, entre outros. O facto interessante é que eles não consideram a tensão arterial ou o colesterol como um problema de saúde. Assim, à questão “Tem algum problema de saúde?”, e depois de conversar com eles, os vinte utentes responderam que sim. No gráfico 10 estão assinaladas as doenças que estes mais apontaram, bem como o número de utentes que a mencionou.

Os problemas de saúde mais apontados foram a tensão arterial alta (10 utentes), e problemas de colesterol (doze utentes), seguida dos problemas de visão (quatro utentes), de ossos, de audição e urinários referidos por três utentes respetivamente

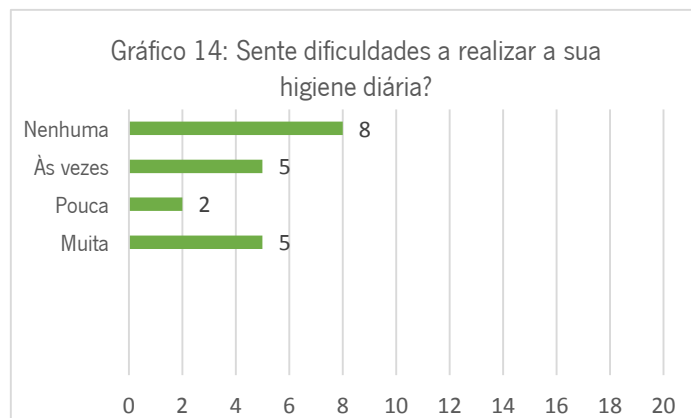


À exceção de um utente, todos os outros afirmam receber tratamento medicamentoso (gráfico 11). Dos utentes que tomam medicação apenas sete referem necessitar de ajuda para a tomar (gráfico 12). A medicação está associada aos problemas de saúde referidos no gráfico 10.

É normal que ao longo do tempo as pessoas vão perdendo algumas das suas capacidades, quer físicas ou mentais “as capacidades físicas e mentais da maior parte dos indivíduos desenvolvem-se progressivamente e começam a declinar relativamente cedo.” (Robert, 1994, p. 25). Assim, uma das questões presentes no inquérito realizado pretendeu compreender quais as dificuldades com que os utentes se deparam no seu dia-a-dia.

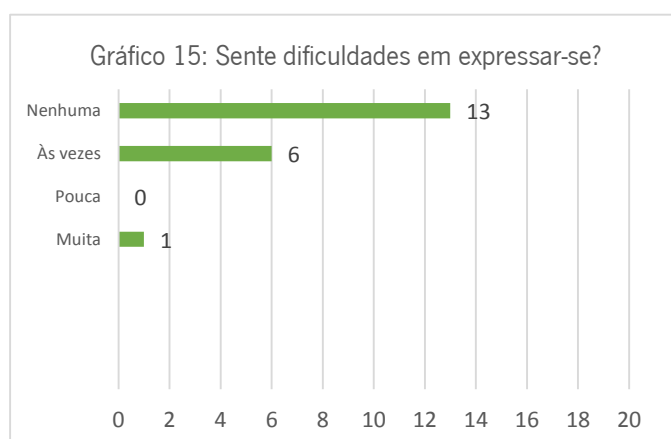


Quando questionados sobre a dificuldade que sentiam em movimentar-se onze utentes (gráfico 13) referiram que algumas vezes sentem dificuldade, isto deve-se sobretudo ao medo que têm em cair, sendo que alguns deles usam uma bengala para se apoiar. Quatro utentes referem ter muita dificuldade, num caso específico um utente sofreu um Acidente Vascular Cerebral (AVC) que lhe afetou algumas capacidades motoras, nomeadamente, nos membros inferiores.



Em relação às dificuldades que sentem em fazer a higiene diária (gráfico 14) cinco utentes afirmaram ter muita dificuldade, principalmente para tomar banho, pois têm medo cair.

No caso dos utentes que mencionaram não ter dificuldades em fazer a sua higiene diária (oito), tomamos em conta o facto de não necessitarem de ajuda para o fazer.



No que concerne às dificuldades que sentem em se expressar (gráfico 15), a grande maioria não apresenta dificuldades, têm um discurso bastante claro. Seis utentes em algumas situações apresentam algumas dificuldades, ou porque se perdem a meio do discurso ou têm dificuldade em encontrar as palavras. Apenas um utente demonstra grandes dificuldades em se expressar, estas advêm de um AVC, que impede o utente de se expressar de forma clara, tornando muito complicado compreender o seu discurso.

1.3. Apresentação da área/problemática de intervenção/investigação

A educação ao longo dos tempos tem vindo a sofrer alterações, tendo vindo adquirir uma definição mais ampla.

A ideia de que só na escola é que somos “educados”, e de que esta está delimitada a um tempo específico da vida é, neste momento, obsoleta. Até à década de 40 do século XX a educação era pensada para os mais jovens, eles aprendiam a ler, a escrever e adquiriam algumas competências necessárias para desempenhar uma futura profissão. A educação tinha como objetivo torná-los aptos para o mercado de trabalho. À população adulta não era reconhecida qualquer necessidade de aprender, uma vez que, pressupunham que aquilo que era dado na escola, enquanto crianças e jovens era suficiente para desempenhar o seu trabalho. (Antunes, 2001).

Neste momento, a consciência do que é o processo de educação é completamente diferente, a nossa formação não passa somente pela escola, mas sim, pelas diferentes experiências que vivenciamos, pelos diversos contextos onde nos inserimos, ao longo da nossa vida desde da infância até à velhice.

Portugal segundo os dados dos censos de 2011 “apresenta um quadro de envelhecimento demográfico bastante acentuado com uma população idosa (pessoas com 65 e mais anos) de 19,15%, uma população jovem (pessoas com 14 e menos anos) de 14,89% e uma esperança média de vida à nascença de 79,2 anos.” (Governo de Portugal, 2012, p. 4). Com uma pirâmide etária caracterizada por um número elevado de idosos, com tendência para aumentar nos próximos anos, importa conhecer que respostas sociais estão disponíveis para dar apoio a esta população com características específicas e necessidades diversificadas.

No relatório da Carta Social 2010 é possível verificar que ao longo dos anos, situando-nos nos anos de 1998 até 2010, foram criadas cerca 2600 respostas sociais e que destas, cerca de 47,1% correspondem a Centros de Dia. Podemos ainda concluir, com a leitura do relatório anterior, que das respostas sociais existentes 52,4% estão direcionadas para a população idosa, é pertinente ainda referir que as respostas sociais dirigidas quer para crianças, adultos ou idosos são suportadas grande parte por IPSS ‘s, cerca de 61,4%, (Governo de Portugal, 2010).

Tendo em atenção tudo aquilo que foi dito, parece-nos pertinente não só a instituição onde decorrerá o estágio como a área de intervenção, nomeadamente, os utentes que frequentam a valência de Centro de Dia. Será sem dúvida uma mais valia conhecer e compreender o

funcionamento desta instituição bem como conhecer um pouco melhor a realidade dos utentes que a frequentam.

Segundo Lopes (2006), “os lares e centros de dia constituem estruturas destinadas a promover, junto da terceira idade, um conjunto de actividades e de acções de cariz cultural, recreativo, social e educativo.” (p. 332). Deixamos de lado a ideia de que estas instituições, apenas prestam apoio no sentido de dar resposta às necessidades básicas dos utentes, nomeadamente, a alimentação, os cuidados médicos e higiene. O conceito de necessidade básica deve ser alargado, no sentido de se salientar a importância das actividades que fomentem o desenvolvimento saudável do idoso, para que este tenha a possibilidade de viver uma velhice ativa onde possa exercitar as suas capacidades físicas e psíquicas (Rocha, 1998, cit in Lopes, 2006).

Considerando o que foi dito e a área de especialização do mestrado, Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, parece-nos crucial o papel que podemos desempenhar nestas instituições, no que concerne à educação, à animação e à intervenção comunitária. A nossa formação enquanto Educadores tem como base a importância do outro, trabalhamos no sentido da sua emancipação e participação. Queremos com isto dizer que quando pensámos num projeto de intervenção, independentemente do público, não o pensamos *para*, mas sim, *com* o público em questão, para que este seja capaz de participar e contribuir para o seu desenvolvimento e da sua comunidade.

Pensando especificamente nos utentes, quer de Lares ou Centros de Dia é de extrema importância compreender e entender as suas especificidades, para que possamos desenvolver um projeto de intervenção ou plano de actividades que vá de encontro às suas expectativas, necessidades e interesses.

1.4. Identificação e avaliação do diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas

Um projeto de intervenção só terá real sentido se tivermos em atenção as necessidades/interesses do público-alvo. Esta fase é fundamental uma vez que, nos permite planear uma intervenção que vá ao encontro das necessidades da população.

Assim, ao compreendermos quais os interesses/necessidades dos utentes que frequentam o Centro de Dia podemos desenhar um projeto de intervenção que de alguma forma possa melhorar ou, então, desenvolver as suas competências e conhecimentos.

A educação não está confinada aos muros da escola, não está direcionado só para os mais novos “[...] tem lugar em todas as idades da vida e na multiplicidade das situações e das

circunstâncias da existência. Retoma a verdadeira natureza, que é ser global e permanente, e ultrapassa os limites das instituições, dos programas e dos métodos que lhe impuseram ao longo dos séculos.” (Faure, 1981, cit in Nóvoa 1988, p. 113).

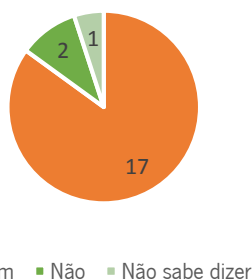


No que concerne aos utentes do Centro de Dia, é importante compreender o seu percurso na instituição. O gráfico 16, mostra-nos há quanto tempo os utentes frequentam esta valência. Pela análise do gráfico podemos ver que três utentes não se lembram e dois frequentam o centro há relativamente pouco tempo. Entre os utentes temos duas que entraram para o centro quase aquando da sua abertura, acerca de vinte anos, temos ainda, um utente que está há quinze anos e os restantes estão entre um e cinco anos.

Quando conversamos sobre as razões que os levaram a ir para o Centro de Dia, uma grande maioria afirmou que era para não estarem sozinhos em casa. Há ainda, quem tenha ido por intermédio de alguns familiares que não queriam que estes ficassem sozinhos em casa.

Um utente afirma que o facto de não ter quem lhe fizesse o almoço, foi o motivo que o levou a ir para o centro. Um outro não sabe qual explicar a razão. Em relação aos restantes, um foi indicação médica e, ainda, um outro foi por ordem do tribunal, consequência de problemas familiares.

Gráfico 17: Gosta de frequentar o Centro de Dia?

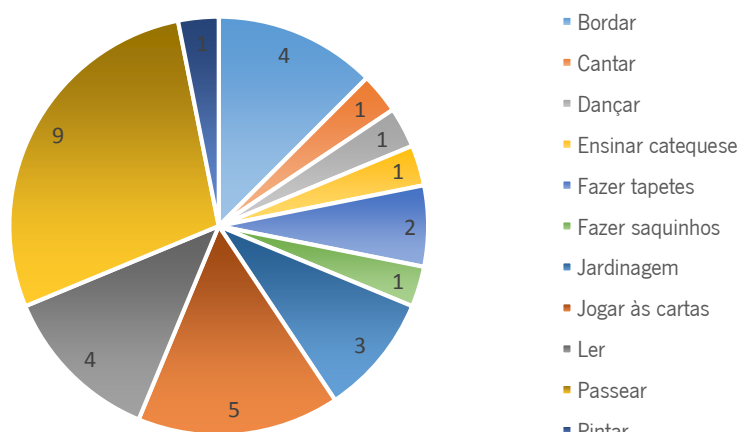


Independentemente da razão que os levou a ir para o Centro de Dia, grande parte gosta de lá estar (gráfico 17). A justificação que reúne maior consenso é o facto de gostarem das pessoas que lá estão, incluindo os outros utentes e os funcionários. Gostam do convívio, de conversar uns com os outros e gostam da comida, afirmam que são bem tratados e,

acima de tudo, não estão sozinhos. Os dois utentes que responderam não gostar de estar no centro, explicam que gostavam mais de estar nas suas casas.

Como referimos grande parte destes idosos começaram a trabalhar muito cedo, alguns não tiveram oportunidade de ir à escola e, por isso, a única coisa que tinham era o trabalho. Tinham pouco tempo livre, e quando não trabalhavam tinham que ajudar em casa os seus pais. Em adultos a situação não se alterou muito, os que formaram família tinham que trabalhar para os sustentar, nunca havia muito tempo para o ócio.

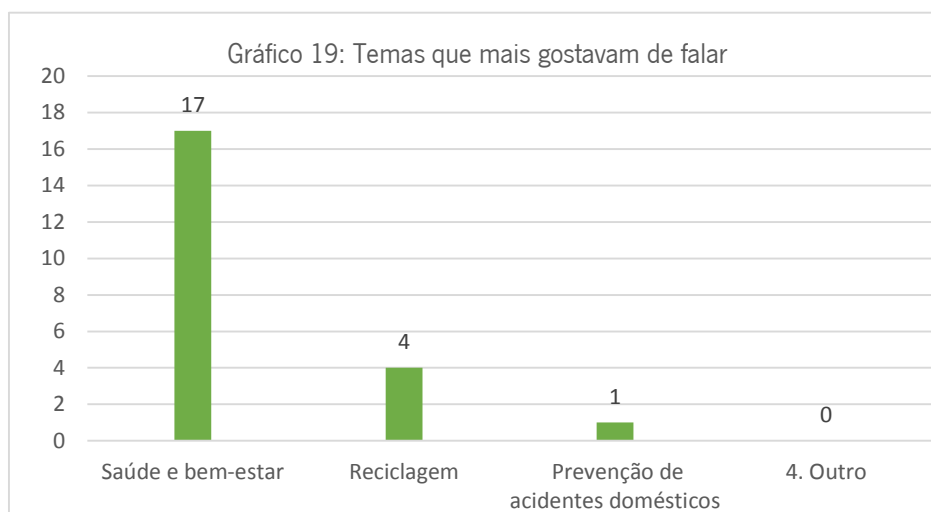
Gráfico 18: Atividades que os utentes fazem nos tempos livres



Assim, quando pedimos para mencionar aquilo que gostavam de fazer nos seus tempos livres (gráfico 18), nove utentes disseram que gostam de passear, quatro de ler, cinco utentes gostam de jogar às cartas. Houve três utentes que referiram a jardinagem pois, gostam de atividades relacionadas com a terra. Temos quatro utentes que gostam de bordar (e aqui inserimos o croché, malha, ponto cruz...). Temos ainda, atividades relacionadas com a dança, o canto, o

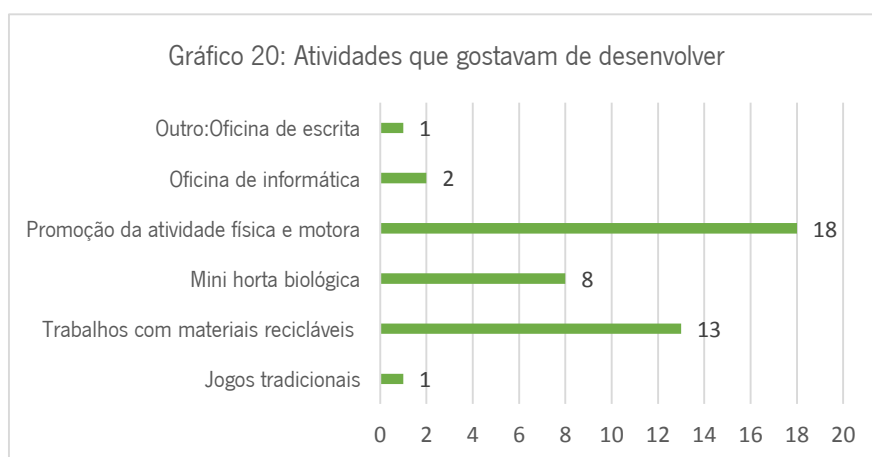
ensino da catequese, a elaboração de tapetes e saquinhos que foram referidas por uma pessoa respetivamente.

No questionário apresentamos ainda, algumas opções de temas que gostavam de ver tratados, como: a Saúde e bem-estar, a reciclagem e a prevenção de acidentes domésticos.



O gráfico 19 revela as preferências de alguns dos utentes, uma vez que alguns não responderam a esta questão, pois os temas não lhes interessavam, mas também, não tinham nenhum que gostassem de falar.

Assim, o tema Saúde e bem-estar foi aquele que obteve mais preferências, com dezassete utentes, seguido da Reciclagem com quatro.



Do conjunto de possíveis atividades a desenvolver (gráfico 20), podemos ver que o interesse dos utentes recaiu sobre as atividades relacionadas com a atividade física, sendo a escolha de dezoito utentes. Temos os trabalhos com materiais recicláveis como a segunda atividade mais escolhida com treze utentes, seguida da atividade horta biológica opção de oito

utentes. Em relação à oficina de informática os utentes não se mostraram muito interessados, argumentando que já não tinham idade nem paciência para trabalhar no computador. Uma utente referiu que se pudesse gostava de aprender a ler e a escrever, mas os problemas de visão não o permitem.

Conhecendo um pouco melhor os utentes e percebendo quais os seus interesses e necessidades, é necessário pensar quais as finalidades e objetivos a traçar para que possamos dar respostas adequadas aos dados obtidos com a avaliação diagnóstica, é necessário “[...] que o projecto se baseie numa necessidade real para a qual se pretende uma solução e, também, que esta possa ser resolvida com a colaboração de todos.” (Serrano, 2008, p. 31).

1.5. Finalidades e objetivos da intervenção

A implementação de um projeto não é uma tarefa fácil, existem diversas variáveis a ter em atenção, “[...] um projecto é um avanço antecipado das acções a realizar para conseguir determinados objectivos [...]. Tem como missão *prever, orientar e preparar* bem o caminho do que se vai fazer, para o seu posterior desenvolvimento.” (Serrano, 2008, p. 16, itálico no original).

É muito comum falarmos de projetos, ouvir alguém dizer que está envolvido num projeto, mas será que sabemos qual a verdadeira razão que nos leva a delinear um projeto? Serrano (2008) defende que é a possibilidade de pudermos de alguma forma, melhorar a realidade presente, com o intuito de desenvolver e capacitar um determinado público.

Assim, tendo em conta a análise realizada anteriormente, podemos compreender que alguns dos utentes que frequentam o Centro de Dia têm uma ideia um pouco limitada daquilo que são capazes de fazer. Este pensamento advém, na maioria dos casos, da existência de problemas de saúde. O nosso papel é mostrar que muitas das limitações podem ser ultrapassadas e superadas. Temos plena consciência que somos diferentes e que nem todos reagimos de igual forma às mesmas técnicas, é necessário pensar na educação como um processo global e diversificado, apelando a diferentes técnicas e métodos.

Pensando nas características do público-alvo em questão, o presente projeto de intervenção tem como finalidade a - Promoção de um envelhecimento ativo tendo em conta um processo de educação e animação sociocultural.

A planificação de um projeto de intervenção deve ter em especial atenção a formulação dos objetivos pois estes “são os propósitos que se pretendem alcançar com a execução de uma acção.” (Serrano, 2008, p. 44). Podemos falar em objetivos gerais e objetivos específicos, sendo

que os primeiros “são aqueles propósitos mais amplos que definem o quadro de referência do projeto” (Espinoza, 1986, cit in Serrano, 2008, p. 45). Em relação aos objetivos específicos¹ estes têm como função clarificar e identificar os resultados que se pretendem atingir (Serrano, 2008).

Tendo em consideração a finalidade que traçamos para este projeto de intervenção e ponderando todas informações que obtivemos na fase inicial, avaliação diagnóstica, delineamos os seguintes objetivos gerais:

- Fomentar o desenvolvimento pessoal de cada idoso, ao nível físico, psicológico e social;
- Promover a autonomia e participação do idoso;
- Motivar o idoso para a aquisição e atualização de conhecimentos numa perspetiva de educação ao longo da vida;
- Favorecer a integração e interação social.

¹ Os objetivos específicos serão mencionados na descrição das atividades.

Capítulo II

Enquadramento teórico da problemática do estágio

2.1. Educação: um processo permanente

Vivemos numa sociedade onde as rápidas transformações, nos mais diversos contextos, são verdadeiros desafios para os indivíduos, o que implica uma maior e melhor preparação dos mesmos. Assim, os debates à volta da educação estão muito presentes na atualidade. Entendemos que a

“[...] educação é um processo que dura toda a vida, tentando envolver a totalidade do ser e levando-o à participação activa na criação da cultura, da técnica, da ciência, do bem-estar, da riqueza, da paz, da cooperação internacional, enfim, realizando o indivíduo como pessoa e como membro de uma comunidade mundial.” (Loureiro, Marques & Vallgård, 1983, p. 19).

Nesta definição é visível uma rutura com a ideia de que a educação apenas se destina às crianças e aos jovens, Loureiro, Marques & Vallgård (1983) advogam mesmo que, restringir a aprendizagem apenas a dois momentos da vida “[...] é infantilizar a cultura, é transmitir conteúdos vazios de experiência.” (p. 18). O que nos leva para um outro conceito, a educação de adultos, que segundo Canário (2008) não é uma novidade dos nossos dias se a considerarmos “[...] como um processo largo e multiforme que se confunde com o processo de vida de cada indivíduo, [...]” (p. 11).

À educação de adultos está inerente o conceito de educação permanente. Osório (2005), considera que “a educação de adultos é um subconjunto integrado no sentido em que faz parte do processo de educação permanente, favorecendo mudanças inovadoras [...]” (p. 64). Loureiro, Marques & Vallgård (1983) defendem que “só uma educação permanente de todos os membros da sociedade com a conseqüente renovação e alargamento dos conhecimentos tornará possível viver, aprender a mudar e reconhecer o direito dos outros serem diferentes.” (p. 19-20).

A visão que temos hoje, sobre a educação e a educação de adultos, é resultado de uma evolução que se foi operacionalizando, fundamentalmente, ao longo do século XX. É importante compreender as modificações que se foram operando para perceber não só os seus objetivos, como também, as implicações que estas têm na nossa sociedade.

O fim da Segunda Guerra Mundial trouxe a necessidade da reconstrução dos países, não só ao nível das infraestruturas, mas também, ao nível económico e social. Esta reconstrução não

foi fácil, pois a população não estava preparada e não tinha formação para responder aos novos desafios. O sistema educativo não acompanhava as alterações que se operacionalizavam na sociedade, e por isso, era necessário pensar em novas estratégias e políticas para o sistema educativo.

A educação aparece assim, neste contexto, como uma condição fundamental para o desenvolvimento das comunidades ao nível social, económico e cultural (Antunes, 2001). É neste sentido, que se organiza a Primeira Conferência Internacional de Educação de Adultos (CONFINTEA I) em 1949, Conferência de Elseneur. Esta foi muito importante para a reconceptualização do conceito de educação, ao mesmo tempo, e pela primeira vez, que são analisadas as necessidades do adulto como objetivo da educação. Salienta-se ainda a importância da educação de adultos para uma maior e melhor envolvimento na comunidade devendo “[...] empenhar-se em criar condições para que os indivíduos adquiram os conhecimentos e técnicas que lhes permitam uma maior auto-realização pessoal e uma participação mais efectiva na vida da comunidade.” (Antunes, 2001, p. 35).

A ideia de que a educação “[...] é um pré-requisito necessário ao desenvolvimento social, económico e cultural.” (Antunes, 2001, p. 32) levou a um grande investimento, por parte dos governos, na formação dos indivíduos. O aumento das ofertas de formação geraram uma maior procura por parte dos jovens e dos adultos, que sentiam necessidade de melhorar a sua formação, quer para entrar no mercado de trabalho, quer para conseguirem enfrentar os novos desafios na profissão (Antunes, 2001).

Mas, apesar de todo o investimento no sistema educativo, e de todas as reformas operacionalizadas, este não se mostrava capaz de acompanhar as alterações que ocorriam na sociedade. Ou seja, a escola não tinha capacidade de relacionar a formação dos jovens com os novos contextos sociais, económicos e culturais da sociedade. Na verdade, a escola que deveria facilitar o processo de transição para o mercado de trabalho, não era capaz de o fazer devido à incapacidade de acompanhar as rápidas transformações sociais. Esta situação gerou uma contestação ao nível universitário e colocou a educação nos anos 60 numa profunda crise. As universidades não preparavam de forma correta os jovens para os desafios no mundo do trabalho. Toda esta situação de revolta conduziu ao maio de 68, mais precisamente em França, onde assistimos a uma série de greves e manifestações estudantis a quem se juntaram outros setores da sociedade. Perante este mal-estar e a crise a que a educação tinha chegado houve necessidade

de reconstruir o sistema educativo, tendo em conta a relação da educação com as constantes modificações e desenvolvimentos sociais (Antunes, 2001).

A educação ao longo das conferências realizadas vai definindo-se num conceito muito mais abrangente, o que aconteceu na CONFINTEA II, em 1960 Montreal (Canadá). Antunes (2001) refere que a educação “[...] já não é somente o desenvolvimento das capacidades intelectuais e/ou físicas para uma melhor adaptação profissional mas o desenvolvimento integral dos seres humanos.” (p. 42).

É nesta linha de pensamento que na Segunda Conferência se apontam duas dimensões para a educação de adultos, uma caracterizada pela profissionalização e a outra pelo desenvolvimento global do indivíduo. Assim, as políticas para a educação de adultos devem ter como base as necessidades dos indivíduos de forma a responder aos reais problemas. Canário (2008) refere que “a educação entendida como um processo permanente e difuso em toda a vida social, tem um papel central [...], no desenvolvimento de valores outros que a competição e o lucro, [...], na recriação de novas formas de articular o aprender, o viver e o trabalhar.” (p. 94).

Com uma definição mais complexa e abrangente sobre a educação de adultos tornou-se prioritário repensar as políticas existentes, assim, a CONFINTEA III, realizada em 1972 (Tóquio/Japão), teve como principal objetivo pensar nas políticas para a educação de adultos (Barros, 2013). Tendo em consideração que a educação até há pouco tempo era sinónimo de escola, era prioritário repensar as políticas de modo a responder às reais necessidades deste novo público, os adultos.

Um marco importante para a educação de adultos foi a realização em 1976 da 19ª Conferência Geral da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), em Nairobi, que deu origem à Recomendação de Nairobi, documento que define a educação de adultos como

“[...] la totalidad de los procesos organizados de educación, sea cual sea el contenido, el nivel o el método, sean formales e no formales, ya sea que prolonguen o reemplacen la educación inicial dispensada en las escuelas y universidades, y en forma de aprendizaje Profesional, gracias a las cuales personas consideradas como adultos por la sociedad a la que pertenecen, desarrollan sus aptitudes, enriquecen sus conocimientos, mejoran sus competencias técnicas o profesionales o les dan una nueva orientación, y hacen evolucionar sus actitudes o su comportamiento en la doble perspectiva de un enriquecimiento integral del hombre y una participación en un desarrollo socioeconómico y cultural equilibrado e independiente.” (UNESCO, 1976, p. 2)

A “Aprendizagem ao Longo da Vida, enquanto direito que assiste a qualquer adulto.” (Barros, 2013, p. 77), foi ponto assente na CONFINTEA IV, realizada em Paris no ano de 1985. Para Antunes (2001) a ideia de que a aprendizagem é um direito de todos ao longo de toda a vida, reforça a ideia de uma educação “[...] permanente e comunitária.” (p. 58).

A educação é um processo permanente no sentido em que, “[...] dura a vida inteira; não se limita à educação de adultos e contempla a educação na sua totalidade para lá das diferentes etapas, compreendendo os modelos de educação formal, não formal e informal.” (Osório, 2005, p. 21). A educação pode ser também comunitária pois um dos seus objetivos passa pela implicação de todos, no desenvolvimento da comunidade a que pertencem, ajudando-os assim, a tomar consciência das suas necessidades e potencialidades com o intuito de melhorarem as suas vidas. (Osório, 2005).

Ao olharmos para a educação como um processo permanente e comunitário estamos a ressaltar a importância das nossas aprendizagens ao longo da vida, mas também, o papel que poderemos ter, enquanto membros de uma comunidade, para o desenvolvimento da mesma.

No ano de 1997 na Alemanha em Hamburgo, realizou-se a CONFINTEA V, denominada de “Aprender na Idade Adulta uma chave para o século XXI”, segundo Quintas (2008), nesta conferência salientou-se a importância de compreender a educação de adultos como um processo de aprendizagem que se estende ao longo de toda a vida e ainda, o papel da educação de adultos na sociedade, como uma ferramenta para o progresso e desenvolvimento das comunidades.

Mais recente a CONFINTEA VI, realizada em Belém do Pará em 2009, foi sem dúvida importante no sentido de promover a aprendizagem dos adultos e da educação não-formal, considerando fundamental ponderar os novos desafios quer ao nível político, social e cultural, no que respeita à estruturação dos modelos para a educação de adultos (Barros, 2013).

A educação ao longo destas conferências foi-se apurando quer na sua missão quer nos seus objetivos, podemos mesmo dizer que a pedagogia de transferência de conhecimentos deu lugar a uma educação emancipadora (Freire & Shor, 2000). Esta educação emancipadora é de todo desejada na conjuntura atual, pois “a constatação de que o mundo, tal como o ser humano, está em constante mudança, obriga a pessoa a estar em permanente estado de alerta, sempre disponível para integrar os novos conhecimentos e experiências.” (Loureiro, Marques, Vallgård, 1983, p. 18).

A educação permanente leva-nos para espaços de aprendizagem que muitas vezes não são valorizados pelo indivíduo, que erradamente, considera a educação formal muito ligada à

escola, como o espaço de excelência da educação. As aprendizagens que são realizadas fora da escola, muitas vezes são renegadas para segundo plano. Esta situação foi visível ao longo do estágio, quando colocávamos alguma questão ou proponhamos uma atividade, a reação de alguns idosos era a de que não saberiam responder/fazer, porque não tinham andado na escola. Verificamos uma importância dada à educação formal, que se sobrepunha à educação não formal e informal, nomeadamente, alguns deles não valorizavam aquilo que aprenderam ao longo da vida, quer seja na profissão, quer com as experiências do dia-a-dia.

Compete-nos a nós, educadores tentar modificar algumas destas concepções promovendo a inclusão do mais velhos na sociedade e ressaltando a importância das suas experiências e conhecimentos porque “se a educação capacita para viver com os outros, para comunicarmos, para compreender e entender o que é a sociedade e ajudar as pessoas que nela vivem, deve contemplar a realidade das pessoas idosas.” (Petrus, 2003, p. 88).

A integração do idoso em programas e projetos de educação é fundamental, pois “ele compreenderá que a educação está vinculada a fenómenos sociais, históricos, culturais e ideológicos mais amplos e será estimulado a ver interconexões implícitas nesses fenómenos.” (Lima, 2001, p. 23). Por outro lado, a educação é vista como um convite “[...] feito a cada indivíduo no sentido de iniciar um combate interminável contra preconceitos, ideias preconcebidas, convenções mortas, estereótipos, cristalizações sucessivas da existência [...]” (Lengrand, 1976, cit in Nogueira, 1996, p. 36), será uma via para que o idoso consiga compreender a importância das suas experiências de vida e o quanto elas são importantes para as novas aprendizagens que possa realizar.

2.2. Educar na (e para a) comunidade

A educação tem vindo a conquistar terreno no nosso quotidiano, a ideia de que esta é exclusiva para as crianças e para os jovens tem vindo a dissipar-se, “[...] é já um lugar-comum afirmar que a educação é um processo coextensivo à vida do indivíduo [...]” (Simões, 2006, p. 95). Como defende Delors (1996), a divisão de tempos específicos “[...] já não corresponde às realidades da vida contemporânea e, ainda menos, às exigências do futuro.” (p. 89).

A educação tem como objetivo emancipar o indivíduo no sentido de este desenvolver ferramentas, que lhe permitam enfrentar os desafios com maior confiança e assertividade. Não falamos apenas de um crescimento ao nível pessoal, mas sim, coletivo, e que contribua ativamente, para o desenvolvimento das comunidades onde estão inseridos.

O conceito de desenvolvimento é utilizado maioritariamente, em contextos económicos assim, para evitar interpretações reducionistas em relação ao objetivo da educação passamos a falar de um desenvolvimento comunitário. Este segundo Garcia & Sánchez (1997) tem diferentes conceções de acordo com as ideologias políticas. Erradamente existe a ideia de que os projetos de desenvolvimento comunitário apenas se realizam com pessoas e comunidades mais fragilizadas, “[...] muy vinculada a situaciones y colectivos de problematicidad social y/o en condiciones de marginalidad y subdesarrollo socioeconómico y cultural [...]” (Garcia & Sánchez, 1997, p. 272). Se pensarmos na educação de adultos, esta não visa apenas as pessoas que não sabem ler ou escrever, ou então, que vão aprender para ter uma profissão melhor. Ela dispõe-se a todos aqueles que querem aprender e/ou desenvolver as suas competências seja ao nível pessoal ou profissional, por uma questão de curiosidade e vontade de atualização de conhecimentos. O indivíduo enquanto agente ativo do seu processo de desenvolvimento é que deve tomar consciência das suas capacidades, potencialidades e necessidades. Num projeto de intervenção comunitária muitas vezes tenta-se responder a uma necessidade resultante das alterações sociais, uma questão de *reciclar* conhecimentos.

A educação e a intervenção comunitária relacionam-se no sentido em que ambas têm como objetivo a emancipação do indivíduo. Assim, quando pensamos num projeto de desenvolvimento comunitário, este tem que ser visto como algo complexo e integral pois, estamos a educar a comunidade para a comunidade. Falamos assim, de uma educação comunitária. (Garcia & Sánchez, 1997).

A educação de adultos vista como uma educação comunitária revela-se ainda mais importante “[...] não quando considerada como alfabetização ou como complemento da educação escolar mas, quando é entendida como capacitação dos indivíduos para se promoverem na comunidade [...]” (Cabanas, 1991, cit in Antunes, 2008, p. 92).

Anteriormente, falamos das duas dimensões apontadas à educação de adultos, a profissionalização e o desenvolvimento do indivíduo. Canário (2008) reporta-nos atualmente para quatro dimensões. As práticas orientadas para a alfabetização, também considerada de segunda oportunidade; as práticas direcionadas para a profissionalização, esta defendida também na CONFINTEA II, tendo como objetivo a qualificação e requalificação acelerada da mão-de-obra, com vista a competitividade económica. A terceira dimensão associa-se ao desenvolvimento local, projetos que são implementados nas comunidades utilizando técnicas participativas e ativas. A quarta e última dimensão relaciona-se com a animação sociocultural, esta é considerada uma

metodologia fundamental para a implementação de projetos de intervenção comunitária. A questão da animação sociocultural traz-nos uma perspetiva alargada sobre os processos educativos no que se refere ao espaço e tempo, estes não estão confinados à escola, “a acção e práticas educativas ocorrem e são reconhecidas no exercício do trabalho, nas actividades lúdicas em ambiente privado ou público, na intervenção social.” (Canário, 2008, p. 16).

A educação vai muito para além do aprender a ler e a escrever Delors (1996) defende que a educação assenta em quatro pilares do conhecimento:

“[...] *aprender a conhecer*, isto é adquirir os instrumentos da compreensão; *aprender a fazer*, para poder agir sobre o meio envolvente; *aprender a viver juntos*, a fim de participar e cooperar com os outros em todas as actividades humanas; finalmente *aprender a ser*, via essencial que integra as três precedentes.” (p. 77, itálico no original).

A educação comunitária no seu sentido mais amplo deve dotar o indivíduo para que este tome as rédeas do seu desenvolvimento de modo a contribuir “[...] para o progresso da sociedade em que vive, baseando o desenvolvimento na participação responsável dos indivíduos e das comunidades.” (Delors, 1996, p. 73).

2.3. Envelhecimento: um processo natural da vida

Os avanços conseguidos na medicina, os melhoramentos nas condições de vida ao nível da higiene, espaços físicos e acessibilidades têm consequências bem visíveis na demografia de um país. Assistimos à diminuição da taxa de mortalidade e a um aumento da esperança média de vida, por outro lado, e tendo em conta a atual situação da Europa, deparamo-nos com a diminuição da taxa de natalidade. Todos estes fatores conjugados implicam alterações nas pirâmides etárias, ou seja, neste momento o topo da pirâmide, que representa a população idosa, conta um grande número de indivíduos.

Portugal, segundo os dados dos censos de 2011 “[...] apresenta um quadro de envelhecimento demográfico bastante acentuado com uma população idosa (pessoas com 65 e mais anos) de 19,15%, uma população jovem (pessoas com 14 e menos anos) de 14,89% e uma esperança média de vida à nascença de 79,2 anos.” (Governo de Portugal, 2012, p. 4).

Refletindo sobre os dados anteriores podemos concluir que, neste momento, as políticas sociais têm de repensar as suas metas. O envelhecimento não pode ser visto como um aspeto negativo mas antes, como “[...] uma história de sucesso para as políticas de saúde pública, assim como para o desenvolvimento social e económico do mundo” (OMS, 2005, cit in Jacob, 2008, p.

15). O envelhecimento faz parte da nossa natureza, mas apesar de ser uma etapa da vida, gera ainda muita contestação e infelizmente, muita discriminação.

Segundo Cancela (2007), o envelhecimento é um processo caracterizado por fatores biológicos, psíquicos e sociais. Robert (1994) define o envelhecimento “[...] como a perda progressiva e irreversível da capacidade de adaptação do organismo às condições mutáveis do meio ambiente [...]” (p. 31), enquanto Schneider & Irigaray (2008) consideram que o envelhecimento humano “[...] pode ser compreendido como um processo que se inicia antes do nascimento do indivíduo e se estende por toda a existência humana.” (p. 590). São várias as definições que de forma mais, ou menos positiva, tentam descrever este processo que é uma realidade inegável, mas antes de todas as definições e depreciações que se possam tecer é necessário ter em atenção que, “ser velho – como ser jovem – é ser-se plenamente humano.” (Carvalho & Baptista, 2004, p. 43).

O envelhecimento deve ser encarado como uma fase da vida, tal como a infância e a adolescência. Não podemos ver o envelhecimento como “[...] um problema, mas uma parte natural do ciclo de vida, sendo desejável que constitua uma oportunidade para viver de forma saudável e autónoma o mais tempo possível [...]” (Ministério da saúde, 2004, p. 3).

O envelhecimento é um processo bastante heterogêneo no sentido em que, não envelhecemos todos de igual modo, vivemos e interagimos em diferentes contextos, temos interesses e necessidades diversas que vão necessariamente fazer a diferença na velhice (Simões, 2006).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), uma pessoa é considerada idosa quando atinge os 65 anos de idade, sendo que esta pode ser menor em países menos desenvolvidos e mais elevada quando falamos de países desenvolvidos (Oliveira, 2008). Aqui apenas nos referimos à idade cronológica, mas alguns autores defendem que este não deve ser o único fator que determine quando a pessoa deve, ou não, ser considerada idosa,

“podemos observar, ao longo de vários anos, que as características físicas e mentais de uma pessoa estão mudando, mas seria difícil indicar exatamente o momento em que algum limiar foi claramente transposto. Essa é uma das razões pelas quais a medida comumente empregada como **idade cronológica** é tão insatisfatória.” (Stuart-Hamilton, 2002, p. 20, negrito no original).

Os fatores como, a idade biológica, a idade psicológica e a idade social (Oliveira, 2008; Schneider & Irigaray, 2008; Cancela, 2007; Stuart-Hamilton, 2002) devem ser analisados para

compreender o processo de envelhecimento como um todo. Assim, a idade biológica prende-se com as “[...] modificações corporais e mentais que ocorrem ao longo do processo de desenvolvimento [...]” (Schneider & Irigaray, 2008, p.590).

A idade psicológica está relacionada com a capacidade do indivíduo se adaptar a esta nova fase, tendo em atenção o seu desenvolvimento cognitivo e a capacidade de aprender (Oliveira, 2008). Esta questão relaciona-se com conceitos como a resiliência que é “[...] a capacidade de recuperação e manutenção do comportamento adaptativo mesmo quando ameaçado por um evento estressante, e o de plasticidade, caracterizado como o potencial para mudança, [...]” (Schneider & Irigaray 2008, p. 592), que segundo os mesmos autores são fundamentais para que o envelhecimento seja um processo melhor vivido pelos idosos.

O papel que exercemos na sociedade e a forma como o vamos desempenhar está relacionado com um outro fator, a idade social, que segundo Cancela (2007), está “[...] fortemente determinada pela cultura e pela história de um país.” (p. 2).

Assim, determinar o início do envelhecimento apenas tendo em conta a idade da pessoa, não é tão linear como parece, “ a idade em si não determina o envelhecimento, ela é apenas um dos elementos presentes no processo de desenvolvimento, servindo como uma referência da passagem do tempo.” (Schneider & Irigaray, 2008, p. 592).

Apesar de ser uma fase natural na vida do ser humano, o envelhecimento é ainda caracterizado pelo preconceito. Oliveira (2012) fala-nos em idadismo, que segundo Butler (1969), “[...] compreende um estereótipo sistemático e uma atitude de discriminação das pessoas devido à idade, [...]” (cit in Oliveira, 2012, p. 21). A realidade é que as pessoas parecem não estar informadas sobre o processo de envelhecimento, e apesar de toda a informação, ainda existem ideias erradas sobre os idosos. Luísa Berger (1995) aponta-nos um conjunto de estereótipos que caracterizam o idoso “[...] como uma pessoa doente, infeliz, improdutiva, necessitada de ajuda, conservadora, igual a todos os outros velhos, sofrendo de isolamento e solidão.” (cit in Oliveira, 2008, p.30).

Mas será esta uma realidade universal? Será a velhice uma fase da vida tão negativa? Fonte (2002) defende que

“ de acordo com o contexto social, são diferentes os critérios para sua homogeneização. [...] a velhice é um conceito em permanente processo de mudança. Estas mudanças se mostram diretamente relacionadas com outros fatores presentes na realidade socioeconómica que não refletem necessariamente as transformações físicas do processo de envelhecimento.” (p. 7).

Schneider & Irigaray (2008) afirmam mesmo que “[...] a velhice é uma construção social e cultural, sustentada pelo preconceito de uma sociedade que quer viver muito, mas não quer envelhecer.” (p. 592).

A educação e a formação das pessoas será um passo importante para uma sociedade mais justa e inclusiva. É necessário pensarmos no outro, nas suas dificuldades e potencialidades, neste caso, é importante conhecermos as realidades em que os nossos idosos estão inseridos e perceber o que pode se feito, pois a velhice

“[...] não tem de ser vivida dramaticamente como um fardo a suportar pela sociedade ou como inferioridade cívica a esconder pelo individuo ou pela comunidade. Exige que, para ela, isso sim, se facilitem todos os recursos disponíveis – científicos, sociais e educativos – a fim de, nela e com ela, se assegurar o máximo de qualidade de vida [...]” (Carvalho & Baptista, 2004, p. 34).

A forma como olhamos para o envelhecimento terá impacto na forma como vamos viver este processo. Assim, parece-nos que uma preparação nos anos que o antecedem deve ser uma aposta para que os nossos idosos se possam vir a sentir úteis, felizes e com qualidade de vida.

A transição entre o trabalho e a reforma é por vezes muita brusca, e na maioria dos casos as pessoas não estão preparadas para organizar o seu tempo fora do mercado de trabalho pois, “[...] a perda de papéis sociais anteriores e, mormente, o de trabalhador, acarretaria, [...], a ausência de «vantagens» importantes, tais como o contacto com os colegas de profissão, a estruturação da própria vida em termos espaciais e temporais, a estimulação física e mental [...]” (Simões, 2006, p. 93).

A questão do tempo livre é uma situação que se mostra complicada para alguns idosos, que tinham o seu tempo organizado, normalmente, com os horários de trabalho e sentem dificuldades em gerir todo este tempo livre que a reforma lhes proporciona.

Barbosa (2006) defende que o tempo livre “[...] é por excelência um tempo de contemplação, de observação e de escuta, condições essenciais para o desabrochar da inovação e da criatividade, para o auto-conhecimento, para o respeito pela diferença e para o ensaiar novas posturas, mais verdadeiras e democráticas...” (p. 121). É esta a ideia que devemos incutir nos nossos idosos, que o tempo livre não deve ser apenas um tempo para “encher”, mas sim, preencher com atividades significativas para os próprios. Este deve ser organizado por eles e para eles, pois ao ser “[...] significativo de escolha individual, de observação, de reflexão e de

experimentação, possibilita a formação da personalidade, podendo proporcionar a auto determinação pessoal e social.” (Barbosa, 2006, p. 123).

Simões (2006) refere que cada vez mais idosos vêem a reforma como um tempo de se dedicarem aquilo que gostam, a ajudar os familiares e a comunidade ou mesmo, começar um novo negócio. Jacob (2008) refere mesmo que é importante fazer-se uma abordagem à reforma, numa perspetiva de “[...] continuidade da vida, não fazendo uma ruptura brusca com o passado nem perspectivando um grande vazio em relação ao futuro, [...]” (p. 21).

É fundamental que as mentalidades se alterem no sentido de se dissiparem os preconceitos e discriminação a que os idosos são sujeitos. Para que as novas gerações cresçam com a certeza que no futuro, quando forem mais velhos lhes será dada a oportunidade de ter uma vida com qualidade, onde se sintam integrados e respeitados (Simões, 2006). Pois, “a criança de ontem é o adulto de hoje e o avô ou avó de amanhã.” (OMS, 2005, p. 13).

2.4. Envelhecimento ativo e a Educação

O envelhecimento demográfico é uma realidade que acarreta grandes desafios para a sociedade, no sentido em que temos de ser capazes de criar oportunidades para os mais velhos se sentirem integrados e respeitados. Segundo Oliveira (2008) “ajudar o idoso a adaptar-se à sua nova situação é de primária importância, pois da capacidade de adaptação é que depende o sucesso ou insucesso do velho.” (p. 104).

O que se pretende é que o idoso viva esta nova fase da melhor forma possível, no sentido a ter acesso a cuidados de saúde, ver os seus direitos respeitados, ver a sua segurança garantida e ainda, ter oportunidade de participar ativamente na vida social. Como defende a OMS (2005), “se quisermos que o envelhecimento seja uma experiência positiva, uma vida mais longa deve ser acompanhada de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança.” (p. 13). Envelhecer não é sinónimo de estagnação, pelo contrário, pode ser uma fase bastante ativa e produtiva ao nível do desenvolvimento pessoal e social, passámos de uma

“[...] visão reativa, centrada nas necessidades básicas e na qual a pessoa é um agente passivo, para uma outra, pró-ativa que reconhece a pessoa como um elemento capaz e atuante no processo político e na mudança positiva das sociedades.” (Governo de Portugal, 2012, p. 3).

Assim, no sentido de promover políticas e programas que possam responder de forma eficaz aos desafios colocados pelo envelhecimento demográfico (OMS, 2005) e que promovam o

bem-estar do idoso quer ao nível pessoal e social, em 2002 a OMS apresenta-nos um novo conceito, o envelhecimento ativo (Ribeiro & Paúl, 2011), que para Jacob (2008) expressa não só a importância do bem-estar físico, emocional e social na vida dos idosos, mas também, a sua participação na vida social no que respeita ao envolvimento nas questões do desenvolvimento das comunidades onde estão inseridos.

O envelhecimento ativo não é algo que diz respeito somente aos idosos, se por um lado os que já se encontram na reforma o envelhecimento ativo significa ter objetivos de vida, por outro, aqueles que se aproximam da mesma devem ter o cuidado de pensar como querem, efetivamente, passar esta fase da vida (Jacob, 2008). Como afirmam Ribeiro & Paúl (2011)

“[...] o envelhecimento activo é considerado numa perspectiva de curso de vida, em que envelhecer não se inicia algures num ponto específico, [...], mas corresponde antes a um processo que se estende ao longo de toda a vida e em que a história individual se constrói progressivamente e se materializa em resultados profundamente heterogéneos e idiossincráticos.” (p. 2).

Para a OMS (2005) o envelhecimento ativo consiste num “[...] processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas.” (p. 13).

Tendo em consideração esta definição importa ressaltar os pilares nos quais assentam os objetivos do envelhecimento ativo: a saúde é sem dúvida um pilar importante, na medida em que condiciona o indivíduo na realização ou não, de certas atividades. Remetemos aqui para o conceito de saúde defendido na Declaração de Alma-Ata (OMS, 1978), onde a saúde não é apenas a ausência de doença, mas também um “[...] – estado de completo bem-estar físico, mental e social, [...] – é um direito humano fundamental, [...]” (p. 1). Um outro pilar assenta nas questões da segurança, onde existe uma preocupação com o “[...] planeamento urbano e os lugares habitados, mas também atentam sobre os espaços privados e o clima de não – violência das comunidades.” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 4). Por último, temos a participação. A promoção desta prende-se com a necessidade de se criarem condições para que os idosos possam continuar a participar nas suas comunidades, e se sintam integrados e capazes de tomar decisões quer ao nível pessoal quer ao nível da coletividade (Ribeiro & Paúl, 2011). Como defende Petrus (2003) “[...] um envelhecimento satisfatório e saudável dependerá, cada vez mais, da socialização, quer dizer, da capacidade para a participação cidadã.” (p. 92).

Para que se possam desenvolver políticas e programas que fomentem os objetivos delineados para um envelhecimento ativo, é necessário ter em consideração alguns fatores, a que a OMS (2005) designa de determinantes do envelhecimento. São várias as determinantes, sendo que duas, a cultura e o género são considerados “[...] transversais e filtros de toda a compreensão do fenómeno [...]” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 4). Por um lado, a cultura “[...] abrange todas as pessoas e populações, modela a nossa forma de envelhecer, [...]”, enquanto o género “[...] é uma “lente” através da qual considera-se a adequação de várias opções políticas e o efeito destas sobre o bem estar de homens e mulheres.” (OMS, 2005, p. 20). As determinantes económicas prendem-se com as questões da renda, do trabalho e da proteção social; a determinante social enfatiza a importância da educação ao longo da vida, a paz e a segurança (Ribeiro & Paúl, 2011). A determinante física torna-se importante no sentido em que “ambientes físicos adequados à idade podem representar a diferença entre a independência e a dependência para todos os indivíduos, mas especialmente para aqueles em processo de envelhecimento.” (OMS, 2005, p. 27). A determinante pessoal contempla os aspetos biológicos, genéticos e psicológicos de cada um; com a determinante comportamental pretende-se fomentar estilos de vida saudáveis e que cada um tenha uma participação ativa no que concerne a cuidar da própria saúde. A última determinante está relacionada com os serviços sociais e de saúde (Ribeiro & Paúl, 2011).

É possível concluir, com tudo o que foi dito, que o envelhecimento ativo é um processo bastante complexo e que para o compreender é necessário perceber alguns conceitos, considerados chave, são eles a autonomia relacionada com a capacidade de cada um em gerir e tomar as decisões referentes à sua vida; a independência, na medida em que o indivíduo deve ter a capacidade de cuidar do seu corpo e realizar as tarefas do dia-a-dia (Ribeiro & Paúl, 2011). A expectativa de vida saudável que é entendida como o “[...] tempo de vida que se pode esperar viver sem precisar de cuidados especiais [...]” e por último, a qualidade de vida que integra “[...], a saúde física, o estado psicológico, o nível de dependência, as relações sociais, as crenças pessoais e as características do ambiente em que a pessoa se encontra inserida.” (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 3).

Um envelhecimento ativo vai permitir que os nossos idosos se sintam parte integrante da comunidade, uma vez que este “[...] baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto-realização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas.” (OMS, 2005, p. 14).

É necessário que se preconize pensar no envelhecimento como um processo que vai acontecendo ao longo de toda a vida, de modo a consciencializar para as alterações que vão ocorrendo neste processo tão heterogêneo. Enquanto educadores é importante compreender o papel que a educação tem neste âmbito, uma vez que, a presente intervenção foi realizada com idosos e para idosos.

Remetendo para a afirmação de Castro (2003)

“pensar na educação só tem, portanto, sentido, se acreditarmos que a identidade humana é constantemente configurada pelo possível que a constitui, não se reduzindo às narrativas já interpretadas, mas criando sempre novas narrações, marcadas pela novidade que a imaginação ajuda a traçar, guiada pelo desejo e pela razão.” (p. 180-181).

Não é possível pensarmos em programas de educação, em especial para a população idosa, se não acreditarmos na constante transformação do indivíduo e na sua capacidade de adaptação a novas situações. Temos que estar livres de preconceitos e estereótipos relacionados à velhice, estes podem toldar o nosso pensamento e como consequência levar-nos a más práticas.

A educação como ferramenta para o envelhecimento ativo é de todo desejada, uma vez que ambos têm como objetivo melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, e neste caso, “o idoso participante, desenvolvendo seus potenciais, começa a pensar e a agir diferenciado, como também a exigir tratamento diferente. [...]. Um idoso consciente faz a diferença!” (Lima, 2001, p. 23). Para isso é urgente “[...] reformar o pensamento dos idosos para que eles reformem a velhice que vivenciam. Desta maneira, a educação fará a sua parte para que o novo paradigma de velhice vigore, valendo a pena viver mais anos.” (Lima, 2001, p. 23).

2.5. Educar-se na Terceira Idade: o papel da animação

O indivíduo interage ao longo da sua vida com diversos contextos e situações que de uma forma ou de outra, acabam por se transformar em espaços de aprendizagem. O nosso conhecimento constrói-se individualmente, mas no contato com os outros, pois ninguém se desenvolve sozinho.

Numa sociedade em constante transformação é necessário que “[...] tenhamos a capacidade de nos adaptar às mudanças sociais [...]” (Petrus, 2003, p. 88). Estas mudanças exigem que sejamos cada vez mais participativos e ativos enquanto membros de uma comunidade. É este pensamento que devemos inculcar juntos do mais velhos, salientar a

importância dos seus conhecimentos e da sua participação, para o desenvolvimento não só pessoal, mas também, coletivo.

Sendo um dos propósitos, a participação dos idosos na comunidade, parece-nos que animação, ao criar “[...] espaços para a comunicação dos grupos e das pessoas, tendo em vista estimular os diferentes colectivos a empreenderem processos de desenvolvimento social [...] e cultural.” (Osório, 1997/1998, p. 255-256), facilitará o processo.

A animação de acordo com Barbosa (2006) é “[...] um elemento decisivo do desenvolvimento pessoal e social, um conceito que transcende a pura informação, a transmissão de conhecimentos sobre os vários âmbitos da nossa actividade, e promove a oportunidade de aquisição de saberes inovadores e criativos.” (p. 121).

A animação como uma ferramenta na educação é cada vez mais uma realidade, pois segundo Barbosa (2006) “[...] a animação possui sempre uma finalidade educativa, [...]” (p. 122).

Assim, para Lopes (2006) a animação surgiu pela

“[...] necessidade histórica e social de vivência corresponder à convivência e a participação não ser reduzida a um ritual calendarizado, mas antes a uma prática comprometida com o desenvolvimento rumo à autonomia das pessoas e à auto-organização; pela necessidade de o tempo livre não ser ocupado, mas sim animado; de se privilegiar a comunicação interpessoal, em vez da distanciação mediatizada, de se promover a criatividade e expressividade humanas e não a robotização; de se favorecer a partilha de saberes em vez de se proclamar um saber unívoco; de se estimular o actor/pessoa em vez do espectador/pessoa, bem como de se valorizar as práticas e as experiências, expressas nas dimensões da educação não formal e informal.” (p. 136-137).

A citação anterior mostra-nos de forma clara, não só os propósitos da animação, mas também, os grandes objetivos da educação, no sentido da emancipação do indivíduo, na sua autonomia, no seu desenvolvimento pessoal e social, enquanto ator participativo. Revelando a importância das aprendizagens fora do contexto formal.

Não é fácil compreender o surgimento da animação, num tempo e espaços específicos, pois como defende Ventosa (1993) “[...], ao longo da história da humanidade, sempre houve lugar para a eclosão de fenómenos de Animação.” (cit in Lopes, 2006, p. 135).

Para Barbosa (2006), falar de animação é “[...] o mesmo que falar de vida...Não há possibilidade de conceber nenhuma forma de vida que não seja animada!” (p. 121). No seu sentido mais lato a animação é sinónimo de alegria, movimento e vida, mas quando nos referimos

à animação em educação ela revela-se uma ferramenta muito importante pois, a sua ação “[...] se consubstancia num conjunto de actividades intencionais que promovem o desenvolvimento pessoal e social, ou seja, o desenvolvimento humano.” (Barbosa, 2006, p. 122).

A participação é um dos propósitos tanto na educação como na animação, Sousa (2012) salienta a importância da participação defendendo que “não existe animação se não existir participação. [...]. A participação implica desenvolvimento social e cultural, sendo estes conceitos basilares na estrutura explicativa da animação.” (p. 51).

Para Ander-Egg (2002), não existem dúvidas sobre a importância da animação na educação, afirmando mesmo que a “[...] educación permanente debe, para ser verdaderamente eficaz, estar completada por una política de animación.” (p. 53). Larrazábal (1997/1998) defende que “o animador é um educador, porque tenta estimular a acção, o que supõe uma educação na mudança de atitudes.” (p.124) refere ainda que “[...] qualquer das múltiplas modalidades de animador que conhecemos pressupõe uma acção educativa [...]” (p. 124).

O conceito de animação é como verificamos um conceito bastante complexo, existindo variadas formas de pensar a animação e vários âmbitos em que esta atua. No segmento desta ideia parece-nos relevante destacar o conceito de animação sociocultural. Esta surgiu na Europa nos anos 60, o seu objetivo passa pelo desenvolvimento do indivíduo, não só ao nível pessoal, mas também, no sentido do seu envolvimento na comunidade (Jacob, 2008). Podemos ver estes propósitos na definição lançada por Trilla (1997/1998), onde a animação sociocultural é entendida como

“o conjunto de acções realizadas por indivíduos, grupos ou instituições numa comunidade [...] e dentro do âmbito de um território concreto, com o objectivo principal de promover nos seus membros uma atitude de participação activa no processo do seu próprio desenvolvimento quer social quer cultural.” (p. 26).

A animação é de facto muito importante para o desenvolvimento na nossa sociedade pois é “[...] uma dimensão de educação integral e global, das pessoas e das colectividades, [...], activando competências e valores, que se consubstanciam em mudanças significativas de comportamento.” (Barbosa, 2006, p. 121). Mas, não podemos esquecer que os projetos desenvolvidos neste âmbito têm que ter em atenção os seus destinatários. Pois, é de acordo com as necessidades e potencialidades de cada grupo, que se pensam as actividades e se traça um plano. Santos (2012) refere que “[...] faixas etárias distintas possuem diferentes interesses,

preocupações e motivações; [...]” (p. 128). É fundamental que o animador/educador tenha consciência destas diferentes realidades para que não se afaste “[...] em demasia da realidade dos protagonistas ou, mais gravosamente, até mesmo de forma inconsciente, provocar na sua prática uma normalização ou padronização do comportamento, do posicionamento e dos desejos, suprimindo a liberdade dos atores sociais de se emanciparem.” (Santos, 2012, p. 128).

Atendendo a que o envelhecimento da população é um fenómeno biológico mas também, social, pois provoca “[...] mudanças importantes quer sob o ponto de vista demográfico quer também social e educativo” (Osório, 1997/1998, p. 251), importa assim, conhecer e compreender as estratégias direcionadas para os mais velhos.

Anteriormente, refletimos sobre as questões relacionadas com a terceira idade, nomeadamente, os aspetos que caracterizam e diferenciam das outras fases da vida. O facto é que os idosos, com a reforma, dispõem de um maior tempo livre, que deve ser um tempo animado. Barbosa (2006), refere que “o Tempo Livre enquanto Tempo de Anima, é o tempo por excelência, de exercitar a capacidade de (re) criação do ser humano.” (p. 123). A mesma autora defende que este tempo deve privilegiar o convívio e o desenvolvimento harmonioso quer dos fatores sociais e afetivos, quer no que respeita ao autoconhecimento, no sentido de promover um desenvolvimento mais saudável. O que vai de encontro aquilo que devem ser os objetivos de um envelhecimento ativo.

A animação tem assim, um papel preponderante para os idosos, no seu desenvolvimento e integração na comunidade. Jacob (2008) define a animação de idosos “[...] como a maneira de actuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afectiva da pessoa idosa.” (p. 31).

É importante que o educador/animador tenha consciência das capacidades e limitações dentro do grupo. Osório (1997/1998) refere que a terceira idade se caracteriza por um conjunto de situações, a idade, a reforma, as situações de debilidade na saúde, a solidão, as condições habitacionais, pois podem morar sozinhos, com familiares, ou então, estarem institucionalizados, entre outras. Assim, para que as atividades sejam de acordo com as expectativas e necessidades dos idosos é necessário “[...] realizar uma avaliação psicológica, social e física de cada um dos indivíduos, no sentido de perceber quais as capacidades e motivações reais de cada idoso [...]” (Jacob, 2008, p. 33).

O educador enquanto animador tem que ter em consideração as aprendizagens que os idosos foram fazendo ao longo da vida, tem que respeitar os seus tempos e acima de tudo,

respeitar as suas crenças e opiniões. Tudo isto é importante na elaboração do plano de atividades no sentido em que este deve integrar aspetos culturais, psicossociais, socioeducativos e terapêuticos (Osório, 1997/1998).

A animação é, e como já referimos, muito importante para a terceira idade. Não só no sentido de promover a sua participação, mas também como ferramenta útil, para a desmistificação de preconceitos, para o desenvolvimento de novas capacidades e para ultrapassar obstáculos, “a prática da animação sociocultural tem a missão de criar uma imagem cultural alternativa à visão negativa do envelhecimento.” (Osório, 1997/1998, p. 262).

A panóplia de atividades que podem ser realizadas no sentido do desenvolvimento do idoso é bastante diversificada, Osório (1997/1998) refere algumas atividades, destacando atividades de carácter lúdico; intelectual; psicológico; físico; social; destreza manual, entre outras. O importante é que cada atividade seja adequada ao grupo, e proporcione diferentes experiências e potencie a participação dos indivíduos.

A animação atua em diversas áreas e abrange diferentes áreas do conhecimento, Jacob (2008), faz uma divisão da animação, no nosso entender com o intuito de expressar mais claramente as competências, dividindo-a em animação física e motora; animação cognitiva ou mental; animação através da expressão plástica; animação através da expressão e da comunicação; animação promotora do desenvolvimento pessoal e social; animação lúdica e por último, a animação comunitária.

Independentemente das atividades desenvolvidas o mais importante é que o educador/animador tenha sempre presente que a animação deve “[...] despoletar acções mobilizadoras de vontades, que partindo da realidade social e das reais necessidades das populações possa facilitar canais de comunicação, de encontro, de realização pessoal e colectiva.” (Viveiros & Luís, 2008, p. 10).

Neste sentido, a animação na terceira idade é fundamental para quebrar barreiras e promover a inclusão dos mais velhos na sociedade. Ao promovermos as suas potencialidades e facilitando-lhes o desenvolvimento das suas competências, estamos a trabalhar para que os estereótipos relativamente a esta população sejam cada vez mais uma conceção do passado.

Capítulo III

Enquadramento metodológico do estágio

3.1. Paradigma de investigação/intervenção

“[...] O homem procura conhecer o mundo em que vive e compreender a natureza dos fenómenos que o rodeiam.” (Sousa, 2009, p. 11), e para isso, é necessário escolher a metodologia mais adequada de acordo com aquilo que cada investigação/intervenção pretenda alcançar.

O paradigma subjacente à presente intervenção é o paradigma interpretativo – hermenêutico, para Lopes (2011) este paradigma é “[...] um instrumento de compreensão e entendimento de situações, que emergem da prática que temos em vista analisar.” (p. 253). Neste paradigma o papel do investigador ganha relevo, pois ele é um “[...] intérprete da realidade que se expõe diante dele. Ele está cheio de realidades, teorias e experiências que se defrontam com outras realidades, teorias e experiências que são constitutivas de uma determinada visão de mundo [...]” (Ghedin, s.d., p. 5).

Uma mesma realidade tem diferentes leituras de acordo com as características de cada indivíduo, dependem do contexto, das crenças, do estatuto socioeconómico, entre outras. Conhecer uma realidade não é uma tarefa fácil, e por isso (Ghedin, s.d.) diz-nos que por vezes é necessário o investigador “[...] entregar-se à realidade de forma que ela nos atinja e nos envolva a ponto de nos tornarmos parte dela.” (p. 4).

Lessard-Hébert, Goyette & Boutin (2005) referem que o foco do paradigma interpretativo é a relação dos comportamentos e a sua significação por parte dos indivíduos, “[...] o investigador postula uma *variabilidade* das relações entre as formas de comportamento e os significados que os actores lhes atribuem através das suas interações sociais.” (p. 39, itálico no original). O importante são as pessoas “[...] com as quais é preciso conversar, escutando-as para as compreender.” (Lopes, 2011, p. 251-252).

Segundo Serrano (1997/1998) “a investigação em animação orienta-se para a mudança, o aperfeiçoamento da realidade social. Caracteriza-se pela utilização quer de metodologias quantitativas, quer qualitativas, [...]” (p. 102), neste caso, e tendo em consideração o paradigma interpretativo – hermenêutico a investigação assentou no modelo de investigação qualitativa, que nas palavras de Ludke & André (1986) “[...] supõe o contato direto e prolongado do pesquisador com o ambiente e a situação que está sendo investigada [...]” (p. 11). Durante a intervenção foram também utilizadas algumas metodologias quantitativas, nomeadamente, na análise estatística dos

dados, referentes aos inquiridos por questionário aplicados aos utentes. A utilização das duas metodologias não é de todo impossível, pelo contrário estas complementam-se enriquecendo assim, a investigação (Serrano, 1997/1998).

A investigação qualitativa caracteriza-se por abordar “[...] o mundo de forma minuciosa.” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 49), o contacto direto com a realidade permite um maior conhecimento dos fenómenos sociais que não conseguimos noutras investigações. A investigação qualitativa permite-nos uma visão mais alargada do contexto em análise, pois mais facilmente percebemos as relações que se estabelecem. Temos plena consciência que não é uma tarefa nada fácil, pois como defende Sousa (2009) “a realidade não será objectiva nem apenas uma única admitindo-se a sua apreensão subjectiva e tantas interpretações da realidade quantas os indivíduos que a consideraram.” (p. 31).

Segundo Serrano (2011), a investigação qualitativa é uma via para a resolução de situações que se mostrem problemáticas. A mesma autora defende que “[...] reduzir a distância entre a teoria e dados, entre contexto e acção.” (p. 328), é uma das tarefas deste tipo de investigação.

3.2. Metodologia de investigação/intervenção

O processo investigativo pressupõe a adoção de uma metodologia que permita alcançar os objetivos traçados, pois como defende Minayo (2008), “a metodologia inclui as concepções teóricas de abordagem, o conjunto de técnicas que possibilitam a apreensão da realidade e também o potencial criativo do pesquisador”. (cit in Sá - Silva, Almeida & Guindani 2009, p. 4).

Conhecer a realidade dos utentes, compreender as suas necessidades e potencialidades e ainda, perceber quais as suas concepções em relação ao contexto onde estão inseridos foi sempre uma preocupação constante, nesta intervenção. E sendo um dos seus objetivos - a promoção da autonomia e participação - a investigação-ação participativa (IAP), apresentou-se como a metodologia que melhor se adaptava a esta investigação/intervenção.

A metodologia de investigação-ação participativa “[...] tem como objectivo prioritário beneficiar directamente a comunidade, o que supõe implicá-la em todo o processo e não apenas nos respectivos resultados.” (Serrano, 1997/1998, p. 113).

Para compreender melhor esta metodologia reportamo-nos a Ander-Egg (1990) que defende que a investigação e ação são processos que se fazem em simultâneo, “a própria investigação constitui uma forma de acção” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 297). O conhecimento da

realidade deve ser realizado através de diferentes práticas que permitam a participação de todos os envolvidos. A participação da população é de extrema importância, pois esta tem um conhecimento mais profundo sobre a realidade (Ander-Egg, 1990), e ao refletir sobre o contexto onde está inserida, espera-se que haja uma maior consciencialização por parte da população no que se refere aos problemas existentes.

A investigação-ação participativa cria espaços que fomentam o desenvolvimento de competências que permitam à comunidade participar de forma plena, pois esta é “una metodología solo realizable com la efectiva participación de la gente” (Ander-Egg, 1990, p. 37).

Para Ander-Egg (1990) a investigação-ação participativa deve ajudar as comunidades a ter a autonomia suficiente para conseguir resolver as situações que possam por em causa o equilíbrio da comunidade. Esta metodologia permite dotar as comunidades de ferramentas necessárias para “[...] transformar as suas próprias condições de vida, por via do poder que lhes é outorgado pela posse do conhecimento necessário a essa mudança” (Vieira, 2011, p. 63).

O desenvolvimento de projetos para as comunidades devem sempre, ter como base as perceções dos participantes, pois só se poderá aprofundar o conhecimento da realidade se ouvirmos todos aqueles que estão implicados (Pardal & Lopes, 2011). Não faz sentido delinear estratégias de desenvolvimento sem compreender que expectativas e desejos têm os participantes.

A investigação-ação participativa é uma metodologia que exige do investigador a capacidade de ajudar os participantes a “[...] escolher actividades e instrumentos e ajudar o grupo a avaliar os resultados [...]”, ao mesmo tempo “[...] que vai ensinando os participantes a tomarem parte no processo de tomada de decisões” (Erasmie, 1983, p. 38).

Podemos afirmar que esta metodologia é sem dúvida, uma mais-valia para as investigações e intervenções realizadas em educação, pois não só nos permite ter um conhecimento mais profundo da realidade, como também envolve a comunidade em todo o processo.

Erasmie (1983) afirma que a investigação participativa tal como a educação tem como objetivo “[...] a libertação do potencial criador humano e a mobilização de recursos humanos.” (p. 39). Foi com esta vontade de potenciar e fomentar a participação dos idosos que trabalhamos durante estes meses, tentamos sempre que eles se tornassem os protagonistas do seu desenvolvimento.

3.3. Métodos e técnicas de investigação

Os métodos e técnicas que estiveram na base desta investigação são em grande parte de natureza qualitativa, ressaltamos a utilização de métodos e técnicas quantitativas utilizados na análise dos dados estatísticos.

De acordo com as necessidades que surgiam fomos utilizando os métodos e técnicas que consideramos mais adequados tendo em conta os utentes. Assim, ao longo da intervenção alguns métodos e técnicas foram transversais a todo o processo, sendo outros utilizados pontualmente.

A pesquisa e análise documental foram de extrema importância para fazer um levantamento prévio de alguns trabalhos realizados com a terceira idade e compreender um pouco melhor as temáticas relacionadas com esta faixa etária, na medida em permitem “[...] a observação do processo de maturação ou de evolução de indivíduos, grupos, conceitos, conhecimentos, comportamentos, mentalidades, práticas, entre outros.” (Cellard, 2008, cit in Sá-Silva, Almeida & Guindani, 2009, p. 2). Estas técnicas permitiram ao mesmo tempo conhecer um pouco da história da instituição onde decorreu a intervenção bem com os objetivos que norteiam a sua ação.

A presente investigação/intervenção teve como base uma pesquisa documental, esta “[...] propõe-se a produzir novos conhecimentos, criar novas formas de compreender os fenómenos e dar a conhecer a forma como estes têm sido desenvolvidos.” (Sá-Silva, Almeida & Guindani, 2009, p. 14). Não restringimos a nossa investigação à pesquisa documental, pois, os dados que recolhemos no contexto de intervenção foram de extrema importância para interpretar e compreender mais facilmente os dados recolhidos através das outras fontes.

A análise documental é de extrema importância para o investigador permite-lhe “[...] sintetizar as informações, determinar tendências e na medida do possível fazer a inferência.” (Sá-Silva, Almeida & Guindani, 2009, p. 10). Uma análise cuidada de todos os dados recolhidos ao longo da investigação, será sem dúvida, um processo moroso que necessita da nossa maior atenção e concentração. Este é de todo necessário para uma maior compreensão do tema em análise, pois como defende Ludke & André (1986), “a análise documental busca identificar informações factuais nos documentos a partir de questões ou hipótese de interesse.” (p. 38).

Na realidade, ao longo de toda a pesquisa e análise, foi nossa intenção compreender não só o trabalho que é realizado com a terceira idade, mas também as temáticas e problemas que são debatidos em torno desta população. Ao longo da investigação, e à medida que íamos conseguindo obter algumas respostas, surgiam também algumas questões, pois “[...] a análise

documental pode se constituir numa técnica valiosa [...], seja complementando as informações obtidas por outras técnicas, seja desvelando aspectos novos de um tema ou problema.” (Ludke & André, 1986, p. 38).

A observação direta e participante é uma técnica que nos permite uma interação muito mais próxima com o contexto e com os seus participantes. Tendo em consideração que um dos objetivos desta intervenção passa pelo conhecimento mais aprofundado da realidade, neste caso, as pessoas que frequentam o centro de dia, consideramos que esta técnica foi fundamental para nos aproximarmos dos utentes.

Esta técnica permitiu compreender as reações dos utentes perante as diferentes situações, e as relações que se estabeleciam entre utentes e funcionários. Podemos dizer que fomos tentando “[...] apreender a sua visão de mundo, isto é, o significado que eles atribuem à realidade que os cerca e às suas próprias acções.” (Ludke & André, 1986, p. 27). Por exemplo, facilmente percebemos que a hora da oração era um momento muito importante para a grande maioria dos utentes, o que causava alguma agitação quando por algum motivo não o poderiam realizar na hora destinada. A observação direta e participante é uma técnica que efetivamente permite ao investigador compreender o contexto em estudo e ao mesmo tempo “[...] integrar-se progressivamente nas actividades das pessoas que nele vivem.” (Lessard – Hébert, Goyette & Boutin, 2005, p. 155).

Ao estarmos inseridos num contexto acabamos por fazer parte dele, passamos a fazer parte da história, partilhamos as alegrias e tristezas criando-se uma relação muito próxima com cada um. Lessard – Hébert, Goyette & Boutin (2005), defendem que o investigador “[...] é um actor social e o seu espírito pode aceder às perspectivas de outros seres humanos, ao viver as «mesmas» situações e os «mesmos» problemas que eles.” (p. 155)

A utilização desta técnica permitiu-nos recolher informações que não seriam passíveis de obter utilizando, outros métodos ou técnicas. A interação com o contexto de forma direta e participante facilita bastante todo o processo de reflexão e interpretação dos dados recolhidos, pois, é-nos possível captar “[...] os comportamentos no momento em que eles se produzem e em si mesmos, sem a mediação de um documento ou de um testemunho.” (Quivy & Campenhoudt, 1992, p. 197).

Para Ludke & André (1986) os nossos conhecimentos e experiências são muito importantes para a interpretação e compreensão dos dados que vamos recolhendo ao longo da

intervenção. São os nossos conhecimentos e experiências que nos permitem muitas vezes, fazer comparações com outras situações e mesmo questionar os acontecimentos.

A observação participante pode ser compreendida numa perspetiva mais ativa ou mais passiva, esta divisão está relacionada com o momento no qual são realizados os registos daquilo que é observado. Assim, “a participação activa significa que o observador está envolvido nos acontecimentos e que os regista após eles terem tido lugar”, enquanto “a observação participante passiva significa que o observador não participa nos acontecimentos desse meio mas que a eles assiste do exterior [...]” (Evertson & Green, 1986, cit in Lessard – Hébert, Goyette & Boutin, 2005, p. 156).

Ao longo da intervenção podemos dizer que a observação participante ativa foi predominante em todo o processo, e foi sem dúvida importante para a integração. Inicialmente, colaborávamos em algumas tarefas, que os idosos e a educadora, rapidamente, se criou um ambiente de cumplicidade e confiança por parte de todos os intervenientes, e esta técnica em muito facilitou e promoveu este processo.

As conversas informais foram fundamentais ao longo de toda a intervenção. Esta técnica permitiu-nos conhecer um pouco melhor a instituição, bem como, a opinião e expectativas dos intervenientes em relação à nossa intervenção. Na verdade, as conversas com a educadora responsável pelo Centro de Dia facilitaram em muito a nossa integração e o nosso conhecimento em relação aos idosos. Diariamente, conversávamos sobre as atividades que queríamos realizar, trocávamos ideias e opiniões. Foram sem dúvida conversas que nos ajudaram a melhorar e incentivaram a fazer sempre mais e melhor.

Com os idosos as conversas permitiram-nos conhecê-los um pouco melhor e compreender as suas histórias de vida. Foi muito gratificante ao longo da intervenção percebermos o carinho e a confiança que depositavam em nós, pois contavam as histórias da família, partilhavam problemas, angústias. Para nós foi muito bom, pois por um lado conseguimos que tivessem confiança em nós, e por outro estávamos a exercer a nossa profissão, que passa muito por ouvir o outro tentado ajudá-lo. As conversas com idosos foram de extrema importância para perceber aquilo que eles gostavam e não gostavam de fazer e davam algumas sugestões em relação às atividades. Permitiram-nos ter um *feedback* mais imediato, em relação às diferentes tarefas, ouvíamos as suas opiniões, se sentiram ou não alguma dificuldade e se estavam satisfeitos com o resultado final.

A par de todos os métodos utilizados, o diário de bordo foi transversal a todo o projeto. Este método de investigação permitiu-nos obter um registo de tudo que foi acontecendo ao longo da intervenção. O diário de bordo é essencialmente, “[...] o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha [...]” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 150). Os mesmos autores consideram o diário de bordo como um diário pessoal. No nosso entender o diário de bordo permitiu-nos refletir sobre o trabalho realizado, tendo em consideração o que fomos observando e ouvindo, onde podemos expressar as nossas dúvidas e receios.

A utilização do inquérito por questionário foi, também, uma das nossas opções, pois não só nos possibilitou ter uma base de dados mais clara e completa sobre os idosos, como também nos permitiu compreender se a informação obtida ao longo das observações e das conversas informais correspondia à verdadeira vontade dos idosos. Devido a problemas de saúde e ao facto de alguns não saberem ler nem escrever, o questionário foi preenchido de forma indireta por todos os utentes.

Segundo Quivy & Campenhoudt (1992) a aplicação de inquéritos por questionário permite-nos ter “o conhecimento de uma população enquanto tal: as suas condições e modos de vida, os seus comportamentos, os seus valores ou as suas opiniões.” (p. 191). O primeiro questionário teve como intuito fazer uma caracterização sócio demográfica de cada utente e conhecer as atividades com as quais ocupavam o seu tempo livre.

O questionário realizado contempla questões abertas, fechadas e de escolha múltipla. Em relação às questões abertas, estas pretenderam compreender algumas situações e conhecer a preferência dos utentes, elas permitem “[...] a plena liberdade de resposta do inquirido.” (Pardal & Lopes, 2011, p. 76). No que concerne às perguntas fechadas estas incidiram sobre o estado civil, os níveis de literacia, bem como, os problemas de saúde. Para Pardal & Lopes (2011), as questões fechadas “[...] limitam o informante à opção por uma de entre as respostas apresentadas.” (p.77), neste caso específico teriam que escolher entre o sim e o não.

As perguntas de escolha múltipla podem ser muito diversificadas (Pardal & Lopes, 2011), neste caso e segundo os autores, verificamos questões de avaliação ou estimação que “[...] procuram captar os diversos graus de intensidade face a um determinado assunto, [...]” (p. 79), e ainda questões de leque aberto. Na primeira situação os utentes foram questionados sobre o grau de dificuldade que sentiam na realização de algumas atividades diárias, em relação às questões em leque aberto, os idosos podiam escolher as opções que mais lhe interessavam ou então acrescentar uma outra alternativa.

A utilização de questionário nesta intervenção foi ainda um instrumento de avaliação intermédia, onde pretendemos compreender se os idosos estavam efetivamente satisfeitos com as atividades realizadas até à data, e se tinham sugestões a fazer. No final da intervenção procedemos à realização de um novo questionário, com vista a avaliar todo o trabalho desenvolvido, bem como o impacto que teve junto dos idosos.

A entrevista é uma técnica de investigação muito importante no que concerne à recolha e compreensão da informação. Como afirmam Bogdan & Biklen (1994) “[...] a entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo.” (p. 134). A sua pertinência em investigação social prende-se com o facto desta permitir um relação muito mais próxima com o entrevistado “[...] a relação que se cria é de interação, havendo uma atmosfera de influência recíproca entre quem pergunta e quem responde.” (Ludke & André, 1986, p. 33). Como defendem Quivy & Campenhoudt (1992) “instaura-se assim, [...], uma verdadeira troca, durante a qual o interlocutor do investigador exprime as suas percepções de um acontecimento ou de uma situação, as suas interpretações ou as suas experiências, [...]” (p. 193). O recurso a esta técnica fez-se na fase final da intervenção. A entrevista foi dirigida à educadora responsável pelo centro de dia, com o intuito de compreender a sua opinião em relação ao trabalho realizado bem como, o impacto que este teve na instituição e nos idosos.

A estrutura da entrevista que realizamos seguiu os parâmetros da entrevista semiestruturada. Nesta “[...] o investigador dispõe de uma série de perguntas – guias, relativamente abertas, [...]” (Quivy & Campenhoudt, 1992, p. 194). As perguntas são colocadas no decorrer da conversa e não necessariamente pela ordem determinada, pretende-se que o entrevistado se sinta à vontade para falar “[...] sobre as suas percepções e interpretações que faz de um acontecimento; sobre as suas experiências e memórias; sobre o sentido que dá às suas práticas; [...]” (Pardal & Lopes, 2011, p. 87).

Ao longo do estágio fomos registando em fotografias todas as atividades realizadas. Podemos afirmar, que o registo fotográfico é mais uma das técnicas que esteve presente em toda a intervenção. As fotografias em investigação têm uma grande importância na medida em que “[...] são muitas vezes utilizadas para compreender o subjectivo e são frequentemente analisadas indutivamente.” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 183). No nosso caso, as fotografias eram uma constante, não só para registar os trabalhos realizados pelos utentes, mas também para registar alguns momentos de convívio. Em muitas situações os utentes faziam questão de tirar uma

fotografia com o trabalho realizado, expressando uma grande satisfação e alegria. O registo fotográfico permite não só enaltecer os trabalhos por eles realizados, bem como comprovar que efetivamente eles participaram. Isto era bastante visível, quando tínhamos a visita de algum familiar, este era imediatamente convidado pelos próprios utentes a ver as fotografias que íamos colocando no mural.

A análise de conteúdo foi um outro instrumento de investigação, bastante importante. Este método consiste num “[...] conjunto de técnicas de exploração de documentos, que procura identificar conceitos ou os principais temas abordados [...]” (Oliveira, Ens, Andrade & Mussis, 2003, p. 5). De uma forma mais clara, a análise de conteúdo “[...] aparece como uma ferramenta para a compreensão da construção de significados que os atores sociais exteriorizam no discurso.” (Silva, Gobbi & Simão, 2004, p. 74). No nosso caso, aquando da análise da entrevista, do diário de bordo e dos questionários realizados, foi possível clarificarmos algumas informações que por vezes não eram tão perceptíveis, e quando cruzamos os dados recolhidos conseguimos mais facilmente inferir sobre certos comentários e determinados comportamentos. Porque como defendem Silva, Gobbi & Simão (2004) parte-se “[...] do pressuposto que por trás do discurso aparente, esconde-se um outro sentido que convém descobrir.” (p. 74).

Por último, e integrado numa metodologia quantitativa, temos a análise estatística de dados. A estatística coloca “[...] ao nosso dispor procedimentos de análise exploratória que possibilitam a identificação de aspectos interessantes, regularidades ou padrões que caracterizam os fenómenos sociais em estudo.” (Pardal & Lopes, 2011, p. 128). Assim, a análise estatística de dados é fundamental em qualquer estudo, cujos dados sejam recolhidos através da aplicação de um inquérito por questionário (Quivy & Campenhoudt, 1992). Na realidade os dados que temos com a aplicação dos questionários são variadíssimos e é necessário analisá-los de modo a facilitar a sua leitura e interpretação. Quivy & Campenhoudt (1992) defendem que “apresentar os mesmos dados sob diversas formas favorece incontestavelmente a qualidade das interpretações.” (p. 221). Mas alertam para a importância de uma reflexão que permita uma interpretação concisa dos dados.

O recurso a diferentes métodos e técnicas foi essencial não só para conhecer a área em que trabalhamos mas, também, para conhecer os utentes com quem desenvolvemos o projeto. A utilização de métodos quer qualitativas, quer quantitativas, foi de facto uma mais-valia para o projeto, permitindo-nos ter uma diversidade de informação, que não seria possível sem a implementação dos métodos e técnicas descritos anteriormente.

3.4. Métodos e técnicas de educação/formação

A escolha das atividades a realizar durante a intervenção tem subjacentes diferentes métodos e técnicas que foram selecionados de acordo com as características dos utentes.

As atividades realizadas, além do carácter formativo e educativo tiveram também um carácter lúdico. Não nos podemos esquecer da importância destes momentos, pois permitem mais facilmente captar a atenção dos idosos, mas também apelar à sua participação. Como defende Negrine (2000) “à medida que a idade avança necessitamos cada vez mais vivenciar atividades compartilhadas [...] principalmente aquelas decorrentes da atividade lúdica.” (p. 21-22). A animação como técnica foi uma constante em toda a intervenção, pois tem como objetivo “[...] facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criativa, [...], desenvolvendo a personalidade do individuo e a sua autonomia.” (Jacob, 2008, p. 23). Nesse sentido e de acordo com as necessidades e preferências dos idosos desenvolvemos atividades lúdicas, de expressão artística, como trabalhos manuais; atividades com um carácter mais cultural onde celebramos algumas datas festivas; atividades de promoção do desenvolvimento motor, entre outras.

O jogo foi uma das técnicas que esteve muito presente na nossa intervenção. Desde cedo apercebemo-nos que muitos dos idosos gostavam de jogar, fossem jogos de cartas, dominó, bingo, entre outros. A utilização de jogos durante a intervenção permitiu apelar à participação dos idosos. De uma forma didática e ativa conseguimos trabalhar diferentes temáticas, mas também tentámos fomentar o desenvolvimento de novas capacidades apelando àquilo que já sabiam. Os jogos fazem parte do nosso quotidiano, mas nem sempre compreendemos a importância que estes têm no nosso desenvolvimento. Huizinga (1980) defende que o jogo é “[...] uma parte integrante da vida em geral. Ornamenta a vida, ampliando-a, e nessa medida torna-se uma necessidade tanto para o individuo, como função vital, quanto para a sociedade, [...], como função cultural.” (p. 12).

O trabalho em grupo foi uma estratégia utilizada em algumas das atividades, não só para debatermos alguns temas, mas também para fomentar as relações interpessoais e o respeito pelo outro. É essa ideia que nos transmite Gourgand (1901), no que respeita ao trabalho de grupo, o autor defende que este

“[...] irá permitir responder às necessidades fundamentais dos seus colaboradores: participar, exprimir as suas opiniões, tomar em linha de contas as dos outros, trabalhar em comum, sentir-se membro activo de uma equipa, exercer a inteligência, criar, atingir objectivos, sentir-se respeitado e respeitar-se a si próprio, [...]” (p. 14).

A utilização dos trabalhos de grupo tiveram como objetivo fomentar a coesão do grupo, e a participação dos idosos com vista à partilha das suas experiências, promovendo a capacidade de ouvir e aceitar o outro.

Na nossa intervenção recorreremos ao método expositivo, essencialmente, para explicar as atividades, esclarecer alguma questão ou, então, dar algumas informações que considerássemos importantes. Para Gonçalves (2008) o método expositivo permite “[...] apresentar informação nova, antes de serem usados outros meios ou actividades, enquadrar um dado assunto no seu quadro conceptual de referência ou estimular o interesse pelo tema.” (p. 10). O método expositivo é apontado como um método muito centrado no educador, característico da educação tradicional, que de todo, não foi o que desejamos com a nossa intervenção. Tudo depende da forma como é aplicado e quais os objetivos que se pretendem atingir, assim, “[...] a exposição deve ser conjugada com estratégias que fomentem a atenção, a escuta activa e a participação [...]” (Gonçalves, 2008, p. 11).

Aliado ao método expositivo, recorreremos ao método interrogativo e ao levantamento de ideias prévias. Estes foram muito importantes para compreender o que os idosos sabiam sobre determinado tema. As respostas dadas ajudavam a abrir um debate onde cada um dava a sua opinião e explicava o seu ponto de vista. Estes debates foram também importantes para estruturar as atividades, uma vez que os idosos davam o seu contributo em relação ao modo como as realizar.

Sempre que iniciávamos uma nova atividade tivemos o cuidado de explicar como decorreria, e apesar dos idosos estarem familiarizados com trabalhos mais práticos, fomos demonstrando as diferentes etapas de todo o processo. Podemos afirmar que o método demonstrativo esteve bastante presente ao longo da intervenção.

Os trabalhos manuais foram uma das estratégias que privilegiámos nesta intervenção, não só para desenvolver a motricidade fina, mas também para promover a socialização e comunicação entre o grupo. Foram várias as atividades desenvolvidas e tentamos sempre integrar novos materiais e técnicas, como afirma Eliezer (1992), “cada atividade, cada material, cada cor, forma, movimento e som, tem uma possibilidade de atuação no sujeito.” (cit in Guedes, Guedes & Almeida, 2011, p. 732).

Inicialmente, os idosos tinham uma opinião muito pessimista em relação às suas capacidades. As dúvidas e o medo de não fazer “direito ou bonito” estiveram na base da resistência em realizar algumas das atividades. Mas um dos nossos objetivos passava por

contrariar esta situação e valorizar as suas competências e saberes foi uma prioridade durante toda a intervenção.

As técnicas e os métodos utilizados nesta intervenção permitiram-nos explorar diferentes áreas do conhecimento, bem como promover a aprendizagem de diferentes competências.

3.5. Recursos mobilizados

O desenvolvimento de um projeto implica a utilização de vários recursos (materiais, físicos e humanos), que farão toda a diferença para conseguir alcançar os objetivos delineados.

Na nossa intervenção procuramos sempre que possível utilizar materiais recicláveis não só porque era um dos nossos objetivos consciencializar para as questões ambientais mas, também, para diminuir os custos da nossa ação.

Em relação aos recursos humanos mobilizados e sem os quais não seria possível desenvolver todo o trabalho, temos os idosos do Centro de Dia, a estagiária responsável pelo projeto, a educadora/acompanhante de estágio, responsável pelo centro e, ainda, numa fase final, contamos com a ajuda de uma estagiária, do ensino secundário.

No que respeita aos recursos materiais utilizados na realização das diferentes atividades, estes foram muito variados; para além das mesas e cadeiras, necessitamos de material consumível (folhas de papel, canetas, lápis, marcadores, cola, fita cola, papel crepe, feltro, E.V.A, fitas de cetim, palitos,); material de pintura (tintas, pincéis); material de costura (agulhas, linhas, tecidos, máquina de costura); areia, conchas do mar, arame e cordel.

Nas atividades relacionadas com a atividade física aproveitamos alguns dos materiais disponibilizados pela instituição (bolas, arcos, jogo de bowling, cones). Relativamente aos materiais recicláveis utilizamos embalagens de leite, jornais, folhetos publicitários, caixotes de cartão, embalagens de iogurte, garrafas de refrigerante, e rolhas de cortiça. Para a nossa pequena horta foram necessárias algumas plantas, sementes e terra. Ao nível das tecnologias utilizamos um computador e uma aparelhagem de música.

Quanto aos recursos físicos, a grande parte das atividades desenvolveram-se nas instalações da instituição, nomeadamente na sala de convívio, na sala das artes plásticas e no salão principal. Quando o tempo no exterior permitia e os idosos demonstravam interesse, fazíamos pequenas caminhadas.

Os recursos usados durante o trabalho foram em grande parte cedidos pela instituição, houve sempre uma grande disponibilidade para saber o que seria necessário para desenvolver as

atividades, colocando à disposição todos os recursos. Em situações pontuais, tivemos que comprar algum material, bem como, recolher alguns dos materiais reutilizáveis.

3.6. Limitações do processo

Relativamente a limitações durante a nossa intervenção podemos afirmar que houve sempre uma grande receção por parte da instituição, às atividades propostas. As atividades foram planeadas ao longo da intervenção, tendo em consideração a receptividade dos idosos.

A questão que podemos apontar neste contexto foram em algumas situações a resistência, por parte de alguns dos utentes, em realizar algumas atividades. Esta prendia-se por um lado, com a conceção, errada, de que não saberiam realizar a atividade, e por outro, com o facto de não quererem realizar a tarefa porque se sentiam cansados e não queriam participar. Felizmente, no decorrer do projeto essa resistência foi diminuindo e fomos aprendendo a lidar com estas situações, pois também os fomos conhecendo melhor e percebendo, através de um olhar, ou de um comentário, a disposição com que estavam nesse dia.

Capítulo IV

Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção

4.1. Apresentação do trabalho de investigação/intervenção desenvolvido

O trabalho de investigação/intervenção é realizado tendo em consideração várias fases, nesta intervenção trabalhamos de acordo com 4 fases são elas: a fase de integração, a fase de diagnóstico, a fase de implementação e a fase de avaliação que esteve presente ao longo de toda a intervenção.

A fase de integração é muito importante para estabelecer um primeiro contato com a instituição, e todos os intervenientes. Nesta fase recolhemos informações sobre a instituição e sobre o público-alvo em questão. As conversas informais com os utentes e com a acompanhante de estágio promoveram uma maior aproximação do contexto e maior conhecimento da realidade.

Na fase de diagnóstico de modo a conhecer os interesses, necessidades e potencialidades dos utentes, saber o que faziam e o que gostavam de fazer, realizámos um inquérito por questionário. Em complemento fomos realizando observações diretas e participantes, pesquisa e análise documental, bem como, as anotações no diário de bordo que serviram de base para reflexão de tudo aquilo que íamos vendo e ouvindo ao longo da intervenção.

Na fase de implementação foram desenvolvidas diferentes atividades delineadas de acordo com os dados obtidos na avaliação inicial. Ao longo da intervenção tivemos a oportunidade de participar nas atividades promovidas pela instituição, bem como desenvolver algumas atividades a pedido da acompanhante de estágio. No final de cada dia de trabalho eram realizadas pequenas reflexões que incidiam sobre as atividades desenvolvidas. Estas foram importantes para avaliar, ao longo da intervenção, o trabalho realizado uma vez que incidiam sobre as opiniões e comentários dos utentes em relação às atividades.

Depois de terminada a intervenção, na fase de avaliação, realizámos um novo inquérito por questionário aos utentes e fizemos uma entrevista à educadora/coordenadora de centro. Estas avaliações pretendiam aferir a opinião, que os utentes e a acompanhante tinham em relação trabalho desenvolvido. Foram também importantes para compreender se a intervenção foi de encontro aos objetivos delineados inicialmente.

4.2. Descrição das atividades desenvolvidas

Na nossa intervenção pretendemos que as atividades planeadas fossem de encontro aos objetivos traçados mas, acima de tudo, que fossem ao encontro das expectativas e necessidades dos utentes.

A nossa intenção passou por criar espaços de qualidade que promovessem a participação, a partilha, a coesão, que ajudasse os idosos a construir uma visão mais otimista em relação às suas vidas. Pretendemos promover um envelhecimento ativo tendo em conta um processo de educação e animação sociocultural, finalidade da presente intervenção.

As atividades desenvolvidas ao longo da nossa intervenção tiveram em consideração as preferências e opiniões dos utentes do Centro de Dia. Os dados obtidos na avaliação diagnóstica foram muito importantes para compreender de que modo poderíamos responder às suas necessidades.

Na avaliação diagnóstica os utentes mostraram grande interesse pelos trabalhos manuais realizados com materiais recicláveis e assim, criamos uma “Oficina da reciclagem”. Por outro lado, muitos foram aqueles que referenciaram o exercício físico como uma das atividades que gostavam de praticar e, assim, criámos uma outra oficina que designamos de “Mexer pela vida”. Quando falamos das profissões e do que faziam nos tempos livres houve quem mencionasse o gosto pela agricultura e pela jardinagem. Esta questão levou-nos a pensar na criação de uma pequena horta vertical, a que chamamos “O cantinho da horta”. Com a criação das “Oficinas das temáticas” pretendemos abranger diferentes atividades, onde fosse possível trabalhar alguns temas mas, também, promover o desenvolvimento pessoal e social dos utentes. Durante a intervenção houve uma grande complementaridade entre as oficinas, ou seja, trabalhámos o mesmo conteúdo de diferentes formas.

Tentamos criar atividades que fossem do agrado dos utentes, que estimulassem a sua criatividade e imaginação, que promovessem a aquisição de novos conhecimentos mas que valorizassem, também, as suas capacidades e potencialidades.

De seguida descreveremos detalhadamente cada umas das atividades desenvolvidas ao longo da intervenção, com a respetiva avaliação contínua, esta foi o resultados das conversas informais que tivemos no final das atividades, bem como as reflexões do diário de bordo.

4.2.1. Oficina das temáticas

Na presente intervenção o nosso objetivo centrou-se em facilitar e promover o desenvolvimento dos utentes.

Neste sentido a animação como ferramenta importante no processo de educação, esteve presente na dinamização de todas as atividades, sendo que, esta oficina centrou-se na animação promotora do desenvolvimento pessoal e social; animação através da expressão e da comunicação; a animação cognitiva ou mental e, ainda, a animação lúdica.

Objetivos específicos:

- Contribuir para o fortalecimento das relações entre utentes;
- Fomentar a interação social;
- Promover o diálogo e a expressão comunicativa;
- Promover a autoestima do idoso;
- Sensibilizar o idoso para os problemas do meio ambiente;
- Motivar o idoso para a aquisição e atualização de conhecimentos.

➤ **Atividade I. “O vizinho do lado”**

Este jogo foi realizado logo nos primeiros dias da intervenção. O intuito era conhecê-los um pouco melhor e ao mesmo tempo promover o diálogo e a interação. Assim, pegamos num novelo de lã e entregamos ao primeiro utente, que teria de dizer o seu nome e aquilo que mais gostava. Depois de todos terem falado, fizemos novamente passar o novelo, mas, desta vez, teriam que apresentar a pessoa a quem passassem o novelo, dizendo o nome e recordando aquilo que mais gostava de fazer.

Avaliação contínua: Neste jogo participaram todos os utentes. Todos eles fizeram um grande esforço para recordar o que tinham dito, quando alguém tinha dificuldades os idosos ajudavam, dando pistas. Muitos mencionaram a importância destes jogos para, e nas palavras de um idoso “por a memória a trabalhar.” Foi um jogo importante e divertido, pois permitiu aproximarmo-nos dos utentes, ao mesmo tempo que iam rindo e comentando as respostas dos colegas, por exemplo: “arranjar um namorado”; “não fazer nada”; “viver até aos cem anos”; “dormir”, entre outros.

➤ **Atividade II. “A minha memória”**

Ao longo da intervenção tentamos sempre que as atividades realizadas permitissem desenvolver/estimular a memória dos utentes. Nesta atividade dividimos o grupo em pares e durante alguns minutos conversaram sobre aquilo que quiseram, para ajudar demos alguns tópicos (nome, idade, freguesia onde moram, cor favorita, prato favorito, entre outros). De seguida cada um apresentou o colega do lado de acordo com as informações que obteve.

Avaliação contínua: Participaram 12 utentes. De início tiveram alguma dificuldade em entender a atividade, mas depois da apresentação do primeiro par conseguimos realizar a atividade. No decorrer da atividade apercebemo-nos que alguns tinham mais dificuldade do que outros, e quando alguém se esquecia de alguma informação todos tentavam ajudar.

No final da atividade questionamos sobre as dificuldades que sentiram em memorizar. A maioria dos utentes afirmavam que antigamente, bastava ouvir uma vez que ficava “logo na cabeça”, agora era mais complicado. Mais facilmente podiam contar aquilo que viveram na juventude, as histórias, as músicas, entre outros. Acabamos então, por terminar a atividade cantando as músicas que eles conheciam e a relembrar os momentos do passado.

➤ **Atividade III. “Como me vejo?”**

Nesta atividade começamos por distribuir folhas em branco e vários marcadores. Foi pedido que desenhassem seu autorretrato e o apresentassem ao grupo salientando aquilo que mais gostavam neles, poderiam ser características físicas ou psicológicas.

Avaliação contínua: Tivemos a participação de 12 idosos. Inicialmente, quando lhes dissemos que teriam que se desenhar, eles riram-se e comentaram que não conseguiriam fazer. Aos poucos foram desenhando e acabaram por gostar, os que sabiam colocavam os nomes, outros iam aperfeiçoando os desenhos com várias cores, algumas das utentes retrataram-se com vestidos que fizeram questão de decorar. Quando chegou a hora de apresentar os desenhos ao grupo, alguns mencionaram que gostava de si no geral, mas uma grande parte acabou por falar daquilo que gostavam de melhorar, e aqui salientam-se os problemas de saúde (visão, audição, problemas de mobilidade). Todos tiveram oportunidade de apresentar os seus desenhos criando-se um ambiente muito engraçado, pois no final, entre utentes comparavam os desenhos e comentavam as capacidades artísticas de cada um.

Atividade IV. “Eu desejo-lhe...” – celebração do dia dos namorados

No dia 14 de fevereiro celebramos o dia Internacional do Amor/S. Valentim. Dos utentes que participaram quase todos sabiam que era dia dos namorados, mas não sabiam porque também se chamava dia de S. Valentim, assim contamos a lenda.

De seguida colocamos uma questão “o que é o amor?”, e quase todos concordavam que o amor significa “gostar das outras pessoas”, e aqui enunciaram os filhos, os netos, os companheiros e os amigos. Recordaram ainda, alguns episódios da sua infância, sobre a educação que era dada a como muitas vezes os castigos eram sinónimo do amor que os pais tinham por eles, pois só queriam que fossem boas pessoas. Uma utente recordou o amor que sentia pela sua avó e os momentos que passara com ela.

Durante a conversa quisemos saber se conheciam alguma música ou poema que falasse sobre o amor, inicialmente ninguém dizia nada, até que uma das utentes começou a falar da sua mãe e cantou “ó minha mãe, minha amada, quem tem uma mãe tem tudo, quem não tem mãe, não tem nada!”, logo surgiram novas rimas e versos.

Para terminarmos a reflexão sobre o amor fizemos uma atividade a que chamamos “Eu desejo-lhe...”, esta consistia em desejar uma coisa boa, algo que também gostasse que lhe desejassem. Colocamos os nomes de todos os utentes num saco e um de cada vez tirou um nome e foi ter com essa pessoa.

Avaliação contínua: Participaram 14 idosos. Esta temática foi muito bem recebida pelos utentes, o jogo realizado correu muito bem e os idosos mostraram muita satisfação no final. Como lhes foi dito, eles podiam desejar o que quisessem, desde que fossem coisas positivas. O que mais desejaram foi “muita saúde”, “muitos anos de vida”, “muito amor”, “muita felicidade”, desejavam “bom dia”. Mas para além de tudo o que desejaram, foi bom ver a alegria que sentiam quando recebiam o carinho uns dos outros, e a satisfação de se cumprimentarem e abraçarem.

➤ Atividade V. “A língua materna”

A atividade “A língua materna” veio no seguimento do Dia Internacional da Língua Materna que se celebra a 21 de fevereiro.

Inicialmente, questionamos os idosos sobre que línguas é que conheciam, e as mais mencionadas foram o inglês, o alemão e o francês. Quando perguntamos se conheciam algumas

palavras houve um utente, que disse algumas coisas em alemão, visto que trabalhou alguns anos na Alemanha.

Falamos sobre a importância da língua nas nossas vidas e os utentes referiram a importância desta para falarmos uns com os outros, mas também para aprenderem novas coisas. Explicamos também a importância da língua como cultura, pois conta a nossa história enquanto país e as nossas tradições.

A atividade prática desta sessão passou por relembrar alguns provérbios, adivinhas e trava-línguas que fazem parte da tradição linguística e, para isso, fizemos uma pequena recolha de cada um deles.

No início da atividade os utentes tiveram alguma dificuldade em perceber o que lhes estava a ser pedido, para os ajudar demos um exemplo “Em abril, águas mil!”. Para facilitar a tarefa inicialmente dávamos a primeira parte e eles teriam que dizer o resto. Com o decorrer da atividade foram surgindo vários provérbios, uns mais conhecidos que outros, em alguns casos modificava-se algumas palavras.

Em relação aos trava-línguas, os utentes não conheciam nenhum mas assim que começamos a dizer logo surgiram muitas gargalhadas, pois tentavam repetir mas efetivamente, “a língua travava”.

As adivinhas foram sem dúvida aquilo em que os utentes mais se empenharam, para começar, lançamos uma adivinha mas facilmente os idosos conseguiram desvendar. Sem contar esta atividade transformou-se num concurso de adivinhas entre os idosos, todos queriam dizer a sua adivinha, todos queriam tentar adivinhar.

Avaliação contínua: Participaram 16 idosos. Apesar da dificuldade inicial, os utentes fizeram um grande esforço para descobrir não só os provérbios, mas também para conseguir decorar os trava-línguas. O maior empenho foi sem dúvida nas adivinhas (apêndice VI), de tal modo que ao longo do dia vinham ter connosco para nos dizer mais, estas foram todas registadas juntamente com os versos e poemas que foram dizendo ao longo da intervenção. Essencialmente, foi um momento divertido, onde surgiram muitas gargalhadas e onde acima de tudo os utentes participaram e demonstraram os seus conhecimentos.

➤ **Atividade VI. “Dia da mulher”**

No dia 8 de março celebramos o dia Internacional da Mulher. Achamos importante refletir sobre a temática pois nos dias de hoje sabemos que existe alguma discriminação pelo fato de ser mulher e, também, por que a maioria dos utentes era do sexo feminino.

Para introduzir o tema contamos a história que está por detrás desta data e os utentes mostraram-se muito sensibilizados.

De seguida questionamos sobre o papel da mulher na sociedade e ainda sobre as diferenças entre os homens e as mulheres. Os utentes referiram que “a mulher trabalha muito mais que o homem, pois além do trabalho que tem, ainda tem que cuidar da casa, dos filhos e do marido!”. Durante a atividade uma utente referiu mesmo que quando trabalhava, faziam tanto ou mais do que os homens, mas mesmo assim, o seu salário era muito inferior ao deles. Todos estavam de acordo que homens e mulheres deveriam ter os mesmos direitos, mas que por vezes isso não acontecia.

Uma questão mencionada pelos utentes foi a impossibilidade que as mulheres tinham de frequentar a escola, por um lado os pais não deixavam e, por outro, tinham que trabalhar e tomar conta dos irmãos mais novos. Infelizmente esta foi uma das razões que impossibilitou algumas das utentes do grupo a frequentar a escola.

No final da atividade foi entregue uma flor a cada utente, elaboradas pelos próprios, e ainda a todas as auxiliares do centro.

Avaliação contínua: Participaram todos os utentes. Nesta atividade as mulheres foram de fato as mais ativas, era visível o empenho que tinham em defender o papel da mulher na sociedade. Foi interessante ver a opinião que tinham e os comentários que surgiam sempre que um dos utentes intervinha elas afirmavam que não sabiam o que dizia, pois o trabalho deles não se comparava ao delas, mesmo que eles quisessem mostrar concordância com o que elas diziam.

➤ **Atividade VII. “A mímica das palavras”**

Quando questionamos sobre o que era a mímica, nenhum dos utentes conseguiu explicar. Para os ajudar fizemos algumas expressões que exprimiam diferentes sentimentos e, facilmente, os idosos compreenderam aquilo que estávamos a expressar!

Depois falamos sobre a importância dos gestos que fazemos quando comunicamos com as outras pessoas, as expressões que fazemos, a postura que temos, tudo isso é importante para fazer passar a mensagem.

Para por em prática o que tivemos a falar colocamos num saco 16 papéis com diferentes palavras (profissões, atividades diárias, animais). Os utentes de forma voluntária tiraram um papel e de acordo com a palavra fizeram expressões para que os outros utentes adivinhassem o que estavam a dizer. Quem acertava a mímica tirava o próximo papel.

Avaliação contínua: Participaram todos os utentes. Inicialmente, não estavam muito à vontade com a atividade, pois diziam que não iriam conseguir. Mas depois de algum tempo uma das utentes ganhou coragem iniciou o jogo. Como alguns dos utentes não sabia ler ou então tinha dificuldades, nós liamos o papel e dávamos alguma ajuda para realizar a mímica. Apesar de todos os utentes terem estado presentes na atividade, e de terem adivinhado as mímicas, houve 6 idosos que se mostraram muito empenhados e que acabam por se voluntariar quando os colegas não o queriam fazer.

O jogo foi muito divertido, e uma vez que nunca o tinham jogado, insistiram para o fazermos novamente, mas com palavras diferentes. Os comentários foram muito positivos, além de desenvolverem a expressão corporal eles divertiram-se e interagiram uns com os outros.

➤ **Atividade VIII. “A regra dos 3R’s...o plástico no ambiente”**

Os problemas do meio ambiente são uma realidade que não podemos negar. Todos os dias vemos os efeitos nefastos da poluição e as consequências que têm na nossa vida. Esta reflexão teve como objetivo alertar para a importância da reciclagem, mas também introduzir a oficina “O cantinho da horta”.

Começamos por colocar garrafas de plástico em cima da mesa e pedimos para que eles pegassem e vissem o material de que eram feitas, todos concordaram que era o plástico. Seguimos a conversa com uma outra questão, “o que necessitamos para fazer plástico?” e aqui os utentes não deram nenhuma resposta, mas ficaram muito admirados quando lhes falamos no petróleo, pois achavam que servia apenas para os combustíveis e nada mais. E aqui começaram a falar sobre os vários objetos de plástico que tinham em casa.

De volta às garrafas de plástico perguntamos quanto tempo achavam ser necessário para que elas desaparecessem, quando não são colocadas nos devidos locais, e aqui os palpites foram

muitos (1 mês, 3 meses, 6 meses, 1 ano), e apesar de dizermos que eram precisos muitos mais, ninguém imaginava que eram necessários mais de duzentos anos para que isso acontecesse. Aqui salientamos a importância dos ecopontos e quando lhes perguntamos se sabiam o que isso era, rapidamente eles explicaram que eram os caixotes onde podíamos colocar o papel, o vidro e o plástico, mas que tinham dificuldade em associar as cores aos tipos de material. Assim, com ajuda de alguns marcadores, relembramos as cores dos ecopontos e os tipos de lixo que devem ser colocados em cada um deles.

O tema que também abordamos foi a regra dos três R's (reduzir, reutilizar e reciclar) e aqui tivemos que explicar cada um dos conceitos pedindo depois alguns exemplos do que podíamos fazer para por em prática as regras em questão. E aqui eles remeteram para o antigamente, pois tudo era aproveitado e não havia tanto lixo no chão, pois também não havia dinheiro para comprar as coisas. Um dos utentes referiu que quando se ia comprar azeite tinha-se que levar a garrafa, e esta tinha que durar muito tempo. Uma utente que gostava muito de flores referiu que com as garrafas de plástico fazia vasos, que depois vendia na feira, referiu mesmo que qualquer coisa servia para fazer de vaso, o que interessava era ganhar algum dinheiro.

Aproveitando a intervenção desta última utente, apresentamos a ideia de criar uma horta vertical com garrafas de plástico, esta foi muito bem recebida pelos idosos.

Avaliação contínua: Participaram 11 utentes. Esta atividade serviu para refletirmos sobre questões importantes. Por um lado eles mostraram que têm algumas preocupações em relação ao meio ambiente, e que não acham correto as pessoas lançarem o lixo, nas palavras de um utente, “para onde calha”.

Uma das utentes, que tem familiares na Suíça, afirmou que lá é tudo muito diferente, não se vê lixo no chão e os campos e montes estão limpos.

Em relação à regra dos 3 R's mais concretamente a reutilização, esta era já uma prática comum no seu tempo, infelizmente, “agora as pessoas deitam tudo fora, querem é tudo novo”, na opinião de alguns idosos.

4.2.2. Oficina da reciclagem

A dinamização desta oficina passou pela elaboração de alguns trabalhos manuais, a animação através da expressão plástica. O intuito desta oficina, para além de querer promover a criatividade e a imaginação dos utentes, foi também mostrar algumas ideias de reutilização de materiais.

Objetivos específicos:

- Desenvolver a criatividade e imaginação do idoso;
- Treinar a motricidade fina do idoso;
- Fomentar o interesse pela reutilização de materiais.
- Sensibilizar o idoso para preservação do meio-ambiente;
- Promover o contato com diferentes técnicas de expressão plástica;
- Facilitar a expressão e comunicação através dos trabalhos desenvolvidos.

➤ **Atividade IX. “Garrafas para a horta”**

Para a criação da nossa horta foi necessário criar os vasos onde seriam colocadas as várias plantas. Assim com a nossa ajuda, os idosos com a garrafa na horizontal, fizeram uma pequena abertura, onde seria colocada a terra e a respetiva planta. Na parte debaixo, fizeram pequenos furos, para deixar sair o excesso de água. Depois cortamos ao meio, também na horizontal, várias garrafas que iram servir de bases, para que a água não caísse no chão.

Uma vez que horta ia ficar no exterior, foi necessário pintar com tinta spray, esta fase foi realizada por nós, uma vez que as tintas tinham um odor muito forte. Depois de pintadas foi necessário prendê-las de modo a que fosse possível pendurá-las na varanda da instituição.

➤ **Atividade X. “De garrafas a vasos”**

As garrafas de plástico podem de fato ter várias utilizações, desta feita, cortamos várias garrafas ao meio, utilizando para este trabalho, apenas a parte de baixo. De seguida pintamos tudo de branco e fizemos alguns desenhos para facilitar o trabalho dos idosos na decoração das garrafas.

Avaliação contínua: Participaram 8 utentes. No geral todos gostaram de fazer os vasos, e mostraram muito empenho e cuidado na hora da decoração. Durante a pintura os utentes

tentavam fazer o mais perfeito possível. Ficaram muito contentes com o resultado final, apesar de no início terem tido alguma relutância, mas ao verem os outros idosos a tentar, isso motivava-os. A verdade é que foi muito recorrente durante a intervenção esta situação, inicialmente não mostravam interesse em realizar a atividade, mas depois acabavam por a realizar e mostrar grande satisfação.

➤ **Atividade XI. “De garrafas a flores”**

Uma vez que na atividade anterior apenas usamos a parte de baixo das garrafas, nesta oficina decidimos fazer flores com a parte que sobrou. Assim, aproveitando algumas das marcas existentes nas garrafas recortamos algumas pétalas e pintamos com diversas cores. Para o centro das flores utilizamos rolhas de cortiça, também elas pintadas. Para terminar usamos um pau de espetada para servir de caule.

Avaliação contínua: Participaram 6 utentes. Eles gostaram muito desta atividade pois nunca tinham imaginado fazer uma flor a partir de uma garrafa de plástico. Ao princípio quando lhes disse que conseguiríamos fazer uma flor, ficaram muito intrigados, mas no final da atividade estavam satisfeitos com o resultado e utilizaram as flores para decorar a sala.

➤ **Atividade XII. “Celebrar o carnaval”**

Não podíamos comemorar o carnaval sem as famosas máscaras. Assim, com algumas embalagens de leite, folhas de jornal e cola branca, iniciámos a elaboração das nossas máscaras de carnaval.

Retiramos alguns modelos de máscaras da internet, de seguida passamos os moldes para as embalagens de leite, previamente limpas e recortadas. Depois cada utente escolheu o molde que mais gostava e passou à segunda fase que passava por recortar pedaços de jornal e colar na máscara, não só para ficar mais resistente, mas para ser mais fácil de decorar. A decoração ficou a cargo de cada utente que podia dar largas à sua imaginação, no final, todas as máscaras foram penduradas num placard e serviram para decorar a sala.

Avaliação contínua: Participaram 11 utentes. Os comentários foram muito positivos. Os idosos ficaram muito contentes com o trabalho e mais ainda em vê-lo exposto na sala. Outro fator que os deixou muito contentes foram os comentários que outras educadoras e profissionais da

instituição faziam em relação aos trabalhos. Eles faziam questão de os mostrar e explicar o procedimento.

O fato de alguns de início não quererem fazer nenhuma máscara e depois acabarem por fazer mais do que uma, mencionando que era uma atividade divertida e que as máscaras ficavam muito engraçadas, fez-nos perceber que a atividade foi bem recebida.

➤ **Atividade XIII. “Moldar em pasta de papel”**

Durante a nossa intervenção apercebemo-nos que os idosos gostavam de trabalhar com pasta moldável, mas esta implicava custos. Assim, decidimos fazer a nossa própria pasta, neste caso, pasta de papel.

Começamos então por rasgar folhas de jornal em pequenos pedaços, de seguida juntamos água quente de modo a desfazer o jornal. Depois de desfeito tivemos que escorrer a água e juntar a cola branca. A fase seguinte foi a mais cansativa, na brincadeira, alguns utentes compararam o processo, à confeção do pão, pois tínhamos que amassar muito bem para que fosse possível moldar.

Com a pasta pronta foi hora dos utentes darem asas à sua imaginação, para ajudar utilizamos alguns moldes que depois de secos foram pintados pelos utentes.

Avaliação contínua: Participaram 4 utentes. Durante a atividade os utentes que não participaram tiveram muita curiosidade sobre aquilo que os outros iam fazendo, pois achavam que estávamos a rasgar o jornal, para passar o tempo, mas quando viram o resultado final, ficaram muito admirados. Quanto aos utentes que moldaram a pasta de papel (4 utentes) eles gostaram muito e comentaram que era uma ideia engraçada para fazer em casa com os netos.

➤ **Atividade XIV. “Lembrança do dia da mulher”**

A “Lembrança do dia da mulher” foram flores elaboradas a partir de pequenos círculos de folhas de jornal, que serviam de pétalas. Foi um trabalho que exigiu grande paciência e destreza manual, pois tivemos que ir prendendo as pétalas a um arame com ajuda de linha. Para finalizar colocamos uma fita vermelha e distribuímos pelos idosos e funcionários.

Avaliação contínua: Participaram 6 utentes. Os comentários foram bastante positivos, pois mais uma vez, com poucos materiais conseguimos fazer um trabalho bonito, na opinião dos

utentes. Nesta atividade tivemos a participação de um grupo de polacos (integrados num programa de intercâmbio) que depois de aprenderem o processo ajudaram os idosos, e apesar da barreira linguística, criou-se um ambiente de entreajuda e confraternização.

➤ **Atividade XV. “Dia do pai”**

Quando iniciamos este projeto de imediato nos apercebemos que as utentes gostavam muito de bordar, fazer croché, entre outros. Assim, aproveitando estas técnicas resolvemos fazer almofadas com o nome de cada idoso e, ainda, a sua impressão digital, neste caso, a mão pintada.

Avaliação contínua: Participaram todos os utentes (sendo que esta atividade foi realizada em várias fases). Assim, o trabalho foi realizado de acordo com a habilidade dos utentes, pois uns gostavam mais de bordar, outros preferiam coser as almofadas e outros enchiam as almofadas com restos de tecidos.

Tivemos alguma dificuldade em conseguir que eles pintassem a mão para colocar na almofada, pois segundo eles, iam sujar tudo e não ia ficar bonito! Outra questão prendeu-se com a dificuldade que sentiam em fazer escolhas, neste caso, as cores para decorar a almofada. De fato foi uma dificuldade que sentimos ao longo da intervenção, pois sempre que pedíamos para escolherem de acordo com as suas preferências, eles achavam que o que diziam não era válido, apesar de salientarmos que o que interessava era aquilo que eles queriam e gostavam.

➤ **Atividade XVI. “Coelho da Páscoa”**

Para os utentes do Centro de Dia, a Páscoa era uma das festividades que mais gostavam, sendo a participação na missa, com todos os funcionários e crianças do centro, o momento que mais apreciavam.

Para não deixar em branco esta festa tão especial elaboramos um coelho da páscoa inspirado nos cartuchos das castanhas.

Avaliação contínua: Participaram todos os utentes. A reação não poderia ser melhor, sendo que quando lhes foi pedido para decorar os triângulos de cartolina para fazer os cartuchos, eles tiveram alguma dificuldade, pois não sabiam o que queriam fazer, mas a verdade é que os trabalhos ficaram muito bonitos (uns desenharam flores, um utente desenhou D. Afonso

Henriques, os que sabiam, escreveram mensagens ou apenas assinaram), o objetivo é que cada um fizesse aquilo que sabia.

No final os utentes levaram os trabalhos para casa e revelaram muito entusiasmo e vontade, de mostrar aos seus familiares aquilo que tinham realizado.

➤ **Atividade XVII. “O meu Abril...de 74”**

Nesta atividade para além de realizarmos um cravo, conversamos sobre as recordações que tinham da revolução do 25 de Abril.

Esta atividade além de promover a motricidade fina dos utentes, serviu para recordar momentos do passado, mas também para partilhar experiências e sentimentos.

Avaliação contínua: Participaram 9 utentes. Inicialmente houve alguma dificuldade em fazer os cravos, pois o trabalho era bastante minucioso e pedia alguma destreza manual. A dificuldade inicial foi superada de tal modo que no dia seguinte quiseram fazer mais cravos, que depois foram distribuídos pelos idosos e pelas funcionárias do centro.

Os utentes foram recordando os tempos de ditadura, afirmando que eram tempos muito difíceis, pois não tinham liberdade para dar a opinião e ainda passavam muitas dificuldades. Apesar de tudo isto sentiam saudades, não do regime, mas do tempo em que eram mais novos.

➤ **Atividade XVIII. “A pirâmide dos alimentos”**

Sabemos que a alimentação saudável é muito importante para a nossa saúde. Assim, de uma forma mais prática, através da construção de uma pirâmide dos alimentos, abordamos esta temática com os idosos.

Esta atividade decorreu em várias fases, a elaboração da pirâmide, o recorte das imagens em vários folhetos publicitários e, por fim, a colocação das imagens no respetivo lugar na pirâmide.

Para a realização desta atividade, baseamo-nos na nova pirâmide dos alimentos, pois esta inclui a prática do exercício físico bem como, a ingestão de água. Foi essencial explicar em que consistia a pirâmide dos alimentos, pois os utentes não conheciam. De igual modo, ressaltamos a importância de fazer várias refeições ao longo do dia, sendo que estas deviam ser o mais variado possível.

Avaliação contínua: Participaram 11 utentes. No decorrer da atividade fomos dando alguns conselhos referentes à importância de consumir bastante água, fazer exercício físico, preferir as carnes brancas e o peixe.

Inicialmente, os utentes escolhiam uma imagem e depois colavam-na no sítio correto, para isso fazíamos algumas questões: “ de que alimento se trata?”, “acha que deve ser consumido, muitas ou poucas vezes?”, “acha que é bom para a saúde?”, “inclui na sua alimentação?”, entre outras.

Os utentes mostraram muito interesse e empenho na realização da tarefa, durante a atividade iam questionando sobre os seus hábitos alimentares, explicando as restrições que tinham devido aos problemas de saúde, revelando quais os pratos favoritos e aquilo que não gostavam de comer. As reflexões surgiam à medida que íamos categorizando os alimentos pelas várias cores da pirâmide, por exemplo, a batata que é um alimento que quase todos gostavam, suscitou muita contestação, quando colocada no topo da pirâmide. Por outro lado, quando um alimento era mencionado como muito saudável, faziam questão de dizer que este fazia parte da sua alimentação.

➤ **Atividade XIX. “Santos populares”**

Para celebrar os santos populares, resolvermos fazer alguns manjericos, este foram elaborados com jornais, copos de plástico e papel crepe. Para finalizar foi pedido aos idosos que pensassem em quadras alusivas ao tema, que foram depois colocadas nos manjericos de cada um.

Avaliação contínua: Participaram todos os utentes. A opinião geral é que a atividade foi muito engraçada e que aprenderam a fazer mais uma coisa nova. O fato de utilizarmos coisas do dia-a-dia nos nossos trabalhos fez com que os idosos tivessem maior curiosidade e mais satisfação com o resultado final.

Conseguimos ainda com esta atividade recolher muitas quadras alusivas (apêndice VII), algumas já antigas, outras inventadas com a nossa ajuda.

➤ **Atividade XX. “Lembrança de Verão”**

Uma das atividades implementadas na instituição é a ida à praia ao longo de duas semanas. Segundo eles, é muito bom, pois passeiam, estão em contato com as crianças e, além disso, afirmam que a praia faz bem à saúde.

Visto que os idosos mostraram gostar tanto do ambiente de praia, resolvemos criar uma lembrança que lhes recordasse esses momentos. Assim, fizemos uma pequena maquete onde representamos a praia.

Numa base de esferovite, embrulhada em papel, pintamos metade de azul e outra colocamos areia. Não puderam faltar o sol e algumas nuvens, estes foram colados sobre um arame que representava o horizonte. Para decorar, elaboramos pequenos guarda-sóis (com jornal e palitos), algumas conchas e ainda, fizemos alguns barcos de papel.

Avaliação contínua: Participaram 10 utentes. Foi uma atividade bastante trabalhosa, os idosos tiveram que pintar, colar a areia, aprenderam a fazer barcos de papel e ainda sombrinhas com folhas de jornal. O empenho e dedicação foi bastante evidente aquando da colagem dos motivos decorativos, pois queriam que tudo ficasse “bonito”.

Ainda na nesta oficina, usamos embalagens de iogurtes líquidos, que cheios de areia foram usados como halteres na oficina “Mexer pela vida”.

4.2.3. Oficina “O cantinho da horta”

A preservação da natureza é um aspeto importante não só para a sociedade, mas para a saúde pessoal. Fomentarmos o interesse pelas questões ambientais e pela proteção das espécies, é fundamental para um desenvolvimento mais equilibrado e saudável.

Complementando esta situação, com o gosto que alguns dos utentes mostraram pela agricultura e pela jardinagem resolvemos criar um pequena horta vertical onde pudéssemos plantar algumas espécies.

Objetivos específicos

- Promover a interação entre os utentes;
- Consciencializar para os problemas ambientais;
- Fomentar a partilha de saberes e experiências.

Depois de fazer todos os vasos (na oficina da reciclagem) tivemos que os preparar para receber as plantas. Para isso cortamos rolhas de cortiça para colocar no fundo, que serviram para a drenagem da água e cortamos alguma palha para colocar por cima da terra, como fertilizante natural. Nesta primeira fase houve três utentes que estiveram mais participativas e foram elas que indicaram, a terra do monte como a mais adequada para fazermos a plantação.

No dia seguinte, já com a terra e com as várias plantas trazidas pelos utentes iniciámos o trabalho. Nesta fase plantamos morangos, cidreira, tomilho, catos variados, hipericão e salsa.

Ao longo de toda a intervenção foi possível observar o cuidado que os utentes, mais as senhoras, tinham com as plantas, ver se estavam a crescer bem, se necessitavam de ser regadas, ou se tinham ervas. A verdade é que mesmo aqueles utentes que não participavam na criação, ou manutenção da horta andavam muitas vezes a ver e comentavam aquilo que íamos plantando.

Durante a intervenção fomos conversando sobre as finalidades de algumas das plantas cultivadas, os utentes comentavam os seus efeitos medicinais e mesmo culinários. Ao mesmo tempo, relembavam o tempo em que trabalhavam nos campos e partilhavam as histórias e os conhecimentos sobre a terra.

Durante o ano muitos foram os que contribuíram quer com sementes, quer com flores e ervas aromáticas. Chegamos mesmo a ter mais plantas do que terra para as colocar, havendo mesmo a necessidade de se fazerem mais vasos. Esta situação levou a que muitas vezes os utentes levassem plantas para dar aos outros colegas, criando-se um ambiente de troca de plantas, mas também de conhecimentos, como se de um jogo de cromos se tratasse.

Já numa fase final da intervenção, houve a necessidade de renovar algumas plantas e de cultivar novas neste caso (alecrim e menta).

Avaliação continua: Participaram, mais ativamente 6 utentes, se bem que, ao longo do ano, outros utentes fossem revelando interesse em relação à atividade, mas estas utentes mostravam uma maior preocupação na manutenção do espaço.

Os comentários positivos em relação à atividade, o agrado dos utentes com o resultado final e fato de duas utentes terem iniciado um pequeno jardim em casa com as plantas que foram levando, faz-nos querer que a atividade teve um impacto bastante positivo nos idosos.

4.2.4. Oficina “Mexer pela vida”

Os hábitos saudáveis, não se prendem apenas com uma alimentação saudável. A prática de exercício é fundamental para uma vida mais sã, ao nível físico e mental.

Durante a fase diagnóstica foram vários os utentes que mostraram interesse em realizar atividades que os pusesse “a mexer”. Na altura mencionaram um programa televisivo que mostrava exercícios que poderiam ser realizados em casa e que eles achavam graça. Quando confrontados com a ideia os utentes mostraram interesse e entusiasmo.

Nas primeiras intervenções foi possível perceber que alguns utentes tinham o hábito de fazer caminhadas. Verificamos, ainda, que gostavam muito de jogar Boccia. Faziam vários jogos, que serviam de treino para as competições, uma vez que a instituição estava inscrita no torneio de Boccia Sénior do concelho de Barcelos inserido no programa “Sénior Saudável”.

Assim, nas sessões planeadas além de diversos jogos e exercícios, não podemos de deixar de integrar o jogo de Boccia, que foi realizado quase sempre no final das sessões, e as caminhadas que aconteciam sempre que os idosos mostravam interesse, e o tempo assim, o permitisse.

Objetivos específicos:

- Desenvolver hábitos saudáveis com vista à promoção da qualidade de vida do idoso;
- Contribuir para o fortalecimento das relações entre utentes;
- Fomentar a prática de exercício físico;
- Promover momentos de convívio e diversão através de jogos.

1ª Sessão

Em todas as sessões fazíamos o aquecimento individual, em que os utentes sentados numa cadeira exercitavam os diferentes membros, repetindo algumas vezes os movimentos.²

Em pares de costas um para, passavam uma bola, ora por cima da cabeça, ora pelos lados. O objetivo era passar a bola, sem que esta caísse ao chão ao mesmo tempo que movimentavam o tronco.

No final desta sessão fizemos um jogo de Boccia, aqui foi fundamental o conhecimento dos utentes e da educadora, pois nunca tínhamos jogado, e não estávamos familiarizados com as regras.

² Alguns exercícios foram adaptados do livro “Animação de Idosos - atividades” referido na bibliografia

Avaliação contínua: Participaram 10 utentes. No geral todos gostaram muito de fazer os exercícios. Os utentes mostraram muita energia e motivação, mesmo aqueles com mais dificuldades esforçaram-se para realizar a atividade.

2ª Sessão

Depois do aquecimento, fizemos um jogo. Sentados em círculo teríamos que passar a bola ao colega do lado, o objetivo era que a bola não caísse ao chão. De seguida, e de modo a exercitar a memória, complicamos um pouco, assim, para passar a bola teriam que dizer o nome de um animal e este não poderia ser repetido por ninguém. Ao longo do jogo fomos inserindo temáticas novas (frutas, flores e países).

Terminamos a sessão com o jogo do Boccia.

Avaliação contínua: Participaram 11 utentes. Os utentes gostaram da atividade e os comentários foram muitos positivos, além disso podemos contar com a presença de dois utentes que inicialmente, estavam bastante reticentes. Para além de ser um jogo que os obrigou a mexer, também foi uma boa forma de exercitar a memória, houve uma grande entreatajuda entre os idosos, pois quando não se lembravam de algum nome, os outros ajudavam, com pistas e gestos.

3ª Sessão

Inicialmente, pensamos em realizar a oficina “Mexer pela Vida” uma vez por semana, neste caso às quartas à tarde. Mas, rapidamente nos apercebemos que os idosos nem sempre se mostravam recetivos, ou porque tinham frio, estavam cansados ou então, preferiam fazer outras coisas. Isto levou a que tivéssemos sempre planeadas algumas sessões, para que quando eles mostrassem interesse, se pudesse concretizar a atividade.

Nesta sessão foram alguns utentes que perguntaram se haveria “aula”, como eles lhes chamavam. Numa primeira fase, durante o aquecimento estavam presentes 6 utentes, mas no decorrer da sessão foram chegando mais.

Introduzimos um exercício novo, de pé e apoiados numa cadeira, levantavam um pé de cada vez, depois os braços e, por último, treinavam o passo em marcha.

Um dos utentes sugeriu que fizéssemos um jogo que consistia em fazer passar a bola por baixo de uma cadeira que estava a alguns metros de distância, todos concordaram e divertiram-

se bastante. Logo se criou um ambiente de competitividade para ver quem conseguia fazer passar a bola mais vezes.

Avaliação contínua: Participaram 9 utentes. Os utentes gostaram da sessão e no regresso à sala de convívio, comentavam com os colegas que não participaram, que tinha sido divertido, e que no final já não tinham frio, pois esta era uma das razões que os levava a não querer participar nos exercícios.

4ª Sessão

Hoje o dia esteve muito frio, assim, para os idosos não terem que sair de perto da lareira, decidimos fazer um treino de Boccia, na sala de convívio. Depois de arrumar o espaço colocamos algumas bolas no chão que os utentes teriam que tentar acertar.

Avaliação contínua: Participaram 8 utentes. O facto de não termos saído da sala de convívio agradou os idosos. Apesar de terem participado mais ativamente, 8 utentes, os outros davam algumas dicas e comentavam a pontaria dos colegas.

5ª Sessão

Os utentes mostraram preferir fazer os exercícios na sala de convívio, assim, sem haver necessidade de saírem dos lugares, demos início à sessão, fizemos o aquecimento e depois distribuimos os halteres (embalagens de iogurtes cheias de areia) e algumas bolas.

O objetivo é que alternadamente movimentassem, os braços, as pernas e, ainda, tentassem equilibrar a embalagem e as bolas nas palmas das mãos.

Alguns utentes comentaram o fato dos halteres serem embalagens de iogurte com areia, e brincaram, dizendo que devia estar fora de prazo e que de tanto abanar, decerto se iriam estragar.

Ao longo das sessões os idosos foram dizendo que “ginástica”, já tinham feito muito, quando trabalhavam nos campos e com as atividades domésticas. E na verdade, eles tinham razão, assim na atividade seguinte resolvemos exercitar algumas das atividades que eles realizavam no dia-a-dia como limpar os vidros, passar a ferro, embalar o berço, tirar água do poço e ainda houve tempo para dar uma volta de barco.

Avaliação contínua: Participaram 15 utentes. A satisfação e a alegria era bem visível, os idosos estiveram muito empenhados na realização dos diferentes exercícios. Os comentários foram muito positivos, “estas coisas são engraçadas, a gente diverte-se e passa o tempo melhor”. Percebemos que mais uma vez, mesmo os utentes com mais dificuldades esforçavam-se na realização dos exercícios. Nesta sessão tivemos utentes que participaram pela primeira vez.

6ª Sessão

Esta sessão foi dinamizada por uma das utentes, que com a nossa ajuda ia exemplificando os exercícios de aquecimento para os colegas. Depois ao som de algumas canções antigas que os utentes conheciam e cantavam, foram mexendo o corpo de acordo com o ritmo, fosse a bater palmas, fossem a bater com os pés.

Avaliação contínua: Participaram 9 utentes. Os restantes apesar de estarem na sala, realizavam outras atividades, bordar, jogar às cartas e fazer malha, o que não os impediu de ir cantando algumas das músicas recordadas.

7ª Sessão

Apesar de perceberem que o exercício é importante para a saúde, por vezes, os utentes mostravam alguma resistência em realizar os exercícios. Nesta sessão fizemos uma corrida aproveitando as embalagens de iogurte. O jogo consistia em que os utentes puxassem a embalagem que estava no chão apenas com a rotação do pulso, para isso, prendemos duas embalagens, uma em cada ponta de um fio e conforme iam puxando, enrolavam o fio na embalagem. Ganhava quem conseguisse enrolar mais depressa o fio.

Avaliação contínua: Participaram 10 utentes. No geral eles não tiveram dificuldade em realizar o jogo e no final afirmaram que foi muito divertido, comparando a atividade com o processo de enrolar lã.

8ª Sessão

Para a finalização da nossa intervenção decidimos criar no salão principal um pequeno circuito, com diferentes exercícios/jogos. Podemos contar com a ajuda de três estagiárias do ensino secundário, na monitorização das diferentes atividades.

Iniciamos o aquecimento que foi realizado ao som de várias músicas, estas ditavam o ritmo a que se faziam os exercícios. Depois explicamos como iriam funcionar cada um dos jogos, mencionado que a cada 10 minutos, rodavam e passavam para a próxima etapa.

Assim, na primeira etapa os idosos faziam alguns exercícios de equilíbrio com bolas e embalagens de iogurte.

Na segunda etapa os idosos tinham vários cestos com bolas, o objetivo passava por tentar encestar as bolas, num outro cesto que estava afastado.

O terceiro jogo consistia em que os idosos, sentados ou a pé, atirassem um arco e acertassem no cone, como se fosse uma argola.

Por último, criámos uma pequena pista para jogar *bowling*, aproveitando o jogo da instituição, os idosos tinham que tentar derrubar os vários pinos.

Avaliação contínua: Participaram 22 utentes.³ A avaliação que fazemos é bastante positiva, eles afirmaram que foi divertido e que deu para se mexerem mais. A competitividade também esteve bem presente, pois todos queriam acertar à primeira, e ficavam aborrecidos quando isso não acontecia. Houve também muita entreajuda, se por um lado, brincavam quando os colegas falhavam, por outro, aplaudiam e incentivavam quando conseguiam atingir o objetivo.

Na oficina “Mexer pela vida” foram várias as sessões reservadas para as caminhadas, nestas participavam os utentes que tinham menos dificuldades em caminhar. No fim de cada caminhada era bem visível a satisfação dos utentes.

Os treinos do jogo de Boccia foram também uma constante, em muitas sessões, depois de fazermos o aquecimento os idosos pediam para jogar, pois tinham que treinar para o torneio e a verdade é que eles gostavam e divertiam-se, que no fundo era o que interessava. Pois quando fazemos aquilo que gostamos, somos pessoas mais felizes.

4.3. Participação nas atividades desenvolvidas pela instituição

Durante a nossa intervenção não nos restringimos a realizar apenas as atividades referentes ao estágio. Ao longo do ano, participamos nas aulas de música, lecionadas por um

³ Ao longo da intervenção o grupo foi sofrendo algumas alterações, do grupo inicial (20 utentes), dois deixaram de frequentar o centro, mas recebemos uma utente nova. Para a avaliação final tivemos em consideração 19 utentes, uma vez que os restantes entraram nos últimos dias da intervenção.

professor de música. Participamos ativamente nas várias festas realizadas como o magusto, o Natal, a Páscoa e a festa do final de ano.

Sempre que possível acompanhamos os idosos nas várias saídas da instituição, fossem os convívios que realizados em torno do torneio de Boccia, visitas a várias exposições, e ainda, nas idas para a praia.

Auxiliamos na elaboração de lembranças para o magusto, e para o natal. Ajudamos na decoração da sala de convívio, modificando de acordo com a época do ano, construímos ainda um calendário em feltro. Elaboramos adufes, com tecidos bordados pelos utentes. Tivemos a oportunidade de participar num concurso de decoração de bengalas, o Bengal´arte, promovido por uma instituição do concelho, onde conquistamos o terceiro lugar.

Colaboramos, ainda, nas atividades desenvolvidas pelas estagiárias do ensino secundário, nomeadamente (lembrança do dia da mãe, maquete da instituição e molduras em pasta de papel).

Ao longo de três semanas tivemos a possibilidade de interagir com um grupo de polacos, integrados no programa Leonardo da Vinci. Foram sem dúvida momentos muito interessantes, apesar da barreira linguística, conseguimos estabelecer uma relação muito próxima com o grupo. Os utentes receberam-nos muito bem, houve troca de conhecimentos ao nível dos jogos tradicionais, trabalhos manuais e algumas tradições.

4.4. Apresentação e discussão dos resultados obtidos, avaliação do processo de intervenção

A avaliação é fundamental em qualquer intervenção. Independentemente da finalidade do projeto, só teremos a certeza do seu sucesso se avaliarmos a intervenção.

A avaliação é, assim, um ponto fulcral em qualquer projeto. A sua relevância não se circunscreve apenas na compreensão dos resultados finais, ela deve estar presente em todas as fases da ação. Como defende Boutinet (1990), “a avaliação acompanha qualquer prática. Ela não se apresenta, simplesmente, na fase terminal, mas através de diferentes avaliações pontuais, que constituem outras tantas avaliações intermédias, [...]” (p. 267).

Na afirmação anterior, conseguimos perceber que a avaliação é algo que está inerente a qualquer prática, e isso faz com que seja importante compreender qual o seu verdadeiro sentido. Assim, Erasmine (1983) define a avaliação como uma atividade que visa

“[...] determinar se um programa [...] resulta em conformidade com os objetivos planeados. Ela deve indicar se os objetivos do programa são concordantes com as necessidades e os recursos disponíveis. A avaliação serve igualmente para revelar se o enquadramento [...] se coaduna com

os processos desejados e, por último, se os resultados são concordantes com os objetivos fixados.” (p. 83).

O processo avaliativo é de extrema importância, pois pode comprometer a viabilidade do projeto. Queremos com isto dizer que, uma boa avaliação permite-nos conhecer o contexto onde vamos intervir. Dá-nos a possibilidade de perceber quais as necessidades e potencialidades com as quais podemos contar. Sem esse conhecimento é impossível delinear objetivos e estratégias que promovam o desenvolvimento, Fernandes (2009) refere que a avaliação deve “[...] contribuir para melhorar a vida das pessoas, das instituições e das sociedades [...]” (p. 41).

A avaliação é um processo que deve abranger toda a ação, pois se é importante conhecer para podermos intervir, de igual modo é importante compreender se ações estão, ou não a ter o resultado esperado. As avaliações que realizamos durante a intervenção permitem-nos ter um conhecimento sobre o impacto das nossas ações. Esta reflexão sobre os resultados obtidos poderá ou não, levar à reformulação dos objetivos e à adoção de novos métodos e técnicas. Fernandes (2011) defende que “a inexistência de *feedback* torna praticamente impossível perceber se o programa está a desenvolver-se de acordo com o que se pretende e, conseqüentemente, não se consegue, compreender e progredir na resolução dos problemas” (p. 186).

Importa referir que a nossa intervenção regeu-se por uma avaliação inicial, contínua e final, o que facilitou a compreensão dos resultados do trabalho realizado.

Para um melhor conhecimento do contexto e do público em questão, realizamos uma avaliação inicial, que foi também importante para planificar e pensar nas atividades a desenvolver. Para isso, elaboramos um inquérito por questionário aos utentes, e complementamos com as informações que surgiam durante conversas informais com a educadora e os utentes e as observações que fomos fazendo. Este primeiro contacto permitiu estabelecer uma relação mais próxima com os utentes, e conseguimos mais facilmente conhecê-los, compreender as suas necessidades e potencialidades.

Durante as atividades, e aqui referimo-nos à avaliação contínua, fomos percebendo o modo como as atividades eram recebidas. Os comentários que eram feitos, as dificuldades que sentiam e o entusiasmo que mostravam a cada nova tarefa. Foi importante registarmos num diário de bordo, tudo aquilo que observávamos e ouvíamos, pois essas opiniões e sugestões levavam-nos a refletir sobre o nosso trabalho e sobre as atividades seguintes. Ainda durante a intervenção, aplicamos um novo inquérito por questionário (apêndice II) que pretendeu avaliar a opinião que os idosos tinham em relação às diferentes oficinas dinamizadas. Esta avaliação permitiu-nos

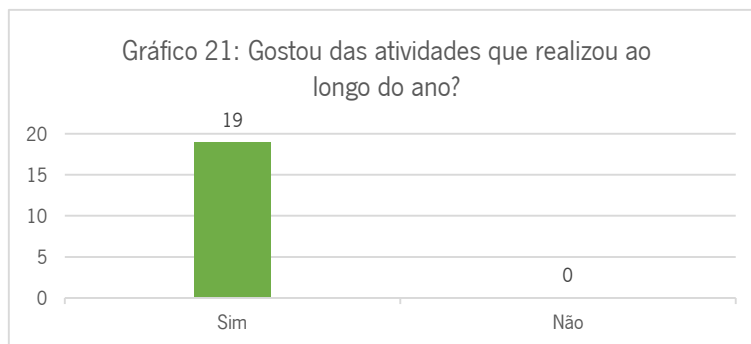
compreender o nosso trabalho, mas também perceber as preferências dos idosos em relação às atividades desenvolvidas, bem como as estratégias utilizadas. Esta constante avaliação/reflexão sobre o trabalho desenvolvido confere ao projeto, uma flexibilidade que é de todo desejada em educação.

A avaliação final teve como objetivo fazer uma retrospectiva de todo o trabalho efetuado ao longo da intervenção, compreender aquilo que mais gostaram de fazer, quais as aprendizagens mais relevantes e, ainda, perceber qual a opinião que tinham em relação ao nosso trabalho enquanto educadores. Para isso, elaboramos um novo inquérito por questionário (apêndice IV) e ainda uma entrevista à educadora/coordenadora do Centro de Dia (apêndice V). Aliado a tudo isto, e como o fizemos ao longo de todo o trabalho, tivemos em consideração as conversas informais, o diário de bordo e as observações que fomos fazendo.

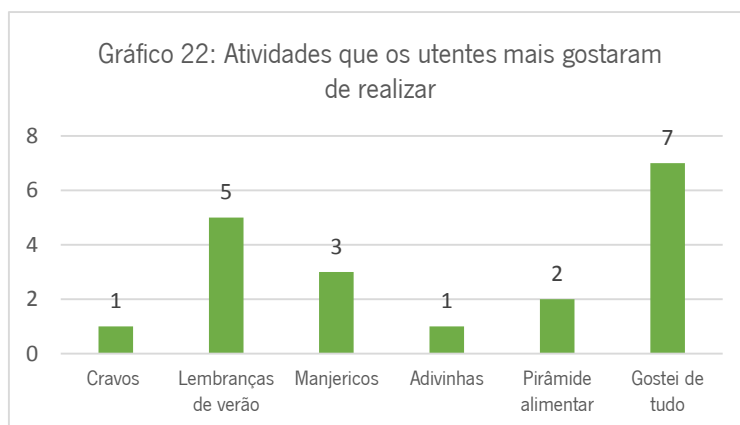
Ao longo da intervenção tivemos sempre em consideração a forma como elaboramos os instrumentos de avaliação. Apesar de como já dissemos, os inquéritos por questionário terem sido preenchidos de forma indireta, optamos por utilizar uma linguagem simples e clara.

Os dados obtidos através dos diferentes métodos e técnicas de avaliação foram devidamente analisados e refletidos, para permitir uma melhor e mais clara compreensão da realidade apresentada. Podemos afirmar que os dados apresentados representam bem, tudo aquilo que foi o trabalho realizado. Isto deve-se, não só, à utilização de diferentes métodos para a avaliação, mas da efetiva participação dos idosos na mesma, pois como defende Fernandes (2009) “a participação na avaliação de, pelo menos, os principais intervenientes num dado projeto, garante a diversidade de pontos de vista sobre o seu mérito e o seu valor, permitindo uma visão mais rigorosa das realidades que se pretendem avaliar.” (pp. 44-45).

A avaliação final foi feita a partir dos dados recolhidos com o inquérito por questionário realizado no final da intervenção (apêndice IV) e com a entrevista realizada à educadora/coordenadora do Centro de Dia (apêndice V).



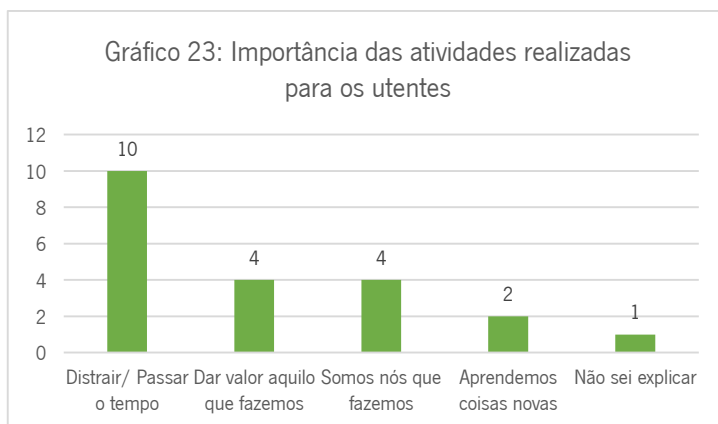
Com a análise dos inquéritos por questionário (apêndice IV), constatamos que os idosos gostaram das atividades que fomos desenvolvendo ao longo da intervenção. No gráfico 21 podemos verificar que todos responderam afirmativamente à questão “Gostou das atividades que realizou ao longo do ano?”



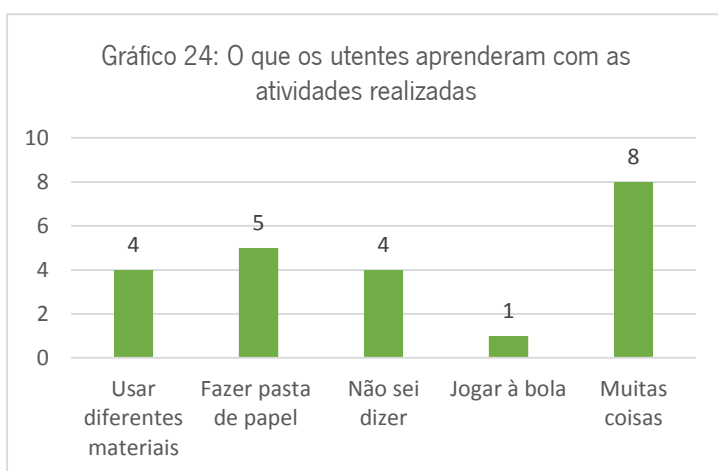
Quando questionados sobre as atividades que mais gostaram de realizar gráfico 22, os utentes referiram várias, sendo que sete mencionaram gostar de tudo, cinco utentes referiram as lembranças de verão. Os cravos da atividade “O meu Abril...de 74” e as adivinhas inseridas na atividade “A língua materna” foram mencionados por um utente cada uma, os majericos foi a atividade preferida três utentes e, ainda, a pirâmide alimentar foi a escolha de dois utentes. Verificamos que os utentes tiveram dificuldade em recordar algumas das atividades, explicando que o fato de serem tantas e de já ter passado algum tempo desde que as realizaram dificultava a escolha. Assim, ao longo da aplicação dos questionários fomos relembrando as atividades.

Em relação às atividades que menos gostaram, a grande maioria referiu gostar de tudo o que foi feito, sendo que quatro utentes mencionaram a lembrança de verão como aquela que menos gostaram de realizar. Destes quatro utentes, dois não realizaram a atividade.

A implementação de atividades que fossem do agrado dos idosos foi uma das nossas preocupações. Promover a sua participação e fomentar o desenvolvimento da sua criatividade foram alguns dos objetivos que conduziram a nossa ação.



À questão “Na sua opinião, as atividades que realizou foram importantes?” todos os utentes responder que sim. No gráfico 23, estão representados alguns dos motivos apresentados: 10 utentes afirmaram que as atividades foram importantes, pois eram uma forma de se distraírem e passarem melhor o tempo; a aprendizagem de coisas novas foi referida por dois utentes; a valorização das suas competências foi referido por quatro utentes e o fato de realizarem eles próprios as tarefas foi salientado, igualmente por quatro utentes. Esta situação vem corroborar a conceção de que é importante criar projetos que fomentem a efetiva participação dos destinatários em todo o processo pois, assim, conhecemos as reais expectativas, necessidades e potencialidades mas, também, porque as aprendizagens realizadas terão um maior impacto.



Com o intuito de perceber quais as aprendizagens apreendidas pelos utentes colocamos a seguinte questão “No seu entender aprendeu algo de novo com as atividades? Se sim, o quê?” Todos os utentes responderam que sim. A maioria

dos utentes (oito) afirmaram que efetivamente aprenderam a fazer muitas coisas (gráfico 24).

A utilização de material reciclável foi umas das aprendizagens indicadas por quatro utentes. Fazer pasta de papel foi indicado por cinco utentes. Alguns utentes (quatro) não conseguiam especificar o que aprenderam, ou então afirmaram que aprenderam muitas coisas, em ambos os casos, defendiam que em todas as atividades houve sempre alguma coisa que ficou. Um utente afirmou mesmo que era capaz de realizar algumas das tarefas desenvolvidas sem ajuda. Por último, um utente, que tem NEE, disse ter aprendido a jogar à bola, referindo-se às atividades realizadas na oficina “Mexer pela vida”.

Na opinião dos idosos estas atividades foram também muito importantes para o convívio e interação com os outros utentes, o fato de partilharem as suas opiniões, conhecimentos, alegrias e tristezas fortaleceu os laços de amizade e afetividade.

Quando questionados se gostavam de continuar a realizar este tipo de atividades, todos os utentes responderam afirmativamente, o que nos mostra que o projeto implementado foi ao encontro das suas expectativas e preferências.

Relativamente à avaliação da acompanhante de estágio, na entrevista realizada (apêndice V), refere que o projeto teve um maior impacto na valência de Centro de Dia, uma vez que os idosos “[...] se encontravam mais ativos e predispostos a novos desafios e ensinamentos.”. Menciona que “[...] os idosos demonstravam uma enorme alegria à chegada da estagiária, e que deste modo sentiam-se motivados para começarem novas atividades ou darem continuidade às que estavam em curso.” Afirma que o projeto teve impacto positivo no que concerne à qualidade de vida dos utentes, referindo o relacionamento com os pares, a autonomia, a autoestima e a capacidade crítica de análise. Na opinião da educadora foi possível constatar que os utentes adquiriram “[...] algumas competências que não estavam adquiridas [...] e que foram trabalhadas com cada um deles, [...]”, foi verificada ainda “[...] uma melhoria na concretização das tarefas relacionadas com as diferentes áreas das competências sociais, já que as realizavam com agrado e motivação.”

Ao nível da participação dos utentes nas várias atividades, a educadora afirma que “no que diz respeito ao grau de adesão dos utentes, em todas as atividades propostas foi constatada a participação ativa e a motivação dos utentes para as realizar. Quando um objetivo da atividade era atingido com sucesso, o grau de motivação era ainda mais elevado.”

Em relação ao desempenho da estagiária durante a intervenção, a educadora salientou que esta “conseguiu captar os interesses e vontades dos utentes, alterando as estratégias das

atividades sempre que necessário”, no que respeita às atividades realizadas ressalva que “foram pensadas e conversadas com os utentes para serem do interesse dos utentes, e desta forma, serem eles os protagonistas do projeto.” Para a educadora, a motivação do utentes e o seu entusiasmo em realizar as atividades “[...] motivaram a estagiária na sua intervenção, e fizeram-na pensar em mais formas de promover este envolvimento, que se verificou ao longo do projeto.”

Os dados recolhidos através dos diferentes métodos e técnicas, demonstram de modo satisfatório que os objetivos, tantos gerais como específicos foram alcançados. Ao longo da intervenção fomos observando a satisfação, o empenho e dedicação que os idosos mostravam na realização das diferentes atividades, e apesar dos obstáculos que os problemas de saúde apresentavam, houve sempre uma grande vontade de ultrapassá-los e acima de tudo superá-los.

Capítulo V

Considerações finais

O projeto “Aprender na (e com a) Terceira Idade”, aqui desenvolvido pretendeu ser um exemplo daquilo que se pode fazer para promover um envelhecimento ativo, mas a panóplia de atividades e estratégias é muito diversificada. O importante é que tenhamos bem presente, que não existem idades para aprender, o que é preciso é haver vontade mas, também, oportunidades para tal.

O envelhecimento da população é uma realidade, que exige de nós muito trabalho e dedicação, pois estamos a falar de um população com características muito próprias, com necessidades e potencialidades como qualquer um de nós. Infelizmente, ainda hoje, a visão que população tem em relação aos mais velhos é pessimista e negativa. Enquanto educadores o nosso trabalho tem de se fazer em dois sentidos, por um lado desmistificar a ideia, errada, que envelhecer é sinónimo de estagnação, trabalhando com os mais velhos no sentido de abrir os horizontes e mostrar que esta fase pode ser muito produtiva. E por outro, criar estratégias que facilitem a compreensão e aceitação desta fase da vida, para aqueles que ainda caminham para esta realidade. Esta questão leva-nos para uma das temáticas abordadas não só ao nível do enquadramento teórico, mas também ao ideal que acompanhou toda a nossa intervenção, o envelhecimento ativo.

Durante a nossa intervenção foi visível a visão negativa que os próprios idosos têm sobre a sua vida, achando que são incapazes, afirmando em muitas situações que a idade já não dava para aprender. Mas tendo em consideração o nosso trabalho, no decorrer das atividades, foi bem visível que afinal, não é tão linear assim, apenas temos que criar as oportunidades e perceber quais as suas potencialidades. A nossa intervenção passou por promover a aquisição de novos conhecimentos mas, também, valorizar aquilo que cada utente sabia. Por exemplo, na atividade onde os utentes realizaram a lembrança da páscoa, apercebemo-nos que um dos utentes tinham imenso jeito para desenhar, muito provavelmente, se não tivéssemos realizado essa atividade, não teríamos tido conhecimento dessa habilidade. A sua participação foi também um dos grandes objetivos que nortearam esta intervenção, foi possível verificar que ao longo das atividades os idosos foram participando, dando a sua opinião, contribuindo com as suas experiências e acima de tudo, foram aos poucos capazes de valorizar eles próprios, os trabalhos que realizavam.

A realização deste projeto foi sem dúvida uma experiência de vida que nunca iremos esquecer, não só pela oportunidade que tivemos de aplicar conhecimentos e competências que fomos adquirindo ao longo do 1º e 2º ciclo mas, também, pelas pessoas que conhecemos.

O contacto direto com a realidade de trabalho permitiu uma maior compreensão das expectativas, anseios e preocupações dos mais velhos, neste caso, os utentes do Centro de Dia. Perante as suas histórias e experiências de vida foi impossível ficarmos indiferentes, e isto trouxe-nos um maior sentido de responsabilidade à medida que fomos implementando o nosso projeto. Efetivamente queríamos que as atividades fossem ao encontro das suas expectativas, criando momentos de partilha, alegria e acima de tudo dar a possibilidade de realizarem novas aprendizagens ao mesmo tempo que valorizavam as suas competências.

Ao longo destes meses tentamos que os utentes fossem desenvolvendo diferentes competências ao nível pessoal, social, psicológico e físico, mas a verdade é que eles, também foram responsáveis pelo desenvolvimento de muitas das nossas capacidades. Para além de termos aprendido, a fazer malha, a bordar e ainda, a jogar às cartas, aprendemos que o papel de um educador vai muito além da planificação, da intervenção e da avaliação de atividades. Nós temos que ser capazes de saber ouvir, sabermos dar-nos ao outro, pois em muitos momentos precisamos de ter alguém que nos escute, e seja capaz de se colocar na nossa pele, e isso, nem sempre é fácil. Sem dúvida que as atividades desenvolvidas são importantes, mas esta intervenção mostrou-nos que muitas vezes, um sorriso, uma conversa e um carinho fazem muita diferença. Conseguimos perceber que os utentes depositaram em nós uma grande confiança, pois partilhavam connosco as preocupações, anseios e alegrias.

Relativamente ao impacto que o estágio teve na instituição podemos afirmar, tendo em conta os dados obtidos, que este foi bastante positivo. No decorrer da intervenção era bem visível o interesse que tantos os idosos como as educadoras das outras valências tinham em relação ao projeto, dando a sua opinião e louvando a iniciativa. Nas visitas realizadas após a realização do estágio foi possível verificar que os utentes ainda mantinham “O cantinho da horta”, e continuavam a cuidar e a levar novas plantas.

Outro aspeto que temos que mencionar foi o apoio e acompanhamento que a instituição nos concedeu, de forma mais presente, a educadora e coordenadora do centro de dia. A disponibilidade que demonstrou em nos receber, a confiança que depositou em nós ao longo de toda a intervenção foi, sem dúvida, incentivadora e motivadora. Tivemos ainda, a oportunidade de contactar com a realidade das pessoas a quem eram prestados os serviços de apoio domiciliário.

Foi uma experiência gratificante, pois podemos comprovar a importância que este tipo de serviços têm, na vida das pessoas, facilitando assim, algumas das tarefas do dia-a-dia (a higiene pessoal e habitacional, os cuidados de saúde e a alimentação).

Ao nível profissional, este projeto além de nos proporcionar o contacto direto com a realidade do trabalho, mostrou-nos que não é fácil o trabalho em educação. O trabalho com a terceira idade não é fácil, os estereótipos que ainda existem em relação à velhice, afetam o modo como os próprios idosos olham para as suas vidas. Em todas as atividades desenvolvidas foi nosso objetivo desmistificar estas ideias de que não vale a pena investir na educação dos mais velhos, que eles são um estorvo e que em nada contribuem para o desenvolvimento da sociedade.

Existe de fato uma grande necessidade de se realizarem projetos para a terceira idade, mas, também, para aqueles que ainda não chegaram a esta fase da vida. Temos que trabalhar para a mudança de mentalidades, afirmando os direitos do idoso, nomeadamente, uma vida com qualidade e uma sociedade que lhes permita desenvolver e aprender até ao fim da vida. A educação é um direito que assiste a todos aqueles que tenham vontade de melhorar as suas competências, de desenvolver novas aprendizagens e “reciclar” conhecimentos. Não faz sentido delimitar idades e espaços para a aprendizagem. A educação realiza-se ao longo da vida e de modo permanente.

O projeto “Aprender na (e com a) Terceira Idade” é a prova que devemos investir em projetos para os mais velhos que fomentem a aquisição de novas competências e experiências. O importante é respeitarmos o seu tempo, as suas opiniões, limitações e vontades. Pois quando não temos em atenção estas questões, não estamos a fazer um bom trabalho e não estamos a contribuir para o desenvolvimento integral da pessoa.

O caminho a percorrer é longo e nada fácil, mas se todos juntos trabalharmos no sentido do respeito e valorização dos mais velhos, com certeza teremos uma sociedade mais justa e mais inclusiva.

Bibliografia referenciada

- ANDER-EGG, E. (2002). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Madrid: CCS.
- ANDER-EGG, E. (1990). *Repensando la Investigación-Acción Participativa*. México: Editorial El Ateneo.
- ANTUNES, M. C. (2008). *Educação, saúde e desenvolvimento*. Coimbra: Edições Almedina.
- ANTUNES, M.C. (2001). *Teoria e Prática Pedagógica*. Lisboa: Instituto Piaget.
- BARBOSA, F. (2006). Tempo livre, tempo de anima. In Américo Nunes Peres & Marcelino de Sousa Lopes (coord.). *Animação, cidadania e participação*. Lisboa: APAP, pp. 118-125.
- BARROS, R. (2013). *Educação de Adultos: conceitos, processos, e marcos históricos da globalização ao contexto português*. Lisboa: Instituto Piaget.
- BOGDAN, R. & BIKLEN, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação – uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- BOUTINET, J. (1990). *Antropologia do Projeto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- CANÁRIO, R. (2008). *Educação de Adultos: um campo e uma problemática*. Lisboa: Educa.
- CANCELA, D. M. G. (2007). *O processo de envelhecimento*.
<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>. (acedido a 16-11-2012).
- CARVALHO, A. D. & BAPTISTA, I. (2004). *Educação Social. Fundamentos e estratégias*. Porto: Porto Editora.
- CASTRO, M. (2003). A educação face ao mal. In Adalberto Dias de Carvalho (org.). *Sentidos Contemporâneos da Educação*. Porto: Edições Afrontamento, pp.159-185.
- CHIZZOTTI, A. (2000). *Pesquisa em ciências humanas e sociais*. São Paulo: Cortez.
- DELORS, J. (1996). *Educação um tesouro a descobrir. Relatório para UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI*. Porto: Edições ASA.
- ERASMIE, T. (1983). *Introdução ao trabalho de investigação e desenvolvimento em educação de adultos*. Braga: Unidade de Educação de Adultos - Universidade do Minho.
- FERNANDES, D. (2009). *Avaliação de programas e projectos pedagógicos*.
<http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/5885/1/Avaliac%CC%A7a%CC%83o%20de%20Programas%20e%20Projetos%20Pedago%CC%81gicos.pdf> (acedido a 20-08-2014).
- FERNANDES, D. (2011). *Avaliação de programas e projetos educacionais: das questões teóricas às questões das práticas*.
<http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/5663/1/Avaliac%CC%A7a%CC%83o%20de%20programas%20e%20projetos%20educacionais.%20Das%20questo%CC%83es%20teo%CC%81ricas%20a%CC%80s%20questo%CC%83es%20das%20pra%CC%81ticas.pdf> (acedido a 20-08-2014).

- FONTE, I. B. (2002). *Directrizes Internacionais para o envelhecimento e suas consequências no conceito de velhice*.
http://www.abep.nepo.unicamp.br/docs/anais/pdf/2002/com_env_po4_fonte_texto.pdf.
 (acedido a 17-02-2014).
- FREIRE, P. & SHOR, I. (2000). *Medo e ousadia: o cotidiano do professor*. São Paulo: Paz e Terra.
- GARCIA, J. & SÁNCHEZ, M. (1997). Desarrollo humano, participación y dinamización sociocultural. In Carrasco, J. G. (coord). *Educación de Adultos*. Barcelona: Editorial Ariel, pp.271-286.
- GHEDIN, E. (s.d). *Hermenêutica e pesquisa em educação: caminho da investigação interpretativa*.
<http://www.sepq.org.br/llsipeq/anais/pdf/gt1/10.pdf>. (acedido a 20-05-2014).
- GONÇALVES, S. (2008). Método Expositivo. *OPDES, Caderno de Pedagogia no Ensino Superior*, 1, 5-22.
<http://ndsim.esec.pt/pagina/opdes/brochuras/01.pdf> (acedido a 30-07-2014).
- GOURGAND, P. (1901). *As técnicas de trabalho de grupo*. Lisboa: Moraes.
- GOVERNO DE PORTUGAL. (2012). *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações. Programa de Ação. 2012. Portugal*.
<http://www.igfse.pt/upload/docs/2012/Programa%20A%C3%A7%C3%A3oAnoEuropeu2012.pdf>
 (acedido a 16-11-2012).
- GOVERNO DE PORTUGAL. (2010). *Carta Social: rede de serviços e equipamentos. Relatório 2010*.
<http://www.cartasocial.pt/pdf/csocial2010.pdf>. (acedido a 10-11-2012).
- GUEDES, M., GUEDES, H. & ALMEIDA, M. (2011). *Efeito da prática de trabalhos manuais sobre a autoimagem de idosos*. <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n4/a12v14n4.pdf> . (acedido a 16-06-2014).
- HUIZINGA, J. (1980). *Homo ludens: o jogo como elemento da cultura*. São Paulo: Perspectiva.
- JACOB, L. (2008). *Animação de idosos. Actividades*. Porto: Âmbar.
- LARRAZÁBAL, M. S. (1997/1998). A figura e a formação do animador sociocultural. In Jaume Trilla (coord.). *Animação sociocultural – teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget, pp. 123-134.
- LESSARD-HÉBERT, M., GOYETTE, G. & BOUTIN, G. (2005). *Investigação qualitativa: fundamentos e práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- LIMA, M. P. (2001). Reformas paradigmáticas na velhice do século XXI. In Vitória Kachar (org.). *Longevidade – um novo desafio para a educação*. São Paulo: Cortez Editora, pp. 15-26.
- LOPES, M. S. (2011). A hermenêutica como paradigma metodológico da animação sociocultural. In Marcelino de Sousa Lopes (coord.). *Metodologias de investigação em animação sociocultural*. Amarante: Gráfica do Norte, pp. 242-256.
- LOPES, M. (2006). *Animação Sociocultural em Portugal*. Chaves: Gráfica do Norte.
- LOUREIRO, I., MARQUES, A. & VALLGÅRDA, H. (1983). *Círculos de estudo: um método de trabalho em educação de adultos*. Braga: Universidade do Minho.

- LUDKE, M. & ANDRÉ, M. (1986). *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE (2004). *Programa Nacional para a saúde das Pessoas Idosas. Direcção-Geral da Saúde*. <http://www.portaldasaude.pt/NR/rdonlyres/1C6DFF0E-9E74-4DED-94A9-F7EA0B3760AA/0/i006346.pdf> (acedido a 25-10-2013).
- NEGRINE, A. (2000). O lúdico no contexto da vida humana: da primeira infância à terceira idade. In Santa Marli Pires dos Santos (org.). *Brinquedoteca: a criança, o adulto e o lúdico*. Petrópolis: Editora Vozes, pp. 15-24.
- NOGUEIRA, A. I. (1996). *Para uma Educação permanente à roda da vida*. Lisboa: Instituto da Inovação Educacional.
- NÓVOA, A. (1988). A formação tem de passar por aqui: as histórias de vida no projecto PROSALUS. In A. Nóvoa, & M. Finger, *O método (auto) biográfico e a formação*. Lisboa: Ministério da Saúde, Departamento de Recursos Humanos da Saúde, Centro de Formação e Aperfeiçoamento Profissional, pp. 107-130.
- OLIVEIRA, E., ENS, R., ANDRADE, D. & MUSSIS, C. (2003). *Análise de conteúdo e pesquisa na área da educação*.
file:///C:/Documents%20and%20Settings/Mega/My%20Documents/Downloads/dialogo-637%20(1).pdf. (acedido a 5-06-2014).
- OLIVEIRA, J. H. B. (2008). *Psicologia do envelhecimento e do idoso*. Porto: Livpsic.
- OLIVEIRA, L. S. P. (2012). *Atitudes sexuais e idadismo na terceira idade*. <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/67964/2/80804.pdf> (acedido a 20-01-2014).
- OMS. (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/envelhecimento_ativo.pdf. (acedido a 18-01-2014).
- OMS. (1978). *Declaração de Alma-Ata*.
file:///C:/Documents%20and%20Settings/Mega/My%20Documents/Downloads/1_alma_ata_nesase%20(1).pdf (acedido a 23/01/2014).
- OSÓRIO, A. R. (2005). *Educação permanente e educação de adultos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- OSÓRIO, A. R. (1997/1998). Animação sociocultural na terceira idade. In Jaume Trilla (coord.). *Animação sociocultural – teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget, pp.251-263.
- PARDAL, L. & LOPES, E. (2011). *Métodos e técnicas de investigação social*. Porto: Areal Editores.
- PETRUS, A. (2003). Novos âmbitos em educação social. In Mercè Romans, Antoni Petrus & Jaume Trilla. *Profissão: educador social*. Porto Alegre: Artmed, pp.51-109.

- QUINTAS, H. L. M. (2008). *Educação de Adultos: vida no currículo e currículo na vida*. Lisboa: ANQ.
- QUIVY, R. & CAMPENHOUDT, L. (1992). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- RIBEIRO, O. & PAÚL, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: LIDEL.
- ROBERT, L. (1994). *O envelhecimento*. Lisboa: Instituto Piaget.
- SÁ – SILVA, J. ALMEIDA, C. & GUINDANI, J. (2009). *Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas*. http://www.rbhcs.com/index_arquivos/Artigo.Pesquisa%20documental.pdf. (acedido a 20-11-2012).
- SANTOS, I. (2012). Animação cultural vista por estudante em processo de autoformação. In Fernando Canastra; Graça Santos & Maria Lopes (coord.). *Animação cultural: descobrindo caminhos*. Leiria: Instituto Politécnico, pp.125-130.
- SCHNEIDER, R. H. & IRIGARAY, T. Q. (2008). *O envelhecimento na atualidade: espetos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais*. <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>. (acedido a 12-01-2014).
- SERRANO, M. P. (2011). Desafios da investigação qualitativa em Animação sociocultural. In Marcelino de Sousa Lopes (coord.). *Metodologias de investigação em animação sociocultural*. Chaves: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural, pp. 326-349.
- SERRANO, G. (2008). *Elaboração de projetos sociais. Casos práticos*. Porto: Porto Editora.
- SERRANO, G. P. (1997/1998). Metodologia de investigação em animação sociocultural. In Jaume Trilla (coord.). *Animação sociocultural – teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget, pp. 101-122.
- SILVA, C., GOBBI, B. & SIMÃO, A. (2004). *O uso da análise de conteúdo como uma ferramenta para a pesquisa qualitativa: descrição e aplicação do método*. [file:///C:/Documents%20and%20Settings/Mega/My%20Documents/Downloads/210-227-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Documents%20and%20Settings/Mega/My%20Documents/Downloads/210-227-1-PB%20(2).pdf). (acedido a 5-06-2014).
- SIMÕES, A. (2006). *A nova velhice. Um novo público a educar*. Porto: Âmbar.
- SOUSA, A. B. (2009). *Investigação em educação*. Lisboa: Livros Horizonte.
- SOUSA, J. G. (2012). A formação do animador no contexto de estágio. In Fernando Canastra; Graça Santos & Maria Lopes (coord.). *Animação cultural: descobrindo caminhos*. Leiria: Instituto Politécnico, pp.49-66
- STUART-HAMILTON, I. (2002). *A Psicologia do Envelhecimento: uma introdução*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- TRILLA, J. (1997/1998). Bases teóricas e históricas. In Jaume Trilla (coord.). *Animação sociocultural – teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget, pp. 19-44.

- VIEIRA, V. M. C. (2011). A investigação participativa, algumas considerações em torno desta metodologia qualitativa. In Lúcia Oliveira; Anabela Pereira & Rui Santiago (orgs.). *Investigação em educação, abordagens conceptuais e práticas*. Porto: Porto Editora, pp. 59-76.
- VIVEIROS, N. & LUÍS, A. (2008). *O desenvolvimento local e a animação sociocultural. Uma comunhão de princípios*. <http://quadernsanimacio.net/ANTERIORES/ocho/Desenvolvimiento.pdf>. (acedido a 2-03-2014).
- UNESCO (1976). Recomendación relativa al desarrollo de la educación de adultos. <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001140/114038s.pdf#page=119>. (acedido a 12-10-2012).

Bibliografia consultada

- COUTINHO, C. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina.
- DEMO, P. (2008). *Pesquisa participante: saber pensar e intervir juntos*. Brasília: Liber Livro
- DE KETEKE, J.M. & ROEGIERS, X. (1993). *Metodologia da recolha de dados. Fundamentos dos métodos de observações, de Questionários, de Entrevistas e de Estudo de Documentos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- DIAS, A., CAMPOS, J., SARAIVA, J. e LIMA, T. (2011). *Animação Sociocultural, Formação e Projetos de Intervenção: O Projeto "Palavras e Saberes"*. <http://repositorio.ipl.pt/handle/10400.21/1685> (Consultado a 16-11-2012).
- FERREIRA, M. (2011). *A qualidade da experiência subjectiva e envelhecimento: relações com o bem-estar e solidão*. Braga: Universidade do Minho – Escola de Psicologia.
- FREITAS, V. & LEITE, N. (s.d.). *O processo de trabalho em grupo: um estudo de caso em uma organização cooperativa*. http://www.ead.fea.usp.br/semead/9semead/resultado_semead/trabalhosPDF/370.pdf. (acedido a 12-06-2014).
- MEIRINHOS, A. & OSÓRIO, A. (2010). *O estudo de caso como estratégia de investigação em educação*. <http://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/3961/1/O%20estudo%20de%20caso%20como%20estrat%C3%A9gia%20de%20investiga%C3%A7%C3%A3o%20em%20educa%C3%A7%C3%A3o.pdf>. (Consultado a 4-07-2012).
- VALE, A. (2009). *Envelhecimento e velhice: um estudo de caso numa residência privada para a terceira idade*. Braga: Universidade do Minho – Instituto de Ciências Sociais.

Apêndices

Apêndice I - Inquérito por questionário da avaliação diagnóstica

No âmbito do Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, pretendemos aplicar este inquérito por questionário de modo a conhecer os interesses e expectativas dos utentes do centro de dia.

Os dados recolhidos serão muito importantes para o desenvolvimento de estratégias que vão ao encontro das necessidades dos idosos.

O questionário é anónimo e os dados serão tratados com toda a confidencialidade.

Para responder às questões assinale com uma cruz (X) no respetivo lugar.

1. Sexo: Feminino _____

Masculino _____

2. Idade: _____

3. Residência: _____

4. Estado Civil: Solteiro(a) _____

Casado(a) / União de facto _____

Viúvo(a) _____

Divorciado(a) / Separado(a) _____

5. Profissão: _____

6. Frequentou a escola? SIM _____ NÃO _____

6.1. Se SIM, qual a escolaridade obtida? _____

6.2. Se NÃO, porquê? _____

7. Sabe ler? SIM _____ NÃO _____

8. Sabe escrever? SIM__ NÃO__

9. Tem filhos? SIM__ NÃO__

9.1. Se SIM, quantos tem? _____

10. Vive sozinho(a)? SIM__ NÃO__

10.1. Se SIM, porquê? _____

10.2. Se NÃO, com quem vive? _____

11. Neste momento tem algum problema de saúde? SIM__ NÃO__

11.1. Se SIM, qual (ais)? _____

12. Toma alguma medicação? SIM__ NÃO__

12.1. Se SIM, para quê? _____

12.2. Necessita de ajuda para a tomar? SIM__ NÃO__

13. Considere a seguinte escala para responder às questões: 1=Muita, 2=Pouca; 3=Às vezes, 4=Nenhuma.

	1	2	3	4
1. Sente dificuldades em movimentar-se?				
2. Sente dificuldades em realizar a sua higiene diária?				
3. Sente dificuldades em expressar-se?				
4. Sente dificuldades em comer?				

14. Nos últimos tempos sofreu alguma queda? SIM__ NÃO__

14.1. Se SIM, teve que receber apoio médico? _____

15. Há quanto tempo frequenta o Centro de dia? _____

15.1. Que razão o/a levou a ir para o Centro de dia? _____

15.2. Gosta de frequentar o Centro de dia? SIM__ NÃO__

15.2.1. Se SIM, porquê?

15.2.2. Se NÃO, porquê?

16. Nos seus tempos livres o que mais gosta de fazer?

17. Dos seguintes temas selecione aqueles que mais lhe interessam:

1. Saúde e bem-estar	
2. Reciclagem	
3. Prevenção de acidentes domésticos	
4. Outro:	

18. Das seguintes atividades, assinale aquelas que gostava de realizar:

1. Jogos tradicionais	
2. Trabalhos com materiais recicláveis	
3. Mini horta biológica	
4. Promoção da atividade física e motora	
5. Oficina de informática	
6. Outro:	

Observações:

Obrigada pela sua colaboração!

Apêndice II - Questionário da avaliação contínua

O questionário que iremos aplicar destina-se a avaliar as oficinas dinamizadas até à data. Os dados recolhidos permitirão perceber se existe a necessidade de procedermos a alterações das atividades planeadas.

O questionário é anónimo e os dados serão tratados com toda a confidencialidade.

Avaliação: Oficina da reciclagem:				
Utentes	Não gosto	Gosto pouco	Gosto	Gosto muito
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
TOTAL				

Observações:

Apêndice III - Resultados da avaliação contínua

A aplicação deste questionário foi realizada a meio da intervenção, teve como objetivo perceber a opinião que os utentes tinham em relação às oficinas dinamizadas. Pretendíamos perceber os utentes estavam ou não a gostar das oficinas e se havia a necessidade de alterarmos alguma coisa.

De salientar que no decorrer das atividades fizemos registos diários que permitiram tomar conhecimento da reação e opinião dos utentes.

Oficina das temáticas:

Não Gosto	Gosto Pouco	Gosto	Gosto Muito
0	1	10	8

No geral os utentes referiram que estavam a gostar das atividades desenvolvidas nesta oficina. Houve um utente que referiu gostar pouco, mas não soube explicar o porquê.

Oficina da reciclagem:

Não Gosto	Gosto Pouco	Gosto	Gosto Muito
0	0	11	8

Os utentes mostraram muito interesse em continuar a fazer trabalhos com materiais reciclados. Achem interessante o facto de usarmos coisas, que iam para lixo, para fazer coisas novas e bonitas, na opinião deles.

Oficina: “Mexer pela Vida”

Não Gosto	Gosto Pouco	Gosto	Gosto Muito
0	0	9	10

Para os utentes esta oficina é muito importante, pois fazem “exercício que faz bem à saúde” segundo eles. Apesar desta opinião, tivemos em muitas situações alguma resistência para se realizarem as sessões.

Oficina “O cantinho da horta”

Não Gosto	Gosto Pouco	Gosto	Gosto Muito
0	0	4	15

Em relação a esta oficina, apesar de não participarem todos de forma ativa, todos achavam que a atividade em si era muito engraçada, e que a horta feita com garrafas fica muito bonita a decorar a varanda da instituição.

Apêndice IV - Inquérito por questionário da Avaliação final da intervenção

A avaliação é fundamental para compreender se os objetivos delineados inicialmente foram alcançados. Assim, o presente questionário tem como objetivo avaliar o impacto da intervenção junto dos utentes do centro de dia. Compreender se as atividades desenvolvidas foram ao encontro das suas expectativas.

O questionário é anónimo e os dados serão tratados com toda a confidencialidade.

1. Género: F__ M__

2. Gostou das atividades que realizou ao longo deste ano? Sim__ Não__

3. Acha que as atividades promoveram o convívio com os outros utentes?

Sim__ Não__

4. Acha que as atividades o ajudaram a melhorar a sua qualidade de vida?

Sim__ Não__

5. Quais as atividades que mais gostou de fazer?

6. Quais as atividades que menos gostou de fazer?

7. Das oficinas dinamizadas, qual foi a que mais gostou de trabalhar?

a. “Oficina de reciclagem”

b. “Oficina das temáticas”

c. “O cantinho da horta”

d. “Mexer pela vida”

8. Gostou do resultado final das atividades?

Sim__ Não__

9. Achou que as atividades desenvolvidas foram bem orientadas?

Sim__ Não__

10. Na sua opinião, as atividades que realizou foram importantes? Sim__ Não__

10.1. Porquê?

11. No seu entender o que aprendeu com as atividades que realizou?

12. Gostava de continuar a desenvolver este tipo de atividades? Sim__ Não__

12.1. Porquê?

13. Que outras atividades gostava de fazer?

Obrigada pela sua colaboração!

Daniela Fernandes

Apêndice V - Entrevista à Educadora/Coordenadora do Centro de Dia

1. Na sua opinião, as atividades desenvolvidas tiveram impacto institucional?

“Sim, todas as atividades tiveram impacto na instituição sendo que, mais diretamente nos utentes da valência de Centro de Dia, estes encontravam-se mais ativos e predispostos a novos desafios e ensinamentos. Na minha opinião, a estagiária (Daniela), conseguiu captar os interesses e vontades dos utentes, alterando as estratégias das atividades sempre que necessário.”

2. As atividades realizadas foram de encontro às necessidades dos utentes?

“Sim, a estagiária teve essa preocupação, pois as atividades foram pensadas e conversadas com os utentes para serem do interesse dos utentes, e desta forma, serem eles os protagonistas do projeto.”

3. Sentiu alguma mudança significativa no dia-a-dia dos idosos?

“É compensador ver que os idosos demonstravam uma enorme alegria à chegada da estagiária, e que deste modo sentiam-se motivados para começarem novas atividades ou darem continuidade às que estavam em curso. Penso que esta atitude dos utentes, também motivaram a estagiária na sua intervenção, e fizeram-na pensar em mais formas de promover este envolvimento, que se verificou ao longo do projeto.”

4. Considera que o projeto desenvolvido contribuiu para melhorar a qualidade de vida dos utentes?

“Todo o projeto desenvolvido contribuiu para melhorar sem dúvida a qualidade de vida dos utentes, no relacionamento com os seus pares, promover a autonomia, a autoestima, a capacidade crítica e de análise. Pude verificar a aquisição de algumas competências que não estavam adquiridas pelos utentes em diferentes áreas e que foram trabalhadas com cada um deles, também pude verificar de igual modo uma melhoria na concretização das tarefas relacionadas com as diferentes áreas das competências sociais, já que as realizavam com agrado e motivação. No que diz respeito ao grau de adesão dos utentes, em todas as atividades propostas foi constatada a participação ativa e a motivação dos utentes para as realizar. Quando um objetivo da atividade era atingido com sucesso, o grau de motivação era ainda mais elevado.”

Apêndice VI - Adivinhas recolhidas na atividade “A língua materna”

Adivinhas	Solução
“Comandados por um cabo, os três ou quatro soldados, Estão prontos para avançar, na linha perfilhados.”	O garfo
“Anda, e não tem pernas, fala e não tem boca, voa e não tem asas.”	A carta
“O que é, que é, que bate e bate e nunca se zangam?”	Os dentes
“Fui fabricado às avessas, e às avessas quero ser, quantos paus houver no mundo, eu vou roer. Mastigar e deitar fora, engolir não pode ser!”	A serra
“Que é, que é, só com um dente chama toda a gente?”	O sino
“Que é, que é, do tamanho de uma abelha, e enche a casa até à telha?”	A luz
“De pais altos, mães pequenas, trigueiros os filhos, brancos os netos.”	Os pinheiros, as pinhas e os pinhões.
“O que é que é, que vai deitado e vem de pé?”	O cântaro da água
“Que é, que é, que nasce na leveza e vem comer connosco à mesa?”	A mosca
“Duas mães e duas filhas foram passear embrulhadas, em três mantilhas, uma para cada mulher. Quantas pessoas eram?”	Três pessoas, a avó, a mãe e a filha.

Apêndice VII - Quadras recolhidas na atividade “Santos populares”

<p>S. João para ver as moças Fez uma fonte de prata, As moças não vão a ela S. João tolo se mata.</p>	<p>S. João para ver as moças Fez uma fonte de vidro, As moças não vão a ela S. João vê-se perdido.</p>	<p>S. João para ver as moças Fez uma fonte de areia, As moças não vão a ela S. João perde a ideia.</p>
<p>S. António é a treze Deste mês que agora corre S. João a vinte e quatro, S. Pedro a vinte e nove.</p>	<p>Dos três santos populares, S. Pedro tem o brasão Atirou com uma tranca A S. António e a S. João.</p>	<p>Vem o S. António, Vem o S. João, Depois vem o S. Pedro Para a reinação.</p>
<p>S. João e S. António São os primeiros a festejar Por último temos o S. Pedro Que também dá para dançar.</p>	<p>S. João para ver as moças Nas muralhas do castelo, Também tem lindas cantigas Para as moças de Barcelos.</p>	<p>S. João para ver as moças Fez uma fonte de areia. As moças não vão à água, A fonte está sempre cheia.</p>
<p>Nos santos populares, Em casa é que não fico. Vou para a rua festejar E comprar um manjerico.</p>	<p>Nos santos populares Manda a tradição, Que todos festejem E comam sardinhas no pão.</p>	

Apêndice VIII - Registo fotográfico de algumas das atividades desenvolvidas



Atividade “De garrafas a vasos”



Atividade “Lembrança do dia da Mulher



Atividade “De garrafas a flores”



Atividade “Celebrar o Carnaval”



Atividade "Moldar em pasta de papel"



Atividade "Santos populares"



Atividade "Dia do Pai"



Atividade "Coelho da Páscoa"



Atividade "O meu Abril...74"



Atividade "Lembrança da praia"



Atividade "Pirâmide dos Alimentos"



Oficina "O cantinho da horta"