

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Sara Cristina Silva Sousa

**Academia Sénior:
Viver bem... Envelhecer melhor!**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Sara Cristina Silva Sousa

**Academia Sénior:
Viver bem... Envelhecer melhor!**

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

Trabalho realizado sob orientação da
**Professora Doutora Maria da Conceição
Pinto Antunes**

Abril de 2013

DECLARAÇÃO

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTE RELATÓRIO DE ESTÁGIO, APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE TAL SE COMPROMETE:

Universidade do Minho, 30 de Abril de 2013

Agradecimentos

Às muitas pessoas que me apoiaram neste percurso, quero prestar os meus mais sinceros e profundos agradecimentos.

À Professora Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes, por me ter orientado, pela sua disponibilidade, encaminhamento, apoio e amabilidade na transmissão de sábios conhecimentos.

À Delegação da Cruz Vermelha Portuguesa, onde foi desenvolvido o estágio, na pessoa do Senhor Capitão António Manuel Fernandes, que acolheu e apoiou este projeto, desde o momento em que lhe foi apresentado.

À Dr.^a Teresa Pereira, por me ter acompanhado na instituição, pela sua cooperação, disponibilidade, apoio e sobretudo pela amizade demonstrada desde sempre.

Aos Seniores que participaram neste projeto, pelo seu envolvimento, confiança depositada, pela partilha de histórias e lições de vida maravilhosas e, sobretudo, por não terem desistido, o meu muito obrigado!

A todos os meus colegas de mestrado pelos momentos passados, em especial ao meu amigo Bruno pela partilha do início desta aventura. À Adriana Silva, à Sara Rodrigues e à Daniela Araújo, pelo apoio e amizade transmitidas sobretudo nas fases mais difíceis.

Aos meus amigos, por estarem sempre comigo neste percurso, sobretudo quando baixar os braços parecia a melhor solução. Em especial à Toia, à Silvana, ao Daniel, à Ana, à Marina, e ao Gonçalo obrigada por existirem e por me encorajarem, mantendo-se sempre disponíveis em todos os passos deste percurso.

Aos meus pais e à minha tia Armandina, pelo incentivo, apoio, amor, força e paciência.

Em especial à minha afilhada Margarida, que na inocência dos seus quatro anos me soube dar amor, carinho, e atenção, que constituíram momentos deliciosos e atenuantes de estados de espírito mais difíceis!

Por fim a todos os que não referi, mas que contribuíram de algum modo para o término deste projeto....

A todos, obrigada!

Academia Sénior: Viver bem...Envelhecer melhor!

Sara Cristina Silva Sousa

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Universidade do Minho

2013

Resumo

O envelhecimento é um processo inerente a todos os seres vivos. Vive-se mais tempo e com melhores condições de saúde, pelo que se espera um aumento da população com mais de sessenta anos, principalmente, nos países ditos desenvolvidos e/ou em vias de desenvolvimento. O desafio passará por dar mais vida a este aumento de anos, através do desenvolvimento de projetos de intervenção socioeducativa, junto da população idosa, de forma a promover a sua integração ativa, na vida familiar e comunitária.

Com a intervenção realizada, juntamente com o apoio de uma delegação da Cruz Vermelha Portuguesa, o presente projeto denominado “Academia Sénior: Viver Bem...Envelhecer melhor!” pretendeu criar um espaço destinado à ocupação dos tempos livres dos seniores, como forma de promoção do seu envelhecimento ativo e, conseqüentemente, o aumento da sua qualidade de vida.

Orientados pelos pressupostos da investigação qualitativa e através de estratégias de intervenção da animação sociocultural, desenvolvemos um conjunto de atividades, agrupadas em cinco áreas de intervenção, promotoras da estimulação física e cognitiva e da interação social. A análise dos resultados obtidos permite concluir que a participação no projeto fortaleceu nos idosos o sentimento de pertença à comunidade, e que o convívio com pessoas da sua faixa etária trouxe benefícios a nível do fortalecimento das relações interpessoais e da melhoria da autoestima.

Senior Academy: Living Better...Aging Better!

Sara Cristina Silva Sousa

Internship Report

Master in Education – Adult Education and Community Intervention

Minho University

2013

Abstract

Aging is an inherent process to all living things. We live longer and with better health, and it is therefore to be expected that there will be an increase of the proportion of people aged over sixty, especially in so called developed and/or developing countries. The challenge is to 'put more life' into these extra years, through the development of socio-educational intervention projects for the elderly population, so as to promote their active integration in family and community life.

The present project, "Senior Academy: Living Better... Aging Better!", sought to create, with the help of a Chapter of the Portuguese Red Cross, a space meant for leisure time activities for the elderly as a way to promote active aging and, consequently, enhance their quality of life.

Guided by the precepts of qualitative research, and through socio-cultural stimulation strategies, we developed a set of activities, grouped into five areas of intervention, aimed at promoting physical, cognitive and social stimulation. Analyzing the results, one can conclude that participation in the project did strengthen the feeling of belonging to the community in the elderly, and that socialization with people of their own age brought benefits where the strengthening of interpersonal relationships and improvement of self-esteem are concerned.

Índice Geral

AGRADECIMENTOS	III
RESUMO	V
ABSTRACT	VII
LISTA DE SIGLAS.....	XIII
ÍNDICE TABELAS.....	XV
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XVII
Introdução.....	1
Capítulo I – Enquadramento Contextual	3
1.1. Caracterização da Instituição.....	3
1.1.1. Breve Historial.....	3
1.1.2. Missão	3
1.1.3. Princípios Fundamentais.....	4
1.1.4. Delegação da CVP onde foi desenvolvido o estágio curricular.....	5
1.2. Caracterização do público-alvo	7
1.3. A ocupação do tempo livre dos mais velhos no âmbito do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária	9
1.4. Diagnóstico de Necessidades	10
1.5. Finalidade do Projeto	14
1.6. Objetivos do Projeto	14
Capítulo II – Enquadramento Teórico da Problemática de Estágio	15
2.1. Educação de Adultos.....	15
2.2. O Envelhecimento	19
2.2.1. O que é o envelhecimento?.....	19
2.2.2. O envelhecimento ativo.....	23
2.3. Reforma – Recompensa ou Castigo?	25
2.4. O Tempo Livre e o Ócio	28
2.5. O papel da Animação no Envelhecimento	33
2.5.1. O conceito de animação	33

2.5.2. A animação sociocultural	34
2.5.3. A animação de idosos.....	36
2.5.4. O animador de idosos.....	38
Capítulo III – Enquadramento Metodológico do Estágio	41
3.1. A investigação qualitativa	43
3.2. Paradigma de Intervenção.....	44
3.3. Investigação-Ação Participativa	45
3.4. A animação sociocultural como metodologia de intervenção	48
3.5. Técnicas de investigação.....	50
3.6. Técnicas de intervenção	53
3.7. Recursos mobilizados e limitações do processo	55
Capítulo IV – Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção	57
4.1. Apresentação e descrição do trabalho de intervenção	57
4.1.1. Atividades desenvolvidas durante a fase de Sensibilização.....	58
4.1.2. Atividades desenvolvidas durante a fase de Implementação	59
4.2. Avaliação	69
4.2.1. Avaliação das Atividades	70
4.2.2. Avaliação contínua das atividades - resultados	70
4.2.3. Questionário de monitorização do bem-estar	78
4.2.4. Avaliação Final do Projeto	81
Capítulo V – Considerações Finais	91
Bibliografia	95
Apêndices	101
Apêndice I – Ficha de Inscrição dos Idosos.....	103
Apêndice II – Ficha do Registo de Presenças	107
Apêndice III – Formulário de candidatura à EDP Solidária	111
Apêndice IV – Pedido de Financiamento ao ISS com a proposta de criação do serviço de apoio a seniores e dependentes.....	123
Apêndice V – Inquérito de avaliação do primeiro trimestre.....	131
Apêndice VI – Inquérito de avaliação do segundo trimestre	135
Apêndice VII – Questionário de monitorização do bem-estar	139
Apêndice VIII – Inquérito de avaliação final	145

Apêndice IX – Guião de entrevista ao acompanhante de estágio.....	151
Apêndice X – Cartaz de divulgação do seminário	155
Apêndice XI – Ficha de inscrição do seminário.....	159
Apêndice XII – Inquérito de avaliação do seminário	163
ANEXO – Regulamento EDP Solidária	167

Lista de Siglas

AMIF – Avaliação Multidimensional dos idosos Fafenses

ASC – Animação Sociocultural

CVP – Cruz Vermelha Portuguesa

DFCVP – Delegação da Cruz Vermelha Portuguesa onde foi desenvolvido o projeto

EA – Educação de Adultos

EDP – Eletricidade de Portugal

IAP – Investigação-Ação Participativa

INE – Instituto Nacional de Estatística

ISS – Instituto de Segurança Social

LNES – Linha Nacional de Emergência Social

OMS – Organização Mundial de Saúde

PAII – Programa de Apoio Integrado a Idosos

PCAAC – Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados

SAD – Serviços de Apoio Domiciliário

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

Índice de Tabelas

Tabela 1: Atividades desenvolvidas durante as 3 fases do projeto	58
Tabela 2: Categorização das respostas à quarta questão do inquérito por questionário	62
Tabela 3: Resultados do questionário de avaliação do bem-estar (satisfação com a vida)	78
Tabela 4: Resultados do questionário de avaliação do bem-estar (saúde)	79
Tabela 5: Resultados do questionário de avaliação do bem-estar (tempo livre)	79
Tabela 6: Resultados do questionário de avaliação do bem-estar (participação no projeto)	80

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Resultados da avaliação consequente do projeto AMIF.....	11
Gráfico 2 - Evolução da proporção da população jovem e idosos, a nível mundial.....	20
Gráfico 3 - Resultados da primeira questão do inquérito por questionário	61
Gráfico 4 - Resultados da segunda questão do inquérito por questionário	62
Gráfico 5 - Resultados da terceira questão do inquérito por questionário	62
Gráfico 6 - Resultados da questão: “De que forma avalia as atividades desenvolvidas no 1º trimestre do projeto?”	72
Gráfico 7 - Resultados da questão: “De que forma avalia as atividades desenvolvidas no 2º trimestre do projeto?”	72
Gráfico 8 - Resultados da questão: “Aprendeu alguma informação nova com as atividades desenvolvidas com as atividades do 1º e 2º trimestres?”	73
Gráfico 9 - Resultados da questão: “Se sim, o quê?” 1º e 2º trimestres	73
Gráfico 10 - Resultados da questão: “De que atividades mais gostou?” – 1º trimestre.....	74
Gráfico 11 - Resultados da questão: “De que atividades mais gostou?” - 2º trimestre	74
Gráfico 12 - Resultados da questão: “De que atividades menos gostou?” – 2º trimestre.....	75
Gráfico 13 - Resultados da questão: “As atividades são adequadas à sua condição física?” 1º e 2º trimestres	76
Gráfico 14 - Resultados da questão: “Como acha que foi a sua participação nas atividades do 1º trimestre do projeto?”	76
Gráfico 15 - Resultados da questão: “Como acha que foi a sua participação nas atividades do 2º trimestre do projeto?”	77
Gráfico 16 - Resultados da questão: “Gostaria de continuar a participar no projeto “Academia Sénior?”” 1º e 2º trimestres.....	77
Gráfico 17 - Resultados da questão: “Considera o projeto “Academia Sénior” uma mais valia na freguesia?”	81
Gráfico 18 - Resultados da questão: “Que o/a levou a participar no projeto?”	82
Gráfico 19 - Resultados da questão: “As atividades desenvolvidas ao longo das sessões foram úteis para si e/ou para o seu dia-a-dia?”	83
Gráfico 20 - Resultados da questão: “De que atividades mais gostou?”	83
Gráfico 21 - Resultados da questão: “De que atividades menos gostou?”	83

Gráfico 22 - Resultados da questão: “Sente-se melhor consigo mesmo/a depois da participação no projeto?”	84
Gráfico 23 - Resultados da questão: “acha importante que as pessoas que estão aposentadas procurem este tipo de atividades para se ocuparem?”	85
Gráfico 24 - Resultados da questão: “Tentava organizar a sua agenda semanal de forma a conseguir estar presente nas sessões de atividades?”	85
Gráfico 25 - Resultados da questão: “Acha que ao longo do projeto a responsável foi...”	86
Gráfico 26 - Resultados da questão: “A sua participação no projeto permitiu que...”	86
Gráfico 27 - Resultados da questão: “Sentiu que teve voz ativa no projeto?”	87
Gráfico 28 - Resultados da questão: “Gostava que o projeto tivesse continuidade?”	87

Introdução

O presente Relatório de Atividades de Estágio designado “Academia Sénior: Viver bem...Envelhecer melhor!” surgiu no âmbito do mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, e teve como finalidade a criação de um espaço de convívio e partilha de saberes, destinado a pessoas com idade igual ou superior a sessenta anos.

Sabe-se que o dia-a-dia dos mais velhos é, muitas vezes, caracterizado pela ausência de pessoas com quem partilhar afetos e conversas, assim a solidão torna-se muitas vezes a única companhia. A tudo isto acresce a visão depreciativa que a sociedade tem dos idosos, vistos muitas vezes como pessoas dependentes, que não têm memória, que não são capazes, sendo assim menosprezadas a sua sabedoria, a experiência de vida, e as capacidades e conhecimentos, que aproveitados constituiriam um tesouro para os mais novos.

O presente projeto foi desenvolvido numa Delegação da Cruz Vermelha Portuguesa do norte (DFCVP) através de uma parceria com a Junta de Freguesia local e teve como finalidade a criação de um espaço de promoção da participação social e cívica da população sénior, contribuindo para o seu envelhecimento ativo, através da ocupação do seu tempo livre.

Este desenvolveu-se com base em atividades cujas temáticas fossem de encontro à realidade social da comunidade e aos interesses e necessidades da população envolvida, tendo como objetivo contrariar as situações de solidão, bem como a falta de vontade dos mais velhos para aproveitar o seu tempo livre de uma forma proveitosa e criativa dando assim um novo sentido à vida.

As várias atividades foram integradas em áreas temáticas: atividades (in)formativas; atividades lúdico/recreativas; atividades de expressão motora; atividades de expressão plástica e atividades de estimulação cognitiva, como forma de potenciar o desenvolvimento dos idosos de forma individual e coletiva.

Procuramos responder às necessidades e interesses dos idosos, através de estratégias que estimulassem a sua motivação e autoconfiança, de forma a que a sua participação e partilha de conhecimentos na sociedade, contribuíssem para a sua valorização pessoal. Foi ainda uma missão deste projeto, estimular nos seniores o interesse pela valorização da aprendizagem ao longo da vida e, simultaneamente, consciencializá-los para a importância que a ocupação dos tempos livres assume enquanto estratégia de promoção de um envelhecimento ativo.

No que concerne à estrutura do relatório, este está dividido em cinco capítulos:

O capítulo I diz respeito ao enquadramento contextual do estágio, no qual será feita uma descrição da instituição onde decorreu o estágio¹, e a caracterização dos destinatários do projeto. É ainda apresentada a área de intervenção do projeto, bem como a caracterização dos destinatários. Numa fase seguinte são descritas as necessidades evidenciadas pelo público-alvo e definidos a finalidade, os objetivos gerais e os específicos da intervenção.

No capítulo II é apresentado o enquadramento teórico da investigação. Inicialmente é abordado o surgimento da educação de adultos e a sua importância, de seguida é desenvolvido o processo de envelhecimento e parte das suas consequências. São também tratadas as questões do tempo livre e do ócio, associadas ao processo de envelhecimento, é também desenvolvida a temática da animação, onde são descritos o conceito de animação e animação sociocultural, e por fim, as características do animador de idosos.

No que diz respeito ao III capítulo, neste é apresentado o enquadramento metodológico do estágio, são desenvolvidas as questões ligadas à investigação qualitativa, ao paradigma de intervenção, (hermenêutico), à investigação-ação participativa (IAP). É ainda apresentada a animação sociocultural como metodologia de intervenção, assim como as técnicas de investigação e intervenção. Por último, neste capítulo também constam os recursos mobilizados e as limitações do projeto.

O capítulo seguinte, IV capítulo, diz respeito à apresentação e discussão do processo de intervenção. Nele é descrito o trabalho feito em torno do processo de intervenção, apresentadas as atividades durante as três fases do projeto, sensibilização, implementação e avaliação, nesta última são apresentados os resultados recolhidos ao longo da avaliação contínua das atividades, assim como os da avaliação final.

Por último, no V capítulo surgem as considerações finais do projeto de estágio. Seguem-se a bibliografia referenciada, os anexos e os apêndices.

O desenvolvimento e implementação deste projeto permitiu-nos potenciar o desenvolvimento pessoal e social dos envolvidos. Com ele, inicialmente, pretendeu-se adequar um projeto já delineado por outras delegações da Cruz Vermelha Portuguesa, a um tipo de público diferente do que vive nos meios urbanos e teve acesso a boas condições de educação formal, se conseguíssemos durante estes nove meses bons resultados, o passo seguinte seria o seu alargamento a outras freguesias do concelho.

¹ É de salientar que ao longo do presente documento procurou-se não evidenciar o nome da instituição, uma vez que se pretende salvaguardar a mesma.

Capítulo I

Enquadramento Contextual

1.1 Caracterização da Instituição

1.1.1 Breve Historial

A Cruz Vermelha Portuguesa (CVP) foi fundada em 1865, pelo Dr. José António Marques. É uma instituição humanitária não-governamental de carácter voluntário e de interesse público, sem fins lucrativos, que desenvolve a sua atividade no respeito pelo Direito Internacional Humanitário e em obediência aos Princípios Fundamentais e recomendações do Movimento Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho.

A CVP exerce a sua atividade em todo o território, como a única Sociedade Nacional da Cruz Vermelha, e fora de Portugal, no quadro de ação do seu Movimento Internacional.

Assenta a sua organização territorial em Serviços Centrais, Serviços Autónomos, Delegações Locais e extensões de Delegações Locais, vocacionados para intervir nas áreas sociais, como na área da saúde.

1.1.2 Missão

Constitui missão da Cruz Vermelha Portuguesa prestar assistência humanitária e social – em especial aos mais vulneráveis – prevenindo e reparando o sofrimento, e contribuindo para a defesa da vida, da saúde e da dignidade humana.

Para a concretização da sua missão a CVP:

- Fomenta e organiza a colaboração voluntária e desinteressada das pessoas singulares e coletivas, públicas e privadas, nas atividades da instituição, ao serviço do bem comum e em especial em situações de acidente grave ou catástrofe;
- Colabora com outras entidades e organismos que atuem nas áreas de proteção e socorro e da assistência humanitária e social, sendo também, neste âmbito, auxiliar ou complementar dos poderes públicos, sem prejuízo da sua independência e autonomia e assegurando o respeito pelos símbolos, distintivos e emblemas da Cruz, Crescente e Cristal Vermelhos, nos termos das Convenções de Genebra e seus Protocolos Adicionais;

- Colabora com as autoridades de proteção civil em articulação com o sistema integrado de operações de proteção e socorro, de acordo com os princípios e as normas a que se encontra submetida e sem prejuízo da sua independência e autonomia;
- Colabora com os serviços de saúde militar, no âmbito da proteção aos militares feridos, doentes, náufragos, prisioneiros de guerra, às vítimas civis dos conflitos nacionais e internacionais e noutras situações decorrentes de estados de exceção, no quadro da ação do Movimento Internacional da Cruz Vermelha e de acordo com as disposições das Convenções de Genebra e seus protocolos adicionais;
- Colabora com o Movimento Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho na promoção dos direitos humanos, na difusão e ensino do direito internacional humanitário, bem como na difusão e aplicação das suas orientações.

1.1.3 Princípios Fundamentais da CVP

A CVP desenvolve a sua atividade com autonomia face ao estado e em obediência aos princípios fundamentais e recomendações do Movimento Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, estabelecidos em Conferência Internacional. Os princípios fundamentais da Cruz Vermelha são:

Humanidade - O Movimento da CVP, nascido do desejo de garantir a assistência sem discriminação aos feridos no campo de batalha, esforça-se no sentido de prevenir e aliviar o sofrimento humano onde quer que ele se verifique.

Imparcialidade - A CVP não faz discriminações em função da nacionalidade, raça, religião, ideologia, estrato social ou pendor partidário.

Neutralidade - No sentido de continuar a beneficiar da confiança de todos, o Movimento da CVP não toma partido por nenhuma das partes envolvidas nas hostilidades nem se envolve em controvérsias de natureza política, racial, religiosa ou ideológica.

Independência - O Movimento da CVP é independente. As Sociedades Nacionais, enquanto auxiliares dos poderes públicos, e sujeitas às leis dos respetivos países, devem sempre manter a sua autonomia para que tenham capacidade para, em todas as circunstâncias, atuarem de acordo com os 7 Princípios Fundamentais.

Voluntariado - Trata-se de um Movimento assente no voluntariado, sem fins lucrativos e que não se rege pelo desejo de ganho.

Unidade - Só pode existir uma Sociedade Nacional em cada país, a qual deve estar aberta a todos e alargar a sua atividade humanitária a todo o território nacional.

Universalidade - O Movimento Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho tem a sua ação a nível mundial e todas as suas Sociedades Nacionais assentam num estatuto igual e partilham as mesmas responsabilidades e deveres de entre ajuda.

1.1.4 Delegação da CVP onde foi desenvolvido o estágio curricular

O Núcleo da Cruz Vermelha Portuguesa onde decorreu o estágio foi criado oficialmente no dia 28 de Abril de 1979, tendo tido, inicialmente, uma intervenção limitada e efémera devido à dispersão geográfica dos seus principais impulsionadores, por motivos profissionais. Foi reativado em 1990, através do estabelecimento de uma comissão instaladora constituída por um grupo de pessoas ligadas a Organismos e Instituições com responsabilidades na área social do Concelho, por iniciativa do Presidente da Delegação de Braga da CVP, e com o apoio da Câmara Municipal Local.

As primeiras ações levadas a cabo consistiram num levantamento da situação social do Concelho, no sentido de identificar áreas em que seria mais urgente intervir, tendo-se priorizado as seguintes áreas: a) Luta Contra a Fome; b) Desenvolvimento de um sistema de recolha, triagem e distribuição de roupas de uso pessoal e de móveis e equipamentos domésticos; c) Criação de condições e angariação de meios para efetuar transportes de crianças portadoras de deficiências cognitivas e/ou físicas, para frequentar o ensino integrado ou salas de apoio permanente, estendendo-o, posteriormente, às sessões de terapias especializadas. Esta segunda modalidade de transporte levou ao estabelecimento de um protocolo com a Câmara Municipal do concelho, e foi alargada a pessoas com carência socioeconómica no âmbito dos transportes ambulatorios. Os objetivos inicialmente estabelecidos foram sendo concretizados pelo Núcleo de uma forma progressiva.

As atividades do Núcleo foram-se alargando gradualmente a novas áreas de intervenção, tendo-se verificado um acentuado crescimento no primeiro trimestre de 2005. Com efeito, a aposta na candidatura a vários projetos no âmbito do financiamento comunitário, bem como o estabelecimento de protocolos com várias entidades, resultou na aprovação de um conjunto de novas atividades para o Núcleo.

A Assembleia-geral da Cruz Vermelha Portuguesa aprovou a 17 de Janeiro de 2007 os novos estatutos da Sociedade Nacional do Movimento Cruz Vermelha, as alterações introduzidas pretenderam, simultaneamente, compatibilizar as orientações da Federação e do Comité Internacionais da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho com as condições necessárias à escolha das pessoas mais capazes para titulares dos órgãos da instituição, como forma de garantir a continuidade e o adequado desenvolvimento da mesma. Assim, uma das principais alterações passou pela racionalização das estruturas locais que passaram a ser exclusivamente constituídas por delegações locais, desaparecendo a nomenclatura de Núcleo. Por conseguinte o Núcleo em questão da CVP passou a designar-se Delegação X da CVP.

Atualmente a Delegação conta com uma vasta equipa de colaboradores, entre os quais técnicos da área das ciências sociais, ajudantes de ação direta, administrativos, tripulantes de ambulância de transporte e uma auxiliar de limpeza, a que se juntam vários voluntários jovens e de apoio geral e ainda alguns colaboradores externos. É coordenada por uma equipa de nove pessoas que, voluntariamente, e sem qualquer tipo de remuneração integram a Direção.

A Delegação em causa da CVP (DFCVP) desenvolve as seguintes atividades: Transportes; Emergência; Recolha, distribuição e triagem de géneros (vestuário e equipamentos domésticos) – “Família + Feliz” e loja social “Ponto Cruz”; Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados (PCAAC); Serviço de atendimento e acompanhamento social aos beneficiários do rendimento social de inserção; Cursos de formação para a inclusão; Linha Nacional de Emergência Social (LNES); cursos de socorrismo, serviço comunitário, e diversas ações desenvolvidas no âmbito de Projetos de voluntariado.

Como se pode verificar é ampla a intervenção desta delegação, sendo também as áreas de intervenção um pouco divididas pelas várias faixas etárias, no entanto com o avanço da medicina e conseqüente aumento da esperança média de vida, urge também o desenvolvimento de mais projetos que respondam às necessidades evidenciadas pelo público Sénior, uma vez que este também evidencia cada vez mais situações de carência social e emocional.

É desta forma que surgiu na Delegação a criação da Academia Sénior, para além de ser uma oportunidade de alargar a intervenção da delegação, responde também a situações de solidão e desocupação de tempos livres dos mais velhos, que após perderem a sua atividade laboral, necessitam de continuar a ocupar-se e simultaneamente estimular e promover o seu envelhecimento ativo.

A criação do presente projeto, tal como foi anteriormente mencionado, visou também dar resposta às necessidades evidenciadas pelos idosos avaliados pelo projeto “Avaliação

Multidimensional dos Idosos Fafenses” (AMIF) - Este projeto teve como finalidade, através da avaliação multidimensional dos idosos, conseguir dar respostas/soluções aos problemas/necessidades demonstrados pelos idosos/familiares/cuidadores e prestar um acompanhamento contínuo aos idosos apoiados.

1.2 Caracterização do Público-Alvo

O público abrangido pelo presente projeto são pessoas que se encontram reformadas ou aposentadas, que vivem no meio rural e não tenham nenhuma forma de ocupar o seu tempo livre. A maioria é do sexo feminino (oito senhoras), tendo apenas a participação de três elementos do sexo masculino. As suas idades variam entre os 53 e os 82 anos, sendo a maioria reformados, tendo uma particularidade em comum: vontade de aprender. É importante referir que ao longo do projeto inscreveram-se um total de 21 pessoas, porém devido a motivos de saúde e ao facto de alguns deles ainda não terem uma ideia bem definida acerca do projeto, somente 11 compareceram de forma assídua.

Quase todos dedicaram grande parte da sua vida à agricultura e à emigração, encontrando-se a maioria sem nenhuma atividade de ocupação de tempo livre que os estimule e ocupe, exceto dois deles, uma senhora que ainda desenvolve trabalhos na área têxtil, e um outro que é um membro ativo da fábrica da igreja e do grupo coral da freguesia. Quanto aos restantes desenvolvem, ainda, algumas atividades ligadas à agricultura, no entanto fazem-no sempre sozinhos, apesar dos esforços físicos que são necessários para o desempenho dessas atividades.

Caracterizam-se também por serem pessoas com baixo, ou inexistente nível de escolaridade: dois deles não frequentaram a escola, cinco completaram a quarta classe, outros quatro a terceira classe. Contudo, mesmo os que não frequentaram a escola, sabem assinar o seu nome e conhecem a maioria dos algarismos numéricos, demonstrando grandes habilidades e saberes adquiridos pela sua longa experiência de vida.

É notório que os que referiram ter emigrado, e aqueles que referem ter a escolaridade obrigatória exigida na altura, mostram um maior à-vontade para falar em público, bem como em expor a sua opinião referente a assuntos que possam causar divergências como são o caso da política e da religião. Os restantes, que sempre viveram da agricultura grande parte da sua vida ativa, partilham com os outros experiências de vida mais marcantes, demonstrando uma maior

reticência relativamente ao facto de sugerirem atividades, contudo manifestam simultaneamente vontade em aprender algo, e partilhar as suas experiências.

Tal como foi anteriormente referido, poucos são os seniores envolvidos no projeto que têm alguma atividade de ocupação de tempos livres, exceto duas senhoras que frequentam a piscina ocasionalmente por recomendação médica e os outros dois elementos que se ocupam casualmente, uma a cortar linhas para fora – área têxtil, e outro como membro ativo da fábrica da igreja e do grupo coral da freguesia. O restante grupo não tem por hábito ocupar o tempo que dispõe, após a execução das atividades agrícolas e domésticas do dia-a-dia.

Todos são pessoas com uma boa mobilidade, contudo nem sempre demonstram vontade em sair da sua casa, uns porque se acomodaram ao facto de serem pessoas idosas cujo destino é ficar em casa, outros porque preferem ver televisão, outros ainda, sendo viúvos sentem que não poderão voltar a demonstrar alegria, pois serão “condenados” pelos vizinhos e conhecidos. Segundo a D. A. “vou ficando por casa, e fazer as voltas e vejo alguma televisão”, já o Sr. J. refere “eu até gosto e sei tocar concertina, mas não toco, porque os vizinhos ouvem e sabe como é, a minha esposa faleceu há dois anos...”, ou segundo a D. A. “Sabe, agora sou velha, já não tenho força, sirvo para quê? Vai passando por aqui um filho, ou outro, e de vez em quando converso com a vizinha”.

Apesar disso, nem todos vivem sós. Alguns vivem com os filhos que trabalham durante o dia, outros com o cônjuge, sendo que em algumas situações este prefere ficar por casa a trabalhar nos terrenos agrícolas, logo a maioria do tempo que dispõem passam-no sozinhos. Contudo, estes aspetos não tornam a pessoa Sénior em alguém que perdeu o interesse em viver, mas sim em pessoas que necessitam de estimulação para que demonstrem a sua motivação em partilhar saberes, entre indivíduos da mesma faixa etária, ou então, também mais jovens.

Trata-se portanto de um grupo homogéneo, do qual fazem parte idosos que se mantêm ativos e que perceberam que ocupar parte do tempo de que dispõem, pelo menos uma vez por semana, em atividades de ocupação de tempos livres que vão de encontro aos seus interesses, os faria sentir melhor, consigo e com os outros.

1.3 A ocupação do tempo livre dos mais velhos no âmbito do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

O projeto “Academia Sénior... Viver bem... Envelhecer Melhor!”, dirigido para pessoas com idade igual ou superior a sessenta anos, visa sobretudo o contorno das problemáticas da entrada na reforma ou aposentadoria, nomeadamente, a existência de demasiado tempo livre.

Assim, sabendo que o envelhecimento é um problema da conjuntura atual, devendo ser entendido como um desafio a priorizar, o presente projeto surgiu como forma de dar resposta a problemas associados a esta faixa etária. Ao longo do estágio o projeto funcionou como projeto piloto numa determinada freguesia do concelho, pretendendo-se futuramente o seu alargamento a outras freguesias, baseado na participação de voluntários de diferentes idades e áreas de formação.

Desta forma, uma vez que se pretende que o profissional da área da Educação de Adultos adquira competências que lhe permitam avaliar situações, nas quais uma intervenção a nível educativo e formativo se considere pertinente, um projeto dirigido à população Sénior, cujo desenvolvimento teria que passar necessariamente pela intervenção comunitária, insere-se no âmbito do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Para o seu desenvolvimento, é necessário que o Educador Comunitário seja capaz de assumir o papel de agente de mudança e de desenvolvimento da comunidade, baseando-se nas competências adquiridas através dos conhecimentos científicos, e nos métodos e técnicas de intervenção, sem nunca esquecer a problemática, o contexto, e sobretudo os destinatários do projeto.

Segundo Gonçalves citado em Antunes (2007), “ (...) os profissionais de Educação estão incumbidos de “conduzir” a sociedade para a resolução de problemas emergentes.”, Assim, através da sua formação académica, o profissional desta área “ao nível curricular está habilitado para refletir, planificar, organizar, gerir, formar e avaliar planos, programas e projetos educativos, formativos e de intervenção comunitária” (Antunes 2007, p. 39).

Por conseguinte, pretendeu-se que este projeto se assumisse como a consolidação dos saberes apreendidos ao longo da formação. Para a intervenção junto da população da freguesia onde foi desenvolvido o projeto, baseamo-nos nos pressupostos da investigação no campo da educação de adultos, e nos métodos e técnicas de intervenção comunitária, bem como de animação sociocultural

Sabe-se que os projetos sociais nascem do desejo de mudar uma realidade, sendo que, os projetos ligados à terceira idade procuram, essencialmente, ajudar o idoso a ser o

protagonista do seu presente e da sua história, tornando-se ativo e participante na comunidade em que vive, tendo em conta as suas necessidades e interesses. Desta forma, é essencial que a sociedade em geral, mas sobretudo a população mais velha, coloque de lado a ideia de que o ser humano aprende somente na idade da infância, e interiorize que o tempo de aprender não tem tempo, a formação contínua é essencial para o desenvolvimento integral do ser humano, devendo ser entendida como uma necessidade indispensável da população. Assim, é fundamental que a população sénior também beneficie de programas de educação comunitária, que a capacitem a procurar respostas para os seus próprios problemas, como são exemplo a solidão e o isolamento social.

O trabalho desenvolvido com e para a população idosa no âmbito da educação de adultos e da intervenção comunitária, visou sobretudo a valorização dos Seniores, como seres ativos na comunidade em que vivem, proporcionando momentos de partilha e troca de experiências e saberes, para que se sentissem pessoas úteis, participativas e possuidoras de uma sabedoria adquirida ao longo dos tempos, através da sua experiência de vida. Assim, com este tipo de projetos, através do trabalho desenvolvido pelo Mestre em Educação de Adultos, pretende-se melhorar a qualidade de vida dos mais velhos, através do retardamento das conseqüências das complicações de saúde associadas a problemas como o sedentarismo e solidão.

1.4 Diagnóstico de Necessidades

De forma a identificar as necessidades e interesses dos destinatários do presente projeto, bem como para possibilitar a sua execução, começou por fazer-se um levantamento de informações que caracterizassem a realidade onde se pretendia intervir.

Como é do conhecimento de todos, o envelhecimento demográfico da população está a tornar-se um fenómeno preocupante, na medida em que dele decorre um conjunto de problemas de ordem social e económica, que poucas soluções tem suscitado por parte da sociedade. Tendo em conta este fenómeno, começou por efetuar-se uma pesquisa bibliográfica sobre a intervenção com a população idosa, de forma a ter conhecimento do trabalho desenvolvido com e para esta população.

É cada vez mais evidente que a população mundial tem sido alvo de várias transformações demográficas, sendo que Portugal não é exceção. O conelho em questão não

foge a esta realidade, tendo sido apontado no Diagnóstico Social do Concelho, publicado para o ano de 2012, juntamente com o Plano de Desenvolvimento Social, um conjunto de problemas, como por exemplo a sobrelotação das respostas existentes e a ausência/escassez de respostas nas zonas periféricas do Concelho.

Para compreender as necessidades, os interesses e os recursos existentes, recorreremos também à análise documental dos resultados da implementação do projeto AMIF (Avaliação Multidimensional dos Idosos Fafenses), na freguesia em questão. Assim, num total de 1706 residentes dessa freguesia (dados dos censos de 2011), dos quais 329 com idade igual ou superior a sessenta e cinco anos², foi pré-sinalizada uma amostra de 40 pessoas (idosas), que reúne as pessoas portadoras de mais fragilidades a nível económico, afetivo e/ou social.

Foi aplicado às pessoas pré-sinalizadas um inquérito, tendo-se chegado às conclusões apresentadas no gráfico seguinte.

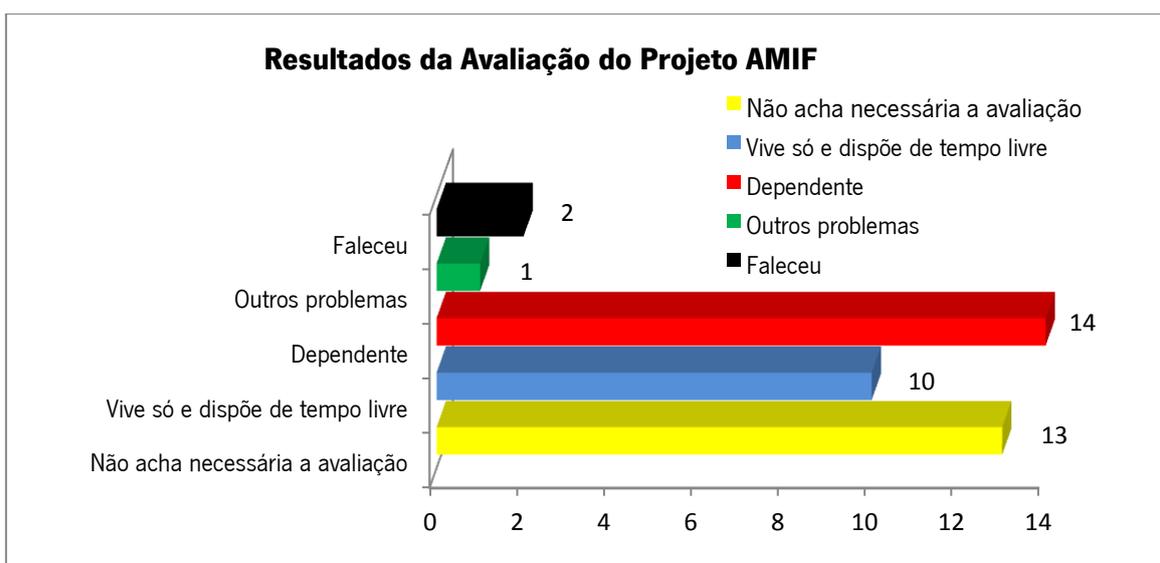


Gráfico 1: Resultados da Avaliação consequente do Projeto AMIF

Como se pode verificar, num total de quarenta idosos pré-sinalizados para avaliação, catorze estavam dependentes, treze não acharam necessária a avaliação, dez vivem sozinhos e têm demasiado tempo livre, um apresenta outros problemas e por fim, 2 faleceram.

Mediante a análise dos resultados do Projeto AMIF, a DFCVP e a Junta de Freguesia, perceberam que um número significativo da amostra referiu não ter nenhum tipo de ocupação para o tempo de que dispunha, assim, um dos fatores que levou à aceitação do presente

² Dados obtidos através da base de dados da população existente da Junta de Freguesia em Abril de 2011

projeto, foi a percepção da falta de soluções que pudessem minorar a situação dos idosos abordados.

Objetivando-se o alargamento da área de intervenção do presente projeto considerou-se pertinente que para além da integração dos idosos avaliados pelo projeto AMIF, se integrassem também todos aqueles com idade igual ou superior a sessenta anos, que tenham disponibilidade e vontade de partilhar os seus conhecimentos e experiências.

Como só tinha sido avaliada uma amostra de quarenta idosos num total de 329 pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, foi necessário voltar ao terreno e realizar visitas e conversas informais com os idosos, de forma a conhecer melhor a comunidade onde o projeto ia decorrer. Se por um lado, alguns idosos estavam já familiarizados com a instituição, atendendo aos anteriores contatos no âmbito do projeto AMIF, outros não. Decidiu-se então utilizar a identificação institucional em todos os contatos efetuados, sendo necessário criar afinidade com as pessoas, para conseguir explicar quais as pretensões/objetivos do projeto, tendo sempre o cuidado de utilizar linguagem corrente e ao mesmo tempo cuidada, de forma a conseguir *conscientizar*³ O público para a importância do projeto.

Através das conversas informais com os idosos, com o presidente da junta e com o pároco, podemos perceber de perto a realidade dos idosos. Assim, conclui-se que grande parte destes vive sozinho, devido a situações de viuvez, outros vivem com os filhos, mas estes só estão em casa após o horário laboral, alguns recebem a visita das auxiliares de ação direta que pertencem à instituição que lhe presta o serviço de apoio domiciliário.⁴ Foi ainda possível concluir, que a maioria dos idosos e/ou reformados dispõe de algum tempo livre ao longo do dia, e que não têm ideia de como o ocupar, uma vez que na freguesia não existe nenhuma resposta institucional. O seu tempo disponível é, por isso, ocupado a ver televisão, a dormir (ou até mais tarde da parte da manhã, ou após a refeição da hora de almoço), a cuidar do quintal, à varanda ou janela a ver quem passa e sobretudo, no caso das senhoras a desempenharem tarefas domésticas.

Também por meio da observação participante e de entrevistas não estruturadas, foi possível reunir, numa primeira fase, um conjunto de informações que nos pudessem indicar potenciais interessados no nosso projeto e avaliar as suas necessidades e interesses.

³ Dias, (2009, p.177)

⁴ Instituição pertencente a outra freguesia do Concelho.

Procedeu-se então à fase de divulgação do projeto através de editais da junta de freguesia, avisos do pároco nas missas, e folhetos deixados em locais públicos estratégicos e entregues em mão.

Após a divulgação, foram feitas duas sessões de esclarecimento durante as quais foi possível reunir informação sobre as necessidades e expectativas dos idosos. A maioria dos Seniores reconheceu a relevância do projeto, no entanto alguns deles (não só nas sessões de esclarecimento, mas também aquando as visitas domiciliárias) “desculpavam-se” referindo um conjunto de razões para não pertencer à Academia, ou porque achavam que não tinham tempo livre, ou porque referiam que “o quintal e a lida da casa” já lhes consumiam uma grande parte do tempo. Outros, ainda, apontavam a falta de recursos económicos para participar, pois achavam que seria um tipo de ocupação paga.

Porém, a maioria evidenciou que tinha vontade de partilhar e aprender algo novo, referindo que “enquanto somos vivos, estamos sempre a aprender”, e (contrariamente ao esperado) mostraram tempo disponível para participar chegando alguns a referir que “já estamos reformados, por isso temos o tempo que quisermos”, aproveitaram ainda para mencionar as áreas que gostariam de ver desenvolvidas.

Assim, foram agrupados os interesses evidenciados pelos Seniores da seguinte forma:

- Atividades de carácter formativo/informativo;
- Atividades de carácter lúdico;
- Atividades de expressão motora.

1.5 Finalidade do Projeto

O projeto “Academia Sênior... Viver bem... Envelhecer melhor!” tem como finalidade a promoção do envelhecimento ativo, através da ocupação do tempo livre de pessoas com idade igual ou superior a sessenta anos.

1.6 Objetivos do Projeto

Objetivos gerais:

- Criar um espaço de convívio e interação social, atenuando assim a solidão dos idosos;
- Promover o bem-estar biopsicossocial da população sénior;
- Proporcionar o desenvolvimento integral dos participantes.

Objetivos específicos:

- Proporcionar momentos de convívio e troca de saberes;
- Sensibilizar os destinatários do projeto para a importância da promoção da saúde;
- Informar os seniores sobre os seus direitos e sobre as respostas sociais da comunidade;
- Desenvolver capacidade de expressão e comunicação;
- Proporcionar a manutenção física e momentos de bem-estar e de saúde;
- Conhecer e trabalhar com as novas tecnologias de informação e comunicação;
- Desenvolver a criatividade e a aptidão artística.

Capítulo II

Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio

2.1 Educação de Adultos

As práticas de Educação de Adultos (EA), a nível mundial, tiveram o seu início após a II Guerra Mundial, como fator de “re”construção ou pré-requisito necessário ao desenvolvimento social, económico e cultural dos países devastados pela guerra.

Como função essencial estabelecida para a EA, na primeira conferência internacional, foi estabelecido, segundo Antunes (2001) “ (...) satisfazer as necessidades e as aspirações do adulto em todas as dimensões da vida”, e o seu objetivo principal, segundo a mesma autora foi “ (...) criar condições para que os indivíduos adquiram os conhecimentos e técnicas necessárias que lhes permitam uma maior autorrealização pessoal e uma participação mais efetiva na vida da comunidade” (Antunes, 2001, p. 35).

A conceção de EA, proveniente da primeira conferência, empenhou-se sobretudo na formação profissional dos indivíduos, e foi necessário “ (...) conceber a educação como um processo que abrange jovens e adultos” (Antunes, 2001, p. 38), assim na segunda Conferência Internacional de Educação de Adultos, realizada em Montreal, Canadá em 1960, “Tornou-se muito claro que qualquer sistema educativo atual deve prover mais do que instrução e educação de crianças e adolescentes. A educação deve continuar na vida adulta” (UNESCO, Word Conference on Adult Education, (1960) citado por Antunes (2001, p. 39), e que a educação “ (...) não poderá continuar a ser um meio para assegurar a continuidade das ideias crenças e convenções do passado, mas um instrumento de mutação consciente orientada para o futuro” (Antunes, 2001, p. 39).

Algo importante foi o facto da EA se tornar parte integrante do sistema educativo. Sendo que o objetivo da educação de adultos após a 2ª conferência “ (...) já não é somente o desenvolvimento das capacidades intelectuais e/ou físicas, para uma melhor adaptação profissional, mas o desenvolvimento integral dos seres humanos” (Antunes, 2001, p. 42).

Em Nairobi, 1976, a UNESCO fez a divulgação da Recomendação de Nairobi. Esta consiste num “ (...) documento de reflexão e de síntese acerca do trabalho realizado ao longo do século XX sobre educação de adultos. Constituindo-se como um conjunto de recomendações que todos os países devem seguir” (Antunes, 2001, p. 45).

Segundo Oliveira (2004) citado por Rodrigues (2009), na declaração de Nairobi “ (...) a educação é definida pela criação de condições para que cada pessoa possa desenvolver integral e harmoniosamente todas as suas capacidades, e que as coloque ao serviço da comunidade” (Oliveira cit in Rodrigues, 2009, p. 20).

Na própria declaração, consta que:

(...) a expressão “educação de adultos” designa a totalidade dos processos educativos, seja qual for o seu conteúdo, nível ou método, sejam estes processos formais ou não formais, e que prolonguem ou substituam a educação inicial nas escolas e universidades, e em forma de aprendizagem profissional, através dos quais as pessoas consideradas como adultos por parte da sociedade a que pertencem, desenvolvam as suas aptidões, enriqueçam os seus conhecimentos, melhorem as suas competências técnicas ou profissionais, ou lhes deem um novo rumo e façam evoluir as suas atitudes, o seu comportamento na dupla perspetiva de um enriquecimento integral do homem e uma participação no desenvolvimento socioeconómico e cultural equilibrado e independente, (...) (UNESCO, 1976, p. 124.)

Basicamente, a recomendação de Nairobi defende que o processo de educação de adultos deverá ser um processo global, direcionado a todos os adultos, sendo que as suas finalidades passam pelo desenvolvimento integral dos indivíduos, a nível pessoal e social, e deve ser concebida em função das necessidades recursos, e objetivos de cada um.

Segundo Antunes (2001) é também na Recomendação de Nairobi que emerge, pela primeira vez a expressão “educação permanente”, entendida como um processo único e global que engloba a educação escolar e a educação de adultos. Nesta Recomendação é também concebido, como agente da sua própria educação, o próprio indivíduo, assim, tal como refere Antunes (2001) “começa a entender-se que o processo de educação-aprendizagem não se rege por princípios universais, mas é responsabilidade de cada um e de todos os indivíduos” (Antunes, 2001, p. 54).

É neste sentido que surge o conceito de Educação Comunitária. Onde a grande meta que se impõe, segundo Antunes (2001) “ (...) não é levar os indivíduos a adquirir conhecimentos, (...) mas antes levá-los a tornarem-se capazes de procurar resposta para os seus problemas. O grande objetivo será criar o gosto pela aprendizagem mas no sentido de aprender a aprender em todas as dimensões da vida humana” (Antunes, 2001, p. 57). Ou seja, tornar as pessoas capazes de se desenvolverem a si próprias, contribuindo assim para o próprio desenvolvimento comunitário. Este, segundo Garcia (1997) “ (...) constitui uma das perspetivas da educação de adultos”, o autor refere ainda que o termo desenvolvimento comunitário se

aplica: “quer para fazer referência ao fim que quer conseguir, como aos meios para alcançá-lo ou, então dito de outra maneira, o desenvolvimento comunitário é usado tanto como uma filosofia como uma metodologia”⁵ (Garcia, 1997, p. 271).

O autor afirma, ainda, que o desenvolvimento se consolida como uma ideia de qualquer tipo de projeto social, político, económico, cultural, mesmo direcionado a sociedades tecnologicamente avançadas, que tenha como objetivo o bem-estar, a redução do desequilíbrio social, ou seja o desenvolvimento das comunidades e de cada indivíduo em particular.

Para que esse desenvolvimento comunitário seja possível, o autor afirma que, é necessária uma metodologia “ (...) fundamentada em três pilares básicos” (Garcia, 1997, p. 272): uma intervenção integrada, coordenada e globalizada, de forma a integrar todas as dimensões da comunidade, e estruturar soluções a todos os problemas de forma global; uma intervenção sistematizada e planificada, ou seja é necessário conhecer-se a realidade onde vamos trabalhar, inserindo-nos nela de forma participativa, para que possamos fazer um correto diagnóstico dos problemas, e posteriormente chegarmos, com a comunidade, às soluções dos mesmos; e por último uma intervenção baseada na participação da comunidade, de forma a tornar a comunidade não só como objeto de desenvolvimento, mas também torná-la como sujeito do próprio desenvolvimento, pois o trabalho de desenvolvimento comunitário deverá ser feito com as pessoas, e não somente para as pessoas (Garcia, 1997).

Desta forma é importante que o educador “ (...) crie condições necessárias para que se dê essa participação da comunidade” e “ (...) valorize e coordene todos os recursos comunitários em torno de um projeto comum”⁶ (Garcia, 1997, p. 274). Segundo o autor, estes dois aspetos referidos, podem ser abordados como uma metodologia da animação sociocultural, na medida em que:

(...) a animação torna-se num instrumento, meio, estratégia ou função imprescindível para desencadear e promover os mecanismos de motivação, dinamização, participação e auto-organização da comunidade no e para seu próprio desenvolvimento, em qualquer dos níveis e sectores que pretende: educativo, cultural, da saúde, económico, político... e ao mesmo tempo, permite a criação de recursos comunitários ou a otimização dos já existentes, e até

⁵ Tradução livre

⁶ Tradução livre

mesmo a sua coordenação e articulação com outros recursos extracomunitários⁷ (Garcia, 1997, p. 274).

Tal como refere Antunes (2001) “O educador não poderá deixar de ser um aprendiz incansável comprometido com uma pluralidade de perspetivas, alguém que procura maximizar as oportunidades de levar os educandos a retrabalhar, redescrever, e recontextualizar os assuntos, os temas e problemas propostos” (Antunes, 2001,p. 265).

O educador deve seguir as seguintes fases da metodologia da intervenção comunitária: deve iniciar com uma fase de diagnóstico, recolha e análise de dados, de seguida deve motivar a comunidade a ter conhecimento sobre o seu problema, implicar a própria comunidade no projeto de desenvolvimento comunitário, distribuindo de forma coordenada as tarefas do projeto pela comunidade, de forma a consolidar e também tornar autónoma a comunidade, para que esta seja capaz de resolver os seus problemas e desenvolver-se por si só. Assim, a “ (...) educação de adultos deverá desenvolver-se desde a comunidade, na comunidade, pela comunidade e para a comunidade” (Garcia, 1997, p. 280).

Não pode ser ainda esquecido que, um dos fatores importantes da educação de adultos, é que estes têm uma história, um percurso de vida e experiência que os diferencia das crianças, sendo que é fundamental ajustar todo o processo aos interesses e necessidades evidenciados pelos adultos. Torna-se ainda importante desmistificar que só se aprende na escola e enquanto crianças, uma vez que urge sublinhar que o processo educativo deve ser entendido como um todo, e que uma educação contínua e permanente é essencial para o desenvolvimento do ser humano, de forma a que todos consigamos acompanhar a evolução dos tempos e da sociedade.

É tendo em conta os aspetos acima mencionados que se desenvolve o presente projeto, para que se consiga intervir na comunidade em questão, e simultaneamente o desenvolvimento desta e da sociedade em geral. Porque tal como refere Chambel (2012),

“Uma das condições para que uma sociedade seja boa para todas as idades é educar para o envelhecimento, chamar a atenção, ao nível do circuito educativo, para o fenómeno do envelhecimento que nos toca a todos, para a necessidade do diálogo entre gerações, para os benefícios que essa troca profícua de "Saber, Querer e Poder" entre gerações, traz a toda a Humanidade” (Chambel, 2012 disponível em: www.envelhecimentoativo.pt/testemunho.asp?tit=12&id=137, consultado a 7/09/2012).

⁷ (Idem)

2.2 O Envelhecimento

“Saber Envelhecer é obra-prima da sabedoria” Amiel (1880)

2.2.1 O que é o envelhecimento?

Segundo Carrageta (2012), o envelhecimento é um processo biológico no qual ocorre desgaste e deterioração das células do organismo, que tem início no dia em que nascemos e termina no dia em que morremos. O autor afirma ainda que “Ninguém envelhece só, todos envelhecemos ao mesmo tempo”⁸. Sendo uma realidade a que ninguém está imune, envelhecer não significa necessariamente doença ou incapacidade para viver feliz, plena e produtivamente, podendo todo o ser humano fazer escolhas conscientes ao longo do seu quotidiano, para minorar os efeitos do envelhecimento.

Os efeitos benéficos comprovados da prática de atividade física regular e de uma alimentação saudável influenciam de forma favorável o ritmo do envelhecimento, assegurando a manutenção das capacidades para fazer por mais tempo uma vida normal e feliz, contribuindo deste modo para um envelhecimento ativo. Bem se pode resumir que o envelhecimento é inevitável, mas não a forma como se envelhece (Ibidem).

O fenómeno do envelhecimento tem suscitado a curiosidade científica dos investigadores e dos médicos em geral, desta forma o interesse pelo processo de envelhecimento tem aumentado de dia para dia. Este interesse, mais ou menos recente, aparece não só e apenas da inquietude dos investigadores, como também porque o envelhecimento é uma realidade que nos bate à porta direta ou indiretamente todos os dias (Freitas, Py, Cançado & Garzoni, 2006).

Convivemos diariamente com a problemática do envelhecimento demográfico, consequente do aumento da esperança média de vida, e do declínio da natalidade da população. Rafart (2001) citado por Moura (2012) refere que o aumento da população idosa resulta da “transição demográfica que é definida como a passagem de um modelo demográfico de fecundidade e de mortalidade elevados, para um modelo em que ambos os fenómenos atingem níveis baixos” (Moura, 2012, p. 27). Ou seja, nascemos menos e morremos cada vez mais tarde. Segundo a mesma autora, atualmente existem projeções das Nações Unidas para a

⁸ (Carrageta, 2012 disponível em: www.envelhecimentoativo.pt/testemunho.asp?tit=12&id=140, consultado a 7/09/2012).

população mundial, referindo que a proporção de jovens está a diminuir de forma progressiva, prevendo-se que alcance os 21% do total da população em 2050, ao mesmo tempo que a população idosa está a aumentar, crescendo para 15,6% no mesmo ano.

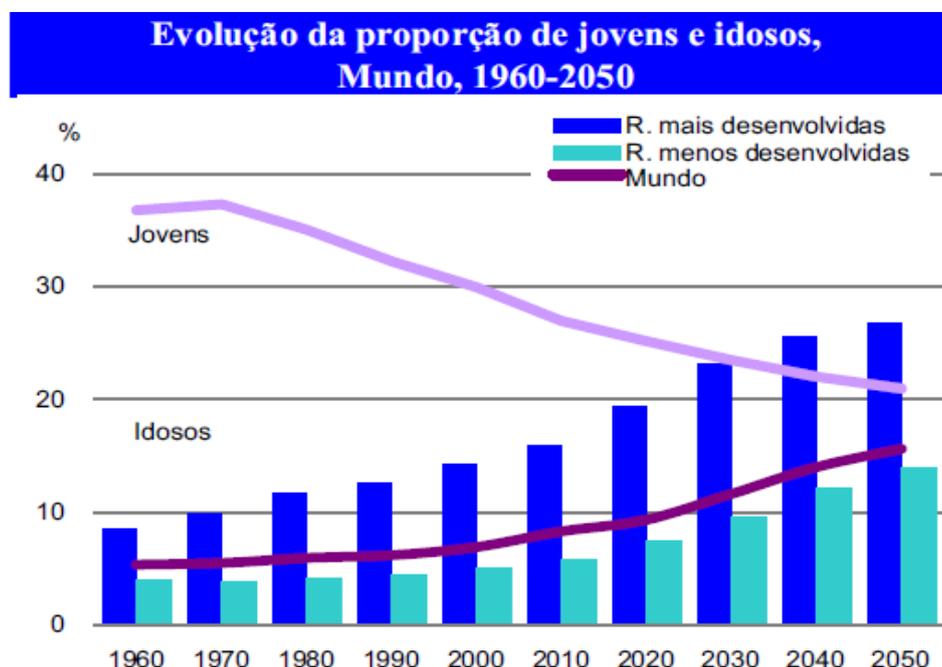


Gráfico 2: Evolução da proporção da população jovem e idosa mundial.

Fonte: INE (2002). O envelhecimento em Portugal: Situação demográfica socioeconómica recente das pessoas idosas

Tal como o resto da Europa, também Portugal está a envelhecer, em 2011, a população com idade igual ou superior a 65 anos atingiu 2 022 404, ou seja, a população idosa representa quase 20% da população total, prevendo-se que o total de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos seja de 2,95 milhões em 2050 (mais 87 750 do que em 2011 (Censos 2011, INE)).

Ribeiro, Ferreira e Lima (2012) apontam que a esperança média de vida no nosso país teve um aumento de aproximadamente 12 anos nas últimas cinco décadas “ (...) sendo, atualmente, em média, de 79,2 anos (76,1 para o género masculino e 82,1 anos para o género feminino) ” (Ribeiro et al. 2012, p. 17).

Podemos afirmar, tal como refere Moura (2012) que o problema do envelhecimento adquire uma dimensão social, que resulta das transformações demográficas incutidas nos últimos tempos nas sociedades mais desenvolvidas, as quais levaram a um progressivo aumento da esperança média de vida.

Fontaine (2000) citado por Moura (2012) aponta que dar tempo ao tempo não é a grande inquietação dos dias de hoje, sendo que o desafio é promover o envelhecimento ativo. Para tal, devemos repensar o processo de envelhecimento e sistematizar novas formas de viver a longevidade, preservando os princípios da dignidade, da autonomia e da solidariedade.

Mediante esta última análise é possível afirmarmos que um dos aspetos fundamentais para dar vida aos anos e não somente anos à vida, reside sobretudo em debruçarmo-nos sobre a forma de encararmos o envelhecimento.

Segundo Geis (2003), a velhice é mais uma etapa da vida, e devemos-nos preparar para vivê-la da melhor maneira possível. Desta forma, devemos aceitar todo o processo do envelhecimento e prepararmo-nos física e psicologicamente para cada uma das suas etapas.

Para Carvalho (2012), o envelhecimento pode ser dividido em primário e secundário. O envelhecimento primário caracteriza-se por ser intrínseco ao organismo e é influenciado por fatores genéticos, logo varia consoante o indivíduo. Já o envelhecimento secundário é causado por incapacidades e problemas consequentes dos efeitos adversos do meio ambiente, como as doenças adquiridas e os traumatismos. Ou seja, o processo de envelhecimento será diferente de pessoa para pessoa e dependerá, para além das alterações genéticas individuais, dos estilos de vida adotados, bem como do meio externo em que nos desenvolvemos enquanto seres humanos.

O mesmo autor refere ainda que o processo de envelhecimento pode ser avaliado mediante três grandes dimensões: a biológica, a psicológica e a sociológica.

A dimensão biológica é caracterizada pela diminuição da taxa metabólica, o que origina uma desaceleração funcional, consequente também do aumento da idade celular, uma vez que a capacidade de proliferação das células vai diminuindo, até que termina, originando várias modificações orgânicas, como são exemplo o desaparecimento de elementos celulares no sistema nervoso e a diminuição da força muscular. Trata-se portanto de um processo involutivo, havendo gradualmente um decréscimo no funcionamento dos órgãos e sistemas (sobretudo do sistema nervoso e endócrino-metabólico).

Uma vez que o envelhecimento é também uma fase de desenvolvimento individual, relativamente à dimensão psicológica, Carvalho (2012) refere que esta se caracteriza pela perda da capacidade de adaptação a novas situações, pelo decréscimo da vitalidade, e por um declínio, inicialmente lento e mais tarde mais acentuado, das habilidades que se detinha. Não devemos esquecer que, a capacidade de adaptação e aceitação da realidade, e o normal funcionamento cerebral são os fatores que proporcionam ao idoso o seu equilíbrio psicológico. O

autor refere ainda que no carácter do idoso se vão salientar peculiaridades da sua antiga personalidade, tais como o surgimento de “ (...) novas facetas de carácter que existiam mas não eram utilizadas. “Envelhece-se como se viveu” (Ajuriaguerra cit in Carvalho, 2012, p.70). Conflitos afetivos e frustrações que aconteceram na mocidade dão origem a vários problemas psicológicos no envelhecimento, pelo que o autor alerta-nos para o facto de que “ (...) uma vida adequadamente vivida constituirá uma boa prevenção dos problemas psicológicos da velhice” (Carvalho, 2012, p. 70). Podemos concluir que a adaptação do idoso a esta fase da sua vida dependerá também, da sua boa adaptação em etapas anteriores. “A progressão de estabilidade emocional e afetiva é a que conduz o homem a uma síntese integradora e a uma maior tranquilidade emocional” (Carvalho, 2012, p.72).

Tal como as dimensões biológica e psicológica, também a dimensão sociológica, representante da relação do idoso com o meio ambiente, assume grande importância. A perda da afetividade por parte da família, a redução da atividade sexual satisfatória, a passagem para a reforma e inatividade laboral, tal como refere Carvalho (2012, p. 73) “ (...) pode levar a rutura com o vínculo de relações sociais significativas para o indivíduo”. Uma vez que a atividade profissional proporciona “ (...) um sentimento de valor, prestígio, poder ou identidade social que contribui para o equilíbrio do homem” (Carvalho, 2012, p.73), o facto de se tornar um ser inativo, faz com que este se torne ansioso, depressivo, abandonado pela sociedade, o que poderá levar a um estado de isolamento ou solidão. Uma vez que estes fatores assumem o papel de ativadores no processo de envelhecimento, e acentuam as modificações negativas relacionadas com a vitalidade, o carácter e a capacidade intelectual, é importante que o idoso viva num estado de equilíbrio, e para tal existem quatro fatores sociais importantes “Um contacto social suficiente; Uma ocupação com significado; Uma adequada segurança social; Um estado de saúde satisfatório” (Carvalho, 2012, p. 73).

Mediante a análise das três dimensões do processo de envelhecimento, podemos concluir que prepararmos um bom envelhecimento, inclui manter uma boa capacidade intelectual, através da estimulação, manter um corpo saudável, mediante uma alimentação cuidada e equilibrada, de exercício físico adaptado às necessidades e condições físicas de cada um, encarar a vida de forma positiva e também mantermo-nos socialmente ativos, preservando a nossa rede social de familiares.

Geis (2003) citando Cagial (1981) afirma que, o idoso deve ter atitudes positivas na vida, e a primeira dessas atitudes básicas é aprender a ser ele próprio, aprender a viver consigo

mesmo, a conhecer-se da forma como é, com as suas dimensões reais, espaciais, temporais, corporais e espirituais.

Ou seja, cabe a cada um de nós saber aceitar o passar dos anos e saber aproveitar a época de todas as colheitas, da melhor forma possível. Não nos fecharmos em nós próprios, nem nos deixarmos vencer pelos problemas e pelas preocupações, sabendo encarar e promover o nosso envelhecimento de forma ativa e saudável.

2.2.2 O Envelhecimento ativo

Katache e Kickbush, (1997) citados por Jacob (2007) referem que o termo “envelhecimento ativo” foi adotado pela Organização Mundial de Saúde, no final da década de 90, “ (...) e procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que a designação “envelhecimento saudável”, reconhecendo que, para além dos cuidados com a saúde, existem outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem” (Jacob 2007, p. 19).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o envelhecimento ativo como um “ (...) processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (OMS. 2002, p.12). Algo que segundo Ribeiro et al. (2012, p. 23) “ (...) pressupõe indivíduos competentes, capazes de uma vida autónoma e independentes”. Ala Mutka et al. (2008) citados por Ribeiro et al. (2012) referem que às dimensões acima identificadas (saúde, participação e segurança), foi recentemente acrescentada a dimensão da educação.

Assim, tal como referem os autores supracitados, o envelhecimento ativo permite que tomemos consciência do nosso potencial de desenvolvimento físico, social e mental ao longo da vida, e participemos na sociedade de acordo com as nossas necessidades, desejos e capacidades. Segundo a OMS (2002) o termo “ativo” refere-se a uma participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e cívicas, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de constituir uma força produtiva através do trabalho, na medida em que os idosos, apesar de poderem estar reformados ou manifestarem algumas incapacidades funcionais, contribuem positivamente para as suas famílias e comunidades.

Ou seja, o importante é que enquanto membros integrais da sociedade envelheçamos de boa saúde, sentindo-nos mais preenchidos nas nossas atividades, sejam estas laborais, ou não

e, sobretudo, mais independentes no dia-a-dia e mais envolvidos e participativos na sociedade em que vivemos, enquanto cidadãos.

Atualmente, se por um lado convivemos com a “problemática” do aumento do número de pessoas idosas, por outro, deveremos entender este aumento como uma oportunidade e ao mesmo tempo uma conquista para todos nós, pelo que devemos assinalar esta etapa da vida da melhor forma possível. Neste sentido, tal como refere Quaresma (2012) o envelhecimento ativo constitui-se um processo que “ (...) conjuga autodeterminação individual e condições sociais, económicas e culturais assumidas como um compromisso coletivo de desenvolvimento social” (Quaresma, 2012, p. 19).

A autora refere ainda que uma vez que existe um número de pessoas considerável, que encaram esta fase da vida como um tempo de marginalização, há ainda um longo caminho a percorrer, pelo que é necessário colocar em prática os seis pontos seguintes:

- Sensibilizar a opinião pública para o valor do envelhecimento ativo, a fim de destacar o contributo útil das pessoas mais velhas para a sociedade;
- Desenvolver a prevenção e/ou o controlo dos riscos ao longo do percurso de vida, de forma a garantir melhores condições para o processo de envelhecimento;
- Reforçar a proteção dos riscos sociais, ambientais e de saúde, propiciando um envelhecimento com dignidade e segurança;
- Incrementar a aprendizagem ao longo da vida, dando um ênfase maior às competências digitais e às políticas ativas de inclusão, a fim de oferecer oportunidades nas diferentes fases do percurso dos indivíduos, protegendo o risco de exclusão social;
- Contrariar as formas de *idadismo*⁹ que acentuam as diferenças em função da idade;
- Promover uma verdadeira política de igualdade de oportunidades (Quaresma 2012, p. 19).

Mediante a análise dos pontos acima referidos, pode afirmar-se que o desafio está em criar políticas sociais, que permitam levar a cabo as estratégias de promoção e prevenção para um envelhecimento ativo e bem-sucedido. Alan Walker, citado por Quaresma (2012) refere que o que se coloca em causa é uma visão estratégica, global, preventiva, flexível e participativa no campo do envelhecimento ativo, devendo esta estratégia ser “multidimensional, aplicável ao indivíduo e à sociedade, de forma integrada” (Quaresma, 2012, p.20).

⁹ **Idadismo** – “Estereótipo, preconceito ou discriminação baseados na idade, (...) atitude que persiste e que influencia o modo como olhamos as pessoas idosas e como nos comportamos face a elas.” (Fonseca, 2006, p. 27)

Para que as estratégias de promoção e prevenção para um envelhecimento ativo e bem-sucedido possam ser criadas de forma a envolverem o indivíduo e a sociedade, é fundamental, quer para a sociedade, quer para o adulto idoso, a educação para o envelhecimento ativo. Ou seja, é necessário agir de forma preventiva, consciencializando os indivíduos para a importância das estratégias de melhoria do estado de saúde, para a sua participação na sociedade entre outros aspetos relevantes. Surge aqui um desafio para o campo da educação comunitária e consequentemente para os educadores, como educar para um envelhecimento ativo?

Fragoso (2012) refere que a educação para o envelhecimento ativo, faz-se sobretudo,

(...) através da criação de condições que permitam ao idoso a oportunidade de emancipação, sempre de acordo com as suas possibilidades e pela criação de espaços de encontro dialógico, que permitam uma verdadeira transformação e consciencialização da condição humana, tanto do próprio como da sociedade em que este se insere (Fragoso, 2012, p. 167).

Este trabalho educativo com os mais velhos tem por objetivo a “ (...) preparação para o processo de envelhecimento, aposentação, adaptação aos novos papéis sociais, e por fim a preparação para a última fase de vida (morte, aprender a despedida) ” (Fragoso, 2012, p. 173).

Constituindo-se a promoção do envelhecimento ativo como um dos “ (...) princípios estratégicos promovidos pela Organização Mundial de Saúde para uma nova perspetiva de desenvolvimento social” (Moura, 2012, p. 89) e sendo 2012 o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, pretendemos com o projeto “Academia Sénior... Viver bem...Envelhecer Melhor”, uma sensibilização e (re) educação da sociedade em geral, sobre o tema em questão, desenvolvendo um espaço de promoção do envelhecimento ativo enquanto uma das respostas do concelho, face ao aumento do número da população sénior.

2.3. Reforma – Recompensa ou castigo?

Tal como anteriormente mencionado, consideramos necessário um trabalho de (re) educação da sociedade em geral, para que possam ser evitadas discriminações contra as pessoas idosas. Presenciamos habitualmente circunstâncias onde são negadas oportunidades aos mais velhos, o que muitas vezes se torna numa situação de injustiça social, baseada na idade (*idadismo*). Contudo, Carrageta refere ter uma perspetiva positiva sobre a passagem de estatuto de trabalhador, ao estatuto de idoso, pois:

Pela primeira vez na história da humanidade ser idoso não é uma exceção mas antes fazer parte de uma maioria, pelo que as gerações mais velhas irão progressivamente ganhar o poder necessário para se atingir o equilíbrio social. (Carrageta, 2012 disponível em: www.envelhecimentoativo.pt/testemunho.asp?tit=12&id=140, consultado a 7/09/2012).

Podemos afirmar que parte do problema está na forma como a sociedade vê os mais velhos, contudo também pode estar em como os mais velhos se veem a si mesmos.

Squire (2002) afirma que para algumas pessoas com cerca de 50 anos, a considerada “meia-idade” pode constituir um período precioso e recompensador, no qual podem gozar os frutos do seu trabalho, deixar de ter responsabilidades sobre os filhos e estar desejosos de apreciar novas tarefas e atividades. Para outros pode não ser uma experiência tão positiva, marcada pela redundância, insegurança financeira, luto e pelas alterações físicas do envelhecimento.

A autora defende ainda que “ (...) a ameaça do envelhecimento, da reforma e da doença é, de longe, maior para aqueles que não têm o apoio financeiro ou social de que precisam” (Squire, 2002, p. 30).

Como sabemos, a reforma não afeta apenas o rendimento da pessoa idosa, mas pode ter, também, um efeito prejudicial sobre o seu contacto e estatutos sociais. Para alguns, a reforma é encarada como um processo de perda: perda de rendimento, perda de estatuto, perda de sentido e perda de rotinas, contudo para outros, felizmente, essas perdas são vistas como uma bonificação positiva.

O contacto social é importante, mas a reforma não significa, necessariamente, que este se perca. Há outras redes sociais disponíveis no seio da comunidade relacionadas com a ocupação dos tempos livres.

Squire (2002) evidencia que a reforma não tem nem deve ser a época em que nos devemos fechar ao mundo, antes pelo contrário, esta pode oferecer a oportunidade de procurar um interesse a longo - prazo, tal como aprender a tocar um instrumento musical ou o envolvimento na política local. Pode, ainda, envolver atividades relacionadas com a saúde e o desporto.

Desta forma, é importante envolvermo-nos em atividades gratificantes que ocupem o tempo livre de que iremos dispor, que nos ajudem a sentirmo-nos melhor, a aceitarmos a nós próprios e aos outros.

Porém, o momento em que o ser humano se aposenta, implica uma mudança fundamental para ele: “ (...) os pontos de referência que tinha até aquele momento variam e, paralelamente, a situação profissional e económica sofre uma mudança importante” (Géis 2003, p. 28). Esta mudança, obrigatória socialmente é, por vezes, difícil de ser superada e aceite.

Ribeirinho (2012) menciona que nos dias de hoje ainda predomina “ (...) a visão tradicional da pessoa idosa como alguém inútil, isolado, em declínio biológico e mental, marcado por um tempo linear, com problemas de saúde e, na maioria das vezes, dependente física e economicamente de alguém – imagem estigmatizante de “espera pela morte” (Ribeirinho, 2012, p. 55). É certo que estando associado ao envelhecimento um conjunto de acontecimentos negativos, a sociedade em geral acostudou-se, de forma já enraizada, a ter uma perspetiva do envelhecimento associada à inutilidade social e profissional, e à dependência, o que torna muito difícil pensar-se noutras perspetivas a não ser as que se ligam diretamente a perdas (de pessoas e/ou de estatutos) e a défices (sobretudo cognitivos). Ou seja, quase estamos impossibilitados de ver os mais velhos como pessoas portadoras de um grande e valioso capital social, constituído de saberes, experiências e histórias acumulados, devido à visão estereotipada sobre a velhice.

Tendo em conta que os profissionais da área do envelhecimento também são parte integrante da sociedade, “ (...) são também influenciados por esta visão, a qual terão que superar para poderem desenvolver uma intervenção verdadeiramente comprometida com os direitos humanos” (Ribeirinho, 2012, p. 55). A autora refere ainda que se pretende que os profissionais da área da Gerontologia sejam capazes de desenvolver competências relacionais, “ (...) uma vez que colocar-se em relação é uma competência fundamental, ao mesmo nível que as outras competências (teóricas e metodológicas) ” (Ribeirinho, 2012, p. 56). Assim, não esquecendo que trabalhamos com pessoas portadoras de histórias de vida diferentes, e também elas possuem formas de ser e estar diferentes, cabe-nos através das “competências relacionais” construir uma relação de proximidade, na qual sejamos capazes de despertar nos Seniores a capacidade de desenvolvimento de atitudes positivas face a si mesmos e face à etapa da vida em que se encontram, para que a vivência de experiências positivas e gratificantes possam advir das suas capacidades de comunicação e de relação, como “ (...) processo de crescimento/desenvolvimento pessoal e de busca de sentido para a sua vida” (Ribeirinho, 2012, p. 57)

É neste momento, que enquanto profissionais da área, antes de qualquer intervenção devemos preparar-nos para sermos capazes de preparar uma intervenção junto da comunidade,

tendo sempre em conta a dignidade da pessoa humana, para tal é da nossa responsabilidade estar alerta, para poder intervir em todos os aspetos que estejam ao nosso alcance, com o objetivo de evitar crises, depressões, estados de ansiedade, situações de tristeza e solidão e de tornar proveitoso o tempo livre dos idosos. O desafio que nos é colocado, é o do saber inovar nas nossas práticas, de forma a alterar os nossos comportamentos e atitudes e os modelos de intervenção desatualizados, para que simultaneamente consigamos gerar um processo de transformação na comunidade onde intervimos. Sendo que é essencial:

Desenvolver uma intervenção que vá para além de uma abordagem centrada nos problemas e nas patologias o que implica alicerçar a intervenção numa visão sistémica, holística, integrada e integral das pessoas idosas, dos seus contextos e das suas trajetórias de vida (perfis, necessidades, expectativas, motivações) (Ribeirinho, 2012, p. 61).

2.4 O tempo livre e o Ócio

“Uma das coisas boas da idade avançada, e que está fora do alcance da juventude, é não ter de ir.”

J. B. Priestley

Francisco (2008) refere que o tempo livre “ (...) é todo o tempo liberto de ocupações profissionais remuneradas, ou seja, o oposto ao trabalho. Aquele tempo em que cada um está isento das ocupações diárias” Francisco (2008, p. 2). Isto é, o tempo livre é determinado pelos períodos de tempo em que não cumprimos as obrigações do dia-a-dia, podendo ocupá-lo da forma que entendermos.

Tal como já referimos anteriormente, uma das problemáticas associadas ao envelhecimento é a existência de demasiado tempo livre, e o não aproveitamento deste. A população idosa está, ainda, pouco consciencializada dos benefícios relacionados com o envolvimento em atividades de ocupação, pelo que desconhece as várias formas de aproveitamento de tempo livre, adequadas aos seus interesses.

Geis (2003) afirma que o tempo livre consiste num conjunto dinâmico e complexo de ocupações, voluntariamente utilizado para relaxar e divertirmo-nos, ou ainda para desenvolver a participação social, os gostos, os conhecimentos, ou aptidões. Sendo este tempo livre uma compensação do trabalho aborrecido.

Já Morin (1961) citado por Ander-Egg (2000, p. 34) interpreta o tempo livre como:

(...) um tempo libertador em que se participa plenamente num projeto de libertação; um tempo criativo, que nos permite combater contra as impressões/ sensações múltiplas da nossa sociedade, é um tempo de lazer, em reação ao tempo de trabalho, é um tempo sem tempo, é um tempo de comunicação interpessoal, grupal e com o meio físico, é um tempo de compromisso social que implica a participação voluntária em atividades com dimensões sociais e integradoras.

Ou seja, o tempo livre deve ser encarado como uma oportunidade de fazermos algo que gostaríamos, mas que ainda não podemos fazer mesmo pela ausência de tempo. Seja para nosso benefício, seja como forma de nos sentirmos mais ativos e participativos na sociedade em que vivemos, é importante valorizarmo-nos e sentirmo-nos ativos no dia-a-dia.

A forma como ocupamos todo o nosso tempo, e a sensibilização dos indivíduos, sobretudo os mais velhos (que com a fase da reforma passam a ter bastante tempo livre), para a sua ocupação, é fundamental. Mediante o tempo livre que os idosos têm “ (...) a vida necessita de ser reinventada. O não fazer nada, a liberdade de todo o tempo, transforma-se em enfado, obrigando a uma reconstrução da vida” (Fernandes, 2005, p. 229). Ou seja, após a passagem para a fase da vida em que vamos dispor de demasiado tempo livre, será necessário aprendermos a dar um novo ritmo a esse mesmo tempo, como por exemplo através da criação de uma rede de amizades no seio de uma atividade comunitária, de forma a avivar a memória, discutir os novos assuntos do dia-a-dia ou lembrar simplesmente os antigos. O importante é não nos esquecermos que “A reforma impõe uma reorganização global da vida quotidiana” (Fernandes, 2005, p. 229), uma vez que a reorganização do tempo deixa de ser a mesma nesta fase.

É importante lembrar que na sua juventude, os Seniores foram habituados a trabalhar, dedicando grande parte da sua vida ao trabalho, não tendo sido sensibilizados para a importância do tempo livre em cada fase da sua vida, sobretudo quando chegam à fase da aposentadoria. Apesar disto, não nos podemos esquecer que os mais velhos possuem uma experiência de vida, conhecimentos e valores que são dignos de partilha, logo é crucial que sejam estimulados a partilhar estas experiências como uma das formas de ocupação do tempo de que dispõem.

É neste sentido, no bom aproveitamento do tempo livre, e no aumento da qualidade de vida dos Seniores, que surgem as diversas ocupações para os idosos, como são exemplo as atividades de estimulação e ocupação dos tempos livres, que podem ser desenvolvidas através de um trabalho educativo com e para os idosos, no âmbito dos projetos de animação dirigidos à

população Sénior. Para tal é fulcral fomentar na sociedade que é importante usar o tempo livre, como um tempo de socialização e participação, devendo este ser aproveitado o melhor possível, sobretudo por aqueles que mais tempo livre têm.

Contudo, para que os idosos sejam capazes de ocupar o seu tempo da melhor forma possível, é necessário que lhe seja proporcionado, por parte da comunidade onde vivem, um leque de atividades motivadoras, que correspondam aos seus interesses e necessidades, sobretudo, que contribuam para o seu bem-estar biopsicossocial.

Brushing (1968), citado por Ander-Egg (2000), categorizou as atividades com as quais podemos ocupar o nosso tempo livre, eis algumas delas:

- O Trabalho criativo;
- O Estudo/capacitação individual;
- O Consumo cultural, ou espiritual de carácter individual (exemplo: leitura de livros) ou de carácter público (exemplo: cinema, teatro...);
- Exercício físico (passeios, desporto...);
- Encontro com amigos, de forma a manter as relações interpessoais e outros. Ander-Egg, 2000, p.32).

O desafio para nós enquanto profissionais, será sensibilizar os seniores para a importância da promoção do envelhecimento ativo, através das atividades de ocupação, pois tal como refere Fernandes (2000) citado por Jacob (2007) envelhecer de forma ativa “ (...) significa ter ainda objetivos de vida e permanecer interessado na vida, nas questões sociais, no estreitar de relações e em cuidar da saúde física e mental” (Jacob, 2007, p.21).

O tempo livre pode então ser considerando como um tempo em que podemos favorecer o desenvolvimento pessoal, e segundo Francisco (2008), o ócio será a melhor maneira de o conseguir. Isto é, “ (...) o ócio é uma maneira de fazer e de estar durante um determinado tempo (...) ele depende da atitude da pessoa que o realiza, ou seja, a pessoa deve estar motivada e concentrada no que está a fazer” (Francisco, 2008, p.2). Isto é, podemos afirmar que o tempo livre assume-se como um requisito necessário ao ócio.

Jacob, & Fernandes (2011) referem que o ócio se assume como um conceito complexo, uma vez que ao longo da história foi sendo definido de várias formas e teve várias abordagens. O conceito surgiu pela primeira vez na Grécia – *scholé* -, cujo termo significa, segundo os autores, “parar-se”, ter repouso, ter paz, ter tempo desocupado ou ter tempo para a formação própria.

“Assim *scholé* ou ócio significa dispor de tempo para a formação não utilitária da pessoa” (Jacob et al., 2011, p. 28).

Porém, se para os gregos o ócio é o contrário do trabalho, uma vez que supõe que nos libertemos da necessidade de trabalho e dispomos de tempo para nós próprios, para os romanos, “ (...) o ócio é um tempo de descanso e de recreação do espírito, necessário depois do trabalho para poder voltar a ele, não é um fim em si mesmo, como na Grécia” (Ibidem). O conceito foi sofrendo algumas alterações, assim como se foi alargando pelo resto do mundo, até que no início do século XX, surge então a sociologia do ócio, que se caracterizou pela implementação das atividades de ócio, e pelo seu alargamento a todas as classes sociais. Vários autores citados por Jacob et al. (2011) descreveram como o ócio passou a ser entendido, sob uma perspetiva psicológica:

(...) perceção da liberdade por parte do sujeito e o tipo de motivação que o impulsiona a uma determinada prática. Com esta caracterização entende-se que qualquer atividade pode ser experimentada como ócio pela pessoa, se esta a elegeu livremente e se sente motivada por ela, pela satisfação que a própria atividade lhe proporciona (Jacob et al., 2011, p.29).

Pode afirmar-se que esta conceção nos permite verificar que o ócio não deve ser entendido somente como um tempo determinado, mas como uma experiência pessoal e subjetiva, devendo ser esta a orientação para o trabalho com a população idosa.

Vega e Bueno (2000) citados por Jacob et al. (2011) mencionam que as atividades de ócio nas pessoas idosas trazem benefícios, pois uma vez que estes têm mais tempo livre, conseguem desfrutar de novas referências e significados que as atividades lhes proporcionam.

Um estudo realizado por Driver e Bruns (1999) referido por Jacob et al. (2011) divide os benefícios do ócio em quatro categorias: “ (...) benefícios pessoais (psicológicos e psicofisiológicos); benefícios sociais e culturais; benefícios económicos e benefícios do meio ambiente”. Estes benefícios podem e devem assumir-se como argumentos utilizados pelos profissionais da área da animação de idosos, para conseguirem motivar o público a participar e refletir, sobre um determinado aspeto. Os autores supracitados, apontam ainda que

(...) apesar de o ócio acarretar importantes benefícios para as pessoas de qualquer idade, melhorando a qualidade de vida, e de constituir um recurso de primeira importância no ajuste com êxito em situações vitais durante a velhice (reforma, doença, luto, etc.), sabe-se através

das estatísticas que, em geral, as práticas de ócio são mais pobres, menos frequentes e menos variadas do que seria desejável (Jacob et al., 2011p.30).

Assim uma das áreas de intervenção com idosos considerada importante, é a educação para o ócio. Esta deverá possibilitar ao indivíduo o alcance da sua autonomia, o que lhe permitirá ter experiências de ócio satisfatórias. “Esta autonomia inclui não só a sensibilidade suficiente sobre a importância do ócio, mas ainda os recursos pessoais que permitam tomar decisões sobre o mesmo” (Jacob et al. 2011, p.30), e também proporciona aos participantes confiança em si próprios e iniciativa pessoal.

Martinez e Gómez (2005) citados por Jacob et al. (2011) afirmam que o papel da educação para o ócio, mediante uma perspectiva de desenvolvimento da autonomia pessoal, assume uma ação dupla. Por um lado, tem a função de alargar os horizontes de ócio, para que o indivíduo perceba novas realidades que possam favorecer as suas vivências de ócio, impulsionando o aumento da sensação pessoal de controlo e capacidade. Por outro lado, permite constituir um espaço de autonomização pessoal, onde o indivíduo seja capaz de desenvolver a sua criatividade, para conhecer novas realidades.

Assim, as atividades de animação e de ócio destinadas à população Sénior, não devem de forma alguma ser planeadas como um recurso para manter a pessoa entretida, mas sim para valorizá-la, e proporcionar-lhe a possibilidade de se manter ativa, integrada na comunidade contribuindo, assim, para dar “vida aos anos”, e não somente “anos à vida”.

A valorização do ócio não deve ser feita somente a nível pessoal, mas assumir-se também como um aspeto importante nos projetos de intervenção comunitária, proporcionando aos indivíduos a oportunidade de conviver e criar amizade com e pelos outros. Cabeza (1999) citado por Capitão (2010) sublinha que numa perspectiva comunitária, o ócio contribui para que os grupos vivam mais felizes e satisfeitos.

Desta forma é importante serem desenvolvidas atividades, que no seu conjunto, evidenciem as várias dimensões do ócio, que segundo o autor anteriormente referido se dividem em seis áreas: dimensão lúdica, dimensão criativa, dimensão ambiental e ecológica, dimensão festiva e dimensão solidária, sendo que todas elas contribuem para que o grupo no qual se está a intervir ou comunidade, consiga compreender melhor o seu papel na sociedade em que vive.

Em síntese, o tempo livre assume-se como uma condição necessária para a existência do ócio. Consideram-se atividades de ócio todas as que os indivíduos desfrutam do seu tempo livre e possam aumentar os seus conhecimentos pessoais. Segundo Francisco (2008) as

atividades de ócio dependem do tempo social em que são realizadas e das atitudes da pessoa enquanto as está a desenvolver. Ou seja, podemos considerar qualquer atividade como atividade de ócio, se esta não for incluída nas obrigações de cada um, e sobretudo que possamos usufruir dela. O importante é que cada um de nós saiba ocupar o seu tempo de forma criativa, e se possível de forma participativa na comunidade onde estamos inseridos, aproveitando o tempo livre para o ócio e para as atividades de animação.

2.5. O papel da Animação no envelhecimento

2.5.1. O conceito de Animação

No dicionário da língua portuguesa (Porto Editora, 2006), *animação* tem por significado avivar, dar vida a, dar movimento ao que está parado. Desta forma pode afirmar-se que animar consiste em por em movimento uma pessoa ou um grupo, sendo o animador a pessoa responsável pela dinamização deste processo.

Segundo Jacob (2007) atualmente a animação consiste numa prioridade nas estruturas de acolhimento a pessoas idosas, sendo que houve uma consciencialização recente por parte das organizações da sua importância como “ (...) elemento determinante da qualidade de vida (...) preservando a autonomia dos residentes” (Jacob, 2007, p.23).

Quintas e Castaño (1998) citados por Jacob (2007) afirmam que “ (...) a animação é uma atividade interdisciplinar e intergeracional que atua em diversas áreas e que influencia a vida do indivíduo e do grupo” (Jacob (2007, p.22). Sendo que os objetivos das atividades de animação podem ser especificados em quatro modalidades diferentes, mas complementares entre si: Cultural, Educativa, Económica e Social.

Jacob (2007) refere que a animação enquanto modalidade cultural assume-se como “ (...) entidade criadora, gestora e construtora de um produto cultural, artístico ou criativo”, (Jacob, 2007, p.23) como modalidade educativa, “ (...) surge como promotora da educação e da formação, inicial e ao longo da vida” (Ibidem). Na vertente económica, a animação “ (...) aparece como atividade geradora de meios económicos e financeiros, (...) ”, (Ibidem) são exemplo a animação como fim lucrativo, ou como exemplo de empreendedorismo na criação do próprio emprego. Por último, enquanto dimensão social, a animação, assim como o animador “ (...)

renasçam como meios de superar as desigualdades sociais e motores de promoção da pessoa e da comunidade” (Ibidem).

Mediante o supracitado, podemos afirmar que a animação surge como forma de valorização e estimulação das necessidades e interesses dos indivíduos, de forma a fomentar a sua participação e envolvimento no próprio desenvolvimento pessoal, contribuindo assim para a melhoria das condições de vida dos envolvidos. Tendo em conta todas estas modalidades da animação, surgiu então um novo conceito, em meados da década de 60 na Europa: A Animação Sociocultural.

2.5.2. A Animação Sociocultural

Trilla (2004) explica que o conceito de Animação Sociocultural (ASC) emergiu nos anos 1960 de forma a “ (...) mencionar um conjunto certamente amplo e diverso de atividades que se demarcavam dos temas académicos e elitistas de produção e transmissão de cultura, (...) ” (Trilla, 2004, p.24). Ander-Egg (2000) refere que a ASC assumiu o papel de dar resposta a problemas que se fizeram sentir, tais como a exclusão social e a marginalidade. O autor refere-nos, ainda, que os avanços tecnológicos da sociedade industrial, bem como as reivindicações laborais, originaram também o aumento do tempo livre e conseqüentemente a necessidade de o ocupar, pelo que a animação tentou dar resposta a esta problemática, como forma de desenvolvimento comunitário, uma vez que os indivíduos não se mostravam preparados para usar o tempo livre disponível de forma proveitosa.

Desde então, surgiram várias concetualizações do termo, que se caracteriza por ser um conceito polissémico e ambíguo. Eis algumas definições para “Animação Sociocultural”:

O conjunto de ações realizadas por indivíduos, grupos ou instituições numa comunidade (ou num setor da mesma) e dentro do âmbito de um território concreto, com o objetivo principal de promover nos seus membros uma atitude de participação ativa no processo do seu próprio desenvolvimento quer social, quer cultural (Trilla, 2004, p. 26).

“ (...) intervenção dialética dos indivíduos e dos grupos com o seu meio e sobre si mesmos, contribuindo para uma melhoria da qualidade de vida.” Jacob (2007, p. 23)

“Um conjunto de técnicas sociais que, baseadas numa pedagogia participativa, têm por finalidade promover práticas e atividades voluntárias que com a participação ativa das pessoas, desenvolvem-se no seio de um grupo ou numa determinada comunidade, e

manifestam-se nos diferentes âmbitos das atividades socioculturais que procuram o desenvolvimento da qualidade de vida”¹⁰ (Ander-Egg, 2000, p. 100).

“A animação sociocultural consiste num conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa e a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integradas.” (Unesco in Ander-Egg, 2000, p. 107)

Pode então afirmar-se que a ASC, consiste numa prática social, que tem como objetivo levar os indivíduos de um determinado grupo e/ou comunidade a consciencializarem-se dos seus problemas e necessidades, mediante os seus interesses pessoais e os interesses da comunidade, segundo Ander-Egg (2000), o objetivo da ASC passa também por, “ (...) conscientizar, organizar e mobilizar as pessoas para as transformar em agentes ativos da sua própria promoção e, na medida do possível torná-las conscientes do seu papel como criadores da sua própria história”¹¹ (Ander-Egg, 2000, p. 163).

Através da comunicação e da partilha entre todos os envolvidos, a animação sociocultural desenvolve-se com a finalidade de dar respostas e soluções às necessidades e problemas inicialmente sentidos, melhorando assim a sua qualidade de vida pessoal e conseqüentemente a vida na comunidade.

A ASC desenvolve um conjunto de ações e/ou atividades que visam sobretudo valorizar o desenvolvimento pessoal, bem como contribuir para a sua autonomia, mobilizando-o para a participação ativa. Desta forma, conclui-se também que está diretamente ligada às práticas educativas, uma vez que a educação se desenvolve mediante a transmissão de conhecimentos e valores, num processo de socialização.

Basto e Neves (1995) referem que,

A educação, através da animação, leva também à compreensão de que há outros sujeitos, outras opções, e que o diálogo esclarecedor, problematizador, leva à negociação e que, só ela, possibilita a criação de uma sociedade mais equilibrada, mais justa, sem atropelos, uma sociedade mais racional – no sentido grego do termo: que tenha em conta a Verdade, o Bem e o Belo” (Basto e Neves, 1995, p.9).

¹⁰ Tradução livre

¹¹ Tradução livre

Trilla (2004) refere-nos que esta relação que existe entre a ASC e as práticas de educação assumem-se como “famílias conceptuais”, uma vez que os “parentes próximos” da animação sociocultural são “ (...) a educação permanente, a educação não formal, a educação popular, a educação social, a educação nos tempos livres, o desenvolvimento comunitário...” (Trilla, 2004, p.30) entre outros, sendo que são termos que se explicam uns aos outros, partilhando partes dos significados ou referentes. O autor profere ainda que a animação sociocultural inclui-se no setor não formal do universo educativo, uma vez que quer a animação sociocultural, quer os programas educativos não-formais têm características em comum, são exemplo “ (...) dar atenção às necessidades e aos interesses concretos das populações recetoras, utilização de metodologias ativas e participativas, escassas ou nulas exigências académicas e administrativas para a inclusão nas atividades, (...) ” (Ibidem).

O mesmo autor afirma que atualmente é cada vez mais comum existirem programas de educação comunitária para os mais velhos, no sentido de os educar para os tempos livres – pedagogia do ócio, sendo que também neste tipo de intervenção a animação sociocultural se assume como “ (...) um tipo de intervenção nos seus tempos livres” (Trilla,2004, p. 35).

Contudo, pode afirmar-se que existe uma pequena diferença apontada, pelo autor supracitado, entre os conceitos de pedagogia do ócio e de animação sociocultural. “Na educação nos tempos livres ou pedagogia do ócio, além dos conceitos propriamente pedagógicos, uma boa parte da sua reflexão teórica fez-se em redor do conceito de tempos livres.” Pelo seu lado, a animação sociocultural centrou o estudo (...) em redor dos conceitos de cultural, comunidade, participação, etc.” (Ibidem).

2.5.3. A Animação de Idosos

Deverá existir uma animação específica para os mais velhos?

Jacob (2007) refere que no trabalho de animação direcionado à população idosa, deve-se ter em conta a adaptação das ações e/ou atividades, às condições físicas, cognitivas e até sociais dos idosos, pelo que não devem ser esquecidos aspetos como a velocidade, duração, locais e referências culturais e sociais destes. Neste sentido, é possível afirmar que existe de facto uma animação de idosos. Neste campo,

A animação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma

melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo autonomia pessoal (Jacob, 2007, p. 31).

Deste modo, o objetivo da animação de idosos visa, além de os educar para o lazer, “ (...) facilitar o desenvolvimento de um estilo de vida que aumente a sua qualidade de vida” (Tabourne,1992 p.47 in Jacob, 2007, p. 31). Ou seja, a animação de idosos define-se como forma de atuação em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, através da estimulação mental, física e afetiva.

Uma das formas de se envelhecer de forma ativa e saudável, passa pela animação, na medida em que esta se assume como um “ (...) conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade (...) ” (Jacob, 2007, p. 31). Pode ainda afirmar-se que a animação de idosos permite tornar o idoso mais participativo na vida social, uma vez que lhe é “restituído” o desempenho de um papel social e comunitário, outrora trocado pela fase da reforma e conseqüente falta de ocupação.

As atividades de animação com e para idosos, poderão permitir para além da dinamização do espaço onde estes se inserem, a preservação da sua autonomia, bem como a experimentação de várias atividades lúdicas, que se adequam à sua faixa etária, uma vez que fazer renascer os gostos e desejos de cada um fará com que esta fase da vida possa ser encarada como uma ‘nova arte de viver’, que se baseia sobretudo nas relações e interações com o mundo que os rodeia.

Trilla (2004) divide as atividades direcionadas aos mais velhos em seis áreas de intervenção:

- A área de atividades formativo-culturais – cujos objetivos passam por aumentar os níveis educativos e culturais dos seniores, assim como a procura de soluções para os problemas associados ao envelhecimento.
- A área de dinâmica ocupacional – que tem como objetivos o desenvolvimento da criatividade, da imaginação assim como despoletar as capacidades artísticas de cada um.
- A área de desenvolvimento físico-psíquico – que visa a promoção da autoestima, bem como a preparação para os esforços físicos diários.

- A área de atividades sociais e participação dos cidadãos – que procura estimular as relações interpessoais, perante os problemas da solidão e do isolamento;
- A área de expressão cultural – que procura através da animação fornecer informações e sobre temas básicos de cultura, saúde, alimentação, educação;
- Por fim, a área de estudo e investigação, que é dirigida sobretudo aos profissionais e tem como objetivo o estudo das diferentes problemáticas associadas à população idosa, assim como a procura de formas de sensibilização para a ocupação dos tempos livres na fase da reforma.

Todas as áreas mencionadas assumem uma componente importante no processo de envelhecimento ativo, contudo, é importante antes da planificação das atividades destinadas aos mais velhos, ser feita uma avaliação biopsicossocial de cada um dos elementos, por parte do animador e/ou educador, de forma a perceber as motivações e capacidades de cada idoso, relativamente ao meio em que se insere e às atividades propostas. Não nos devemos esquecer nunca que o processo de envelhecimento é um processo heterogéneo, dependendo assim da perceção por parte de quem o sente. É ainda indispensável dar voz aos idosos, para que estes não se sintam inibidos de serem os mesmos a propor as atividades que são do seu agrado, uma vez que no processo de educação e intervenção comunitária não deverá ser esquecido que “ (...) todos somos educandos e educadores, todos sabemos umas coisas e ignoramos outras, (...) ” (Nunes, 2007 in Antunes, 2007, p. 120), pelo que a partilha de opiniões, saberes e experiências é essencial, para o desenvolvimento de todo o processo comunitário.

2.5.4. O animador de idosos

Um bom trabalho na área da animação, seja ele com público mais jovem, ou mais velho, depende não só da participação e entusiasmo dos destinatários, mas também de profissionais capazes de se adequarem a várias situações e pessoas. O animador assume-se como o agente entre o público-alvo e as mudanças que se pretende atingir, constituindo-se também ele sujeito do processo de intervenção junto da comunidade. Jacob (2007) afirma-nos que “O animador é um mediador, um intermediário, um provocador, um gestor, um companheiro e um agente de ligação entre um objetivo e um grupo-alvo. Um animador não pode ser um homem só, ele trabalha em e para o grupo” (Jacob, 2007, p.25).

É então da responsabilidade do animador desenvolver atividades, propostas e sugestões que seduzam o público com quem trabalha, mas que ao mesmo tempo não criem nenhum sentimento de obrigatoriedade, ou seja, ter sempre em conta os aspetos da educação não-formal.

Trilla (2004) refere que o animador é simultaneamente um educador, uma vez que qualquer das suas múltiplas modalidades de intervenção pressupõe uma ação educativa. Assume-se como um agente social, na medida em que exerce a sua intervenção não só com indivíduos isolados, mas também com grupos. Considera-se um relacionador, pois deve ser “ (...) capaz de estabelecer uma comunicação positiva entre pessoas, grupos e comunidades e de todos eles com as instituições sociais e com os organismos públicos” (Trilla, 2004, p. 125).

Jacob (2007) afirma que para ser um profissional competente, o animador de idosos deve proceder à apresentação de propostas e sugestões de animação, e possuir a capacidade de suscitar a vontade de mudança no público. Para tal deverá guiar-se por três aspetos:

Tem de saber – O animador tem de saber e conhecer as técnicas, as teorias, os instrumentos, e as metodologias da animação dos idosos;

Tem de ter vontade – O animador tem de ter vontade de aprender, de agir, de animar, de não se acomodar de não ter medo da mudança, de ser ativo, de ser persistente e de não se deixar desanimar.

Tem de ter meios – O animador deve ter ao seu dispor os meios humanos, materiais e financeiros adequados às suas funções, público-alvo e objetivos (Jacob, 2007, p.25).

Segundo Jacob (2007) ser animador de idosos é mais do que ser um simples profissional, é saber usar sentimentos e técnicas de trabalho em simultâneo. “O animador é muitas vezes o confidente, o conselheiro, o amigo e com o decorrer do tempo, alguém muito próximo do idoso” (Jacob, 2007, p.34). Pode dizer-se que no campo da animação de idosos, é importante que o animador saiba ter uma boa gestão de afetos e emoções, para conseguir desempenhar da melhor forma possível as funções a que se propõe, uma vez que o animador é muitas vezes quem está mais próximo e disponível na vida do idoso.

O autor defende ainda que o trabalho em grupo na animação de idosos é importante, porém não devemos dar menor importância ao idoso em si, como ser individual, cabendo ao animador saber identificar o melhor método de trabalho, tendo em conta o grupo e o indivíduo com o qual trabalha. Ou seja, é fundamental proporcionar a todos os destinatários a

possibilidade de realização de tarefas pelas quais sentem interesse, nem que o interesse exista só por parte de um dos envolvidos.

Jacob (2007) menciona que “ (...) os objetivos da animação de idosos só serão atingidos se o animador gostar muito do que faz e tiver muita disponibilidade” (Jacob 2007, p.34). Pode afirmar-se que o trabalho com idosos pode ser um trabalho desgastante a nível psíquico, porém é também bastante compensador, pois “ (...) os idosos são uma grande fonte de sabedoria, adquirida pelas suas vivências e trabalho ao longo das suas vidas” (Ibidem).

Assim, podemos concluir que para ser feito um bom trabalho na área da animação com e para idosos, tal como refere o autor supracitado, devem ser criadas condições que orientem a vontade dos idosos para a participação das atividades. É também importante que as sessões sejam do interesse de todos os participantes, e que o animador seja capaz de usar um vocabulário adaptado aos destinatários, de forma a cativá-los, não só pela sua simpatia, mas também pela capacidade de saber ir de encontro às necessidades do seu público.

O trabalho do animador não se pode resumir numa simples participação, numa atividade pontual; pelo contrário, é um trabalho de múltiplas facetas que o leva a exercer funções, tanto de organizador ou de coordenador ou como guia, ou de conselheiro (Jacob, 2007, p. 26).

Cubero (1991) menciona que o animador de idosos deve estar atento às questões psicológicas e sociais de cada idoso. Sendo que a valorização do seu trabalho e colaboração é importante, uma vez que para as pessoas aposentadas, sentir-se útil constitui uma forma de realização pessoal. A autora sublinha ainda que, “Se através das atividades de animação sociocultural se consegue que os seniores se sintam uteis, e com esperança no futuro, consegue alcançar-se o mais importante dos seus objetivos” (Cubero, 1991, p. 40).

Capítulo III

Enquadramento Metodológico do Estágio

Num projeto de intervenção a metodologia que se pretende utilizar é um aspeto fundamental, tendo em conta que influencia todo o processo de investigação, começando no diagnóstico de necessidades, passando pela planificação e implementação das atividades podendo mesmo interferir nos resultados do desenvolvimento do projeto.

Erasmie e Lima (1989) referem que a investigação caracteriza-se por ser “ (...) uma atividade orientada no sentido da solução de problemas. É uma tentativa de averiguar, indagar, procurar respostas, que podem ser encontradas ou não” (Erasmie & Lima 1989, p.15).

Segundo Reis (2010) a palavra ‘metodologia’ é o resultado da combinação das palavras *méthodos* - do grego organização, e *lógos* - do grego palavra, estudo, razão. Ou seja, consiste no estudo da organização, para se realizar uma pesquisa e/ou estudo.

A mesma autora refere que ‘metodologia’ se refere a um “ (...) método particular de aquisição de conhecimentos, uma forma ordenada e sistemática de encontrar respostas para questões e, como tal, um caminho ou conjunto de fases progressivas que conduzem a um fim” (Reis, 2010, p.57).

A investigação nas ciências sociais tem por objetivo conhecer a realidade social onde é desenvolvido o trabalho de intervenção. Pelo que os métodos e técnicas de investigação estão ligados a esta intencionalidade. Segundo Pardal e Correia (1995), os métodos e as técnicas “ (...) enquadram, com relação à teoria, o plano de trabalho de investigação, inspirando o percurso global de pesquisa, bem como os procedimentos técnicos de recolha de informação sobre o objeto social do estudo (...) ” (Pardal & Correia, 1995, p. 7).

Vejam os conceitos de forma a percebermos a intencionalidade destes. Pardal e Correia (1995) referem que “O método consiste, essencialmente, num conjunto de operações, situadas a diferentes níveis, que tem em vista a consecução de objetivos determinados. (...) consiste, num plano orientador de trabalho” (Pardal & Correia, p.10). Já as técnicas “ (...) são um instrumento que viabiliza a realização de uma pesquisa, um modo de se conseguir a efetivação do conjunto de operações em que consiste o método com vista à verificação empírica” (Pardal & Correia, 1995, p.48).

Ou seja, podemos afirmar que o método desempenha a forma como conduzimos o nosso pensamento e ações com o objetivo de chegarmos a uma meta. Segundo Capitão (2010)

o método “Corresponde ao disciplinar do pensamento e das ações para se obter maior eficiência no que se deseja realizar, pois pensar ou agir sem método, quase sempre, resulta em perda de tempo e de esforço” (Capitão, 2010, p.35). Já as técnicas são os procedimentos práticos que implementam o método e têm por objetivo a pesquisa, recolha e tratamento da informação.

É importante que o educador e/ou investigador selecione os métodos e as técnicas adequadas à implementação do seu trabalho. Para tal é essencial que este tenha conhecimento das características de cada método e técnica para posteriormente fazer uma seleção apropriada.

Norbeck (1981) citado por Capitão (2010, p. 35) afirma que é necessário ter em conta alguns pontos fundamentais, para além das características, para que seja feita uma boa escolha de métodos e técnicas, são eles:

- Os objetivos do projeto;
- Os participantes do projeto;
- Os recursos disponíveis;
- A natureza do assunto;
- As formas, métodos e técnicas (Norbeck, cit in Capitão 2010, p.35)

Relativamente aos objetivos, devemos defini-los antecipadamente. Não será coerente selecionar determinado método ou técnica sem definir de forma prévia os objetivos do nosso trabalho, ou seja, o que pretendemos com o seu desenvolvimento.

No que diz respeito aos participantes do projeto, deve ter-se em conta um conjunto de informações (recolhidas de antemão), tais como “ (...) origem social e cultural, nível de educação, ambiente profissional, amplitude de ideias, interesses gerais, motivação para este programa de educação de adultos (...) ” (Norbeck, 1981, in Capitão, 2010, p.35). No presente projeto de estágio a informação acima descrita, foi previamente recolhida e registada em fichas individuais de inscrição, bem como numa base de dados para facilitar o seu acesso. Ao recolher estas informações acerca dos participantes pretendeu-se para além de os conhecer melhor, conseguir reunir um conjunto de dados, para além da idade e profissão exercida, como as suas preferências pessoais e a forma como ocupavam o seu tempo livre, que possibilitassem um melhor conhecimento dos participantes, de forma a planificar um conjunto de atividades variadas que fossem de encontro aos seus desejos e necessidades.

É também importante ter sempre em conta as características do grupo com quem se trabalha, uma vez que é através da análise dessas características que podemos adaptar o projeto também aos recursos disponíveis para o seu desenvolvimento. Aspectos como a

mobilidade dos participantes devem ter-se em conta na escolha e/ou adaptação do edifício onde vamos trabalhar. No caso do presente projeto, este decorreu num edifício amplo, com condições adequadas às capacidades físicas de todos. Tivemos sempre ao dispor material de suporte ao desenvolvimento das sessões, desde material de desporto, material didático, ao mobiliário adequado às atividades desenvolvidas.

Por fim, tendo em conta que a área de intervenção do presente projeto se centra na animação dos tempos livres de pessoas com mais de 60 anos, os métodos e técnicas devem ser adequados à temática do projeto e às atividades que se pretendem desenvolver.

3.1 A investigação qualitativa

De forma a realizar um trabalho no âmbito da educação de adultos e da intervenção comunitária, para o desenvolvimento do presente projeto de estágio, foram utilizados conceitos, teorias, técnicas e instrumentos associados à investigação qualitativa.

Segundo Bogdan e Biklen (1994) a investigação qualitativa no campo da educação teve origem no século dezanove, porém só foi reconhecida anos mais tarde. Os primeiros trabalhos divulgados surgiram em 1890, contudo só no século seguinte, em meados de 1960, com os problemas educativos emergentes da altura, é que os investigadores educacionais se interessaram mais por este tipo de abordagem. Os autores apontam ainda que “ (...) os métodos qualitativos ganharam popularidade devido ao reconhecimento que emprestavam às perspetivas dos mais desfavorecidos e excluídos socialmente – os que se encontravam “do outro lado” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 38).

Assim, o objetivo da investigação qualitativa é a de melhor compreender o comportamento e experiência humanos, tentando assim, os investigadores compreender o processo mediante o qual, as pessoas constroem significados e simultaneamente descrever esses significados (Bogdan & Biklen, 1994, p. 70).

Os investigadores que utilizam a investigação qualitativa, não conduzem nem entendem o seu trabalho como que este consista somente na recolha de dados e acontecimentos sobre o comportamento humano.

Os investigadores pensam que o comportamento humano é demasiadamente complexo para que tal seja possível, considerando a busca de causas e predições negativamente, no sentido

de que esta dificulta a capacidade de aprender o carácter essencialmente interpretativo da natureza e experiências humanas (Bogdan & Biklen, 1994, p.70).

Segundo Bogdan e Biklen (1994) a investigação qualitativa possui determinadas características que nos possibilitam ter conhecimento da forma como os indivíduos constroem os seus pensamentos, crenças e ações. Isto é, o processo metodológico de toda a investigação constitui um elemento fundamental da mesma, uma vez que o comportamento humano é influenciado pelo contexto natural onde acontece a ação. Este tipo de investigação é descritiva, pois pretende dar a conhecer o mundo real, tal como este é visto pela comunidade. Por último, constitui preocupação da investigação qualitativa perceber como a comunidade atribui significados ao seu contexto e aos acontecimentos do dia-a-dia, pelo que os investigadores demonstram interesse na forma como diferentes pessoas dão sentido às suas vidas.

3.2. Paradigma de Intervenção

Num projeto de intervenção comunitária os fundamentos teóricos em que nos apoiamos para delinear a intervenção assumem um papel fundamental, uma vez que segundo Moreira e Caleffe (2008) é através da revisão de literatura que o investigador contextualiza a sua investigação num modelo teórico mais amplo, e organiza a sua forma de atuação. Desta forma, torna-se fulcral referir quais os fundamentos teóricos da investigação qualitativa, que constituíram um suporte para a intervenção em causa, ou seja, o nosso paradigma de investigação.

Segundo o Dicionário da Língua Portuguesa (2005) em investigação um paradigma consiste num sistema ou modelo conceptual que orienta o desenvolvimento posterior das pesquisas, estando na base da evolução científica. Para Bogdan e Biklen (1994) um paradigma é o que nos possibilita entender o mundo, e conseguirmos identificar o que nele tem importância para nós. Os mesmos autores referem ainda que “Um paradigma consiste num conjunto aberto de asserções, conceitos ou proposições logicamente relacionados e que orientam o pensamento e a investigação” (Bogdan & Biklen, 1994, p.52).

Desta forma, tendo em conta que o presente projeto pretende delinear a sua ação numa realidade social previamente construída, o paradigma seguido na investigação foi o paradigma interpretativo, conhecido também por “Hermenêutico” e/ou “Fenomenológico”, pelo que tal como referem os autores supracitados tenta “ (...) compreender o significado que os

acontecimentos e interações têm para as pessoas vulgares, em situações particulares” (Bogdan & Biklen, 1994, p.53). Ou seja, a finalidade da investigação é a de compreender e interpretar a realidade, sendo que “O indivíduo, pensado como sujeito relacional que se integra em grupos, se afirma dentro do contexto da sua comunidade específica, que o dota de valores, convicções e linguagens mediante os quais exprime os seus desejos e interesses” (Trilla, 2004, p.58).

Neste paradigma a natureza da realidade é “socialmente construída” (Berger & Luckman, 1967 in Bogdan & Biklen, 1994 p. 54), pelo que o importante não é conhecer a realidade, mas sim quais os significados diferentes que pessoas diferentes lhe atribuem.

Erickson (1989) citado por Santos (2000) refere que o paradigma interpretativo dirige-se sobretudo a questões de conteúdo, mais do que de processo, - “o objetivo primordial da investigação centra-se no significado humano da via social e na sua clarificação e exposição por parte do investigador” (Santos, 2000, p.187).

A autora refere ainda que segundo Bogdan & Biklen (1982), “ (...) o paradigma interpretativo pretende desenvolver e aprofundar o conhecimento de uma dada situação num dado contexto” (Santos, 2000, p.188).

3.3 Investigação-Ação-Participativa

Tendo em conta que no campo da investigação qualitativa, da educação de Adultos e da Intervenção comunitária é necessário que sejam utilizadas quer a investigação, quer a intervenção em simultâneo, para se poder investigar as necessidades e exigências da população adulta, a metodologia de investigação indicada para esta área e para o desenvolvimento deste projeto em particular, é a Investigação-Ação-Participativa (IAP), uma vez que esta se aplica em necessidades e problemas reais da comunidade, e estes são o seu objetivo de estudo.

Barbero e Cortés (2005) referem que a fase inicial da investigação participativa “ (...) consiste em realizar um processo de elaboração que determine o que o grupo quer fazer com a investigação: estabelecer qual é a problemática central, os objetivos que pretende, os resultados que esperam obter, etc” (Barbeiro & Cortês, 2005, p. 162).

Já Marques (2011) menciona que a IAP caracteriza-se por ser uma metodologia que “ (...) parte do pressuposto de que a comunidade é o principal agente das mudanças sociais. Subentende, igualmente, um compromisso entre o investigador e a comunidade” (Marques, 2011, p. 48). Ou seja, torna-se imprescindível que o investigador se integre na própria comunidade que pretende estudar, e que este parta da realidade da comunidade, pois a

comunidade assume-se como agente de mudança no seu próprio processo de desenvolvimento. A autora refere ainda que a investigação-ação-participativa é uma metodologia exequível, somente “ (...) quando existe uma participação efetiva da comunidade, pois é esta que promove tanto o desenvolvimento, como a educação dos sujeitos” (Ibidem).

Ander – Egg (1990), afirma que existem vários elementos que configuram o que se poderia chamar de “paradigma da Investigação-ação-participativa”, são eles os princípios, métodos e conceitos que estão subjacentes ao modo de abordar a realidade comunitária, com o objetivo de a investigar e agir com e para ela.

O autor leva-nos a analisar cada um dos elementos constituintes da investigação-ação-participativa, como forma de perceber a ligação entre eles.

A *investigação*, segundo o autor, é um procedimento reflexivo, que tem como objetivo investigar sobre a realidade onde o educador quer intervir.

A *ação* pressupõe que é necessário investigar para intervir, sendo necessário fazer um diagnóstico bem feito (conhecimento da realidade e das temáticas que estão implícitas nessa realidade).

Por último, a *participação* implica tanto os investigadores como os sujeitos da investigação, estes, segundo Ander – Egg (1990), “ (...) não são considerados como simples objetos de investigação, mas sim como sujeitos ativos que contribuem para o conhecimento e transformação da realidade onde estão implicados”¹² (Ander-Egg, 1990, p.32).

Estes três “procedimentos” não se aplicam de forma isolada na intervenção comunitária, eles “ (...) supõem a simultaneidade dos processos de conhecimento e de intervenção, e implicam a participação das mesmas pessoas envolvidas no programa de estudo e de ação ¹³” (Ander – Egg, 1990, p. 32).

Segundo Erasmie e Lima (1989) a investigação participativa, engloba três componentes:

- Um processo de investigação de problemas sociais, através da participação ativa da comunidade em todas as fases do processo.
- Um processo educativo através do qual a comunidade adquire consciência, não só dos problemas concretos com que se depara, mas também das causas estruturais desses problemas.

¹² Tradução livre

¹³ (Idem)

- Um processo de incrementar ações que possam conduzir a soluções para um problema, quer seja de longo ou de curto prazo (Erasmie & Lima, 1989, p. 44).

Ou seja, a IAP, consiste numa metodologia de investigação, na qual o público-alvo assume o papel de agente principal do desenvolvimento, uma vez que participa ativamente em todas as fases do processo de investigação. Tal como referem Erasmie e Lima (1989), na investigação participativa, é a comunidade quem identifica o problema e escolhe os métodos de investigação. Por norma utilizam-se como métodos as discussões em grupo, os seminários comunitários, entre outros. A análise e interpretação do problema são feitas sobretudo pela comunidade e os resultados da investigação são utilizados diretamente pelo público-alvo, com o objetivo de planear e implementar ações para resolver os problemas.

Uma vez que os participantes do processo são os agentes do seu próprio desenvolvimento “ (...) eles constituem uma importante fonte de informação; são eles que sabem realmente o que está a acontecer, como se está a processar o desenvolvimento” (Erasmie & Lima, 1989, p. 50).

Há portanto um vínculo permanente entre a investigação e a ação, durante todo o projeto de intervenção, uma vez que através do envolvimento de todos os participantes no processo, se procura a modificação da realidade e a resolução dos problemas por eles identificados.

Tal como expõem Erasmie e Lima (1989),

Parte-se do princípio de que este projeto tem as suas raízes ou origens num determinado grupo de pessoas ou numa comunidade, cuja situação se pretende melhorar num determinado aspeto. O investigador discute com essas pessoas, os participantes, quais devem ser os objetivos da ação de desenvolvimento, quais os passos a dar para atingir esses objetivos, a forma como se poderá avaliar até que ponto os objetivos foram alcançados, quais as alterações que devem ser introduzidas nos planos com base nos resultados da avaliação, qual deve ser o papel a desempenhar por cada um dos participantes, (...) (Erasmie & Lima, 1989, p.49).

Não cabe portanto ao investigador ser somente investigador, mas também ser um dos membros da comunidade. Para tal terá que conhecer bem a realidade e saber criar empatia com e entre todos os participantes.

Erasmie e Lima (1989) mencionam uma publicação do Conselho Internacional para a Educação de Adultos (1977), onde são referidos os componentes básicos da investigação

participativa, que nos ajudam a compreender e a resumir esta metodologia. Segundo a publicação referida, a IAP procura que a comunidade reconheça os seus problemas e necessidades e que procure soluções para os resolver; a finalidade da investigação é a melhoria da qualidade de vida dos membros da comunidade, e a sua consciencialização sobre o seu meio envolvente; a investigação participativa pressupõe a participação de todos os envolvidos durante todo o processo de investigação; trata-se de um método de investigação científico, “ (...) na medida em que a participação da comunidade no processo assegura uma análise mais exata e autentica da realidade social” (Erasmie & Lima, 1989, p. 49) e por último, o investigador adota o papel de participante durante o processo de investigação, assumindo-se como um dos membros da comunidade, através da criação de uma relação de proximidade e confiança, o que favorece uma melhor participação de todos os envolvidos, no processo onde todos são investigadores, agentes de mudança e destinatários da intervenção.

Tendo em conta que o trabalho deste projeto é desenvolvido no seio de uma comunidade com um grupo de Seniores, e que se pretende promover o seu envelhecimento ativo, bem como a sua valorização na sociedade, através da ocupação dos seus tempos livres, não faria sentido que se utilizasse uma metodologia diferente da investigação-ação-participativa, uma vez que se pretende que os idosos se assumam como protagonistas, e agentes de mudança, no seu próprio processo de desenvolvimento.

3.4. A animação sociocultural como metodologia de intervenção

Tal como foi acima referido a investigação – ação – participativa caracteriza-se por uma forma de investigação em que através dos métodos e técnicas de intervenção, os agentes sociais participam ativamente ao longo de todo o processo de investigação.

Assim, tendo em conta que o presente projeto se enquadra numa metodologia de IAP, e esta se delimita nos moldes da investigação qualitativa, que por sua vez se baseia nos pressupostos do paradigma interpretativo, a metodologia utilizada como forma de fomentar a participação e motivação nos participantes foi a da Animação Sociocultural.

Sabemos que tal como refere Trilla (2004) “A ASC é uma estratégia que trabalha para um determinado modelo de desenvolvimento comunitário” (Trilla 2004, p. 293), assim o “ (...) modelo de desenvolvimento em, de e para a comunidade tem como finalidades últimas

promover a participação e dinamização social, a partir dos processos de responsabilização dos indivíduos na gestão e direção dos seus próprios recursos” (Ibidem).

O autor refere-nos, ainda, que a ACS se assume como um instrumento apropriado para despertar nos agentes sociais a motivação e a sua participação no processo de desenvolvimento. “Esta concebe-se como uma tomada de consciência em relação à mudança pessoal e estrutural” (Trilla, 2004, p.293).

Lopes (2007) afirma que “ (...) a animação Sociocultural, através dos diferentes âmbitos (...), constitui um método para levar as pessoas a autodesenvolverem-se e, conseqüentemente, reforçarem os laços grupais e comunitários” (Lopes, 2007, p.61).

Pode dizer-se que enquanto metodologia de intervenção a ASC assume-se como uma metodologia participativa e que tal como refere Ander-Egg (2011), tem por base três referenciais:

- A prática dos agentes implicados, isto é, as suas experiências de vida, os seus interesses, necessidades e preocupações;
- Os recursos disponíveis na comunidade sejam estes adequados, ou não, às suas condições de vida;
- O contexto onde vivem os destinatários das atividades.

Como elemento metodológico, a ASC segundo Viveiros (2008, p.111), “ (...) permite ajudar os indivíduos a tomar consciência dos seus problemas e necessidades e a entrar em comunicação a fim de resolver coletivamente esses problemas”. Podemos referir que a ASC, enquanto metodologia que fomenta a participação e motivação dos agentes sociais, se assume como um meio adequado para responsabilizar os sujeitos na resolução dos seus problemas e necessidades individuais e conseqüentemente coletivos.

Porém, para que o processo de participação comunitária seja um dos objetivos fundamentais das atividades de animação, constitui um desafio não só para a comunidade em questão, mas também para o animador. Este, segundo Ander-Egg (2000) deverá ser “capaz de dar vida”¹⁴ (Ander-Egg, 2000, p.397), ou seja, cabe ao animador transmitir aos outros o entusiasmo de lutar pelos seus objetivos.

Um animador é, por definição, um agente dinamizador que age como um catalisador de um processo. Mas dificilmente pode animar se não é capaz de motivar. O processo catalisador é um processo motivador que atua sobre os comportamentos, atitudes e formas de ser. Motivador

¹⁴ Tradução Livre

não é dirigir e muito menos manipular. É um processo complexo através do qual se encoraja uma ou mais pessoas a esforçarem-se para alcançarem um objetivo¹⁵ (Ibidem).

O mesmo autor evidencia ainda que o animador deverá possuir a “Capacidade para se relacionar e comunicar”¹⁶ (Idem, p.398). Esta capacidade é fundamental para se conseguir estabelecer relações interpessoais de confiança, compreensão, abertura e disponibilidade. Permitindo “ (...) levar a cabo um trabalho produtivo e gratificante”¹⁷ (Idem, p.399).

É ainda de salientar a importância do contexto onde se realizam as atividades de animação. Estas devem ser sempre que possível adequadas e realizadas no contexto onde se encontram os implicados no processo, uma vez que é nele onde se encontram as suas experiências e vivências.

Concluindo, a ASC assume-se como uma metodologia de intervenção no campo da educação de adultos, que se preocupa em dar respostas aos problemas, necessidades e interesses da comunidade, através de atividades específicas com e para os agentes sociais. Pelo que tal como refere Ander-Egg (2011) visa o desenvolvimento pessoal dos envolvidos, sendo que o importante é que os destinatários do processo se sintam motivados para “ (...) realizar tarefas que estão relacionadas com a sua realização individual e coletiva através de processos de interação¹⁸” (Ander-Egg, 2011, p.127).

3.5. Técnicas de investigação

Tendo em conta que a “Academia Sénior” é um projeto pioneiro na área da ocupação dos tempos livres dos idosos no local onde foi desenvolvido o estágio, foi necessário e fundamental a utilização de técnicas de intervenção para a recolha de informação.

Sabemos que as técnicas são um instrumento fundamental na recolha de informação e análise da realidade que nos possibilitam um conhecimento mais profundo do contexto de intervenção. Assim tendo em conta o público do projeto, e a seguinte afirmação “Empregadas na forma e no ambiente social adequados, as técnicas têm o poder de ativar os impulsos e as motivações das dinâmicas interna e externa e de levar o grupo às suas metas” (Beal, G. et al. in

¹⁵ Tradução Livre

¹⁶ Tradução Livre

¹⁷ Tradução Livre

¹⁸ Tradução Livre

Idáñez, 2004, p.21) procurou-se selecionar técnicas que se adequassem ao trabalho com Seniores.

Assim, tal como já foi referido anteriormente, após a pesquisa bibliográfica que permitiu o aprofundamento dos conhecimentos referentes à temática em causa, começou-se na fase inicial do projeto a analisar a realidade onde se pretendia intervir. Desta forma, foram usadas um conjunto de técnicas como a análise documental dos resultados do projeto AMIF, a observação participante bem como a entrevista não-estruturada na fase inicial do projeto e dois inquéritos por questionário durante o desenvolvimento do mesmo.

- A Análise Documental, feita na fase inicial ao projeto AMIF, permitiu-nos a recolha de dados e informações que serviram de base para a elaboração do diagnóstico de necessidades. Através desta técnica conseguimos ter dados estatísticos recentes da freguesia, e apurar o número preciso de idosos dependentes e independentes. Reis (2010) refere-nos que “A análise documental é uma das técnicas decisivas para a pesquisa em ciências sociais e humanas” (Reis, 2010, p.81), uma vez que através desta conseguimos complementar informação conseguida por outras ferramentas.
- A Observação Participante, que segundo Reis (2010), “Fornece oportunidades para a recolha de dados num caso de estudo. O observador, ao mesmo tempo que observa, interage com os atores observados” (Reis 2010, p.79). Esta técnica permitiu-nos ter uma melhor perceção da realidade, bem como conhecer os hábitos dos destinatários do projeto. Para além de conseguirmos visitar os idosos em suas casas, tivemos a oportunidade de ter com eles conversas informais que ao mesmo tempo facilitou a nossa aceitação e a do projeto pela comunidade. Pardal e Correia (1995) referem que, “A penetração na vida coletiva, o acesso a espaços privados, o contato com costumes e rituais, a divulgação do sentido das práticas e da sua experiência ou história de vida exigem abertura por parte da comunidade observada, (...)” (Pardal & Correia, 1995, p. 51).
- A entrevista, como técnica de investigação dá-nos a possibilidade de obtenção de informação mais detalhada sobre a realidade. O tipo de entrevista usada (não-estruturada) pressupõe que haja um contacto próximo entre o entrevistado e o entrevistador, pelo que segundo Pardal e Correia (1995) “ (...) permite maior liberdade

de atuação. Dir-se-ia tratar-se de uma conversa livre entre entrevistador e entrevistado, em que o primeiro, de qualquer maneira, não pode sugerir respostas ao interlocutor” (Pardal & Correia, 1995, p.65). Tendo em conta o público-alvo do projeto optou-se pela entrevista não-estruturada uma vez que nos permitia ter um momento informal e descontraído, permitindo uma maior abertura por parte dos idosos. Assim como referem Bogdan e Biklen (1994, p.134), “Em investigação qualitativa, as entrevistas podem ser utilizadas de duas formas. Podem constituir a estratégia dominante para a recolha de dados ou podem ser utilizadas em conjunto com a observação participante, análise de documentos e outras técnicas”.

- As notas de campo – consideram-se por notas de campo a descrição escrita que o investigador faz após as sessões de intervenção. Após cada sessão foram registadas um conjunto de informações como a data, o sumário da sessão, o número de participantes, a duração da sessão e a descrição da sessão. As notas de campo têm como objetivo serem o instrumento onde é feita uma descrição das atividades ao longo da intervenção. Bogdan e Biklen (1994,p.150) referem que as notas de campo são “ (...) o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia”. Os mesmos autores referem ainda que este instrumento utilizado na abordagem qualitativa visa também a recolha de “Relatos de acontecimentos particulares. As notas incluem uma listagem de quem esteve envolvido no acontecimento, de que maneira e qual a natureza da ação” (Bogdan & Biklen, 1994, p.164) e a “Descrição das atividades. Para esta categoria você incluirá descrições detalhadas do comportamento, tentando reproduzir a sequência tanto dos comportamentos como de atos particulares.” (Ibidem).
- Inquérito por questionário, usado como técnica de avaliação das atividades e como forma de avaliar o bem-estar dos participantes no início e no final do projeto. Reis (2010, p.91) afirma que esta técnica tem como objetivo “ (...) recolher informações baseando-se numa série ordenada de perguntas que devem ser respondidas, (...) pelo respondente, de forma a avaliar as atitudes, as opiniões e o resultado (...)” Já Quivy & Campenhoudt (2008), referem que o inquérito por questionário

Consiste em colocar a um conjunto de inquiridos (...) uma série de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou a questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao seu nível de conhecimentos ou de consciência

de um acontecimento ou problema, ou ainda sobre qualquer outro ponto que interesse os investigadores (Quivy & Campenhoudt, 2008, p.188).

Ou seja, esta técnica permite-nos também ter conhecimento sobre a opinião, e grau de satisfação dos participantes sobre o projeto e as atividades desenvolvidas.

3.6. Técnicas de intervenção

Tal como foi anteriormente referido, a metodologia de intervenção deste projeto baseou-se nos fundamentos da animação sociocultural. Desta forma foram utilizadas um conjunto de técnicas sociais, pedagógicas e artísticas pertencentes à metodologia de realização das atividades socioculturais, descritas por Ander-Egg (2000, p. 324-329), são elas:

- Técnicas grupais;
- Técnicas de Informação e/ou comunicação;
- Técnicas ou procedimentos para a realização de atividades lúdicas.

Sabemos que o trabalho com um grupo de idosos, supõe que se crie um momento informal para que estes se sintam envolvidos no grupo e na atividade, para tal uma das técnicas usadas para a intervenção consistiu nas técnicas grupais. Ander-Egg (1998) citado por Idáñez (2004) refere que estas consistem em instrumentos que têm por objetivo desenvolver a eficácia e as potencialidades de um grupo. As técnicas grupais foram usadas nas atividades de estimulação cognitiva, aquando a utilização de dinâmicas de grupo, nas atividades de estimulação motora, e nas atividades lúdicas e recreativas.

No início de cada atividade o grupo de participantes do projeto estabelecia um conjunto de princípios orientadores do trabalho em grupo, como a partilha de informação, a criação de equipas e a definição de funções entre os participantes. Desta forma foram utilizadas as técnicas grupais específicas que Ander-Egg (2000, p. 325 a 326) agrupa em quatro grupos distintos:

- Técnicas de iniciação – têm como finalidade criar condições para que se forme o grupo mediante o conhecimento mútuo, a desinibição e outras formas que criem condições para que o grupo exista como tal;
- Técnicas de coesão – consistem num conjunto de técnicas que propiciam a coesão do grupo nas suas diferentes fases de desenvolvimento;
- Técnicas de produção grupal – facilitam o cumprimento das tarefas do grupo, organizam as formas de discussão, estabelecimento de acordos e responsabilidades dos membros do grupo.

- Por fim, Técnicas de mediação, que facilitam o conhecimento da forma, e intensidade das inter-relações do grupo, o papel dos seus membros, e o funcionamento do grupo bem como o nível de realização dos seus objetivos.

Para além das técnicas acima descritas, foram ainda usadas técnicas pertencentes ao grupo das Técnicas de informação/comunicação enumeradas por Ander-Egg (2000) nas atividades de carácter (in) formativo. Nestas sessões foram abordados assuntos das áreas da saúde, segurança, energia, da atualidade, utilizando para tal, recursos audiovisuais como vídeos de notícias, panfletos, jornais entre outros. No seminário realizado sobre “Envelhecimento Ativo” foram usadas duas das três técnicas pertencentes ao grupo das técnicas de informação/comunicação:

- Técnicas de comunicação oral – Consistem num conjunto de técnicas que através da comunicação nos possibilitam trabalhar com o grupo. São exemplo as mesas redondas, simpósios, seminários entre outros. Estas foram utilizadas quer no seminário sobre envelhecimento, quer nas sessões onde eram abordados assuntos que exigiam a discussão grupal.
- Técnicas de comunicação social – constituem formas de linguagem visual que incluem palavras, imagens, espaços e, em alguns casos, cor. Essas formas são, segundo o autor, muito variadas:
 - Escritas: folhetos, boletins, revistas, jornais, cartazes...
 - Oraís: Cassete áudio, alto-falantes...
 - Audiovisuais: filmes, fotomontagens, vídeos...

Relativamente às técnicas de comunicação social acima descritas, estas foram utilizadas nas sessões de informação através da utilização de notícias, folhetos informativos, e vídeos.

Quer nas atividades de carácter lúdico, quer nas sessões de atividade física, foram utilizadas as técnicas ou procedimentos para realizar atividades lúdicas inseridas numa metodologia de animação sociocultural, também enunciadas por Ander-Egg (2000, p. 329). Estas segundo o autor devem reunir, pelo menos três condições:

- Formativas – no sentido de proporcionar o desenvolvimento pessoal dos participantes;
- Participativas – devem estimular a iniciativa e a atividade pessoal, mas principalmente em grupo. E por fim,

- Festivas – que através da sua forma de realização proporcionem um momento de alegria e felicidade do grupo.

3.7. Recursos mobilizados e limitações do processo

De forma a implementar o presente projeto, foi necessário mobilizar um conjunto de recursos humanos, materiais, que devem ser referidos. Assim, desde o momento do planeamento, até à implementação do projeto foram utilizados os recursos seguintes:

Recursos Humanos:

- Seniores;
- Presidente da delegação da CVP em questão;
- Acompanhante de Estágio
- Presidente da Junta de Freguesia onde decorre a implementação do projeto;
- Secretário da Junta de Freguesia;
- Funcionária da Junta de Freguesia;
- Educadora Sénior;
- Padre da paróquia;
- Diretora da Escola Primária da Freguesia;
- Alunos da Escola Primária;
- Colaborador da delegação da CVP, que animou o grupo com o Cavaquinho;

Recursos Materiais:

- Sala ampla da junta de freguesia, com cadeiras e mesas onde decorreram as sessões;
- Viatura da Delegação para transporte;
- Identificação Institucional da CVP;
- Material de áudio e projeção (computador, colunas e projetor);
- Material de estimulação (Jogo “Quem sabe, sabe”; Jogo “Só por gestos”);
- Material de ginástica (bolas, cones sinalizadores, vassoura;
- Quadro;
- Marcadores;
- Material de escritório: folhas, lápis, papel colorido...

Limitações do projeto:

Uma das maiores limitações no desenvolvimento do projeto, foi a aceitação deste por parte dos idosos que não participavam nas atividades e simultaneamente desencorajavam os participantes, pois no meio rural ainda existe a ideia de que o idoso deve ficar em casa sem fazer nada, pois é um inútil para a sociedade. Outra das limitações foi a escassez de apoio económico por parte da delegação, uma vez que a apresentação deste projeto coincidiu com o término de alguns protocolos e financiamentos, bem como cortes que tiveram que ser feitos na instituição. No entanto, quer a junta, quer a delegação, mostraram-se disponíveis para apoiar no que fosse possível como são exemplo os materiais de escritório, e a cedência da viatura.

Capítulo IV

Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção

4.1. Apresentação e descrição do trabalho de intervenção (atividades)

Uma vez que o presente trabalho consiste num projeto de intervenção, tornou-se necessário organizar de forma faseada o seu desenvolvimento. Assim, o projeto é caracterizado pelas seguintes fases: Sensibilização; Implementação e Avaliação. Ao longo de cada uma destas foram desenvolvidas um conjunto de atividades articuladas com os objetivos definidos.

<u>Fase</u>	<u>Atividades desenvolvidas</u>
1ª Fase: Sensibilização	<ul style="list-style-type: none">• Reunião com Presidente da Delegação da CVP;• Reuniões com Acompanhante de estágio;• Visita à Academia Sénior da Delegação de Braga da CVP;• Reunião com o grupo de trabalho de apoio à 3ª idade, desenvolvido na DFCVP;• Reuniões com presidente da Junta da Freguesia onde foi desenvolvido o projeto;• Contacto telefónico com a Delegação da Costa do Estoril da CVP, de forma a perceber o funcionamento da unidade móvel do seu projeto Academia Sénior;• Divulgação do Projeto: Convites para a sessão de esclarecimento, através do pároco, editais, visitas domiciliárias.• Sessões de Esclarecimento sobre o projeto abertas à comunidade;• Primeiro encontro com os Seniores;• Sensibilização das crianças da escola primária da freguesia sobre a importância da promoção do envelhecimento ativo e entrega de folhetos para estes entregarem aos avós;
2ª Fase: Implementação	<ul style="list-style-type: none">• Atividades (in)formativas;

	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades lúdico/recreativas; • Atividades de expressão motora; • Atividades de expressão plástica; • Atividades de estimulação cognitiva. • Atividades Extra-Plano: <ul style="list-style-type: none"> • Elaboração da candidatura à Fundação EDP Solidária; • Elaboração da proposta de criação do serviço de apoio a seniores e dependentes.
<p>3ª Fase: Avaliação</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação inicial: <ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico de Necessidades; • Avaliação contínua: Aplicação de dois inquéritos de resposta fechada sobre as atividades; • Inquérito por questionário de monitorização de bem-estar; • Avaliação final: Inquérito por questionário de avaliação final do projeto; <p style="text-align: right;">Entrevista ao acompanhante de estágio.</p>

Tabela 1: Atividades desenvolvidas durante as três fases do projeto

4.1.1. Atividades desenvolvidas durante a fase de Sensibilização

Na primeira fase do projeto, foram desenvolvidas atividades que nos possibilitaram a recolha de informações importantes para a análise do campo de intervenção, como o estabelecimento de contactos com outras delegações da CVP, o que também nos auxiliou no desenho do nosso plano de intervenção. É de salientar que o projeto Academia Sénior, existe em algumas delegações da CVP de norte a sul de país, contudo assenta em moldes de funcionamento diferentes do que se pretendeu com este projeto, uma vez que o projeto pioneiro não assume a possibilidade de ser um projeto itinerante, e o tipo de atividades desenvolvidas são destinadas a uma parcela da população sénior, que beneficiou de formação superior, na maioria. Foi ainda divulgado o projeto junto da população, o que possibilitou um primeiro contacto com os Seniores da Freguesia.

4.1.2. Atividades desenvolvidas durante a fase de Implementação

Já na fase de implementação, foram desenvolvidas atividades em função da sua tipologia, agrupadas por diversas áreas. Desta forma, serão apresentadas todas as áreas de intervenção, os seus objetivos específicos, assim como a descrição das atividades desenvolvidas.

❖ Atividades (in)formativas:

Objetivos Específicos:

- Melhorar a informação dos idosos acerca de hábitos de vida saudáveis, particularmente no âmbito da atividade cognitiva; alimentação saudável; e exercício físico;
- Informar os idosos sobre as estratégias a adotar acerca da sua segurança pessoal;
- Estimular a participação dos seniores na sociedade, através da informação sobre o funcionamento de determinados serviços e entidades.

As sessões de atividades (in) formativas, constituem uma forma de intervenção da animação sociocultural, e da educação não formal, (uma vez que tal como referido anteriormente estes dois termos explicam-se entre si), pelo que sendo destinadas a seniores procuram, tal como evidencia Ander-Egg (2000 p. 341), “ (...) uma forma de compensar determinados obstáculos ou desvantagens sociais de certos setores da população que não puderam estudar, ou interromperam os seus estudos”.¹⁹

Ao longo das sessões foram abordados temas do interesse dos participantes e propostos por eles, pelo que mesmo não estando os temas previstos, os idosos aproveitavam uma notícia no jornal ou uma alteração no funcionamento de qualquer serviço para pedirem esclarecimentos (ex.: burlas a idosos, alterações na fatura de eletricidade). Áreas como a saúde, a segurança, política, e energia foram apresentadas, procurando-se desta forma tentar atenuar problemas e dúvidas do quotidiano.

Desta forma abordaram-se os seguintes assuntos:

- Missão e princípios da CVP
- Isolamento Social;
- Hagiografia dos padroeiros do concelho;

¹⁹ Tradução Livre

- Segurança em casa;
 - Burlas;
 - Funcionamento do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM);
 - Uso do telemóvel;
 - Poupança de Energia;
 - Calendário da extinção das tarifas reguladas de eletricidade;
 - Diabetes;
 - Conjuntura política atual;
 - Envelhecimento Positivo.
- **Seminário “Envelhecimento Ativo – Reflexões e Práticas”**

Ainda referente às atividades (in) formativas, é de salientar a parceria feita com duas colegas do mestrado, cujos projetos de estágio se desenvolveram também na área do envelhecimento. Assim, foi organizado um seminário que teve lugar no Instituto de Educação da Universidade do Minho, intitulado “Envelhecimento Ativo. Reflexões e Práticas”. Este destinou-se não aos grupos de idosos destinatários dos projetos de estágio, tal como todas as atividades da fase de implementação, mas sim aos profissionais que trabalham com adultos idosos, a toda a comunidade académica e a todos os interessados em participar, sem que necessariamente fossem formados ou trabalhassem na área.

O objetivo geral deste seminário foi o de “Proporcionar um momento de reflexão e troca de experiências sobre envelhecimento ativo entre profissionais de várias áreas” e os objetivos específicos consistiram em:

- Abordar diversas temáticas em torno do envelhecimento ativo;
- Reunir um leque de especialistas na área do envelhecimento;
- Promover um espaço de debate entre todos os participantes.

O desafio para a organização do seminário, foi proposto pela orientadora de estágio, uma vez que também orientava os dois projetos de estágio com os quais fizemos parceria. Desta forma, começamos por pesquisar especialistas conceituados na área, cujo trabalho fosse reconhecido, para que tivesse um impacto favorável no painel de oradores. Após ter a listagem de especialistas pelos quais manifestamos interesse, partimos para o estabelecimento dos contatos com os próprios, para propormos o convite após os quais recebemos, na maioria, um parecer positivo.

Relativamente aos recursos necessários para o evento, contamos com o Instituto de Educação da Universidade do Minho para a cedência do auditório, e com o apoio de algumas entidades privadas, nomeadamente, com os custos de impressão de cartazes, folhetos, e diplomas, bem como na cedência de materiais de escritório (capas, folhas de papel e esferográficas) para fornecer aos participantes, possibilitando-lhes assim o registo de informações durante as comunicações dos oradores.

No material entregue aos participantes com a capa, o material de escrita e o programa do seminário, foi ainda incluído um inquérito por questionário, como forma de percebermos o grau de satisfação dos presentes sobre o seminário, bem como a sua opinião relativamente à organização do mesmo. Responderam ao inquérito por questionário um total de 155 participantes.

Assim sendo, no que concerne à primeira questão do inquérito, na qual foi pedido aos presentes que respondessem se o seminário tinha respondido às suas expetativas, numa escala de 1 a 5, em que 1 equivaleu a “Não correspondeu” e 5 a “Correspondeu totalmente”, a análise dos resultados aos inquéritos por questionário revelaram um maior número de respostas do nível 4 (Correspondeu), (47%) tendo havido somente uma discrepância de 2% entre este nível e o nível 5 (Correspondeu totalmente) (45%).

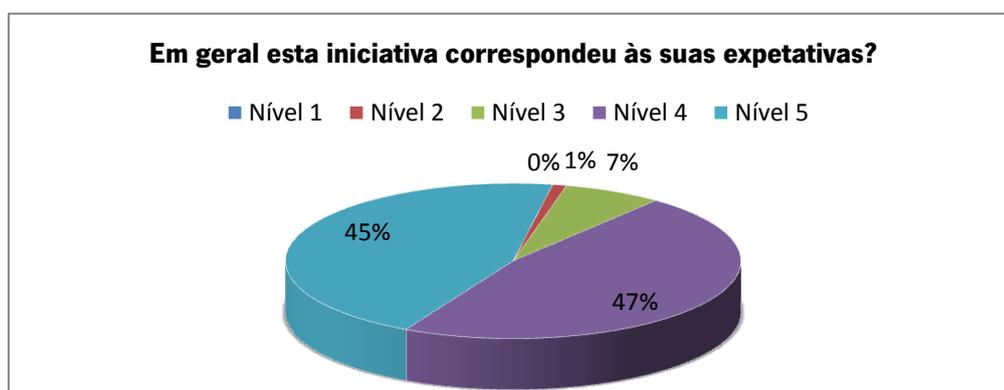


Gráfico 3: Resultados da primeira questão do inquérito por questionário

Relativamente ao parecer dos participantes no seminário, sobre o facto de este ter contribuído para a melhoria do conhecimento e intervenção em torno da problemática do envelhecimento ativo, 99% responderam “Sim” e 1% responderam “Não”.



Gráfico 4: Resultados da segunda questão do inquérito por questionário

No que diz respeito aos aspetos organizativos do seminário, tal como a primeira questão, esta também foi avaliada numa escala de 1 a 5, sendo 1 correspondente a “Desadequados” e 5 a “Adequados”. De uma maneira geral os participantes classificaram a organização do seminário como adequada, sendo que 46% assinalaram o nível 4 e 44% o nível 5.

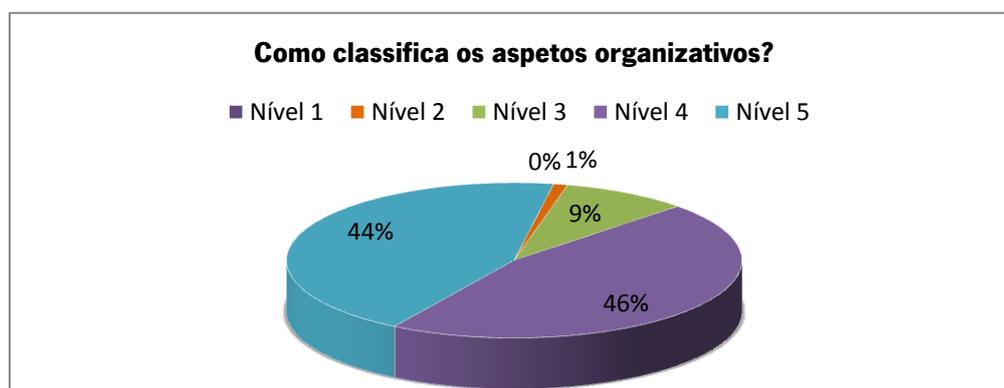


Gráfico 5: Resultados da terceira questão do inquérito por questionário

Por fim, na última questão, através de uma pergunta de resposta aberta, procuramos perceber de que forma as comunicações apresentadas permitiram aos participantes adquirir novos conhecimentos e operacionalizar novas práticas. Uma vez que, tal como foi referido anteriormente, foram preenchidos 155 inquéritos por questionário, foi necessário agrupar as respostas recolhidas em categorias diferentes:

CATEGORIZAÇÃO DAS RESPOSTAS	N	%
Consolidar conhecimentos/saberes já aprendidos	10	5,78%

Compreender melhor a realidade	15	8,67%
Refletir sobre novas perspectivas sobre o envelhecimento	41	26,45%
Abordar novas práticas	22	14,19%
Discutir e problematizar novos conhecimentos	31	17,91%
Trocar experiências	6	3,46%
Valorizar a educação e a formação no processo de envelhecimento	7	4,04%
Não respondeu/ Não respondeu objetivamente	44	28,38%

Tabela 2: Categorização das respostas à quarta questão do inquérito por questionário

Pode constatar-se através da análise das respostas dadas pelos participantes que 28,38% dos inquiridos não responderam, ou não responderam objetivamente à questão. Quando classificamos a resposta como não respondida objetivamente, referimo-nos às pessoas que aproveitaram o espaço de resposta para comentar aspetos sobre a organização do seminário, ou também para dar os parabéns à comissão organizadora pela iniciativa, entre outras notas.

Já 26,45% dos inquiridos referiram que as comunicações permitiram uma reflexão de novas perspectivas sobre o tema do envelhecimento, na medida em que lhes permitiu obter novos conhecimentos e futuramente operacionalizar novas práticas.

17,91% dos participantes referiram que a iniciativa possibilitou-lhes a discussão e problematização de novos conhecimentos, seguidamente 14,9% referiram que lhes foi permitido abordar novas práticas, enquanto que 8,67% referiu ter conseguido uma melhor compreensão da realidade. 5,78% mencionaram que lhes foi possível consolidar conhecimentos/saberes já aprendidos e, por fim, 4,04% e 3,46% responderam que as comunicações apresentadas contribuíram para a valorização da educação e a formação no processo de envelhecimento, e permitiram a troca de experiências entre os participantes, respetivamente.

❖ **Atividades lúdico/recreativas**

Objetivos Específicos:

- Proporcionar momentos de convívio e diversão entre os participantes;
- Valorizar a cultura local;
- Estimular o espírito de equipa.

As sessões de atividades lúdico/recreativas tal como o seu nome indica “ (...) têm por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. (...) a animação lúdica é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira” (Jacob, 2007, p.101).

Estas atividades foram desenvolvidas por todos os participantes, algumas delas abertas à população da freguesia, onde se procurou através das tradições e, por vezes, da história local, momentos de partilha entre os presentes.

Assim as atividades desenvolvidas foram as seguintes:

- Cantar dos Reis;
- Participação nas Jornadas Literárias do Concelho (Cortejo Etnográfico);
- Festejo dos aniversários dos participantes;
- Participação na “Semana Sénior” promovida pela Câmara Municipal do concelho;
- Cantares de músicas tradicionais;
- Convívio de encerramento das atividades durante o verão.

❖ **Atividades de expressão motora**

Objetivos Específicos:

- Sensibilizar os participantes para os benefícios do exercício físico;
- Potenciar a manutenção das habilidades motoras básicas (Equilíbrio, Mobilidade Articular; Força e Flexibilidade).

As sessões de expressão motora foram dinamizadas na sala de atividades da junta de freguesia, na qual tínhamos algum material disponível (bolas, pesos e *step* de aeróbica,) através da elaboração de planos de sessão, nos quais foram delineados os vários momentos de exercício: aquecimento, situação de exercício e relaxamento. Segundo Jacob (2007), a atividade física no idoso, permite a reaquisição de competências físicas e o treino da perceção do esquema corporal, que com a idade são capacidades que se vão perdendo.

O autor refere-nos ainda que “A manutenção da atividade física representa um desafio e quase um dever para todos. O exercício físico regular pode aumentar a força muscular e a resistência muscular; aumentar a flexibilidade; aumentar o fluxo sanguíneo para os músculos;

diminuir lesões musculares; melhorar a coordenação, a digestão e a excreção e, ainda, promover o convívio” (Jacob, 2007, p.54).

Numa fase inicial do projeto os seniores valorizavam bastante as atividades de expressão motora, uma vez que referiam sentir-me melhor. Assim, em todas as sessões iniciais eram realizadas as atividades de expressão motora e numa segunda parte uma outra atividade das áreas descritas.

❖ **Atividades de expressão plástica:**

Objetivos Específicos:

- Potencializar a imaginação e criatividade dos seniores;
- Desenvolver a destreza manual, nomeadamente, a motricidade fina;
- Sensibilizar os participantes para a importância da reutilização e reciclagem dos materiais.

As atividades de expressão plástica ocorreram um menor número, uma vez que os idosos não estavam habituados a lidar com alguns materiais e sentiam-se por vezes desconfortáveis com o facto de pegar num lápis e/ou marcador, dizendo que por não terem ido à escola, não seriam capazes de desenhar e/ou pintar fosse o que fosse. Desta forma optou-se por realizar estas atividades associadas a algumas datas (natal, dia dos namorados, dia da mulher, entre outras).

Segundo Jacob (2007) “ A animação expressiva plástica visa proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais. Com este tipo de animação pretende-se que o idoso possa dar largas à sua imaginação e criatividade através das várias formas de expressão, (...). As atividades de expressão têm ainda a vantagem de desenvolverem a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psicomotora” (Jacob, 2007, p. 88).

Foram desenvolvidas as seguintes atividades:

- Trabalhos alusivos ao Natal:
 - Postais;
 - Enfeites para as árvores com cartão, fotografias, cápsulas de café vazias...;

- Molduras com materiais recicláveis (rolhas de cortiça, botões, tecidos, revistas, conchas...);
- Lenços dos namorados (tecido, marcadores, linhas)
- Porta-joias com caixas de manteiga vazias e papel de cozinha;
- Porta-velas com folhas de revistas;
- Garrafas de vidro com papel de cozinha para decoração.

❖ **Atividades de estimulação cognitiva**

Objetivos Específicos:

- Manter a mente ativa;
- Estimular a memória a curto prazo;
- Prevenir consequências do envelhecimento mental;
- Proporcionar momentos de boa-disposição;
- Fortalecer as relações interpessoais.

As atividades de estimulação cognitiva foram desenvolvidas através da dinamização de jogos e dinâmicas que favorecessem a exercitação da memória a curto prazo, da concentração, raciocínio e a atenção. Sabe-se que, tal como afirma Jacob (2007), a diminuição das capacidades cognitivas durante o processo de envelhecimento, pode ser atenuada se for mantida uma boa atividades cognitivas, uma vez que “O exercício mental regular pode aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva e prevenir o surgimento de doenças degenerativas” (Jacob, 2007, p. 72).

Este tipo de atividades procura “manter a mente ativa, desenvolver algumas atividades cognitivas e prevenir algumas das consequências do «sedentarismo» mental” (Jacob (2007, p.73).

Atividades Desenvolvidas:

- Jogo Sénior “Quem sabe, sabe” – Jogo de estimulação cognitiva e diversão – Coleção Jogos Seniores da autora Rita Teles Rodrigues da Escola Superior de Educação Paula Frassinetti;
- Dinâmica “Fãs de nós mesmos” – Melhoria da autoestima (Lima, 2006);
- Jogo “Mais um Fruto” – Estimulação da Memória (Lamas, 2009, p. 25);
- “Gostos e Desgostos” – Conhecimento mútuo (Jacob, 2007, p. 98);

- “Memorizar a roupa” – Desenvolvimento da memória visual (Jacob, 2007, p. 80)
- “Histórias Loucas” – Desenvolvimento da criatividade e do vocabulário (Jacob, 2007 p. 87);
- “A Tempestade” – Fortalecimento dos laços grupais e treino da concentração; (Dinâmicas, disponível em: <http://www.scribd.com/doc/3202793/dinamicas>, consultado a 14 de Maio de 2012);
- “Os Segredos da Caixa” – Aumentar o conhecimento entre os participantes; (Dinâmicas, disponível em: <http://www.scribd.com/doc/3202793/dinamicas>, consultado a 14 de Maio de 2012);
- Dinâmica “A Pergunta Certa” – Melhorar as capacidades de atenção, concentração e estratégia. (Dinâmicas de grupo, disponível em <http://www.comexsystem.com.br/vilmabel/dinamicas.htm>, consultado a 5 de Junho de 2012);
- Jogo “Salada de Frutos” – Melhorar memória, a atenção e concentração através do jogo. (Dinâmicas de grupo, disponível em <http://www.comexsystem.com.br/vilmabel/dinamicas.htm>, consultado a 5 de Junho de 2012);
- Jogo Sénior “Só por gestos” – Jogo de estimulação cognitiva e diversão – Coleção Jogos Seniores da autora Doutora Rita Teles Rodrigues da escola superior de educação Paula Frassinetti;
- Terapia da Remotivação sobre as Vindimas;
- Complete o Provérbio, a lengalenga...
- Jogo “As Cores” – Estimulação da capacidade de concentração e memória a curto prazo (Lamas, 2009, p. 38);
- Jogo “Salada de Frutas” – Desenvolvimento da memória, atenção e concentração de uma forma lúdica e divertida. (Dinâmicas para grupos, disponível em: <http://dinamicasparagrupos.blogspot.pt/2012/02/dinamica-para-grupos-37.html>, consultado a 9 de Maio de 2012).

❖ **Atividades Exta-plano**

Durante a fase de implementação do projeto, para além das atividades planificadas, foram também desenvolvidas outras atividades que não constaram na planificação, contudo também constituíram parte integrante da intervenção.

- Elaboração da candidatura à Fundação EDP Solidária

A iniciativa da fundação EDP apoia anualmente projetos “ (...) que têm como objetivos a melhoria da qualidade de vida, em particular, de pessoas socialmente desfavorecidas, a integração de comunidades em risco de exclusão social e a promoção do empreendedorismo social”. (Rede Solidária, Disponível em: http://www.redesolidaria.org.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=179:edp-2012&catid=2:outras&Itemid=39, consultado a 10 de Janeiro de 2012).

Assim, no âmbito da abertura das candidaturas para a 9ª edição do Programa EDP Solidária, com base no projeto que estamos a desenvolver delineamos uma candidatura.

Com o objetivo de conceber o projeto reunimos um conjunto de informações para constarem no formulário de candidatura: os problemas identificados; os indicadores e ferramentas que permitiram identificar esses problemas; a área geográfica onde seria implementado o projeto; o número de beneficiários do projeto; as soluções para os problemas identificados; os resultados previstos; os indicadores que permitiriam medir e avaliar os resultados previstos; as parcerias com outras entidades do concelho; a duração do projeto; o custo total; e por fim o orçamento estimado para cada um dos itens solicitados (remunerações de funcionários, material de divulgação, equipamento informático; equipamento de saúde, material didático; e seguro para os participantes.). (Apêndice III e Anexo)

- Elaboração da proposta de criação do serviço de apoio a seniores e dependentes, com pedido de financiamento ao Instituto da Segurança Social (ISS):

Através do estabelecimento de contatos entre a delegação onde foi desenvolvido o estágio e o centro distrital do ISS, foi agendada uma reunião com a Exma. Sr.ª Diretora da Unidade de Desenvolvimento Social, com o intuito de lhe apresentar A Proposta de Criação de um Serviço de Apoio a Seniores e Dependentes. Desta forma, foram previamente reunidas diversas informações, que nos permitiram fundamentar a iniciativa, e posteriormente desenvolver uma descrição do serviço e os moldes de funcionamento planeados. Inicialmente foi

feito um levantamento dos serviços de apoio domiciliário (SAD) existentes no concelho e reaproveitados alguns dos dados de uma candidatura feita pela delegação ao Programa de Apoio Integrado a Idosos (PAII) em 2005, assim elaboramos um esquema representativo da intervenção que se pretendia proporcionar aos beneficiários, no qual foram descritas as áreas de atuação: serviço de apoio domiciliário e serviço de referência de potenciais cuidadores de dependentes, bem como um plano de formação destinado aos colaboradores do serviço de referência. (Apêndice IV)

4.2. Avaliação

Segundo a definição encontrada na pesquisa bibliografia da área, a avaliação “ (...) é uma atividade empreendida com vista a determinar se um programa resulta em conformidade com os objetivos planeados” (Erasmie & Lima, 1989, p.105).

A avaliação, deve ser entendida como uma fase importante no desenvolver de um projeto, pois através desta é possível perceber quais os objetivos que estão a ser cumpridos e quais os aspetos e as decisões a redefinir e/ou tomar para o cumprimento da finalidade do mesmo.

Tal como referem Aguillar e Ander-Egg (1992), citados por Monteiro (1996, p. 139):

A avaliação é uma forma de investigação social aplicada, sistemática, planificada e dirigida; encaminhada para identificar, obter e proporcionar de maneira válida e fiável dados e informação suficiente e relevante para apoiar um juízo acerca do mérito e valor das diferentes componentes de um programa (tanto na fase de diagnóstico, programação ou execução), ou de um conjunto de atividades específicas que se realizam, tenham realizado ou realizarão, com o propósito de produzir efeitos e resultados concretos; comprovando a extensão e o grau em que os ditos resultados se tenham dado, de forma tal que sirva de base ou guia para uma tomada de decisão racional e inteligente entre cursos de ação, ou para solucionar problemas e promover o conhecimento e a compreensão dos fatores associados ao êxito ou fracasso dos seus resultados (Monteiro 1996, p.139).

Ou seja, é importante que a avaliação se constitua não somente uma fase de um projeto de intervenção que ocorre num dado momento, por norma no final do projeto, mas sim como um processo contínuo que deverá acontecer para que consigamos melhorar os aspetos menos positivos da intervenção.

Apesar de só apresentada após a fase de implementação do projeto, o processo de avaliação assumiu-se como uma tarefa contínua e não somente numa parte isolada de todo o processo.

4.2.1. Avaliação das Atividades

4.2.2. Avaliação contínua das atividades – Resultados

Castro-Almeida, Le Boterf e Nóvoa (1992) referem que grande parte das avaliações é realizada no final dos projetos, “ (...) ou mesmo algum tempo após o encerramento das atividades. Por conseguinte, não têm praticamente qualquer efeito real sobre as atividades levadas a cabo, ainda que permitam tirar um conjunto de lições para o futuro, (...) ” (Castro-Almeida et al., 1992, p.109).

Deste modo, a avaliação do decorrer do projeto permite-nos perceber a forma como o projeto está a ser recebido e simultaneamente operacionalizar novas práticas, na medida em que “Serve, pois, para revelar, para explicitar e para compreender os problemas surgidos durante a realização da ação, ajudando a encontrar as soluções, as correções e os ajustamentos mais adequados” (Ibidem, p. 110). Ou seja, constituindo-se então uma função permanente ao longo de todo o processo, “ (...) a avaliação se exerce de forma mais ou menos contínua, tornando-se deste modo um elemento constitutivo do projeto. (...) a avaliação integra-se «de corpo inteiro» na vida do projeto, (...) ” (Ibidem).

Tendo em conta a linha de pensamento dos autores supracitados, foram feitas a avaliação inicial (ou de diagnóstico) a avaliação contínua e a avaliação final.

A avaliação inicial ou avaliação de diagnóstico consiste num tipo de avaliação qua visa, numa parte inicial do projeto, “ (...) conhecer a pertinência das intervenções, bem como a coerência interna entre os objetivos gerais, os objetivos específicos, as ações e os meios planeados, (...) ” (Capucha et al 1996, p.15). No presente projeto foi utilizada a avaliação inicial durante o diagnóstico de necessidades, onde foi feito um levantamento das características, interesses e necessidades dos destinatários, apresentadas num dos capítulos iniciais do presente trabalho.

No que concerne à avaliação contínua de um projeto de intervenção, esta “ (...) visa a autocorreção permanente do processo de intervenção, no sentido de melhorar a eficácia e eficiência, bem como a adesão dos agentes” (Ibidem). É de salientar ainda que “Com a avaliação contínua pretende-se produzir um “feedback” ou retroação, que permita a introdução de modificações durante o período de formação” (Erasmie & Lima, 1989, p.107). No nosso caso, com a avaliação contínua pretendemos perceber qual o impacto da intervenção nos destinatários, e se seriam necessárias reformulações, mediante os objetivos pré-definidos para cada área de atividades.

Mediante o plano de atividades do projeto de intervenção, a avaliação contínua foi feita trimestralmente, através da aplicação de inquéritos por questionário de resposta fechada. Assim foram feitas duas aplicações dos inquéritos tendo em conta a durabilidade do projeto.

Apesar de tal como referido a avaliação se realizar trimestralmente, após cada sessão era feita uma reflexão sobre a forma como correu a atividade, se foi interessante, se ficaram dúvidas, ou seja, era feita uma espécie de avaliação informal.

É ainda de salientar que na primeira vez em que aplicamos os inquéritos, tivemos o cuidado de explicar aos seniores a razão da sua aplicação, tendo sido necessário em alguns casos, auxiliar individualmente cada participante para o preenchimento dos mesmos, uma vez que têm algumas dificuldades de leitura e interpretação, tendo em conta a pouca instrução escolar a que tiveram acesso havendo, ainda, dois casos de analfabetismo.

De seguida será feita a apresentação e análise dos resultados obtidos através da aplicação dos inquéritos por questionário, do primeiro e segundo trimestres. É ainda de salientar que o primeiro trimestre corresponde ao espaço entre os meses de novembro e janeiro, sendo que o segundo ao espaço entre fevereiro e abril, estando a avaliação das atividades desenvolvidas até junho contempladas na avaliação final do projeto.

A avaliação dos resultados do projeto de desenvolvimento, deve ser feita em colaboração com os participantes da comunidade. (...) O facto dos participantes do processo serem os agentes significa que eles constituem uma importante fonte de informação; são eles que sabem realmente o que está a acontecer, como se está a processar o desenvolvimento (Erasmie & Lima, 1989, p. 50).



Gráfico 6: Resultados da questão: "De que forma avalia as atividades desenvolvidas no 1º trimestre do projeto?"

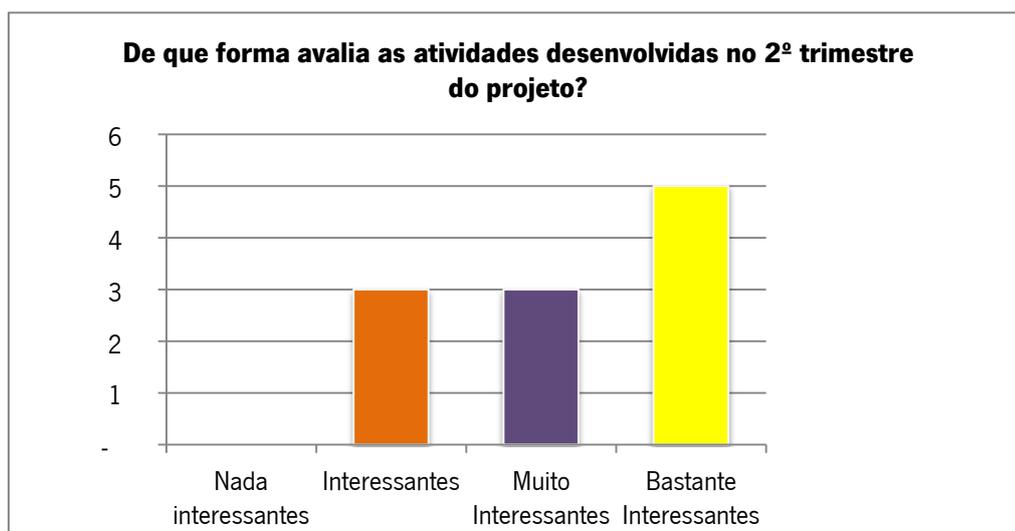


Gráfico 7: Resultados da questão: "De que forma avalia as atividades desenvolvidas no 2º trimestre do projeto?"

Através da análise dos gráficos 6 e 7 é possível verificar a avaliação feita pelos participantes, referente ao interesse das atividades. No primeiro trimestre 5 participantes consideraram as atividades 'Interessantes' e os restantes 6 consideraram-nas 'Muito Interessantes'. Já no segundo trimestre as atividades foram classificadas como 'Interessantes' (3 respostas), 'Muito Interessantes' (3 respostas) e 'Bastante Interessantes' (5 respostas). Assim, pode ver-se que em nenhum dos semestres as atividades foram consideradas 'Nada

Interessantes’, e que do primeiro para o segundo semestre as atividades passaram a ser consideradas também ‘Bastante Interessantes’.



Gráfico 8: Resultados da questão: “Apreendeu alguma informação nova com as atividades do 1º e 2º trimestres? (Resultados idênticos)

Como se pode averiguar após a análise do gráfico 8, em ambos os trimestres os participantes referiram ter aprendido informações novas com as atividades (11 respostas ‘Sim’). Mediante a resposta positiva, teriam que responder “Se sim, o quê?”.

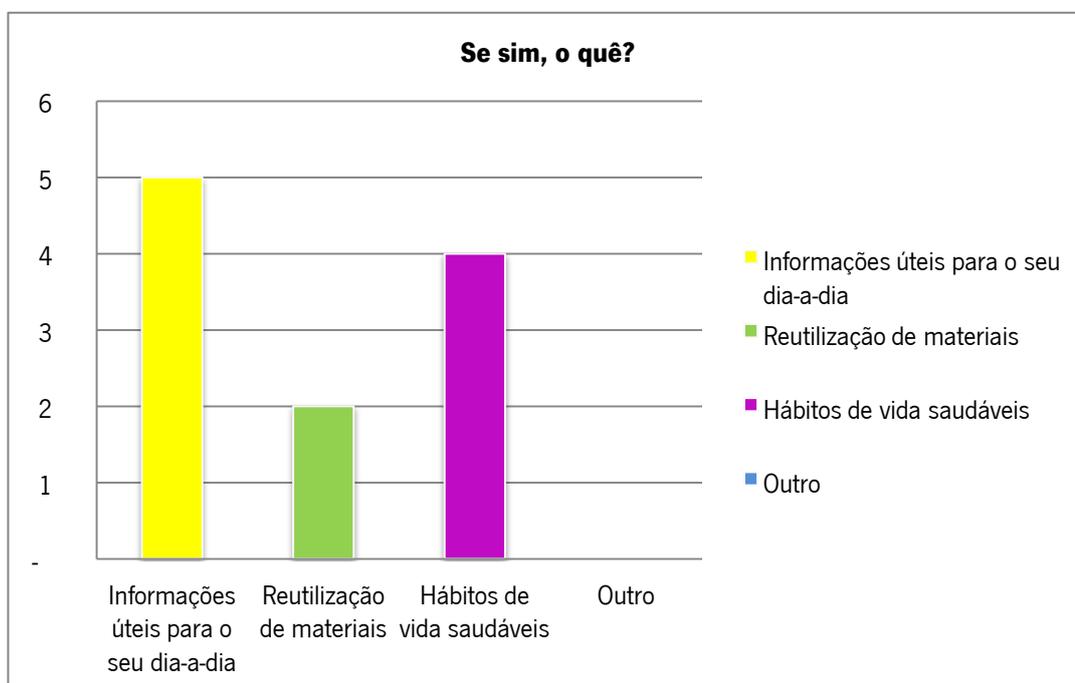


Gráfico 9: Resultados da questão: “Se sim, o quê?” – 1º e 2º Trimestres (Resultados idênticos)

No primeiro trimestre de atividades a maioria dos idosos referiu ter aprendido informações úteis para o dia-a-dia (5 respostas), e hábitos de vida saudável (4 respostas), algo que se relaciona com as sessões de (in) formação desenvolvidas ao longo dos primeiros três meses de atividades.

No segundo trimestre de atividades, os resultados mantiveram-se idênticos aos do primeiro semestre, ou seja, a maioria dos idosos mencionou ter aprendido informações úteis para o dia-a-dia (5 respostas), e hábitos de vida saudável (5 respostas). É de salientar que durante este período a calendarização das atividades sofreu alguma alteração, uma vez que os idosos solicitavam o esclarecimento de dúvidas sobre alterações de legislação, funcionamento de entidades e dúvidas acerca de determinados problemas de saúde.

Também para a avaliação do projeto é importante perceber de entre as atividades desenvolvidas, quais as que os participantes mais e menos gostaram. Desta forma, apresentamos os resultados às questões “De que atividades mais gostou?” e “De que atividades menos gostou?” respetivamente nos gráficos seguintes.

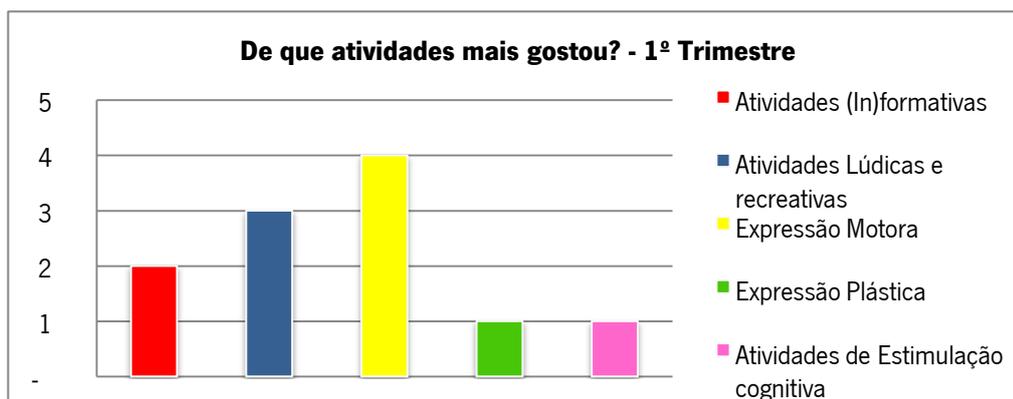


Gráfico 10: Resultados da questão: “De que atividades mais gostou?” 1º Trimestre

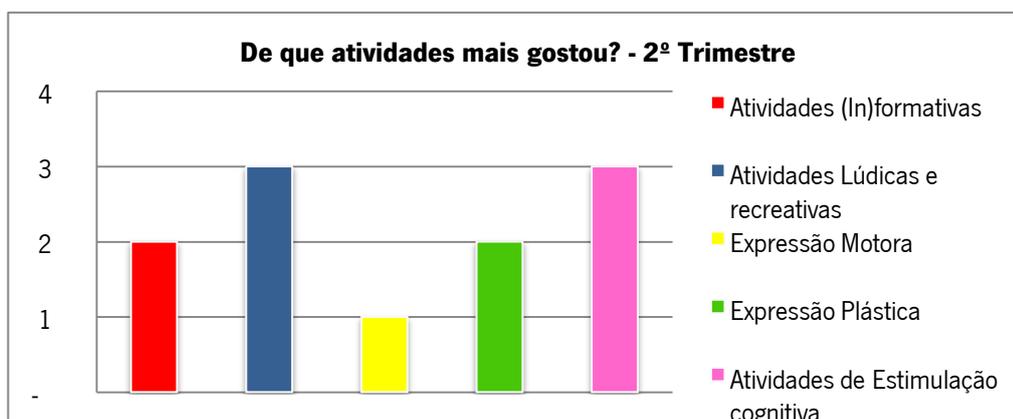


Gráfico 11: Resultados da questão: “De que atividades mais gostou?” 2º Trimestre

Como se pode verificar através da análise dos gráficos 10 e 11, do primeiro para o segundo trimestre, os idosos valorizaram mais as atividades de estimulação cognitiva (3respostas) em vez das atividades de expressão motora. É de salientar que no início do projeto os participantes preferiam as atividades de expressão motora às outras, devido à facilidade em inserir-se nas atividades que exigiam só coordenação motora. Com o tempo consciencializaram-se que o facto de ter menos escolaridade, não significava que eram incapazes de ter raciocínio lógico, revelando assim que a sua autoestima também tinha melhorado.

Relativamente à questão “De que atividades menos gostou?”, no primeiro trimestre de avaliação, os seniores optaram por não responder à questão, pois segundo eles gostaram de todas. Achamos que esta situação se deveu ao facto de a responsável pelo projeto estar presente no momento do preenchimento do questionário, e que não o quiseram fazer, pois seria como que desvalorizar o trabalho desenvolvido. Assim, no segundo trimestre, pedimos a colaboração de uma voluntária da DFCVP para a aplicação e auxílio no preenchimento dos questionários.

Chegamos assim aos seguintes resultados referentes às atividades do segundo trimestre:

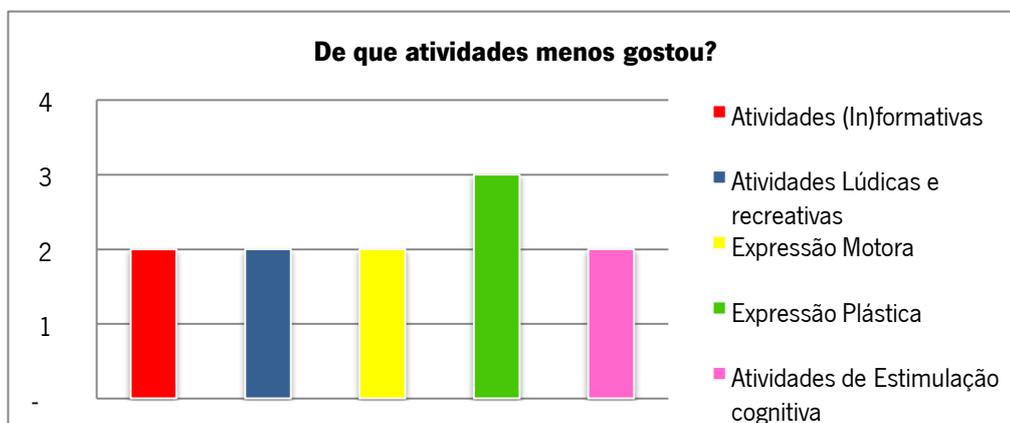


Gráfico 12: Resultados da questão: “De que atividades menos gostou?” 2º Trimestre

Como se pode verificar os idosos dividiram-se bastante na escolha das atividades que menos tinham gostado, sendo que a maioria (3) responderam ter gostado menos da área de expressão plástica, enquanto que os restantes 8 se dividiram, aos pares, pelas outras atividades.

Procurou-se ainda avaliar, durante a execução do projeto, se os idosos consideravam que o tipo de atividades desenvolvidas se adequava à sua condição física. Assim obtivemos por unanimidade uma resposta positiva, em ambos os trimestres:



Gráfico 13: Resultados da questão: "As atividades são adequadas à sua condição física" 1 e 2º Trimestres (Resultados idênticos)

Pretendemos ainda avaliar a perceção de cada sénior, acerca da sua participação no projeto. E por último, foram ainda colocadas as seguintes questões: "Como acha que foi a sua participação nas atividades?" e "Gostaria de continuar a participar no projeto "Academia Sénior?"

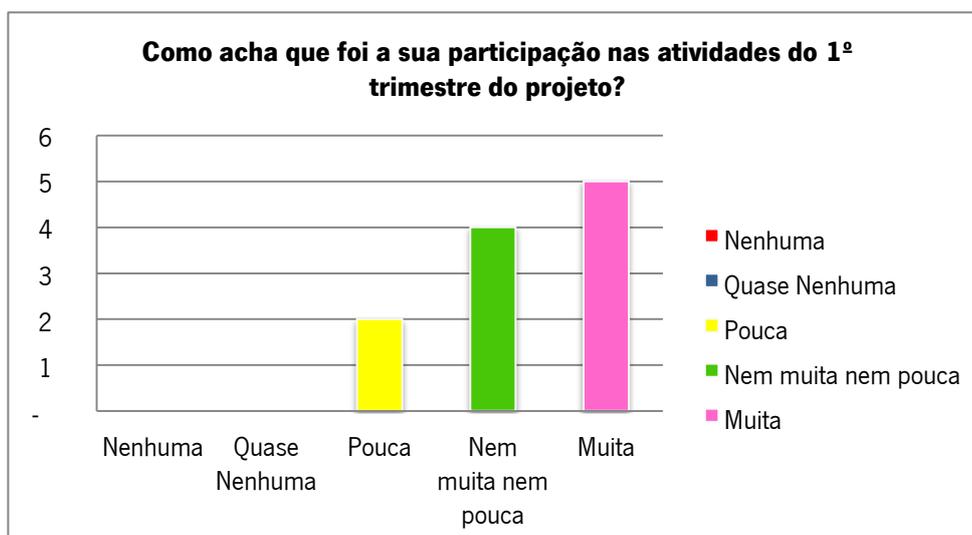


Gráfico 14: Resultados da questão: "Como acha que foi a sua participação nas atividades do 1º Trimestre do projeto?"



Gráfico 15: Resultados da questão: “Como acha que foi a sua participação nas atividades do 2º Trimestre do projeto?”

Pode constatar-se através da leitura dos gráficos anteriores que do primeiro para o segundo trimestre de atividades os seniores acharam que a sua participação no projeto foi maior durante o segundo trimestre. No Gráfico 14, é visível que dois inquiridos consideraram ter participado pouco das atividades, enquanto que 4 referiram não ter participado muito nem pouco e os restantes 5 que participaram muito. Já no gráfico 15, nota-se uma melhoria na percepção da participação, comparativamente ao primeiro trimestre, havendo 4 respostas ‘Nem muita, nem pouca’ e 7 respostas ‘Muita’.



Gráfico 16: Resultados da questão: “Gostaria de continuar a participar no projeto “Academia Sénior?” 1 e 2º Trimestres (Resultados idênticos)

Mediante a leitura do gráfico 16, verifica-se que todos os participantes (11) manifestaram vontade em continuar a participar no projeto, em ambos os trimestres.

4.2.3. Questionário de monitorização do bem-estar

Durante a fase intermédia do projeto procedemos também a uma avaliação do bem-estar dos onze idosos envolvidos. Assim, elaborámos um questionário onde eram avaliados o grau de satisfação com a vida, a perceção da saúde, o tempo livre e por fim a relação entre a participação no projeto e a qualidade de vida dos seniores. Apresentamos os resultados nas tabelas²⁰ seguintes:

1. Satisfação com a Vida					
Mais abaixo, encontrará cinco frases com as quais poderá concordar ou discordar. Marque uma cruz (X) dentro do quadrado que melhor indica a sua resposta, tendo em conta as seguintes opções.					
(1) DM – Discordo Muito					
(2) DP – Discordo Um Pouco					
(3) NCND – Nem Concordo nem Discordo					
(4) CP – Concordo um Pouco					
(5) CM – Concordo Muito					
	DM	DP	NCND	CP	CM
1.1.A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse.	1	2	1	3	4
1.2.As minhas condições de vida são muito boas	1			5	5
1.3.Estou satisfeito com a minha vida			1	1	9
1.4. Até agora tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria		1	1	2	7
1.5.Se eu pudesse recomeçar a minha vida não mudaria quase nada	1			6	4

Tabela 3: Resultados do questionário de avaliação do bem-estar (Satisfação com a vida)

Como se pode verificar mediante a leitura da tabela anterior, a maioria dos inquiridos acha que tem uma vida que corresponde aos seus desejos e ambições (três respostas ‘concordo um pouco’ e quatro ‘concordo muito’), considera ter boas condições de vida (cinco respostas ‘concordo pouco’ e cinco ‘concordo muito’), diz estar satisfeito com a vida (nove respostas ‘concordo muito’), refere ter alcançado as coisas mais importantes que desejou (sete respostas ‘concordo muito’), e por fim que não mudariam quase nada se tivessem a oportunidade de recomeçar a sua vida (seis respostas ‘concordo um pouco’ e quatro ‘concordo muito’).

²⁰ Salienta-se que os resultados serão apresentados em tabelas, pois em gráficos ficariam confusos e pouco perceptíveis.

2. Saúde			
2.1. Para as seguintes questões, coloque por favor um círculo na opção que melhor descreve a sua saúde.			
a. Ótima			
b. Muito boa	6		
c. Boa	1		
d. Razoável	2		
e. Fraca	2		
2.2. Relativamente às atividades que executa no seu dia-a-dia, devido à sua saúde sente-se limitado nestas atividades? Se sim, quanto?	Sim, muito limitado	Sim pouco limitado	Não, nada limitado
2.2.1. Atividades moderadas, tais como deslocar uma mesa, ou aspirar a casa.		4	7
2.2.2. Levantar ou pegar nas compras da mercearia	2	3	6
2.2.3. Subir vários lanços de escadas	2	1	8
2.2.4. Inclinar-se, ajoelhar-se ou baixar-se	2	3	6
2.2.5. Caminhar		1	10
2.2.6. Tomar banho ou vestir-se sozinho(a)		1	10

Tabela 4: Resultados do questionário de avaliação do bem-estar (Saúde)

Através da análise da tabela 6, é possível constatar que duas pessoas consideraram ter uma saúde 'Fraca', outras duas 'Razoável', uma 'Boa, e seis 'Muito Boa'. Já no que concerne à limitação para a execução das atividades do dia-a-dia, podemos concluir que as tarefas onde foram apontadas as maiores dificuldades foram referentes à carga de pesos, à subida de degraus e a inclinar-se. Relativamente às restantes tarefas (atividades moderadas, caminhar, tomar banho ou vestir-se) os seniores responderam ter poucas ou nenhuma limitações.

3. Tempo Livre			
De seguida encontrará 3 afirmações com as quais de poderá identificar-se. Utilize a escala de 1 a 3 à direita. Marque uma cruz (X) dentro do quadrado que melhor indica a sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:			
(1) NC – Não concordo			
(2) C – Concordo			
(3) CC – Concordo completamente			
	NC	C	CC
3.1. Atualmente disponho de demasiado tempo livre	1	7	3
3.2. Procuro manter-me ocupado diariamente		8	3

3.3. Considero que participar em atividades de ocupação de tempos livres me faz sentir melhor comigo mesmo		6	5
3.4. Penso que o convívio com outras pessoas me faz sentir melhor		5	6

Tabela 5: Resultados do questionário de avaliação do bem-estar (Tempo Livre)

Relativamente às questões referentes ao tempo livre, a maioria dos idosos referiram ter demasiado tempo livre (sete respostas ‘Concordo’) e que se preocupavam em manter-se ocupados (oito respostas ‘Concordo’). Já no que refere à satisfação pessoal que a participação nas atividades de ocupação de tempos livres lhes pode proporcionar, todos os inquiridos concordaram que se sentiam melhor, por fim no que concerne à afirmação “Penso que o convívio com outras pessoas me faz sentir melhor”, cinco participantes concordam com a afirmação e os outros seis concordam completamente.

4. Projeto “Academia Sénior”			
Em baixo encontrará 2 afirmações com as quais poderá, ou não concordar. Marque uma cruz (X) dentro do quadrado que melhor indica a sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:			
(1) NC – Não concordo; (2) C – Concordo e (3) CC – Concordo completamente			
	NC	C	CC
4.1. Considero que participar neste projeto contribui para a manutenção de uma boa qualidade de vida.		6	5
4.2. Senti a melhoria do estado das minhas capacidades Cognitivas de:			
Memória		8	3
Raciocínio		8	3
Atenção		8	3
4.3. Senti a melhoria do estado das minhas capacidades Motoras de:			
Equilíbrio	2	9	
Força	5	6	
Mobilidade Articular	4	7	
Flexibilidade	3	8	

Tabela 6: Resultados do questionário de avaliação do bem-estar (Participação no Projeto)

No que refere à última parte do questionário de avaliação do bem-estar, aplicado na fase intermédia do projeto, os idosos teriam que apresentar uma vez mais o grau de concordância com algumas afirmações. Desta forma, tal como se pode verificar na tabela 8, todos os idosos consideram que participar no projeto “Academia Sénior” contribui para a manutenção da sua qualidade de vida. Relativamente às capacidades cognitivas (Memória,

Atenção e Raciocínio), também todos referiram sentir melhorias, nomeadamente, achavam que memorizavam mais facilmente uma sequência de palavras, números, etc. Por fim, no que concerne ao estado das capacidades motoras, alguns idosos referiram sentir melhorias enquanto outros não, porém enfatizaram que se sentem bem com as atividades físicas.

4.2.4. Avaliação final do projeto

Constituindo-se a última fase do processo avaliativo, a avaliação final caracteriza-se por sintetizar os resultados obtidos durante a execução do projeto. Esta “ (...) é particularmente bem adaptada à produção de informação sobre os resultados das atividades, em termos de eficácia e eficiência” (Capucha *et al*, 1996, p.15).

Nesta fase da avaliação, é fundamental que sejam combinadas as informações recolhidas na avaliação inicial (diagnóstico de necessidades) com a análise dos resultados finais, como forma de caracterizar os efeitos desejados e não desejados do processo de intervenção, “(...) através da comparação das situações de partida e da determinação dos fatores que efetivamente produziram mudanças verificadas” (Ibidem).

Podemos por outras palavras afirmar que a avaliação final possibilita-nos verificar se a finalidade, os objetivos gerais e específicos do projeto, bem como de cada atividade, foram, ou não, cumpridos tendo em conta os recursos teóricos e práticos mobilizados para tal.

Para efetuarmos a avaliação final do projeto, elaborámos um inquérito por questionário de resposta fechada que aplicamos aos participantes do projeto, assim como uma entrevista dirigida ao acompanhante de estágio. Procurou-se, assim, ter conhecimento do impacto do projeto, não só na comunidade onde foi desenvolvido, mas também na instituição.

Analisemos os resultados do inquérito por questionário aplicado aos idosos.

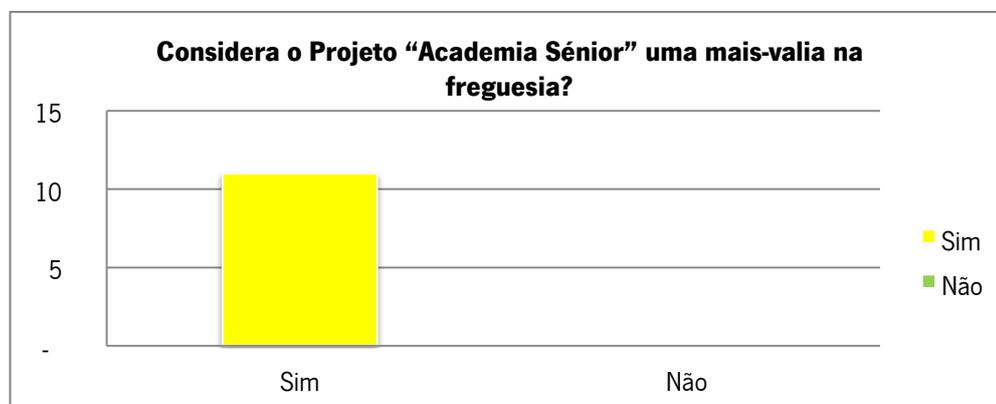


Gráfico 17: Resultados da questão: “Considera o Projeto “Academia Sénior” uma mais-valia na freguesia?”

Relativamente à questão inicial do inquérito por questionário, como se pode verificar no gráfico 17 todos os seniores (11) consideram que o presente projeto constitui uma mais-valia na freguesia. Relacionamos as suas respostas, não só à ausência de respostas sociais à população idosa, mas também à importância que atribuíram à criação de um espaço de convívio e interação social, constituindo-se este último um dos objetivos do projeto.

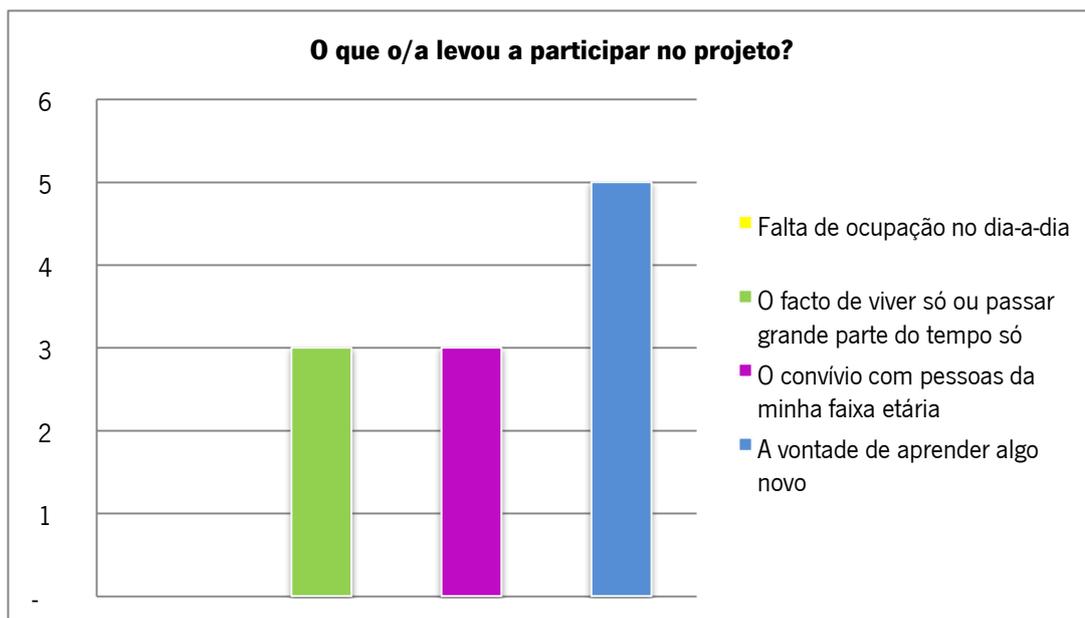


Gráfico 18: Resultados da questão: "O que o/a levou a participar no projeto?"

Quando questionados sobre os motivos que os levaram a participar no projeto, cinco dos idosos responderam que foi a vontade de aprender algo novo, e quanto aos restantes as respostas dividem-se entre o facto de viverem sós ou passarem o dia sós (3 respostas) e o convívio que o projeto proporciona com pessoas da mesma geração (3 respostas). Podemos concluir que conseguimos atingir alguns dos objetivos gerais do projeto, como o de atenuar o estado de solidão dos seniores e proporcionar momentos de convívio e troca de saberes.



Gráfico 19: Resultados da questão: “As atividades desenvolvidas ao longo das sessões foram úteis para si e/ou para o seu dia-a-dia?”

Relativamente à utilidade que as atividades poderiam ter para o dia-a-dia dos participantes, as respostas foram todas afirmativas (11), o que nos leva a concluir que conseguimos ir de encontro aos interesses e necessidades de todos os envolvidos.



Gráfico 20 Resultados da questão: “De que atividades mais gostou?”

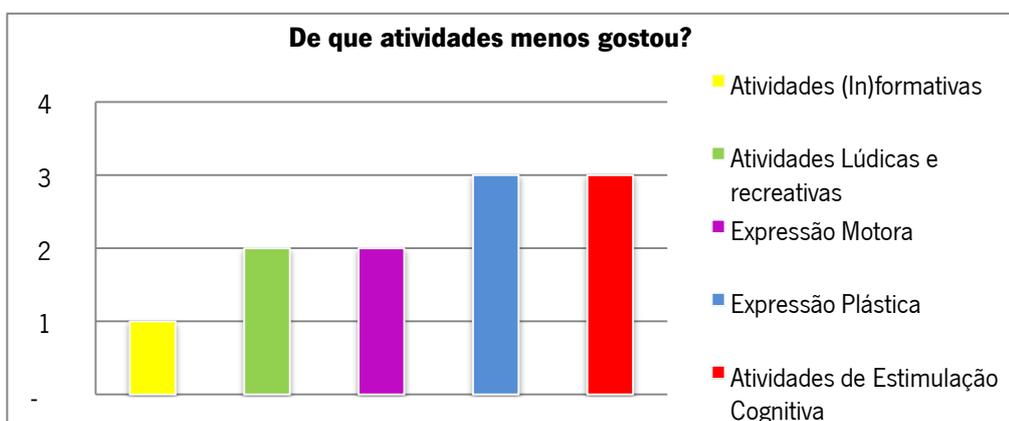


Gráfico 21: Resultados da questão: “De que atividades menos gostou?”

Constituiu também uma preocupação perceber quais as atividades que os participantes mais e menos gostaram. Em ambas as questões, chegamos a resultados muito idênticos. Relativamente às atividades mais apreciadas, 3 dos seniores referiram que gostavam mais das atividades de estimulação cognitiva, enquanto nas restantes os participantes dividiram-se deixando assim os resultados iguais (2 respostas para cada área de atividades). Consideramos que os resultados se devem à sobrevalorização da estimulação cognitiva face às restantes atividades, como forma de prevenir as consequências do envelhecimento mental.

Contudo, como se pode verificar no gráfico 20, referente às atividades que os idosos menos gostaram, as atividades de estimulação cognitiva (3) e de expressão plástica são as mais escolhidas (3), sendo que o critério de elegibilidade utilizado pelos idosos foi o facto de se sentirem menos capazes de desenvolverem esse tipo de atividades, uma vez que ou não têm escolaridade ou é reduzida. Estes resultados levam-nos a concluir que os estereótipos associados ao envelhecimento, influenciam a forma como os idosos se veem a si mesmos e contribuem para a sua desvalorização pessoal.



Gráfico 22: Resultados da questão: "Sente-se melhor consigo mesmo/a depois da participação no projeto?"

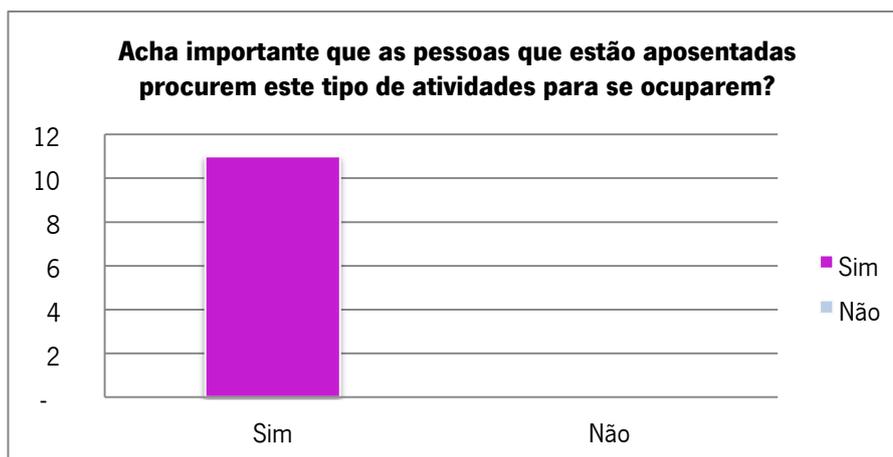


Gráfico 23: Resultados da questão: “Acha importante que as pessoas que estão aposentadas procurem este tipo de atividades para se ocuparem?”

Mediante a análise dos gráficos 22 e 23, podemos afirmar que conseguimos atingir mais um dos objetivos, nomeadamente a promoção do bem-estar dos participantes. É de salientar que todos referiram que consideravam importante a procura de atividades de ocupação dos tempos livres, por parte de pessoas que tal como eles, se encontrem desocupadas. Através do projeto, conseguiu-se ainda consciencializar os participantes para os benefícios do ócio, uma vez que revelam no gráfico 23, que consideram importante a procura de atividades de ocupação por parte de pessoas que estejam aposentadas.

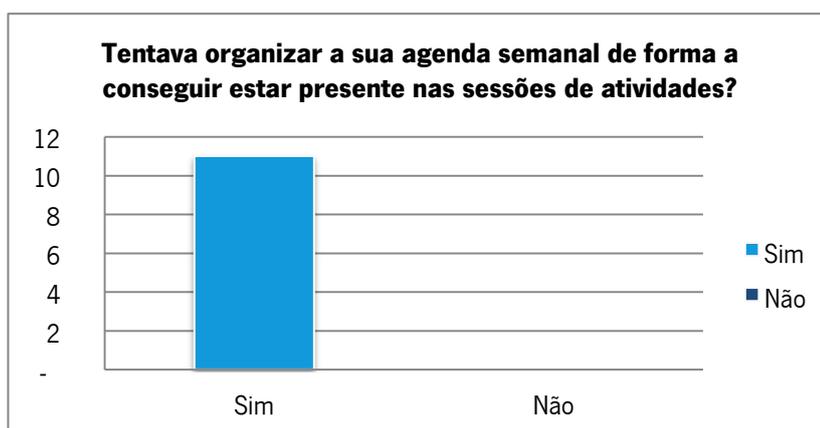


Gráfico 24: Resultados da questão: “Tentava organizar a sua agenda semanal de forma a conseguir estar presente nas sessões de atividades?”

Pode verificar-se através da análise do gráfico 24, que o projeto foi entendido como um compromisso que todos pretendiam cumprir, sendo que para tal faziam por não marcar visitas a amigos, idas às compras e trabalhos no campo nas tardes em que decorria o projeto.

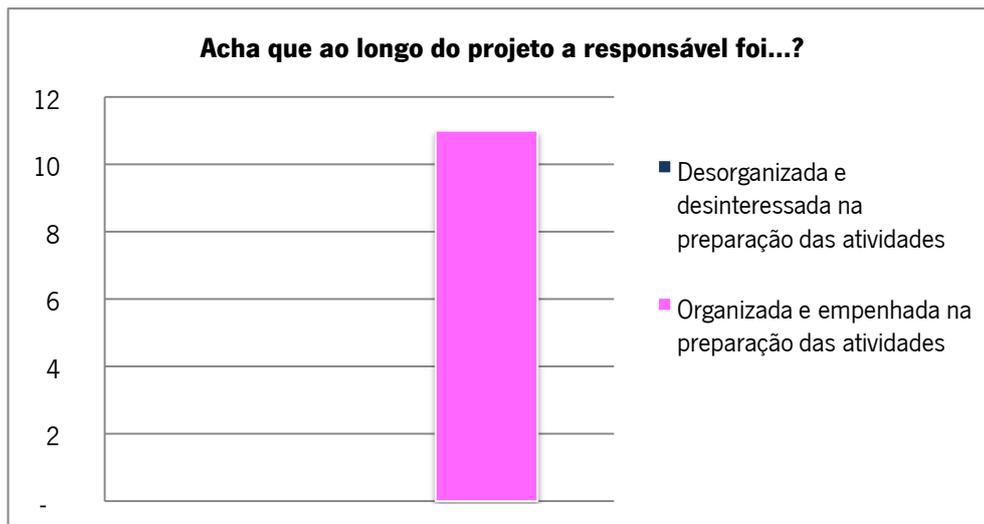


Gráfico 25: Resultados da questão: “Acha que ao longo do projeto a responsável foi...”

Pretendeu-se ainda perceber qual a perceção que os participantes tinham da estagiária responsável pelo projeto. Todos responderam que a consideraram organizada e empenhada na preparação das atividades. Consideramos que isto se deve não só ao empenho no trabalho desenvolvido, mas também à relação de afeto, confiança e cumplicidade que foi estabelecida ao longo do projeto.

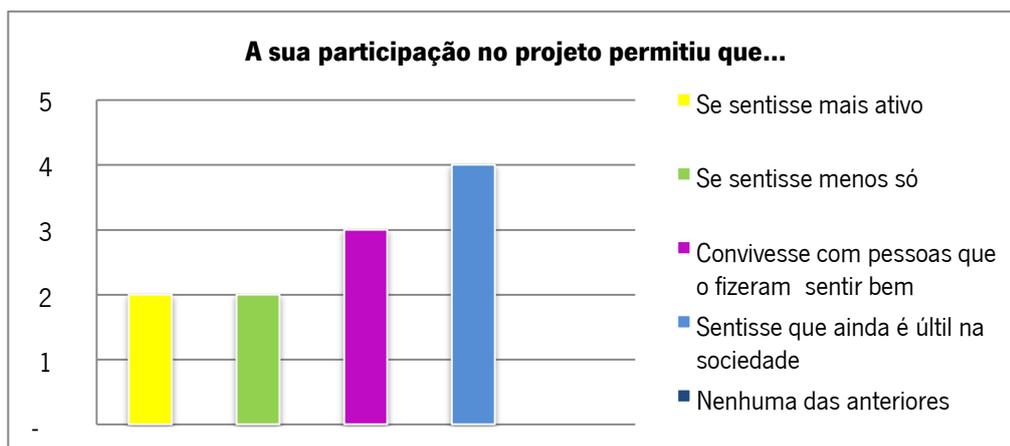


Gráfico 26: Resultados da questão: “A sua participação no projeto permitiu que...”

Mediante a leitura do gráfico 26, com os resultados referentes à utilidade da participação do projeto, a maioria dos idosos referiu que o projeto serviu para que se sentissem uteis na sociedade (4 respostas). Foi ainda referido, por 3 participantes, que lhes foi permitido conviver com pessoas que lhe fizessem sentir bem, enquanto que os restantes referiram que a

participação no projeto contribuiu para que se sentisse mais ativo (2) e se sentissem menos sós (2). Através desta questão, foi possível verificar que alcançamos a finalidade do nosso projeto, ou seja, a promoção do envelhecimento ativo. Sabemos que a dimensão da participação na sociedade é um fator relevante na conceptualização do termo “Envelhecimento Ativo”, assumindo-se tão importante como a saúde, a segurança e a educação como forma de conseguir a manutenção de uma boa qualidade de vida.

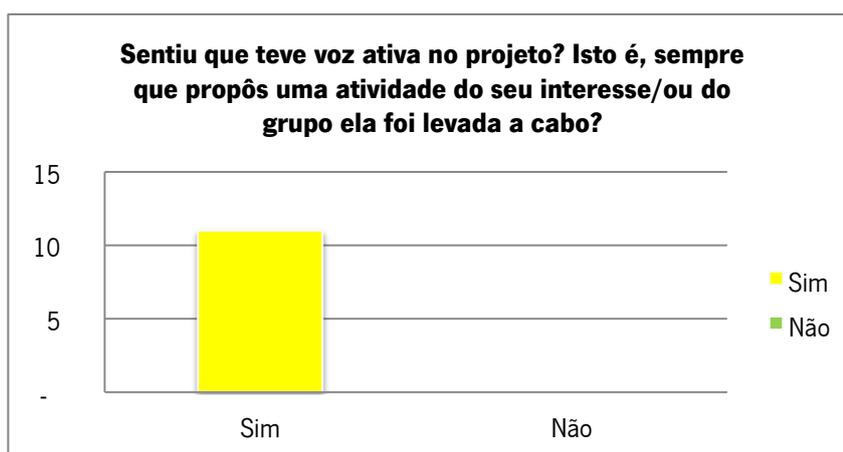


Gráfico 27: Resultados da questão: “Sentiu que teve voz ativa no projeto?”

O gráfico 27 apresenta-nos a perceção dos participantes sobre a sua opinião no planeamento das atividades. Já referimos anteriormente no capítulo referente ao enquadramento metodológico do projeto, que utilizamos a metodologia da IAP, uma vez que pretendíamos que os destinatários do projeto fossem o agente principal do processo de desenvolvimento, participando ativamente em todas as fases do projeto, como podemos verificar, foi algo que aconteceu, e que eles próprios sentiram.



Gráfico 28: Resultados da questão: “Gostava que o projeto tivesse continuidade?”

Por fim, tendo em conta que o projeto “Academia Sénior” teve algum impacto na freguesia onde foi desenvolvido, colocou-se a hipótese de o projeto ter continuidade passando a funcionar com voluntários dinamizadores das sessões, e se possível ser alargado a mais freguesias do concelho. Para tal, questionamos os participantes pioneiros no projeto acerca da sua opinião sobre a continuidade do projeto na freguesia. Os resultados foram unânimes pela afirmativa, como se pode verificar no gráfico 28. Assim, após o término do projeto de intervenção espera-se que sejam angariados voluntários interessados na área do envelhecimento, de forma a poder alargar geograficamente a área de intervenção da ‘Academia Sénior’.

De seguida serão apresentadas as respostas à entrevista feita à acompanhante de estágio. Quando questionada acerca do impacto que a nível institucional o projeto possa ter tido afirmou que *“este projeto teve impacto a nível institucional, uma vez que permitiu dar continuidade ao trabalho desenvolvido anteriormente, na medida em que colocou em prática algumas ideias constantes dos planos de intervenção sugeridos na sequência do projeto AMIF”*.

Uma vez que se trata de um projeto novo na delegação, a acompanhante de estágio considerou que *“Em todas as fases, de conceção e implementação, foram considerados os princípios fundamentais e missão da Cruz Vermelha Portuguesa, particularmente por responder a uma necessidade identificada junto de um público que apresentara algumas vulnerabilidades no diagnóstico efetuado anteriormente e por constituir uma resposta complementar às restantes intervenções realizadas no concelho.”*

No que diz respeito ao impacto que o projeto possa ter tido na freguesia onde foi implementado referiu que *“Uma vez que veio colmatar uma necessidade diagnosticada nesta freguesia e atendendo à adesão verificada junto dos seniores, que se mantêm no projeto até à data desta avaliação, poder-se-á concluir que este projeto foi bem acolhido por parte do público-alvo e que a intervenção realizada se revelou pertinente atendendo às características do local e dos destinatários. Destaca-se a proatividade dos participantes no planeamento das atividades e no decurso de cada sessão e o seu empenho na divulgação do projeto junto de outros seniores. Simultaneamente, o apoio da Junta de Freguesia onde decorreu esta ação, atesta a pertinência da mesma.”*

Relativamente à abordagem diferente que se pretendeu demonstrar com a implementação do projeto, sobre o trabalho desenvolvido com seniores, refere que *“este projeto destacou-se das restantes intervenções realizadas a nível concelhio, na medida em que se baseia no conceito de envelhecimento ativo e se focou em zonas mais isoladas do concelho.*

Trata-se de uma intervenção pensada com os seniores e que, por isso, resulta num maior envolvimento da sua parte. A apresentação do projeto num seminário realizado pela instituição recentemente, mereceu, aliás, a atenção dos presentes e resultou no interesse de novos parceiros na replicação do projeto noutras freguesias concelhias.”

No que diz respeito ao feedback que foi dado à instituição sobre o desenvolvimento do projeto, a acompanhante de estágio mencionou o seguinte: *“tive oportunidade de acompanhar o projeto desde a sua conceção e durante todo o período de implementação, tendo também acompanhado o diagnóstico de necessidades realizado anteriormente, o que me permite atestar a pertinência e adequação do projeto, tendo em conta os princípios e missão da instituição, as características do território e do público-alvo. A responsável pelo projeto trabalhou sempre em estreita articulação com todos os intervenientes, facultando informações periodicamente sobre o decurso do mesmo. No final de cada sessão, era também fornecido o feedback das mesmas, assim como em todos os momentos de avaliação do projeto.”*

Por último, relativamente à avaliação de todo o processo que envolveu a implementação e o desenvolvimento do projeto proferiu: *“Considero que todo o processo foi desenvolvido tendo por base um cuidadoso enquadramento dos princípios que norteiam a intervenção comunitária e também as características da própria instituição e do público-alvo. O projeto obedeceu ainda a um rigoroso planeamento e envolveu em todos os momentos os destinatários e os parceiros da ação. A responsável pelo projeto revelou um conhecimento abrangente sobre a área de intervenção e, particularmente, um grande empenho e motivação pelo trabalho desenvolvido, conseguindo contornar de forma autónoma e eficaz os constrangimentos que foram surgindo.”*

Capítulo V

Considerações Finais

Sabe-se que o processo de envelhecimento é transversal a todos os seres vivos, ocorrendo desde o momento da sua concepção. Como tal, não seria adequado que ‘fizéssemos de conta’ que é algo que não vai acontecer, ou que vai acontecer mas que se concentra numa só fase da existência de todos nós. Somos gerados, nascemos, crescemos e morremos, tudo isto é nada mais, nada menos do que envelhecer.

Encara-se a chamada fase de velhice (pós 65 anos), como uma fase má, de decadências, doenças, perdas... porém também podemos vê-la como uma dádiva, ou seja, uma recompensa após anos de trabalho árduo em prol dos outros e de nós próprios, em que nada mais nos é exigido: o cumprimento de tarefas, horários, regras, pelo que finalmente podemos olhar para nós como alguém que pelo facto de ser velho, não deixou de ter gostos, interesses, sonhos para realizar. Aproveitar o tempo que temos para fazer tudo aquilo que não podemos fazer antes, é afinal de contas o tempo para nós próprios, onde obviamente devemos inserir aqueles que nos fazem felizes.

É certo que os idosos têm limitações, declínios, mas são também possuidores de uma experiência de vida e sabedoria extraordinárias que podem e devem ser partilhadas com a sociedade, pelo que a sua participação nesta é um fator de que todas as faixas etárias poderiam beneficiar.

Atualmente vive-se mais anos, porém a questão é a de fazer com que os anos valham a pena ser vividos, Azeredo (2002) refere uma das principais problemáticas associadas ao envelhecimento populacional: “ (...) a ciência resolveu o problema do prolongamento da vida, mas agora é necessário resolver o da velhice com qualidade de vida (Azeredo, 2002, p.178), é no cerne desta questão que os projetos na área do envelhecimento devem desenvolver a sua ação, ou seja, proporcionar qualidade de vida a quem vive mais tempo.

Levando em conta esta linha de pensamento, o presente projeto procurou desenvolver-se de forma a proporcionar aos seniores um espaço onde lhes fosse possível valorizarem-se como pessoas experientes, sábias e acima de tudo com importância na comunidade, não só pelo que fizeram no passado, mas pelo que podem fazer no presente e no futuro.

Pretendeu-se também consciencializar a população sobre a problemática em torno do envelhecimento, e sobre a importância da criação de espaços que promovam o envelhecimento

ativo e a velhice com qualidade de vida. O ser humano tem necessidade de se sentir útil, ocupado, animado, os mais velhos sendo seres humanos também, não fogem obviamente desta realidade. Sabemos que nem sempre o idoso e as pessoas que o rodeiam têm consciência disso, no entanto torna-se fundamental que as instituições da área social se debrucem sobre esta questão e que apoiem o desenvolvimento de projetos que garantam a ocupação e a manutenção do bem-estar dos mais velhos.

Foi neste sentido que procuramos trabalhar ao longo de todo o processo de desenvolvimento e implementação do projeto “Academia Sénior...Viver bem...Envelhecer melhor!” isto é, procuramos ir de encontro aos interesses e necessidades dos participantes do projeto, de forma a contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida e, conseqüentemente, para o seu envelhecimento ativo.

Sabe-se que a aceitação deste tipo de intervenções na população ainda é vista com alguma reticência, porém foram a dedicação, a persistência e o trabalho também dos idosos que possibilitaram o cumprimento dos objetivos definidos.

As diversas áreas onde desenvolvemos as atividades contribuíram para o aumento do bem-estar dos idosos, pelo que pretendemos que através da implementação deste projeto se consiga consciencializar responsáveis autárquicos e a população em geral para a importância deste tipo de intervenções.

Por sugestão do grupo de seniores, o projeto terá continuidade na freguesia em questão, e espera-se brevemente transformar este projeto num projeto itinerante, que vá até às populações que vivem na periferia do concelho, com o auxílio de voluntários que se interessem pela área de ocupação de tempos livres, como forma de minorar as conseqüências do envelhecimento. Foram já feitos convites à delegação por parte de representantes autárquicos e grupos de jovens, para que o projeto seja implementado em mais três freguesias do concelho. Para tal será necessário criar condições nesse sentido, como a divulgação do projeto por todo o concelho e a angariação de voluntários, para que se consiga reunir uma equipa que com o apoio da DFCVP consiga chegar a um maior número de interessados, desta forma o impacto institucional foi positivo, uma vez que os resultados já começam a surgir.

É de salientar que a relação que se criou no grupo, de amizade, entajuda, partilha se deveu ao facto de todos serem envolvidos durante todo o processo de intervenção do projeto, procurou-se sempre que os participantes tivessem uma participação significativa e sobretudo voz ativa em todos os momentos.

Sendo a finalidade do projeto a promoção do envelhecimento ativo, o trabalho que desenvolvemos possibilitou também aos participantes a consciencialização de que não há um tempo para se viver, sendo necessário viver sempre e em todos os momentos. Ou seja, procuramos também desfazer as várias formas de idadismo que, quer a sociedade, quer os próprios idosos associam ao processo de envelhecimento.

O trabalho desenvolvido alcançou os seus impactos junto da instituição e da população, mas também em nós que assumimos a sua coordenação. Assim, para além do enriquecimento pessoal, profissionalmente conseguimos uma experiência muito diversificada, uma vez que a conceção, o desenvolvimento, a implementação e avaliação do projeto constituíram momentos desafiantes, que possibilitaram pôr em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e, sobretudo, ao longo do mestrado em educação de adultos e intervenção comunitária.

Pessoalmente trabalhar com pessoas tão sábias nas palavras, nas ações, nos afetos e nas vivências constituiu-se um prazer, os momentos de aprendizagem trocados evidenciam a importância que o campo da educação de adultos deveria assumir em cada ser humano.

Em suma, a dinamização de atividades de ocupação de tempos livres, cujo objetivo passe pela promoção do envelhecimento ativo e consequentemente do bem-estar da população sénior, constitui um desafio para os profissionais desta área. O envolvimento destes na partilha de todo um processo educativo, onde se partilham conhecimentos de todas as gerações, irá favorecer as relações de cumplicidade entre todos os participantes. Tal como afirmou Paulo Freire (1970, p. 155) “ (...) ninguém educa ninguém, como tampouco ninguém se educa a si mesmo: os homens se educam em comunhão”.

Bibliografia

- Ander- Egg, E. (1990). *Repensando la investigación-acción participativa*. México: Editorial El Ateneo.
- Ander-Egg, E. (1992). *La animación e los animadores*. Madrid: Narcea S.A. de ediciones.
- Ander-Egg, E. (2000). *Metodología e práctica de la animación sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.
- Ander-Egg, E. (2011). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.
- Antunes, M. C. (2001). *Teoria e prática pedagógica*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Antunes, M. C. (2007). *Educação de adultos e intervenção comunitária II*. Coimbra: Edições Almedina.
- Antunes, M. C. (2008). *Educação, saúde e desenvolvimento*. Coimbra: Edições Almedina.
- Azeredo, Z. (2002). *O idoso no mundo do trabalho* (pp. 177-180). In Universidade Portucalense, *Terceira Idade: uma questão para a Educação Social*. Porto: Humbertipo.
- Barbero, J., & Cortéz, F. (2005). *Trabajo comunitario, organización y desarrollo social*. Madrid: Alianza editorial.
- Basto, M.E., & Neves, E. (1995). *Animação Comunitária: O que é? Como se faz? Quem faz?* In Animação Comunitária. AAVV. Porto: Edições ASA.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto: Porto Editora.
- Capitão, R. (2010). *Depois dos 60...(Re)Educar para os tempos livres*. Relatório de Mestrado em Educação. Braga: Universidade do Minho.
- Capucha, L. Almeida, J. Pedroso, P., & Silva, J. (1996). *Metodologias de avaliação: o estado da arte em Portugal* (pp. 9-27). In sociologia problemas e práticas, N° 22. Lisboa: CIES/ISCTE.
- Carrageta, 2012 disponível em: www.envelhecimentoativo.pt/testemunho.asp?tit=12&id=140, consultado a 7/09/2012.
- Carvalho, P. S. (2012). *Etapas e processos de envelhecimento*. In Cláudia Moura (Ed.) *Processos e estratégias do envelhecimento: intervenção para o envelhecimento ativo*. (pp.65-74). Porto: Euedito.

- Castro, A. (1990). *La tercera edad tiempo de ocio y cultura. Proyecto y experiencia de animación cultural*. Madrid: Narcea.
- Castro-Almeida, C., Le Boterf, G., & Nóvoa, A. (1992). *A avaliação participativa no decurso dos projetos: reflexões a partir de uma experiência de terreno* (pp.105-123). In Estrela, A., & Nóvoa, A. (1992) (org.) *Avaliações em educação: Novas perspectivas*. Lisboa: Educa.
- Chambel, 2012 disponível em: www.envelhecimentoativo.pt/testemunho.asp?tit=12&id=137, consultado a 7/09/2012.
- Cubero, M. (1991). *La animación sociocultural: Una alternativa para la tercera edad*. Madrid: Siglo XXI de España Editores.
- Dias, J. R. (2009). *Educação o caminho da nova humanidade: das coisas às pessoas e aos valores*. Porto: Papiro Editora.
- Dicionário da Língua Portuguesa 2006 (2005). Porto: Porto Editora.
- Dinâmicas de grupo, disponível em <http://www.comexsystem.com.br/vilmabel/dinamicas.htm>, consultado a 5 de Junho de 2012;
- Dinâmicas para grupos, disponível em: <http://dinamicasparagrupos.blogspot.pt/2012/02/dinamica-para-grupos-37.html>, consultado a 9 de Maio de 2012.
- Dinâmicas, disponível em www.scribd.com/doc/3202793/dinamicas, consultado a 14/05/2012.
- Erasmie, T. & Lima, L. (1989) *Investigação e projetos de desenvolvimento em educação*. Braga: Unidade de Educação de Adultos, Universidade do Minho.
- Fernandes, A. T. (2005) *Processos e estratégias de envelhecimento*. (pp.223-247) In *Sociologia*, revista da Faculdade de Letras, N° 15, Porto.
- Fonseca, A. M. (2006). *O envelhecimento – uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.
- Fragoso, V. (2012). *Gerontologia Educativa e promoção do envelhecimento ativo*. In Cláudia Moura (Ed.) *Processos e estratégias do envelhecimento: intervenção para o envelhecimento ativo*. (pp.165-177). Porto: Euedito.
- Francisco, S. (2008). O tempo livre, o ócio e a animação. In *Revista Práticas de Animação*, ano 2 – n°1, outubro de 2008. Disponível em

<https://sites.google.com/site/revistapraticasdeanimacao/sum%C3%A1rio>, consultado a 10 de Abril de 2013.

- Freire, P. (1970). *Pedagogia do Oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Freitas, E. V., Py, L. Cançado, F., Doll J., & Garzoni, M. (2006). *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara koogan.
- Garcia, J., & Sánchez, M. (1997). *Desarrollo humano, participación y dinamización sociocultural*. In Carrasco, J. G. (coord.). *Educación de Adultos*. (pp. 271-286). Barcelona: Editorial Ariel.
- Geis, P. (2003). *Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed.
- Idáñez, M. (2004). *Como animar um grupo: Princípios básicos e técnicas*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Instituto Nacional de Estatística (INE). (2002). *O envelhecimento em Portugal: Situação demográfica socioeconómica recente das pessoas idosas*.
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos – Atividades*. Porto: Ambar.
- Jacob, L., & Fernandes, H. (2011). *Ideias para um envelhecimento ativo*. Almeirim: RUTIS.
- Lamas, S. O. (2009). *Jogos e atividades para idosos*. Porto: Livpsic.
- Lima, M. P. (2006). *Posso participar? Atividades de desenvolvimento pessoal para idosos*. Porto: Ambar.
- Lopes, M. S. (2007). *A animação sociocultural em Portugal* (pp. 57-67). Revista Iberoamericana Animador Sociocultural, Noviembre 2007, N° 1. Madrid: Editorial CCS.
- Marques, D. (2011). *Mente são num corpo idoso*. Relatório de Mestrado em Educação. Braga: Universidade do Minho.
- Monteiro, A. (1996). *A avaliação nos projetos de intervenção social: reflexões a partir de uma prática*. in Sociologia – Problemas e Práticas N° 22 (pp. 137-154).
- Moreira, H. & Caleffe, L. (2008). *Metodologia da pesquisa para o professor pesquisador* (2ª Edição). Rio de Janeiro: Lamparina.
- Moura, C. (2012). *As novas tendências demográficas*. In Cláudia Moura (Ed.) *Processos e estratégias do envelhecimento: intervenção para o envelhecimento ativo*. (pp.27-36) Porto: Euedito.

- Organização Mundial de Saúde (OMS) (2002, Abril). *Active ageing: a policy framework. A contribution of the world health organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing*. Madrid: WHO.
- Pardal, L., & Correia, E. (1995). *Métodos e técnicas de investigação social*. Porto: Areal Editores, Lda.
- Quaresma, M. L. (2012). *Ano europeu do envelhecimento ativo*. In Cláudia Moura (Ed.) *Processos e estratégias do envelhecimento: intervenção para o envelhecimento ativo*. (pp.17-20) Porto: Euedito.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (2008). *Manual de investigação em ciências sociais* (5^a Edição). Lisboa: Gradiva.
- Rede Solidária, Disponível em: http://www.redesolidaria.org.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=179:edp-2012&catid=2:outras&Itemid=39, consultado a 10 de Janeiro de 2012.
- Reis, F. (2010). *Como elaborar uma dissertação de mestrado segundo Bolonha*. Lisboa: Pactor.
- Ribeirinho, C. (2012). *Recriar a intervenção gerontológica*. In Cláudia Moura (Ed.) *Processos e estratégias do envelhecimento: intervenção para o envelhecimento ativo*. (pp.51-63) Porto: Euedito.
- Ribeiro, L. Ferreira, R., & Lima, M. (2012). *Positividade – Intervenção com pessoas idosas*. Porto: PositivAgenda – Edições periódicas e multimédia, Lda.
- Rodrigues, S. (2009). *A educação para a saúde na rede nacional de cuidados continuados – Um estudo exploratório sobre as perceções de doentes e enfermeiros*. Tese de Mestrado em Educação. Universidade do Minho, Braga.
- Santos, L. (2000). *A prática letiva como atividades de resolução de problemas: um estudo com três professoras de ensino secundário*. Lisboa: Universidades de Lisboa.
- Squire, A. (2002). *Saúde e bem-estar para pessoas idosas – Fundamentos básicos para a prática*. Loures: Lusociência.
- Trilla, J. (2004). *Animação sociocultural, teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- UNESCO, (1976). *Recomendación Relativa ao Desarrollo de la Educación de Adultos*. Nairobi.

- Viveiros, A. L. (2008). *Os desafios que se colocam à animação sociocultural. Uma visão a partir da região autónoma da Madeira* (pp. 110-121). Revista Iberoamericana Animador Sociocultural, Abril 2008, N° 2. Madrid: Editorial CCS.

APÊNDICES

APÊNDICE I

Ficha de Inscrição dos idosos

Ficha de Inscrição

1. Dados Pessoais

Nome: _____

Sexo: Masculino Feminino

Data de Nascimento: ___/___/___

Morada:

Localidade: _____

Código Postal: ___-___ **Contacto:** _____

Em caso de urgência contactar:

Nome	Grau de Parentesco	Telefones

2. Habilitações Literárias

Sem escolaridade:

Escolaridade Obrigatória

Ensino Secundário:

Ensino Superior: Curso: _____

3. Experiência Profissional

Situação Atual: Ativo; Reformado; Outra, qual? _____

Observações:

Declaro autorizar que os dados desta inscrição sejam incorporados na base de dados da Academia Sénior. Declaro igualmente autorizar que a Delegação X da Cruz Vermelha Portuguesa utilize apenas os dados em atos de gestão e organização das suas atividades.

Assinatura: _____ **Data:** ___/___/___

APÊNDICE II

Ficha de Registo de Presenças



Registo de Presenças



Sessão: _____ Data: __ / __ / ____

	Nome
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Registo de Presenças

Sessão: _____ Data: __ / __ / ____

	Nome
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

APÊNDICE III

Candidatura à Fundação EDP Solidária

CANDIDATURA EDP SOLIDÁRIA

Dados da Entidade

Nome da entidade:

Delegação de Fafe da Cruz Vermelha Portuguesa

Morada

Urbanização Engenheiro Mário Valente, 66, 4820-367 Fafe

Distrito

Braga

Concelho

Fafe

Localidade

Fafe

Código Postal

4820-367 Fafe

Telefone

253597306

E-mail

dfafe@cruzvermelha.org.pt

Natureza jurídica

Instituição humanitária não governamental de utilidade pública sem fins lucrativos

NIPC

500745749

Ano de constituição

1947

Nome do responsável executivo

Capitão António Manuel Fernandes

Contacto (telefone ou e-mail)

253597306

dfafe@cruzvermelha.org.pt

Missão e objetivos (máx. 1800 caracteres)

O Movimento Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, com base nos seus Princípios Fundamentais, tem como missão prestar assistência humanitária e social, em especial aos mais vulneráveis, prevenindo e reparando o sofrimento e contribuindo para a defesa da vida, da saúde e da dignidade humana.

A nível local, a Delegação de Fafe da Cruz Vermelha Portuguesa centra a sua ação na área do apoio social e emergência, procurando, enquanto auxiliar dos poderes públicos, promover atividades e projetos em áreas lacunares de intervenção. É nosso objetivo ajudar a criar e manter a autonomia e o bem-estar das pessoas vulneráveis devido às suas desvantagens, disponibilizando proteção, assistência e apoio-psicossocial e estimulando o desenvolvimento dos meios de subsistência e aptidões de boa cidadania que permitam aos grupos desfavorecidos funcionar melhor em sociedade.

Com base na Estratégia 2020, que exprime a determinação coletiva da Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho em ultrapassar os enormes desafios com que a humanidade está confrontada na próxima década, definimos como instrumentos a utilizar na prossecução destes objetivos, a adoção de uma atitude mais aberta e flexível nas parcerias e na colaboração com os atores externos ao Movimento e a promoção do voluntariado, enquanto meio promotor de confiança, reciprocidade e fortalecimento da comunidade.

Áreas de Intervenção

Trabalhando de acordo com os Princípios Fundamentais do Movimento Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, a Delegação de Fafe promove meios de intervenção que assumem atualmente uma grande amplitude e responsabilidade local, particularmente nas áreas de voluntariado, transportes especializados de idosos e doentes, emergência, formação, prestação de apoio social e prevenção e reinserção na área das toxicodependências, que têm sido financiadas e/ou protocoladas a nível local, nacional e comunitário. Ao nível do apoio social é de destacar a existência de uma equipa multidisciplinar para o Atendimento e Acompanhamento Social aos beneficiários do Rendimento Social de Inserção, de uma equipa distrital no âmbito da Linha de Emergência Social, da execução do Programa Comunitário de Ajuda Alimentar a Carenciados (PCAAC), que apoia anualmente cerca de 700 famílias, e de diversos projetos de voluntariado que promovem o desenvolvimento de competências junto de crianças e jovens em situação de vulnerabilidade e o acompanhamento de doentes no hospital local.

É importante referir que o Apoio a Idosos e Dependentes é uma área importante da atividade da Ação Social da Cruz Vermelha Portuguesa que se tem vindo a organizar de forma a responder às solicitações crescentes, decorrentes do envelhecimento da população. Consiste fundamentalmente na prestação de cuidados no domicílio mediante técnicos especializados e/ou voluntários, no empréstimo de ajudas técnicas e na disponibilização de transporte adaptado para pessoas com dificuldades de mobilidade. A este nível a Delegação promove desde 2008 o projeto Rede Solidária, que consiste no estabelecimento de relações de proximidade entre idosos em situação de isolamento e voluntários da instituição, e desenvolveu, em 2011, um projeto de Avaliação Multidimensional dos Idosos Fafenses (AMIF), com o objetivo de identificar necessidades e se possível dar resposta às necessidades evidenciadas pelos idosos do concelho, que se encontrem em situações mais vulneráveis.

Dados do projeto para o qual submetem a candidatura

Designação do Projeto

Academia Sénior

Responsável Operacional do Projeto

Teresa Raquel das Neves Pereira

Telefone do Responsável Operacional

253597306/935558250

E-mail do Responsável Operacional

dfafe.projectos@cruzvermelha.org.pt

Problemas Identificados (máx. 1800 caracteres)

Segundo os resultados preliminares dos Censos de 2011, em Portugal por cada 100 jovens existem 129 idosos, mais 27 do que há 10 anos. O envelhecimento é de facto um problema da conjuntura atual, devendo ser entendido como um desafio a priorizar. O concelho de Fafe não

foge a esta realidade, com um índice de envelhecimento de 86,1 em 2009, agravado pelo facto de alguns dos idosos residirem em zonas mais periféricas do concelho, sendo que, de acordo com dados fornecidos pela GNR de Fafe relativamente aos Censos Seniores realizados em 2011, foram identificados 129 idosos em situação de isolamento. A estes dados acresce a falta de respostas no que diz respeito a equipamentos sociais, sendo que nas freguesias onde será desenvolvido o projeto, de acordo com dados retirados do Diagnóstico Social de 2009, a taxa de cobertura de respostas não residenciais é praticamente nula.

Também através do projeto Rede Solidária da Delegação de Fafe da Cruz Vermelha Portuguesa têm chegado ao nosso conhecimento, por meio do contacto contínuo com Párocos e Presidentes de Juntas de Freguesia, sinalizações de um número considerável de idosos em situação de isolamento social e/ou sem retaguarda familiar. Perante isto, consideramos pertinente aprofundar, a nível individual, a situação destes idosos, através do projecto AMIF, tendo entrevistado até ao momento 44 idosos dos que foram sinalizados como estando em situação de isolamento/solidão. Quando questionados sobre ações que poderiam contribuir para melhorar a sua qualidade de vida, a maioria referiu ter muito tempo livre, que gostaria de ocupar com atividades de lazer, tendo sido destacadas atividades de alfabetização, informática, atividades de carácter criativo, sessões de informação e convívios.

Em resumo, constatamos que, no contexto global de envelhecimento populacional, têm sido detetadas nas zonas mais periféricas do concelho de Fafe situações de isolamento social/solidão, a que acresce a inexistência de respostas sociais para a terceira idade, sendo manifesto interesse dos seniores entrevistados a participação em atividades de ocupação de tempos livres.

Enuncie para os problemas identificados, os indicadores e ferramentas que permitiram identificar esses mesmos problemas (máx. 1800 caracteres)

Tal como foi já referido, os principais problemas identificados no contexto da nossa intervenção passam pela constatação de que, num cenário de envelhecimento progressivo da população, se tornam mais evidentes situações de isolamento/solidão na terceira idade, agravadas pela ausência de equipamentos sociais em algumas zonas do Concelho de Fafe, destacando-se a necessidade de promover atividades de ocupação do tempo livre dirigidas especificamente a este público-alvo.

Em seguida, associamos cada um dos problemas aos indicadores e ferramentas que os fundamentam:

- 1) Problema - Envelhecimento populacional; Indicador - Em Portugal, por cada 100 jovens existem 129 idosos; Em Fafe, o índice de envelhecimento era de 86,1 em 2009; Ferramentas - Resultados preliminares dos Censos 2011; Dados do Diagnóstico Social de 2009 do Município de Fafe
- 2) Problema - Falta de respostas sociais direcionadas para a terceira idade nas zonas periféricas do Concelho de Fafe; Indicador - Inexistência de equipamentos sociais em algumas das freguesias do concelho, sendo que a taxa de cobertura de Centros de Dia é de 1,9 para a CSIF que integra as freguesias de S. Gens e Quinchães e de 0 na CSIF que integra Armil e Fareja; Ferramentas – Conclusões do Workshop da 3ª Idade promovido pelo Município de Fafe em Maio de 2011; Carta Social; Diagnóstico Social de 2009 do Município de Fafe
- 3) Problema: Isolamento social e falta de retaguarda familiar; Indicador: registo de 129 de idosos isolados e sem apoio formal em todo o concelho; Ferramenta: Projeto Rede Solidária; Relatório 2011 dos Censos Seniores realizados pela GNR de Fafe;
- 4) Problema: Ausência de atividades de ocupação de tempo livre que contribuam para a qualidade de vida dos idosos; Indicadores: Entrevistas a idosos em situação de isolamento; Dados de estudo europeu que refere a importância do desenvolvimento de infraestruturas para que as pessoas idosas se possam manter em forma e saudáveis; Ferramentas: Projeto AMIF; Eurobarómetro do Envelhecimento Ativo

População-alvo

Terceira Idade

Segmento

Apoio comunitário e social

Área geográfica do projeto

Concelho de Fafe – Freguesias de S. Gens, Quinchães, Armil e Fareja

Quantas pessoas serão beneficiárias do projeto?

48 idosos (12 por freguesia) e 15 voluntários

Soluções propostas para os problemas identificados. Breve descrição do projeto (máx. 1800 caracteres)

Considerando os problemas identificados e tendo por base as recomendações do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade Intergeracional, pretende-se mobilizar a comunidade e instituições locais para a promoção do bem-estar biopsicossocial da população sénior residente em algumas das freguesias onde foram identificadas situações de isolamento e insuficiência de equipamentos sociais, através da promoção de atividades de ocupação do tempo livre.

Assim, estruturamos um projeto de carácter itinerante e intergeracional, baseado na participação de voluntários de diferentes idades e áreas de formação, que apela ao envolvimento e disponibilização de recursos por parte de diferentes entidades, com vista à criação de um espaço de convívio e partilha de saberes, destinado a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, que designamos por Academia Sénior. Este espaço funcionará com uma periodicidade semanal em cada umas das freguesias, com base em ateliês/atividades (sessões de alfabetização, informática, atividades de carácter criativo, educação física, sessões de informação nas áreas da saúde, segurança ou outras e convívios) inteiramente asseguradas por voluntários e desenhadas de acordo com o interesse dos participantes, no sentido de promover a participação social e cívica da população sénior.

No primeiro ano, o projeto funcionará a título experimental em 4 freguesias, prevendo-se a participação de cerca de 12 seniores por freguesia, com o intuito de testar metodologias de trabalho, reunir recursos e constituir uma bolsa de voluntários, meios que nos permitirão posteriormente alargar o projeto a outras zonas do concelho e a mais participantes.

Este projeto justifica-se no âmbito de intervenção da Cruz Vermelha, por responder a uma lacuna detetada junto de um setor populacional mais vulnerável, fazendo jus ao princípio do voluntariado e de concertação entre diferentes entidades que orienta o nosso trabalho. Estamos ainda em crer que se assume como uma forma inovadora de promover o envelhecimento ativo, retardando a necessidade de recorrer a estruturas formais de apoio.

Resultados Previstos. Descrição dos resultados que esperam alcançar com o projeto.*(máx: 1800 caracteres)

Com a implementação deste projeto esperamos responder a algumas das necessidades já evidenciadas a nível concelhio no que se refere à terceira idade e contribuir para a concretização de alguns dos objetivos do ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade Intergeracional. Assim, genericamente, esperamos potenciar sinergias entre as diferentes

instituições participantes no projeto e a comunidade em geral, rentabilizando recursos, que nos permitam a criação de uma resposta de proximidade em algumas freguesias do concelho, com vista à dinamização de atividades de ocupação do tempo livre dos seniores. Em última análise, espera-se, com este projeto, potenciar o bem-estar psicossocial dos seniores envolvidos e estimular a sua participação cívica, mediante o desenvolvimento de competências pessoais e sociais e a aproximação aos recursos da comunidade.

Assim sendo e para que nos seja possível avaliar o impacto do projeto, definimos os seguintes resultados esperados, que iremos monitorizar ao longo do desenvolvimento do mesmo:

1. Existência de uma resposta descentralizada para a ocupação dos tempos livres dos seniores nas freguesias identificadas;
2. Envolvimento de outras instituições/entidades e da comunidade na dinamização de atividades de ocupação de tempo livre para seniores;
3. Maior participação dos seniores sinalizados em atividades de ocupação de tempo livre;
4. Melhoria do bem-estar psicossocial dos seniores envolvidos no projeto;
5. Melhoria das competências pessoais e sociais dos seniores envolvidos no projeto.

Monitorização / Avaliação do Projeto. Identifique para cada resultado previsto indicadores/ferramentas que permitam medir os resultados previstos.*(máx: 1800 caracteres)

As ações do projeto partem da identificação inicial das necessidades e interesses dos participantes, sendo assegurada a sua monitorização diária, mediante o contacto informal com os participantes do projeto e a aplicação das fichas de observação das sessões, de forma a assegurar a sua adequabilidade aos objetivos do mesmo.

A avaliação de acompanhamento das ações terá uma periodicidade mensal, realizando-se em duas fases: 1) reunião com os seniores para aferir o grau de satisfação com as atividades realizadas e recolher sugestões para a planificação do mês seguinte, recorrendo a metodologias participativas; 2) reunião com os voluntários, elaborando o plano mensal e averiguando a necessidade de introduzir ajustes na ação.

A auscultação aos parceiros será realizada após o primeiro mês e posteriormente com uma periodicidade semestral, mediante questionário próprio.

A monitorização do projeto terá por base os seguintes indicadores (I) e ferramentas (F) para os resultados esperados atrás definidos:

1. I) Número de protocolos de parceria assinados com as freguesias para a dinamização de ações no âmbito da Academia Sénior; número de sessões dinamizadas em cada freguesia; existência dos recursos físicos, materiais e humanos definidos em candidatura para o funcionamento da Academia; F) Planos de sessão; Folha de registo das sessões
2. I) Número de entidades participantes nas sessões; número de voluntários envolvidos no projeto; F) Ficha de inscrição de voluntários; Planos de sessão; Folha de registo das sessões
3. I) Número de seniores inscritos na Academia; número de seniores presentes nas sessões; F) Formulário de inscrição na Academia; registo de presenças nas sessões
4. I) Grau de satisfação dos seniores com as ações; Grau de satisfação biopsicossocial; F) ficha de avaliação da satisfação; ficha de monitorização da condição física; questionário de monitorização do bem-estar
5. I) Número de ações realizadas nas diferentes áreas; grau de aquisição de competências nos diferentes ateliers; F) planos de sessão; ficha de monitorização das aprendizagens; ficha de observação das sessões

Parcerias. Indicar outros intervenientes ou parceiros do projeto.*(máx: 1800 caracteres)

Tendo em conta que um dos resultados esperados do projeto, passa pelo envolvimento de diferentes entidades concelhias e da comunidade, o estabelecimento de parcerias assume um papel fundamental para o sucesso do mesmo. Espera-se, com a concertação de meios e o trabalho conjunto de diferentes entidades, criar uma resposta inovadora, ao menor custo possível, sustentável a longo prazo e capaz de responder a uma lacuna existente nas zonas periféricas do concelho ao nível da terceira idade.

Assim, foram contactadas as Juntas de Freguesia de São Gens, Quinchães, Armil e Fareja que se comprometeram a disponibilizar um espaço na sede da Junta para a realização das atividades, bem como colaborar na divulgação do projeto e mobilizar os recursos locais que se venham a revelar necessários. A este nível e mediante os interesses manifestados pelos participantes na planificação de atividades, serão envolvidos os grupos corais, ranchos folclóricos e outras associações culturais e recreativas existentes nas proximidades.

Por outro lado, uma vez que o projeto pressupõe a monitorização do bem-estar físico e da saúde, a Unidade de Saúde Familiar Novo cuidar disponibilizou-se no sentido de dinamizar ações de

sensibilização e rastreios de saúde pública junto da população-alvo. Na mesma linha, a GNR comprometeu-se a realizar sessões de esclarecimento na área da segurança e na sinalização de possíveis participantes no projeto, na sequência dos Censos Seniores que se realizarão novamente no início deste ano. Finalmente, de forma a envolver a comunidade académica e apelar à participação de um público mais jovem que assegure a intergeracionalidade do projeto, consideramos pertinente o envolvimento do Instituto de Estudos Superiores de Fafe, que se disponibilizou a colaborar na organização de um workshop junto dos alunos e parceiros, no sentido de divulgar o projeto, angariar voluntários e estimular, particularmente junto dos alunos do curso de Educação Sénior, a discussão em torno das temáticas do envelhecimento que possam contribuir para a melhoria do projeto.

Duração do Projeto. Indicar o prazo de realização do projeto em meses: 12 meses

Custo total do projeto e montante solicitado

Custo total do projeto (€): 11125,12 €

Apoio solicitado ao Programa EDP Solidária (€): (75%) 8343,84 €

Forma de financiamento do restante valor.*(máx: 1800 caracteres)

Com a presente candidatura e não obstante a concertação de esforços de diferentes entidades para reunir os meios necessários, esperamos poder suportar a aquisição de equipamentos e os recursos necessários para a implementação e coordenação deste projeto. O valor em falta, em caso de aprovação da totalidade do apoio solicitado ao Programa EDP Solidária, será angariado mediante a venda de produtos elaborados no âmbito dos ateliers de expressão criativa, a realização de eventos alusivos ao projeto junto da comunidade local, a captação de membros contribuintes para a instituição (sócios) e eventuais contribuições de outros parceiros que se venham a associar ao projeto entretanto, mediante as necessidades identificadas. A par deste valor, a DFCVP compromete-se a assegurar os transportes necessários no âmbito deste projeto, as despesas de funcionamento e disponibilizar equipamentos já pertencentes à instituição. Adicionalmente, será da responsabilidade da instituição todo o processo de recrutamento, seleção e formação de voluntários, bem como o seguro dos mesmos. Importa referir a este respeito que, não obstante geralmente não ser considerado para efeitos de orçamentação, o

valor dos voluntários foi recentemente contabilizado pelo Movimento Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, a propósito do Ano Europeu do Voluntariado, concluindo-se que, em 2010, o valor do trabalho voluntário ascendeu a 6 biliões de dólares em todos o mundo, o que estamos em crer que justifica o reduzido peso do montante solicitado face à efetiva contribuição do trabalho voluntário neste projeto.

Orçamento do projeto

- Remunerações de Funcionários da Entidade Envolvidos no Projeto (€): 5892,84 €
(afetação de coordenador a 25%)
- Aquisição de Serviços, incluindo honorários de Especialistas e Outros Técnicos: 0 €
- Deslocações de Especialistas: 0 €
- Monitorização/Avaliação (€): 0 €
- Formação (€): 0 €
- Material de divulgação (€): 227,55 €
- Construção, Adequação e Melhoria das Instalações (€): 0 €
- Aquisição de Equipamento Informático (€): 3343 €
- Aquisição de Mobiliário (€): 0 €
- Aquisição de Equipamento de Saúde (€): 172,98 €
- Aquisição de Material Didático (€): 975,49 €
- Aquisição de Viaturas (€): 0 €
- Aquisição de Outros Equipamentos (€): 0 €
- Aluguer de Transporte (€): 0 €
- Outros (€): Seguro para os seniores participantes: 513,26 €
- TOTAL*: 11125,12 €

APÊNDICE IV

Pedido de Financiamento ao ISS com a proposta de criação do Serviço de Apoio a Seniores e dependentes

PROPOSTA PARA A CRIAÇÃO DE UM SERVIÇO DE APOIO A SENIORES E DEPENDENTES

Delegação de Fafe da Cruz Vermelha Portuguesa

Fundamentação

A ideia de criar um Serviço de Apoio Domiciliário existe desde 2005, altura em que detetamos a ausência/insuficiência de respostas em algumas freguesias do concelho, tendo submetido uma candidatura ao Programa de Apoio Integrado a Idosos (PAII) para implementação deste serviço nas freguesias de Cepães e Armil. Não obstante ter obtido aprovação, o projeto não foi executado por falta de dotação financeira.

Em 2008, a ideia foi recuperada em certa medida, através da criação de um projeto de voluntariado, com base no pressuposto de que não obstante a impossibilidade técnica e financeira de instituir um serviço estruturado, poderiam ser colmatadas as necessidades de acompanhamento/socialização. Foi, assim, criado o projeto Rede Solidária, com o objetivo de combater o isolamento/solidão de pessoas com mais de 65 anos, através da promoção de relações de proximidade com voluntários da Delegação, com vista à promoção do seu bem-estar.

Recentemente foi também criada pela instituição uma outra resposta para a promoção do envelhecimento ativo – a Academia Sénior - um espaço de convívio e partilha de saberes, destinado a pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com base em ateliês/atividades (sessões de alfabetização, informática, atividades de caráter criativo, educação física, sessões de informação nas áreas da saúde, segurança ou outras e convívios), que funciona a título experimental na freguesia de S. Gens.

Atualmente, face às recentes orientações do Governo, traduzidas no Plano de Emergência Social, e tendo em conta também o Protocolo de Cooperação 2011 - 2012 celebrado entre o Ministério da Solidariedade e Segurança Social e a Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade, os serviços de apoio domiciliário revestem-se de uma acrescida importância uma vez que garantem às pessoas condições para se manterem em casa, em alternativa à institucionalização.

Por sua vez, o Diagnóstico Social do Concelho de Fafe, publicado em Março de 2012 juntamente com o Plano de Desenvolvimento Social aponta um conjunto de problemas, como a sobrelotação das respostas existentes, o desligamento das famílias que têm idosos institucionalizados, a falta de competências dos profissionais para o trabalho com idosos e a ausência/escassez de respostas nas zonas periféricas do Concelho. Nesta sequência, são

apresentados como objetivos estratégicos até 2015 reforçar a capacidade de apoio domiciliário e criar um serviço de apoio domiciliário noturno.

Neste sentido, o Apoio a Idosos e Dependentes é uma área importante da atividade da Ação Social da Cruz Vermelha Portuguesa que se tem vindo a organizar de forma a responder às solicitações crescentes, decorrentes do envelhecimento da população, privilegiando-se o desenvolvimento de intervenções que potenciem a permanência dos idosos no seu domicílio, mantendo-os autónomos e incluídos na comunidade.

Por conseguinte, é neste contexto que a Delegação de Fafe da Cruz Vermelha Portuguesa se propõe a desenvolver um serviço que dê resposta às necessidades acima evidenciadas, nos moldes que descrevemos em seguida.

Descrição

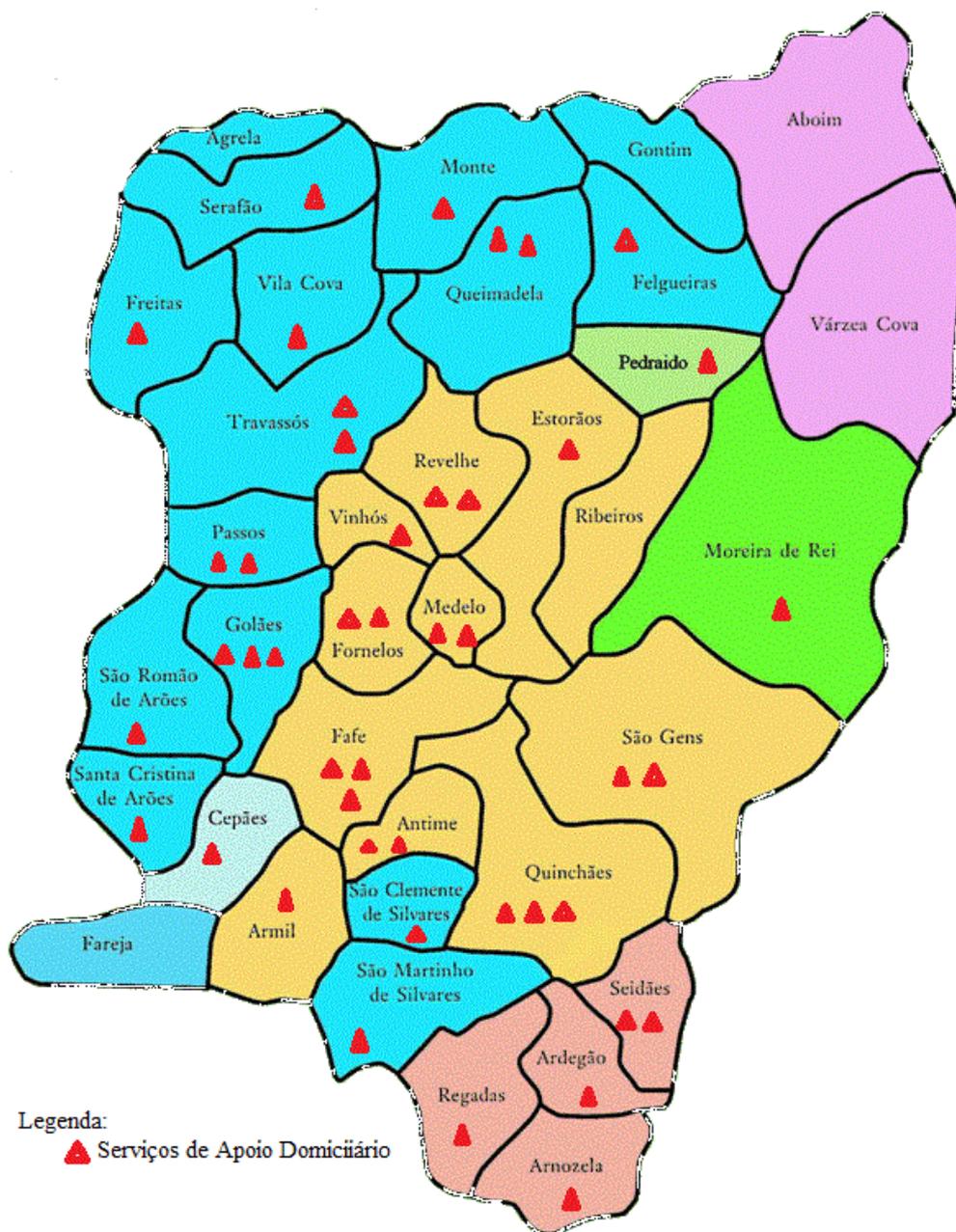
O Serviço de Apoio a Seniores e Dependentes da DFCVP visa a atuação em duas áreas complementares: serviço de apoio domiciliário e serviço de referênciação.

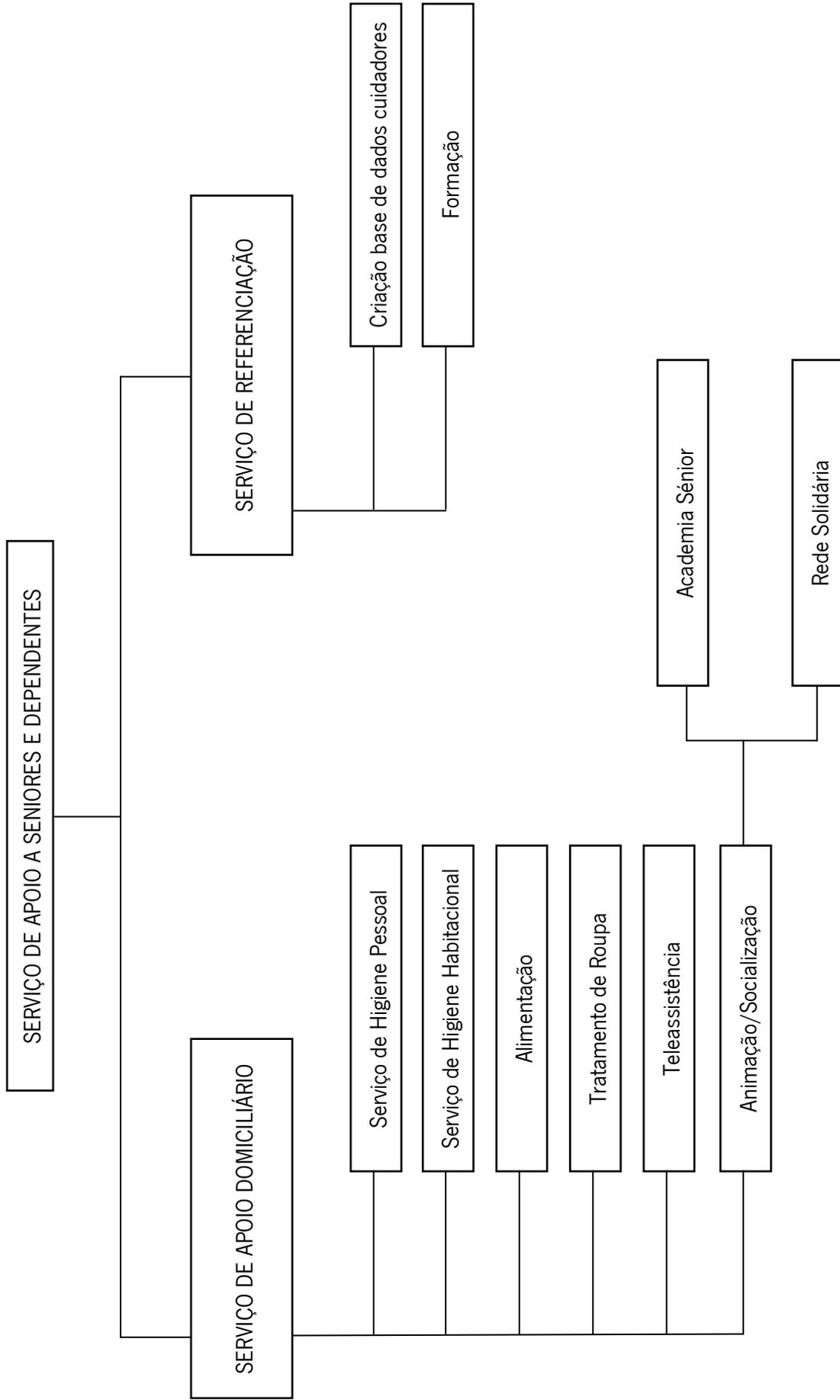
O Serviço de Apoio Domiciliário consistiria em 4 respostas de apoio básico, criadas de raiz para a execução deste projeto – higiene pessoal, higiene habitacional, alimentação e tratamento de roupa – e 2 serviços complementares, com base em recursos/atividades já existentes na DFCVP – teleassistência e serviços de animação/socialização (Rede Solidária e Academia Sénior).

Na impossibilidade de ser criado, presentemente, um Centro de Noite, e para dar resposta a situações que exijam cuidados permanentes no domicílio, pretende-se a promoção de uma resposta alternativa – Serviço de Referênciação - cujo objetivo passa pela criação de uma base de dados para referênciação de potenciais cuidadores com formação específica na área assegurada pela própria instituição. Simultaneamente este projeto teria a dupla valia de promover a empregabilidade, ao privilegiar o recrutamento/capacitação dos beneficiários acompanhados pela DFCVP no âmbito do Rendimento Social de Inserção que apresentem um perfil adequado para a função.

MAPA DAS FREGUESIAS ABRANGIDAS PELOS SERVIÇOS DE APOIO DOMICILIÁRIO EXISTENTES NO CONCELHO DE FAFE

(Dados retirados do Diagnóstico Social de 2009 e da Carta Social de Janeiro de 2011)





PLANO DE FORMAÇÃO – SERVIÇO DE REFERENCIAÇÃO (24h)

Módulo 1 – Apresentação do projeto e enquadramento nas atividades da DFCVP

- 1.1 A Delegação de Fafe da Cruz Vermelha Portuguesa e o Movimento Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho
- 1.2 Serviço de Referenciação – contextualização e objetivos
- 1.3 O papel do cuidador – funções, cuidados pessoais e aspetos éticos

Duração: 3 horas

Módulo 2 – Envelhecimento e dependência – breves noções

- 1.1 Noções de envelhecimento biológico, psicológico e social
- 1.2 Envelhecimento normal e patológico
- 1.3 Dependência – fatores determinantes características
- 1.4 Patologias associadas ao envelhecimento – características e formas de intervenção
- 1.5 Patologias associadas à dependência - características e formas de intervenção

Duração: 3 horas

Módulo 3 – Cuidados pessoais e de saúde

- 3.1 Higiene pessoal
- 3.2 Higiene habitacional
- 3.3 Medicação
- 3.4 Noções básicas de nutrição
- 3.5 Mobilidade e posicionamento
- 3.6 Noções básicas de socorrismo
- 3.7 Segurança no lar e prevenção de quedas

Duração: 12 horas

Módulo 4 – Animação e orientação social

- 4.1 Técnicas de animação e lazer
- 4.2 Recursos da comunidade

Duração: 3 horas

Módulo 5 – Promoção da empregabilidade

5.1 Técnicas de procura de emprego

5.2 Técnicas de gestão do tempo e organização do trabalho

5.3 Noções de empreendedorismo

Duração: 3 horas

APÊNDICE V

Inquérito de Avaliação – 1º Trimestre

Questionário de avaliação das Atividades

1º Trimestre

1. Atividades Desenvolvidas

1.1. De que forma avalia as atividades desenvolvidas no 1º trimestre do projeto?

- f. Nada Interessantes
- g. Interessantes
- h. Muito Interessantes
- i. Bastante interessantes

1.2. Apreendeu alguma informação nova com as atividades?

- a. Sim
- b. Não

Se Sim, o quê?

- Informações úteis para o seu dia-a-dia
- Reutilização de materiais
- Hábitos de vida saudáveis
- Outro? Qual? _____

1.3. De que atividades mais gostou?

- a. Atividades (In)formativas
- b. Atividades Lúdicas e recreativas
- c. Expressão Motora
- d. Expressão Plástica
- e. Atividades de Estimulação Cognitiva

1.4. De que atividades menos gostou?

- a. Atividades (In)formativas
- b. Atividades Lúdicas e recreativas
- c. Expressão Motora
- d. Expressão Plástica
- e. Atividades de Estimulação Cognitiva

1.5. As atividades são adequadas à sua condição física

- a. Sim
- b. Não

2. Participação

2.1. Como acha que foi a sua participação nas atividades do 1º trimestre do projeto?

- a. Nenhuma
- b. Quase nenhuma
- c. Pouca
- d. Nem muita nem pouca
- e. Muita

2.2. Gostaria de continuar a participar no projeto “Academia Sénior”

- a. Sim
- b. Não

Obrigado pela atenção!



APÊNDICE VI

Inquérito de Avaliação – 2º Trimestre

Questionário de avaliação das Atividades 2º Trimestre

3. Atividades Desenvolvidas

3.1. De que forma avalia as atividades desenvolvidas no 1º trimestre do projeto?

- j. Nada Interessantes
- k. Interessantes
- l. Muito Interessantes
- m. Bastante interessantes

3.2. Apreendeu alguma informação nova com as atividades?

- c. Sim
- d. Não

Se Sim, o quê?

- Informações úteis para o seu dia-a-dia
- Reutilização de materiais
- Hábitos de vida saudáveis
- Outro? Qual? _____

3.3. De que atividades mais gostou?

- f. Atividades (In)formativas
- g. Atividades Lúdicas e recreativas
- h. Expressão Motora
- i. Expressão Plástica
- j. Atividades de Estimulação Cognitiva

3.4. De que atividades menos gostou?

- f. Atividades (In)formativas
- g. Atividades Lúdicas e recreativas
- h. Expressão Motora
- i. Expressão Plástica
- j. Atividades de Estimulação Cognitiva

3.5. As atividades são adequadas à sua condição física

- c. Sim
- d. Não

4. Participação

4.1. Como acha que foi a sua participação nas atividades do 1º trimestre do projeto?

- f. Nenhuma
- g. Quase nenhuma
- h. Pouca
- i. Nem muita nem pouca
- j. Muita

4.2. Gostaria de continuar a participar no projeto “Academia Sénior”

- c. Sim
- d. Não

Obrigado pela atenção!



APÊNDICE VII

Questionário de monitorização do bem-estar

Questionário de Monotorização de bem-estar

5. Satisfação com a Vida (SWLS)

Mais abaixo, encontrará cinco frases com as quais poderá concordar ou discordar. Utilize a escala de 1 a 5, à direita de cada frase. Marque uma cruz (X) dentro do quadrado que melhor indica a sua resposta, tendo em conta as seguintes opções.

- (6) DM – Discordo Muito
- (7) DP – Discordo Um Pouco
- (8) NCND – Nem Concordo nem Discordo
- (9) CP – Concordo um Pouco
- (10) CM – Concordo Muito

	DM (1)	DP (2)	NCND (3)	CP (4)	CM (5)
1. A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse.	<input type="checkbox"/>				
2. As minhas condições de vida são muito boas.	<input type="checkbox"/>				
3. Estou satisfeito com a minha vida.	<input type="checkbox"/>				
4. Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria.	<input type="checkbox"/>				
5. Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.	<input type="checkbox"/>				

6. Saúde

Para as seguintes questões, coloque por favor um círculo no número que melhor descreve a sua saúde.

- 2. Em geral, diria que a sua saúde é:
 - a. Ótima..... 1
 - b. Muito boa 2
 - c. Boa 3
 - d. Razoável 4
 - e. Fraca..... 5

- 3. Relativamente às atividades que executa no seu dia-a-dia, devido à sua saúde sente-se limitado nestas atividades? Se sim, quanto?

1. Atividades moderadas, tais como deslocar uma mesa, ou aspirar a casa.
2. Levantar ou pegar nas compras da mercearia
3. Subir vários lanços de escadas
4. Inclinar-se, ajoelhar-se ou baixar-se
5. Caminhar
6. Tomar banho ou vestir-se sozinho(a)

Sim, muito Limitado	Sim, pouco Limitado	Não, nada limitado

7. Tempo Livre

De seguida encontrará 3 afirmações com as quais de poderá identificar-se. Utilize a escala de 1 a 3 à direita. Marque uma cruz (X) dentro do quadrado que melhor indica a sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

- (4) NC – Não concordo
- (5) C – Concordo
- (6) CC – Concordo completamente

1. Atualmente disponho de demasiado tempo livre
2. Procuro manter-me ocupado diariamente
3. Considero que participar em atividades de ocupação de tempos livres me faz sentir melhor comigo mesmo
4. Penso que o convívio com outras pessoas me faz sentir melhor

NC (1)	C (2)	CC (3)

8. Projeto “Academia Sénior”

Em baixo encontrará 2 afirmações com as quais poderá, ou não concordar. Utilize a escala de 1 a 3 à direita. Marque uma cruz (X) dentro do quadrado que melhor indica a sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

- (1) NC – Não concordo
- (2) C – Concordo
- (3) CC – Concordo completamente

NC (1)	C (2)	CC (3)

1. Considero que participar neste projeto contribui para a manutenção de uma boa qualidade de vida
2. Senti a melhoria do estado das minhas capacidades Cognitivas de
 - Memória
 - Raciocínio
 - Atenção
3. Senti a melhoria do estado das minhas capacidades Cognitivas de
 - Equilíbrio
 - Força
 - Mobilidade Articular
 - Flexibilidade

Obrigado pela atenção!



APÊNDICE VIII

Inquérito de avaliação Final

Questionário de avaliação final

9. Considera o Projeto “Academia Sénior” uma mais-valia na freguesia?

- a. Sim
- b. Não

10. O que o/a levou a participar no projeto?

- a. Falta de ocupação no dia-a-dia
- b. O facto de viver só ou passar grande parte do tempo só
- c. O convívio com pessoas da minha faixa etária
- d. A vontade de aprender algo novo

11. As atividades desenvolvidas ao longo das sessões foram úteis para si e/ou para o seu dia-a-dia?

- e. Sim
- f. Não

12. De que atividades mais gostou?

- k. Atividades (In)formativas
- l. Atividades Lúdicas e recreativas
- m. Expressão Motora
- n. Expressão Plástica
- o. Atividades de Estimulação Cognitiva

13. De que atividades menos gostou?

- k. Atividades (In)formativas
- l. Atividades Lúdicas e recreativas
- m. Expressão Motora
- n. Expressão Plástica
- o. Atividades de Estimulação Cognitiva

14. Sente-se melhor consigo mesmo/a depois da participação no projeto?

e. Sim

f. Não

15. Acha importante que as pessoas que estão aposentadas procurem este tipo de atividades para se ocuparem?

a. Sim

b. Não

16. Tentava organizar a sua agenda semanal de forma a conseguir estar presente nas sessões de atividades?

a. Sim

b. Não

17. Acha que ao longo do projeto a responsável foi:

e. Desorganizada e desinteressada na preparação das atividades.

f. Organizada e empenhada na preparação das atividades.

18. A sua participação no projeto permitiu que:

a. Se sentisse mais ativo

b. Se sentisse menos só

c. Convivesse com pessoas que o fizeram sentir bem

d. Sentisse que ainda é útil na sociedade

e. Nenhuma das anteriores

19. Sentiu que teve voz ativa no projeto? Isto é, sempre que propôs uma atividade de seu interesse e/ou do grupo ela foi levada a cabo?

a. Sim

b. Não

20. Gostava que o projeto tivesse continuidade?

- a. Sim
- b. Não

Obrigado pela atenção!



APÊNDICE IX

Guião de Entrevista ao Acompanhante de Estágio

Avaliação do Acompanhante de estágio

1. Considera que o projeto “Academia Sénior” teve algum impacto a nível institucional? De que forma?
2. Tendo em conta que foi um projeto novo para a delegação, acha que este foi de encontro aos princípios e missão da CVP?
3. Relativamente à freguesia onde foi implementado, acha que o projeto conseguiu algum impacto junto da população?
4. Considera que através da implementação do projeto, se conseguiu demonstrar uma abordagem diferente do trabalho desenvolvido com Seniores?
5. Enquanto Acompanhante de estágio, ao longo do projeto teve algum feedback sobre este?
6. De uma forma geral, como avalia todo o processo que envolveu a implementação e desenvolvimento do projeto?

APÊNDICE X

Cartaz de Divulgação do Seminário “Envelhecimento Ativo: Reflexões e Práticas”



Seminário

Envelhecimento Ativo

Reflexões e Práticas

19 de Março de 2012

Anfiteatro do Centro Multimédia - IE



Mestrado em Educação:

*Área de especialização em
Educação de Adultos e
Intervenção Comunitária*

Apoios

Instituto de Educação
Departamento de Teoria da Educação e
Educação Artística e Física



Quinta da Lixa, Soc. Agrícola, Lda.



Empresa de Trabalho Portuário do
Douro e Leixões

Banco Espírito Santo



Comissão Organizadora:

Maria da Conceição Pinto Antunes
Daniela Araújo
Sara Rodrigues
Sara Sousa

APÊNDICE XI

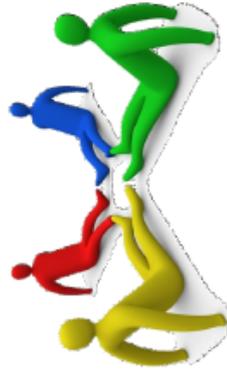
Ficha de inscrição e programa do Seminário “Envelhecimento Ativo:
Reflexões e Práticas”



**Envelhecimento Ativo:
Reflexões e Práticas**

COMISSÃO ORGANIZADORA

Maria da Conceição Pinto Antunes
Daniela Araújo
Sara Rodrigues
Sara Sousa



Destinatários:

Estudantes
Técnicos Superiores de Educação
Professores/Educadores
Educadores Seniores
Educadores Sociais
Assistentes Sociais
Animadores Socioculturais
Psicólogos
Psicopedagogos
Sociólogos
Cuidadores
...

APOIOS

Instituto de Educação
Departamento de Teoria da Educação e
Educação Artística e Física



Quinta da Lixa, Soc. Agrícola, Lda.



Empresa de Trabalho Portuário do Douro
e Leixões



Banco Espírito Santo

Mestrado em Educação:
*Área de especialização em
Educação de Adultos e
Intervenção Comunitária*

19 de Março de 2012
Anfiteatro do Centro Multimédia - IE

Envelhecimento Ativo: Reflexões e Práticas

Seminário

Envelhecimento Ativo :

Reflexões e Práticas

19 de Março de 2012

PROGRAMA

Manhã

09:00h - Recepção aos Participantes

09:30h - Sessão de Abertura

Professor Doutor Leandro de Almeida
(Presidente do Instituto de Educação da Universidade do Minho)

Professora Doutora Beatriz Pereira (Diretora do Departamento de Teoria da Educação, Educação Artística e Física)

Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes
(Diretora do Mestrado em Educação e Coordenadora da Área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção comunitária)

10:00h - Painel I

Moderadora: **Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes**

Professor Doutor Daniel Serrão - Ética no envelhecimento (Professor Catedrático Jubilado de Anatomia Patológica e de Bioética e Etica Médica na Faculdade de Medicina do Porto.)

11:00h - Coffé Breack

11:15h - **Professor Doutor José Eduardo Pinto da Costa** - Comportamento Violento no Idoso (Professor Catedrático de Medicina Legal e Consultor do Mestrado de Medicina Legal da Universidade do Porto)

Debate

12:30h - Intervalo para almoço

Tarde

14:30h - Paineel II

Moderadora: **Daniela Araújo** (Porta-voz da Comissão Organizadora do Seminário e Aluna do 2º ano do Mestrado em Educação da Universidade do Minho)

Professor Doutor António Manuel Fonseca - Envelhecimento e Qualidade de Vida (Professor Associado de Psicologia, na Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa (FEP-UCP)).

Dr.ª Stella António - Políticas e Programas para o Envelhecimento Ativo (Docente e investigadora do ISCSP—UTL)

Professora Doutora Engrácia Leandro (Professora Catedrática, Diretora da Faculdade de Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa - Braga)

Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes - O Papel do Educador na Promoção do Envelhecimento Ativo (Diretora do Mestrado em Educação e Coordenadora da Área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção comunitária)

Debate

17:30h—Sessão de Encerramento

Seminário sobre Envelhecimento Ativo: Reflexões e Práticas Instituto de Educação da Universidade do Minho 19 de Março de 2012

Ficha de Inscrição

Nome: _____

Morada: _____

Telefone: _____

Nº de Contribuinte: _____

Condições de Participação: Estudantes da UM—Grátis, Outros Estudantes - €5, Público geral - €10

Pagamento por transferência bancária através do NIB: 0035 0995 0004 5826 5300 7

- Anexar Comprovativo

Inscrição com direito a Certificado de Participação

Inscrições e Informações: seminarioenvelhecimentoativo@gmail.com

APÊNDICE XII

Inquérito de Avaliação do Seminário “Envelhecimento Ativo: Reflexões e Práticas”

Avaliação

O presente questionário tem como finalidade reunir um conjunto de dados essenciais na avaliação final do seminário, pelo que, agradecemos a sua colaboração no preenchimento do mesmo.

- 1.** Em geral, esta iniciativa correspondeu às suas expectativas

Não correspondeu

Correspondeu Totalmente

1__

2__

3__

4__

5__

- 2.** Na sua opinião, o seminário contribuiu para melhorar o conhecimento e intervenção em torno da temática abordada?

Sim__

Não__

- 3.** Como classifica os aspetos organizativos?

Desadequados

Adequados

1__

2__

3__

4__

5__

- 4.** Em que medida as comunicações apresentadas permitiram adquirir novos conhecimentos e operacionalizar novas práticas?

Obrigado pela sua colaboração.

ANEXO

Programa EDP Solidária – Regulamento

Programa “EDP SOLIDÁRIA” REGULAMENTO

I. Do Programa “EDP SOLIDÁRIA”

1. A Fundação EDP, no âmbito das suas atividades nas áreas da solidariedade e inovação social, promove uma iniciativa anual – o Programa “EDP SOLIDÁRIA” (o “Programa”) – que visa apoiar projetos que têm como objetivos a melhoria da qualidade de vida, em particular, de pessoas socialmente desfavorecidas, a integração de comunidades em risco de exclusão social e a promoção do empreendedorismo social.
2. O Programa é dotado de um montante global anual de 500.000 Euros para apoiar os projetos a selecionar. Este valor poderá ser revisto por decisão da Fundação EDP, previamente anunciada.
3. Cada edição do Programa é tornada pública através do site da Fundação EDP, do qual constará informação completa de todo o processo de candidatura e regulamento, e através de outros meios de comunicação social a selecionar para o efeito.
4. A escolha dos projetos é da responsabilidade de um Júri formado por personalidades reconhecidas nas áreas da cidadania, da solidariedade e inovação social, convidadas pelo Conselho de Administração da Fundação EDP.
5. Os casos omissos no presente Regulamento serão devidamente apreciados pela Fundação EDP que poderá, para o efeito, ouvir o Júri do Programa.

II. Das Entidades Candidatas

1. Podem candidatar-se ao Programa todas as entidades nacionais sem fins lucrativos, designadamente instituições de solidariedade social ou organizações não-governamentais legalmente constituídas como associações, cooperativas, federações ou confederações.
2. São ainda aceites candidaturas apresentadas por entidades agrupadas num projeto comum, devendo ser indicado o líder do projeto.
3. A título excecional, a Fundação EDP pode considerar o apoio, em regime de complementaridade, a projetos promovidos em associação com entidades públicas ou parcialmente financiados por programas da União Europeia.
4. Cada entidade ou grupo de entidades apenas pode submeter uma candidatura.
5. As entidades candidatas devem:

- a) Estar legalmente constituídas e ser reconhecidas como “instituições de utilidade pública”, “Instituições particulares de solidariedade social” ou equiparadas;
- b) Não ter práticas discriminatórias;
- c) Dispor de estrutura e capacidade suficientes para garantir a boa execução dos projetos.

III. Dos Projetos

1. Na apreciação dos projetos apresentados pelas entidades candidatas, serão considerados como mais relevantes os seguintes critérios:
 - a) Relevância social;
 - b) Número de pessoas abrangidas;
 - c) Transversalidade geográfica;
 - d) Sustentabilidade (Viabilidade técnica e financeira);
 - e) Coerência entre os meios necessários e os resultados esperados;
 - f) Exequibilidade de início do projeto num prazo de três meses após o anúncio da atribuição;
 - g) Perspetivas de conclusão no prazo de dezoito meses;
 - h) Carácter inovador do projeto e sua replicabilidade.

2. A Fundação EDP privilegia os projetos que:
 - a) Promovam a parceria com entidades similares, tendo em vista a obtenção de sinergias e potenciação de recursos;
 - b) Incorporem processos de monitorização e avaliação;
 - c) Visem uma ação / intervenção de médio e longo prazo;
 - d) Sejam desenvolvidos por entidades com uma experiência mínima de 2 anos em projetos da área a que se candidatam.

3. Os apoios concedidos cobrirão até 75% do custo total de cada projeto, devendo os candidatos justificar o financiamento restante do projeto.

4. São elegíveis as despesas diretamente relacionadas com o projeto que revistam a seguinte natureza:
 - a) Remunerações de funcionários da entidade candidata; (O montante desta despesa não pode ser superior a 50% do valor total do projeto);

- b) Deslocações de especialistas (estritamente necessários à concretização do projecto)
- c) Aquisição de serviços, incluindo honorários de especialistas e outros técnicos;
- d) Monitorização/Avaliação;
- e) Formação (capacitação técnica para o projecto);
- f) Material de divulgação (materiais gráficos, publicidade, etc.);
- g) Construção, adequação e melhoria das instalações (obras);
- h) Aquisição de equipamento informático;
- i) Aquisição de mobiliário;
- j) Aquisição de equipamento de saúde;
- k) Aquisição de material didático;
- l) Aquisição de viaturas;
- m) Aquisição de outros equipamentos;
- n) Aluguer de transporte;
- o) Outras despesas estritamente necessárias à concretização do projeto, devidamente justificadas, não incluídas no ponto seguinte.

5. Não são elegíveis despesas correntes das entidades, nomeadamente:

- a) Amortização e manutenção de equipamentos existentes;
- b) Despesas com consumíveis correntes, combustíveis e comunicações;
- c) Encargos com dívidas.

IV. Processo de candidatura

1. As candidaturas devem ser submetidas no site www.fundacao.edp.pt através do preenchimento completo da ficha de candidatura (formulário eletrónico).
2. Aquando da análise técnica das candidaturas a Fundação EDP solicitará a cada entidade candidata por correio eletrónico os seguintes documentos:
 - a) Cópia da escritura de constituição e dos estatutos;
 - b) Cópia do cartão de pessoa coletiva;
 - c) Lista dos órgãos sociais / dirigentes;
 - d) Relatórios de atividade e contas dos dois últimos anos, com as respetivas atas de assembleia geral de aprovação;
 - e) Declaração das Finanças comprovativa da inexistência de dívidas ao Fisco;
 - f) Declaração de inexistência de dívidas à Segurança Social

- g) Declaração comprovativa da natureza de entidade sem fins lucrativos;
 - h) CV do responsável operacional do projeto;
 - i) Orçamento detalhado do projeto (justificando juntando propostas de fornecedores).
3. Os documentos referidos na alínea anterior deverão ser enviados (em formato digital e num prazo não superior a 5 dias úteis a partir da data do pedido) para a Fundação EDP ou diretamente para as entidades externas que venham eventualmente a ser contratadas pela Fundação EDP para apoiar o processo de análise das candidaturas. Neste caso, será indicada a cada entidade candidata o correio eletrónico e morada da entidade consultora selecionada.
 4. Será fator de exclusão o não preenchimento completo da ficha de candidatura e o não envio dos respectivos anexos sempre que solicitados.

V. Do Júri

1. O Júri, constituído por personalidades reconhecidas nas áreas da cidadania, saúde e solidariedade social, é presidido por um membro do Conselho de Administração da Fundação EDP ou por um representante por si nomeado.
2. O Júri avalia os projetos na base dos critérios definidos no capítulo III do presente Regulamento.
3. O Júri fixa o valor do apoio a atribuir a cada projeto selecionado, tendo por base o respetivo mérito, o montante necessário para a sua viabilização e o montante global disponível para o Programa.
4. A Fundação EDP celebrará com as entidades selecionadas um protocolo de colaboração com os direitos e obrigações de cada uma das Partes.
5. O Júri pode decidir não selecionar qualquer projeto, caso as candidaturas recebidas não satisfaçam os requisitos do presente Regulamento ou não evidenciem a qualidade desejada.
6. As decisões do Júri não são passíveis de recurso.

VI. Da Divulgação

1. A Fundação EDP garante a confidencialidade dos processos e da documentação recebida.
2. Todas as entidades candidatas serão informadas por mensagem eletrónica da decisão final do Júri e da data de realização da Cerimónia Pública de divulgação das candidaturas selecionadas.
3. A Fundação EDP reserva-se o direito de anunciar os resultados do Programa em cerimónia pública e de os divulgar nos meios de comunicação social.

VII. Projetos selecionados

1. A Fundação EDP compromete-se a entregar às entidades vencedoras o apoio fixado pelo Júri, mediante a competente quitação em recibo separado, nos termos previstos no Estatuto dos Benefícios Fiscais, a concretizar na forma seguinte:
 - a) 50% no arranque do projeto;
 - b) 30% após análise do(s) relatório(s) solicitado(s) e confirmação do desenvolvimento das ações previstas;
 - c) Restantes 20% após análise do(s) relatório(s) solicitado(s) e confirmação da finalização do projeto;
 - d) As percentagens podem ser adequadas às necessidades do projeto, caso a(s) entidade(s) vencedora(s) o justifiquem de forma adequada.
2. Constituem deveres das entidades selecionadas:
 - a) Utilizar, integralmente, a verba atribuída pela Fundação EDP, a favor da realização do projeto apresentado na candidatura ao Programa;
 - b) Nomear um interlocutor, para efeitos de prestação de informações à Fundação EDP para acompanhamento do projeto;
 - c) Proceder à monitorização e avaliação do projeto informando a Fundação EDP dos desenvolvimentos do mesmo, nos moldes e no âmbito do modelo de avaliação de impacto dos investimentos sociais LBG - London Benchmarking Group, que a Fundação EDP utiliza. Esta monitorização e avaliação é atualizada trimestralmente através de entrega de relatório LBG e documento de acompanhamento financeiro (formulários cedidos pela Fundação EDP), a remeter por correio eletrónico ao interlocutor nomeado pela Fundação EDP sempre que esta o solicite;
 - d) Ter capacidade de implementação e conclusão do projeto no prazo de 18 meses, a contar da assinatura do protocolo a formalizar entre a Fundação EDP e a entidade selecionada;
 - e) Inserir uma placa, com mensagem e logótipo da Fundação EDP, em local a determinar;
 - f) Fazer referência ao apoio recebido pela Fundação EDP em todas as peças e documentos de comunicação / divulgação do projeto, a partir da data de assinatura do protocolo a formalizar entre a Fundação EDP e a entidade selecionada;
 - g) Autorizar a Fundação EDP a divulgar o apoio concedido e os resultados obtidos com a conclusão do projeto.
 - h) Autorizar a Fundação EDP a realizar ações de acompanhamento ao projeto.