



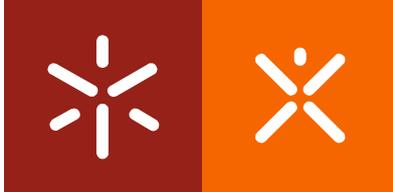
Universidade do Minho
Instituto de Educação

Inês do Rosário Abreu Gonçalves

O Meu Tempo

O Meu Tempo

Inês do Rosário Abreu Gonçalves



Universidade do Minho

Instituto de Educação

Inês do Rosário Abreu Gonçalves

O Meu Tempo

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

Trabalho Efetuado sob a orientação do
Doutor José Carlos de Oliveira Casulo

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador, o Doutor José Carlos de Oliveira Casulo, pelo apoio, atenção, pelas questões, pela dedicação e disponibilidade demonstrada no decorrer de todo o processo de estágio. O meu muito e sincero obrigada.

À Municipal de Vieira do Minho pela possibilidade de realização deste estágio, e pela sempre disponibilidade na pessoa dos seus funcionários. Obrigada.

À minha acompanhante de estágio Dr^a. Teresa Barroso Dias, pelo acolhimento, por toda a disponibilidade e cooperação. O meu agradecimento.

Às minhas Câmara acompanhantes no terreno, Dr^a. Lúcia e Ana, que colaboraram na concretização deste projeto. Obrigada pelas conversas, pelos concelhos, pela amizade.

Aos utentes do Centro de Convívio e Lazer do Mosteiro, os protagonistas de tudo, obrigada pela inspiração transmitida. Fiquem com a certeza que serão recordados com o maior carinho.

À Joana, amiga desta e de uma jornada maior (a vida), pelo companheirismo, o apoio, a paciência, pelos desabafos e pelo sempre até já ao telefone. Obrigada Ju.

Aos meus amigos/as pela cumplicidade e força. Obrigada.

Tendo a plena consciência de que nada disto teria sido possível sem ela, dirijo um agradecimento especial à minha família. Principalmente aos meus pais, ao meu irmão e à Mariana, por serem pacientes, pelo apoio e amor incondicional, pela coragem, por muitas vezes lutarem por mim e acreditarem. Obrigada por serem a luz no caminho que me guiou. A eles dedico todo este trabalho.

Nunca é demais agradecer Àquele em que acredito. Obrigada pela Tua presença.

O MEU TEMPO
MESTRADO EM EDUCAÇÃO DE ADULTOS E INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA
UNIVERSIDADE DO MINHO
2016

RESUMO

É certo que são cada vez mais evidentes e alarmantes os números da taxa de envelhecimento populacional em detrimento da taxa de natalidade. Este facto faz soar os alarmes. Assim, aumenta a necessidade de criar espaços/formas para que esta franja populacional que é cada vez mais alargada esteja inserida, ativa e com dignidade no tecido social. A preocupação com o envelhecimento deve-se direccionar para o cuidado com a terceira idade.

O projeto que dá mote ao presente relatório de estágio surge no âmbito do estágio curricular referente ao Mestrado em Educação – Área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho, realizado na Câmara Municipal de Vieira do Minho, mais concretamente na valência Centros de Convívio e Lazer do Gabinete de Educação e Ação Social.

O público-alvo desta investigação e intervenção são trinta e quatro utentes do Centro de Convívio e Lazer da freguesia de Mosteiro. A problemática que subjaz a este trabalho é a terceira idade e a forma de promoção do envelhecimento ativo e saudável, como algo positivo, digno e inerente a todo o ser humano.

As atividades levadas a cabo visaram promover a autonomia, a participação, o ânimo elevado, a convivência e o reforço da qualidade de vida integral da pessoa.

O presente relatório apresenta-se estruturado em introdução, enquadramento contextual do estágio, enquadramento teórico da problemática de estágio, enquadramento metodológico do estágio, apresentação e discussão do processo de intervenção, considerações finais e ainda bibliografia e ainda apêndices e anexos.

PALAVRAS-CHAVE

Terceira Idade, Envelhecimento, Educação de Adultos, Animação, Ação Social.

ABSTRACT

An increasing gap between a low birth rate and a rapidly aging population is becoming all too evident and is certainly a cause for concern. In this sense, there is a pressing need to create ways aimed at integrating this expanding population fringe into the social fabric in an active and decent manner. This concern about aging should be directed to the care of the elderly.

The project that gives motto to this report arose within the traineeship related to the Master of Education, specialization in Adult Education and Community Intervention, at the University of Minho, carried out in the Municipality of Vieira do Minho, specifically in the valence of Leisure and Socialization Centres of the Office of Education and Social Action.

The target audience of this research and intervention are thirty-four users of the Leisure and Socialization Centre of the Monastery parish. The problem that underlies this work is related to the elderly and how to promote active and healthy aging, as something positive and decent, inherent to every human being.

The activities were undertaken with an objective of promoting autonomy, participation, uplifting the mood, fostering coexistence and strengthening the overall quality of life of a person.

This report is structured into introduction, contextual framework of the traineeship, theoretical framework of the problem, methodological framework, presentation and discussion of the intervention process, conclusions and further bibliography, appendices and attachments.

KEYWORDS:

Elderly People; Aging; Adult Education; Animation; Social Action.

ÍNDICE

Agradecimentos.....	iii
Resumo	v
Abstract.....	vii
Índice de Gráficos.....	xi
Índice de Tabelas	xiii
Lista de Abreviaturas, Siglas e Acrónimos.....	xv
Introdução.....	1
1. Capítulo 1 - Enquadramento Contextual do Estágio.....	3
1.1 Descrição dos procedimentos utilizados para a integração institucional e desenvolvimento do processo de estágio.....	5
1.2 Caracterização da instituição, do âmbito específico da realização do estágio e do público-alvo	6
1.2.2 Caracterização do público-alvo.....	9
1.3 Apresentação da área/problemativa de intervenção/investigação	15
1.4 Diagnóstico de necessidades e prognóstico.....	17
1.4.1 Instrumentos empregues e respetivos resultados	17
1.5 Diagnóstico de necessidades e interesses.....	22
2. Enquadramento Teórico da Problemativa do Estágio	25
2.1 Apresentação de outras experiencias e/ou investigações sobre o tema	27
2.2 Exploração de Correntes Teóricas/ Autores	28
2.2.1 Terceira idade	28
2.2.2 A promoção do envelhecimento ativo	32
2.2.3 Educação de adultos e a sua importância ao longo da vida.....	34
2.2.4 Educação e Animação de Adultos idosos.....	37
2.2.5 Ação Social Municipal	40
2.3 Contributos teóricos mobilizados	41
3. Capítulo 3 - Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção.....	43
3.1 Objetivos.....	45

3.1.1	Importância da definição de objetivos.....	45
3.1.2	Objetivos da Investigação.....	45
3.2	Objetivos da intervenção.....	46
3.3	Apresentação e fundamentação metodológica	48
3.3.1	Paradigma de intervenção/investigação	48
3.3.2	Seleção dos métodos da intervenção/ investigação	49
3.3.3	Técnicas da intervenção, investigação e avaliação	50
3.4	Recursos mobilizados.....	56
3.5	Limitações do processo	58
3.6	Avaliação	59
4.	Capítulo 4 – Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção.....	61
4.1	Apresentação do trabalho de intervenção.....	63
4.2	Avaliação e discussão dos resultados obtidos.....	83
	Considerações Finais.....	95
	Referências Bibliográficas	99
	Apêndices	101
	Apêndice I- Inquérito por questionário	103
	Apêndice II - Avaliação da atividade – Avaliação continua	105
	Apêndice III - Inquérito por questionário – Avaliação final.....	107
	Apêndice IV - Fotografias das atividades	109
	Apêndice V - Material de apoio Atividade – Voz.....	117
	Apêndice VI- Material de apoio Atividade – Alimenta a Vida.....	119
	Apêndice VII- certificado de participação na atividade – A Arca a navegar por rios do CCL.....	121
	Apêndice VIII- Alguns Diários de bordo	123
	Anexos	127
	Anexo I – Declaração	129

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Sexo dos utentes	10
Gráfico 2: Idade dos utentes	10
Gráfico 3: Estado civil dos utentes.....	11
Gráfico 4: Situação familiar dos utentes	11
Gráfico 5: Alfabetização dos utentes.....	12
Gráfico 6: Profissões exercidas pelos utentes	13
Gráfico 7: Modo de locomoção dos utentes	13
Gráfico 8: Estado de saúde dos utentes	14
Gráfico 9: Frequenta o CCL porquê?	19
Gráfico 10: Atividades que faz no CCL	19
Gráfico 11: Atividades que mais gosta de realizar no CCL.....	20
Gráfico 12: Forma como o utente ocupa os tempos livres.....	21
Gráfico 13: Avaliação da atividade “Natal em nós”	84
Gráfico 14: Avaliação da atividade peça de teatro – “A Luz”	84
Gráfico 15: Grau de dificuldade da atividade	84
Gráfico 16: Avaliação da atividade “Cabeça a Minha	85
Gráfico 17: Avaliação da atividade “Namoras?!”	85
Gráfico 18: Avaliação da atividade “Então Parabéns CCL!”	86
Gráfico 19: Avaliação da atividade “Somos Páscoa”	86
Gráfico 20: Grau de dificuldade da atividade	86
Gráfico 21: Avaliação da atividade “Toca a Mexer”	87
Gráfico 22: Grau de dificuldade da atividade	87
Gráfico 23: Avaliação da atividade “Flor para ti”	88
Gráfico 24: Avaliação da atividade “Vez da Voz”	88
Gráfico 25: Avaliação da atividade “Vamos Florir o CCL”	89
Gráfico 26: Avaliação da atividade “Alimenta a Vida”	89
Gráfico 27: Avaliação da atividade “Fé em Mim”	90
Gráfico 28: Avaliação da atividade “A Arca a navegar por rios do CCL”	90
Gráfico 29: Avaliação da atividade “Vamos Marchar?”	90
Gráfico 30: Avaliação da atividade “Uma mão Uma História”	91

Gráfico 31: Avaliação da atividade “Hoje é o meu aniversário”	91
Gráfico 32: Avaliação da atividade “Espelho meu”	92
Gráfico 33: Avaliação da atividade “A música parou”	92
Gráfico 34: Avaliação das atividades – Passeios culturais, religiosos e de lazer	93
Gráfico 35: Satisfação dos utentes acerca das atividade	93
Gráfico 36: Agrado dos utentes perante as atividades.....	94
Gráfico 37: Empenho e motivação demonstrada pela estagiária	94
Gráfico 38: Apoio prestado pela estagiária	94

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Objetivos da investigação.....	46
Tabela 2: Objetivos da intervenção.....	48
Tabela 3: Técnicas de intervenção	51
Tabela 4: Técnicas de intervenção	53
Tabela 5: Técnicas de avaliação.....	55
Tabela 6- Recursos Humanos, físicos e materiais	58

LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS

ANASC- Associação Nacional de Animadores Socioculturais

CCL-Centro de Convívio e Lazer

CONFINTEA- CONFERÊNCIAS INTERNACIONAIS DE EDUCAÇÃO DE ADULTOS

EVL- Educação ao Longo da Vida

ONU- Organização das Nações Unidas

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

INTRODUÇÃO

O projeto que intitulamos de “O Meu Tempo” apoia-se numa parceria entre a Universidade do Minho e a Câmara Municipal de Vieira do Minho, como instituição de acolhimento. Surge no âmbito do estágio curricular referente ao Mestrado em Educação – Área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, do Instituto de Educação da Universidade do Minho, desenvolvido no Centro de Convívio e Lazer situado em Mosteiro, freguesia pertencente ao Município de Vieira do Minho.

Sendo a área de investigação e intervenção deste projeto a terceira idade, foi importante ter em consideração a realidade do concelho de Vieira do Minho no que concerne a este assunto, a qual não destoa da realidade com que nos confrontamos no nosso país. Portugal, tal como a Europa, tem mergulhado num aumento exponencial de população idosa, devido a diversos fatores tais como o aumento da esperança média de vida e uma diminuição galopante da taxa de natalidade. Esta é, de facto, uma realidade irrefutável no seio da Europa. Pode dizer-se que a população jovem já é superada, em número, pela população idosa, daqui advindo a importância imperial de trabalhar com esta franja populacional.

Cientes das valências da Câmara Municipal de Vieira do Minho, logo nos agradou a instituição, pois abarca diversos públicos e áreas de intervenção. Todo o contacto com a instituição foi relativamente simples, a disponibilidade por parte do corpo de funcionários desta instituição foi desde logo total. Depois de tudo formalizado, foi realizada uma primeira reunião com a minha acompanhante de estágio, Dr.^a Teresa Dias, que me apresentou, em linhas gerais, as várias áreas de intervenção do Gabinete de Educação e Ação Social, entre elas os Centros de Convívio e Lazer (CCL), num dos quais acabámos por decidir realizar o estágio, pois nele (como nos outros) privilegia-se um público-alvo do nosso interesse - a população idosa. Chegamos à conclusão, em conjunto, que o CCL de Mosteiro seria o ideal para a investigação/intervenção, uma vez que, conta com um número considerável de pessoas muito ativas e aqui a minha intervenção seria mais benéfica.

O título sobre o qual recaiu a nossa escolha para o presente relatório “O Meu Tempo” deve-se primeiramente a uma forma de contrariar a expressão “No meu tempo...” que ouvimos inúmeras vezes ao longo da investigação/intervenção. Este título desconstrói a ideia de que cada um tem o seu tempo, e implementa a noção de que o tempo de cada um é o instante em que vive. Este título também foi escolhido para transparecer que o idoso tem a capacidade e autonomia de escolha de como passa o seu tempo. Por último, com este título pensamos dignificar aquele que é velho e que “transporta” toda a “bagagem” do tempo que viveu e que está enquadrado no tempo que é nosso!

O texto a seguir apresentado pretende relatar a ação e o desenvolvimento do estágio. Assim, o relatório dividiu-se em quatro capítulos.

O primeiro capítulo diz respeito ao enquadramento contextual do estágio; nele se fará primeiramente uma descrição dos procedimentos utilizados para a integração institucional e desenvolvimento do processo de estágio, seguindo-se a caracterização da instituição, do âmbito específico da realização do estágio e do público-alvo. Apresentaremos a área/problemática de intervenção/investigação e faremos alusão à importância do âmbito da área de especialização do Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Far-se-á, ainda, o diagnóstico de necessidades e prognóstico, apresentando-se os instrumentos empregues e respetivos resultados.

O capítulo intitulado de “Enquadramento Teórico da Problemática de Estágio”, o segundo capítulo, é dividido em três partes essenciais. Num primeiro momento serão apresentadas outras experiências e/ou investigações sobre o tema/problemática do estágio. Numa segunda fase serão expostas e exploradas as correntes teóricas e autores dos quais a investigação/intervenção se socorreu e sustentou. Por fim, num terceiro momento, serão identificados e referidos os contributos teóricos mobilizados ao longo do projeto.

No “Enquadramento Metodológico do Estágio”, que diz respeito ao terceiro capítulo, exporemos os objetivos que o projeto pretendeu alcançar e a importância dos mesmos para a sua realização. Será apresentada, também, a fundamentação metodológica da qual a investigação/ intervenção se socorreu para levar a bom porto o projeto. Ainda neste tópico apresentaremos os recursos mobilizados no decorrer de todo o projeto, bem como as dificuldades e as limitações que foram surgindo ao longo da jornada. Por último, faremos uma avaliação geral das atividades e do percurso no estágio. Esta avaliação não pretende de modo algum ser quantitativa, mas sim qualitativa, de modo a perceber-se o que poderia ter corrido melhor e o que devia, assim, ser aperfeiçoado.

No capítulo intitulado de “Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção” apresentamos e descrevemos todas as atividades levadas a cabo ao longo de todo o projeto. Ainda neste ponto apresentaremos e discutiremos os resultados/avaliações das mesmas atividades.

Por fim, são tecidas as considerações finais, realizando-se uma análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos e onde se coloca em evidência o impacto do estágio a nível pessoal, a nível institucional e a nível de conhecimento na área de especialização.

Seguem-se a bibliografia, os apêndices e anexos.

1. CAPÍTULO 1 - ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DO ESTÁGIO

1.1 Descrição dos procedimentos utilizados para a integração institucional e desenvolvimento do processo de estágio

O caminho percorrido leva-nos sempre a algum lugar, seja ele qual for. O caminho que percorremos trouxe-nos até aqui. Ainda há caminho a percorrer é certo, mas é exatamente aqui que queremos estar agora. A diferença de caminho para caminho não está, quanto a nós, em este ter mais ou menos pedras, mais ou menos curvas, ser mais longo ou mais curto. A dissemelhança está na motivação e na razão com que se parte do princípio até à meta que estipulamos para nós no nosso caminho.

Quando terminamos a licenciatura em educação questionamo-nos se queríamos ficar por aí. A questão colocada teve resposta fácil, objetiva e imediata. Foi um não. Este não já tinha uma razão: queríamos saber mais, ir mais além, queríamos aprofundar aquilo que tínhamos aprendido e experienciado durante a licenciatura, principalmente na unidade curricular Projeto e Seminário de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. A escolha de mestrado estava, então, desde logo, feita: dos três mestrados profissionalizantes existentes no curso de Mestrado em Educação -Educação de Adultos e Intervenção Comunitária; Formação Trabalho e Recursos Humanos e Mediação Educacional e Supervisão da Formação- colocámos logo de lado os dois últimos. Não há espaço para dúvida quando a certeza é maior. A nossa certeza advém do gosto pela pessoa, como ser holístico. Desde sempre nos fascinou o ser pessoa, um ser que se constrói ao longo da vida, um ser relacional, comunicativo, racional, um ser singular, autónomo, responsável, um ser que se insere num espaço. O mestrado que realmente nos cativou foi, então, o mestrado em Educação, especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Assim, a inscrição neste mestrado foi a etapa que se seguiu.

O primeiro ano de mestrado consolidou a escolha que havíamos feito: era realmente esta a área de especialização que nos enchia as medidas, o que nos fazia querer sempre mais. Quando nos alertaram para que deveríamos procurar uma instituição que nos acolhesse para a realização do estágio curricular, o nosso foco foi desde logo a Câmara Municipal de Vieira do Minho. Primeiro, por ser uma instituição com diversas valências e que abarca todos os públicos. Depois, por já conhecermos alguns projetos em marcha.

Assim, marcamos uma reunião com o presidente da edilidade, onde expusemos o que era pretendido, tendo sido total a disponibilidade por parte da Câmara, na pessoa do seu presidente. Houve, deste modo, disponibilidade imediata para nos receber e disponibilizaram-se para tudo o que fosse necessário fazer a partir daí.

Depois da primeira visita à instituição seguiu-se a formalização do estágio, que decorreu muito normalmente. Tudo o que nós ou a universidade solicitássemos era feito na maior brevidade possível. Logo que, por parte da instituição, nos foi apresentada a acompanhante, Dr.^a. Teresa Dias responsável do gabinete de Educação e Ação Social, requeremos uma reunião com a mesma, para dar seguimento a todo o processo. Nessa reunião tivemos oportunidade para nos conhecermos e foram-nos apresentados vários projetos com os mais diversos tipos de públicos, desde as crianças até à faixa etária mais idosa. O projeto que mais nos cativou foi o dos Centros de Convívio e Lazer (CCL). A Dr.^a. Teresa Dias concordou com a nossa escolha. Este projeto destina-se à terceira idade. Confessamos que a escolha não recaiu tanto no projeto pelo que este fazia, mas sim, pelo público-alvo a que se destinava, porque é um público que nos cativa e sobre o qual queremos aprofundar o nosso conhecimento.

Ainda nessa reunião decidimos que o CCL da freguesia de Mosteiro seria o mais indicado para a realização do estágio, isto porque é um CCL com um número considerável de utentes e porque as técnicas afetas a ele precisavam de auxílio. Além disso, segundo a Dr.^a. Teresa Dias, eram pessoas muito acolhedoras e ainda muito ativas, o que nos ajudaria ao longo do estágio.

Chegadas à antiga escola primária de Mosteiro onde está sediado o CCL, quinta-feira, dia 1 de outubro, fomos muito bem recebidas e acarinhadas por todos. Depois das apresentações feitas a todos os utentes pelas técnicas do município, fizemos questão de conversar um pouco com cada um. Conforme íamos conversando, as perguntas foram muitas, não tantas questões sobre o que iríamos fazer, mas perguntas mais pessoais, que prontamente respondemos. Neste dia, conhecemos o espaço, as pessoas, percebemos os hábitos, os horários, as rotinas e, principalmente, observámos comportamentos.

1.2 Caracterização da instituição, do âmbito específico da realização do estágio e do público-alvo

1.2.1 Caracterização da instituição e do âmbito específico da realização do estágio

O município de Vieira do Minho é uma vila portuguesa situada no distrito de Braga. Vieira do Minho tem 218.05 km² de área e 12997 habitantes, segundo relato dos *census* de 2011.

O Município é constituído por dezasseis freguesias, sendo elas: as uniões de freguesias de Anissó e Soutelo, Anjos e Vilar Chão, Caniçada e Soengas, Ruivães e Campos, Ventosa e Cova; as

freguesias de Cantelães, Eira-Vedra, Guilhofrei, Louredo, Mosteiro, Pinheiro, Parada de Bouro, Rossas, Salamonde, Tabuaças e Vieira do Minho.

A Câmara Municipal de Vieira do Minho é o organismo máximo de representação do concelho e de todos os seus habitantes. Esta entidade está intimamente ligada à satisfação das necessidades da comunidade local, no que toca ao desenvolvimento socio-económico, ao ordenamento do território, ao abastecimento público e no que concerne à educação à cultura, ao desporto e ao ambiente. É seu atual Presidente o Engenheiro António Cardoso, eleito em 2013, para um mandato de quatro anos.

Todas as valências camarárias estão distribuídas por três vereações, à data. Deste modo, o vereador Dr. António Afonso Ribeiro Barroso é o responsável pela vereação gestão económica e financeira, gestão e modernização administrativa, recursos humanos, desenvolvimento económico e transportes e parque de viaturas. O vereador Dr. Paulo Domingos Truta Fraga de Miranda Fernandes é o responsável pela vereação proteção Civil, trânsito; ambiente, água, saneamento, resíduos sólidos, mercados e feiras. A vereadora Dr.^a Elsa Carla Monteiro Pereira Ribeiro é responsável pela ação social, educação, desporto e transportes escolares.

No pelouro da educação, insere-se o Gabinete de Educação e Ação Social, que está sob responsabilidade da Dr.^a Teresa Dias. Este gabinete está inserido na área de atuação da ação social, estando a sua finalidade exposta na alínea A) das suas competências: “a) Participar na prestação de serviços e prestar apoio a pessoas em situação de vulnerabilidade, em parceria com as entidades competentes da administração central e com instituições particulares de solidariedade social, nas condições constantes de regulamento municipal.”¹

O Gabinete de Educação e Ação Social tem a seu cuidado os Centros de Convívio e Lazer (CCL) que são dedicados maioritariamente aos idosos e têm, como objetivo último, a convivência, a quebra da rotina, o combate ao isolamento, o lazer e a animação. De forma a dinamizar estes espaços, a Câmara Municipal de Vieira do Minho conta com uma parceria com as juntas de freguesia. Estes espaços representam, até à data, uma aposta ganha na área social, já que são um verdadeiro sucesso no seio da comunidade, contando com mais de 200 participantes distribuídos por todo o concelho de Vieira do Minho.

Os CCL funcionam semanalmente, durante a tarde, nas instalações das antigas escolas primárias das freguesias. Deste modo, estas infra-estruturas, património das freguesias, são preservadas, ganham de novo vida e são mais uma vez utilizadas por muitos dos idosos que já

¹<http://www.cm-vminho.pt/>, acedido em 15/Dezembro/2015

usufruíram destas enquanto crianças. Os Centros de Convívio e Lazer contam com as animadoras da Câmara Municipal que, semanalmente, se deslocam às freguesias para realizar o mais variado tipo de atividades, de modo a proporcionar momentos de confraternização, partilha, amizade, aprendizagem entre outros.

As atividades desenvolvidas nos CCL são diversificadas, indo desde os jogos lúdicos a trabalhos manuais, sessões de alfabetização funcional, ações de sensibilização, entre outras, sempre realizadas tendo em conta as necessidades e as vontades do público a que se destinam.

Mosteiro, o atual nome da freguesia da Vila de Vieira do Minho, substituiu o de S. João de Vieira, uma vez que foi de grande importância o convento beneditino ali existente. Foi comenda dos Templários, que aqui possuíram um mosteiro até 1311, e da Ordem de Cristo a partir do ano anteriormente referido. Foi sede do concelho de Vieira quando esta se localizava na povoação de Brancelhe (denominada de Barunzeli nas Inquirições de 1220) e pertencia à freguesia do Mosteiro.²

A freguesia do Mosteiro compreende os lugares de Baralha, Cimo de Vila, Codeceira, Figueiró, Filipe, Gandra, Igreja, Lages, Magos, Pena, Ribeiro, Riolongo, Rissondo, S. Roque, Salgueiros, Salvador, Tabuadela, Talho e Testorio. Tem uma população total de 1450 habitantes e as principais atividades económicas desta freguesia são a agricultura e o pequeno comércio. O artesanato baseia-se essencialmente nas rendas e bordados e o santo padroeiro desta freguesia é S. João Baptista.

Na freguesia do Mosteiro quebra-se a rotina à quinta-feira à tarde. O CCL desta freguesia, como frisado anteriormente, ocupa as antigas instalações da escola primária. Este espaço está em boas condições físicas, está construído numa zona agradável bastante soalheira e acessível. Contudo, não se adequa à faixa etária que serve nos dias de hoje, tendo, assim, constrangimentos visíveis que afetam a mobilidade dos utentes deste espaço. Desde logo, a entrada para a antiga escola primária é feita através de quatro escadas, as quais perturbam a entrada dos utentes com dificuldades de locomoção: há alguns utentes que se deslocam com muletas e outros, com dificuldades ao nível da coluna e dos ossos, que fazem um esforço bastante acrescido para subir as escadas. De momento o CCL não tem nenhum utente que se desloque em cadeira de rodas, o que, se acontecesse, aumentaria o problema.

O edifício, de dois pisos, é composto por quatro salas, quatro casas de banho, duas de adulto e duas de crianças, uma cozinha e um relevante espaço envolvente, com um parque infantil com escorregas, balouços e balancés, um mini-campo de futebol, uma área de jardinagem e ainda um restante espaço para lazer. São usadas duas salas pelos utentes do CCL. São estas as salas do piso

²<https://www.cm-vminho.pt/>, acedido em 15/Dezembro/2015

térreo, já que as outras duas, que se encontram no outro piso, estão a ser utilizadas por associações locais. Das duas salas destinadas ao CCL, uma delas está dividida ao meio por uma parede, pintada com motivos infantis, não se adequando deste modo ao público que hoje serve.

Na zona envolvente desta antiga escola primária onde se sedeia o CCL, encontra-se a igreja de Mosteiro, o salão paroquial, com boas condições, caminhos pedestres para realizar passeios aprazíveis, a sede da junta de freguesia, bem como cafés e outras infraestruturas.

O CCL de Mosteiro encontra-se a dois quilómetros do centro da vila de Vieira do Minho, aqui havendo à disposição dos munícipes uma série de infraestruturas importantes, como as piscinas municipais, interiores e exteriores, campo de ténis, parque de campismo, parque florestal, a casa museu Adelino Ângelo, a casa de Lamas, o auditório municipal, ginásios, clínicas de estética, a biblioteca municipal e zonas de lazer, como, por exemplo, o parque dos Moinhos, onde se pode ter acesso a um parque geriátrico equipado com diversificados instrumentos de exercitação. Na vila de Vieira do Minho pode, ainda, ter-se acesso a todas as infraestruturas comerciais desde alimentares, de vestuários entre outras.

1.2.2 Caraterização do público-alvo

A caraterização do público-alvo foi realizada através da observação participante, inquérito por questionário e conversas informais. Foi através da aplicação destes métodos de investigação, sobretudo do inquérito (cfr. Apêndice 1), que se conseguiu chegar a um diagnóstico de necessidade/interesses coerente e coeso, tendo em consideração as vontades, as aspirações e as condições da população em causa. Importa salientar que o inquérito por questionário foi realizado a todos os utentes com o consentimento dos mesmos, sempre que entrava um novo utente no CCL era realizado o inquérito por questionário para se poder conhecer a pessoa em causa saber as suas aspirações, interesses e motivações.

O público-alvo abrangido por esta intervenção é constituído pelos utentes do Centro de Convívio e Lazer da freguesia de Mosteiro, que se traduz num grupo alargado de trinta e quatro indivíduos, vinte e nove dos quais pertencem ao sexo feminino e os restantes cinco ao sexo masculino (Gráfico1).

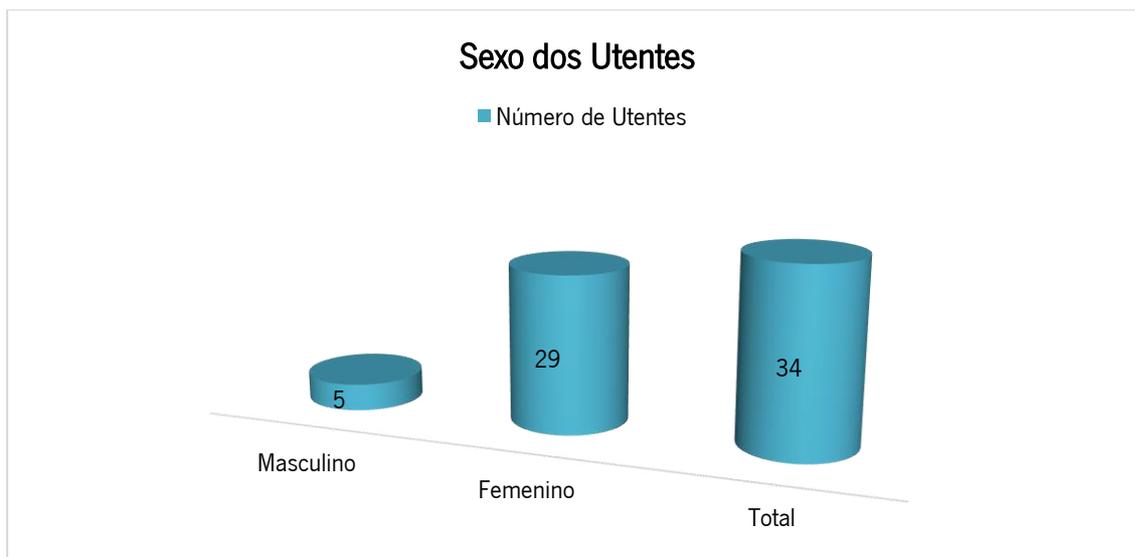


Gráfico 1: Sexo dos utentes

Estes utentes têm idades compreendidas entre os cinquenta e nove e os noventa e três anos de idade, sendo predominante o intervalo de idades entre os sessenta e seis e os setenta anos de idade, como se pode apurar no gráfico abaixo (Gráfico2). É entre os homens, mesmo sendo menos em número, que está o indivíduo mais idoso, com noventa e três anos de idade.

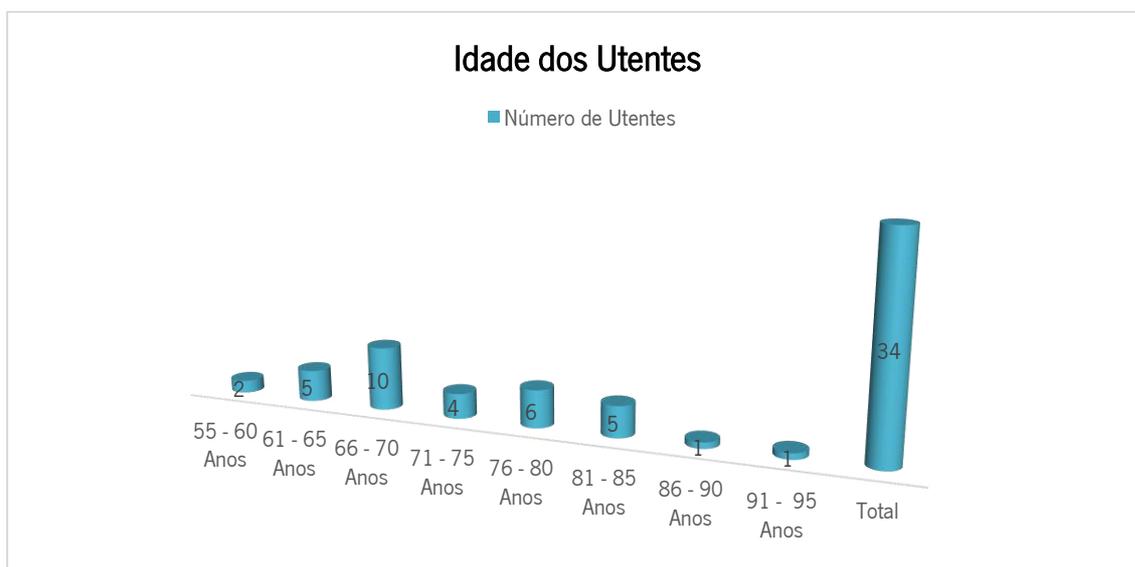


Gráfico 2: Idade dos utentes

Os utentes que frequentam o CCL são na sua maioria utentes casados; contudo há uma grande parte, treze utentes, que são viúvos. Apenas cinco dos trinta e quatro utentes são solteiros. (Gráfico 3)

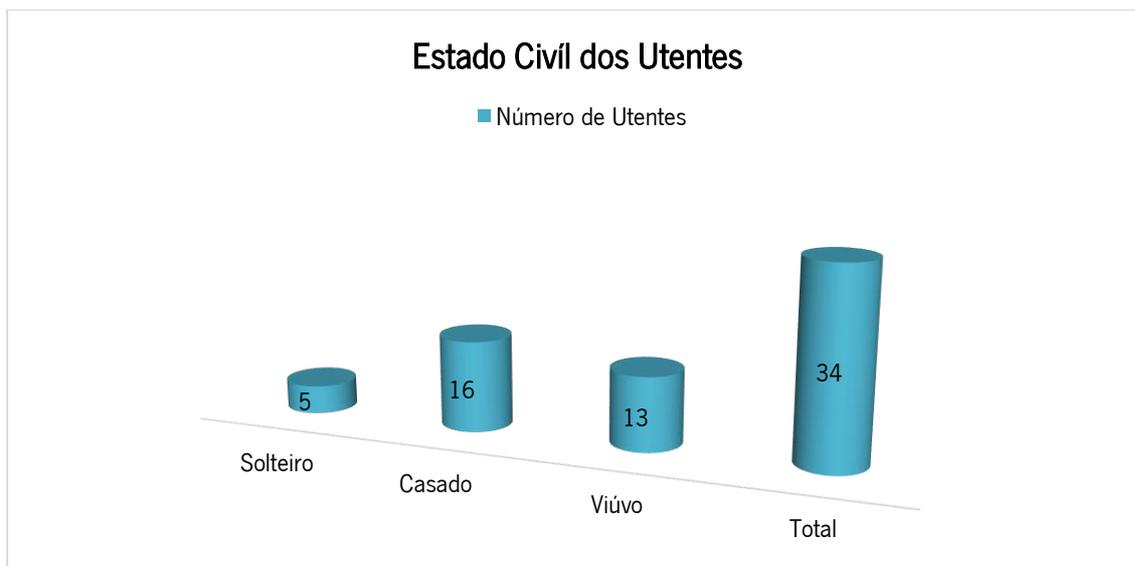


Gráfico 3: Estado civil dos utentes

Quando se questionam os utilizadores do CCL sobre se vivem ou não sozinhos verifica-se que nove utentes vivem sozinhos alguns sem qualquer retaguarda familiar, uma vez que os filhos estão emigrados ou fora do concelho. Os restantes vinte e cinco vivem com familiares (Gráfico 4).

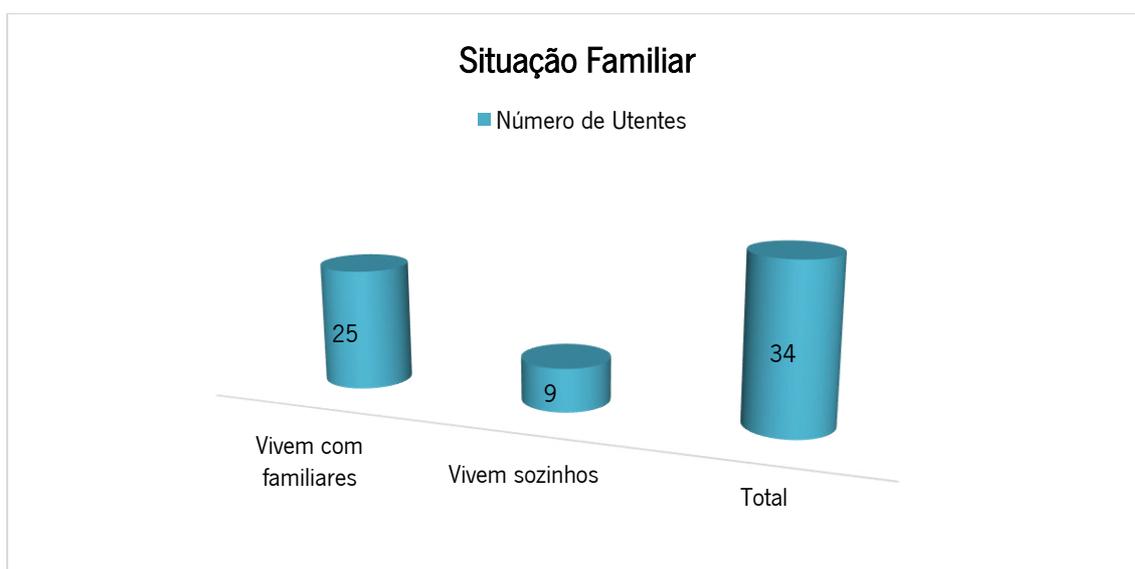


Gráfico 4: Situação familiar dos utentes

Relativamente à taxa de alfabetização, verifica-se que, pese embora haja, em certos casos, alguma regressão, a maioria dos utentes é alfabetizada (29 utentes), sendo que duas senhoras indicaram que frequentaram a escola em idade adulta. Contudo, destes vinte e nove utentes alguns revelam ser analfabetos regressivos, pois como não precisaram, durante toda a vida, da leitura e da escrita, a não ser para assinar o nome, já não conhecem muito bem as letras. Há ainda cinco

analfabetos que nunca frequentaram a escola, por isso não sabem ler nem escrever, facto que os incómoda, uma vez que gostariam de, pelo menos, saber escrever o nome (Gráfico 5).



Gráfico 5: Alfabetização dos utentes

No que concerne à atividade laboral exercida pelos utilizadores do CCL ao longo da vida o foco incide sobre a agricultura, o que é natural, uma vez que o meio é rural. Segue-se o serviço doméstico na própria casa, com dez dos trinta e quatro utentes a indicarem que foi uma das profissões que tiveram durante a vida. Seis utentes indicam que foram empregadas domésticas em casa de terceiros, relataram que foram ainda muito novas servir para casa de outras pessoas. Dois utentes revelaram que foram funcionários/as públicos/as.

Também três utentes indicaram que foram comerciantes, encontrando-se um deles ainda no ativo. No gráfico podemos ainda ver que um utente afirmou ter sido auxiliar de ação médica, um assegurou ter sido professor, um frisou ter sido enfermeiro, um utente disse ter sido guarda-fiscal, um declarou ter sido pastor, um afirmou ter exercido a profissão de pedreiro; também um utente frisou ter sido carpinteiro num dado momento da vida. De salientar que a informação constante do Gráfico 6 contempla não uma única profissão por utente, mas a variedade de profissões por cada um exercidas. São aquelas que os utentes realizaram ao longo da vida.

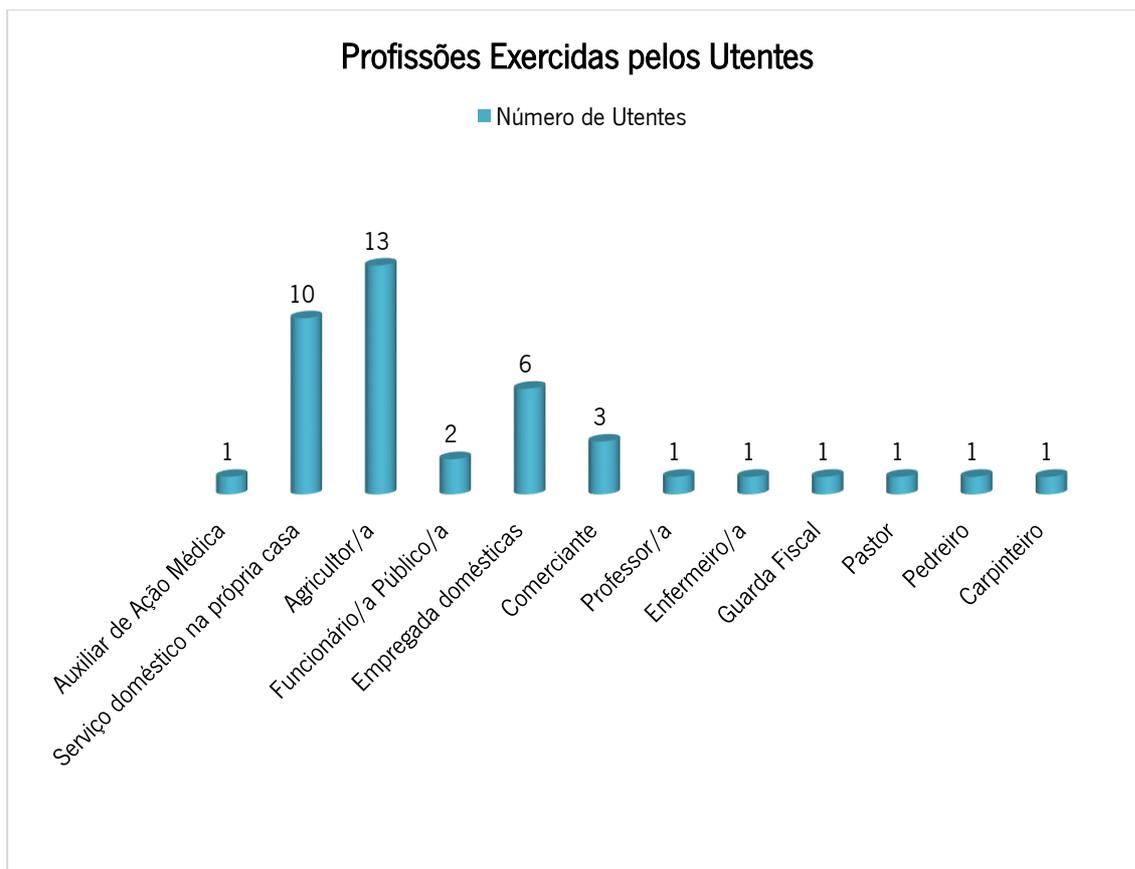


Gráfico 6: Profissões exercidas pelos utentes

No que respeita ao processo de locomoção, verifica-se que a maioria dos utentes se desloca de forma autónoma (31 utentes), sem necessitarem de algum apoio material ou humano. Constatase, ainda, que 3 utentes se deslocam contando com algum apoio (dois utentes deslocam-se com o auxílio de muletas e um utente desloca-se com bengala) (Gráfico 7).



Gráfico 7: Modo de locomoção dos utentes

Quanto ao seu estado de saúde, apura-se que grande parte dos utentes sofre de colesterol elevado dos trinta e quatro, onze padecem desta patologia. Segue-se a diabetes (9 utentes) como a doença que mais atinge os utentes do CCL e, depois, a hipertensão arterial (8 utentes). Também as doenças respiratórias, como a asma a bronquite e as alergias, afetam seis dos trinta e quatro utentes. De doenças cardíacas padece um total de cinco utentes. Também cinco utentes revelaram ser doentes oncológicos. As doenças degenerativas das articulações como a artrose e a osteoporose manifestam-se num total de cinco utentes. Quatro utentes padecem de doenças reumáticas que afetam as articulações, os músculos e o esqueleto, causando dores e restrições dos movimentos. Dois utentes sofrem de doenças oftalmológicas, sendo um com glaucoma e outro com cegueira da vista esquerda. Dois que sofrem de doenças de coluna.

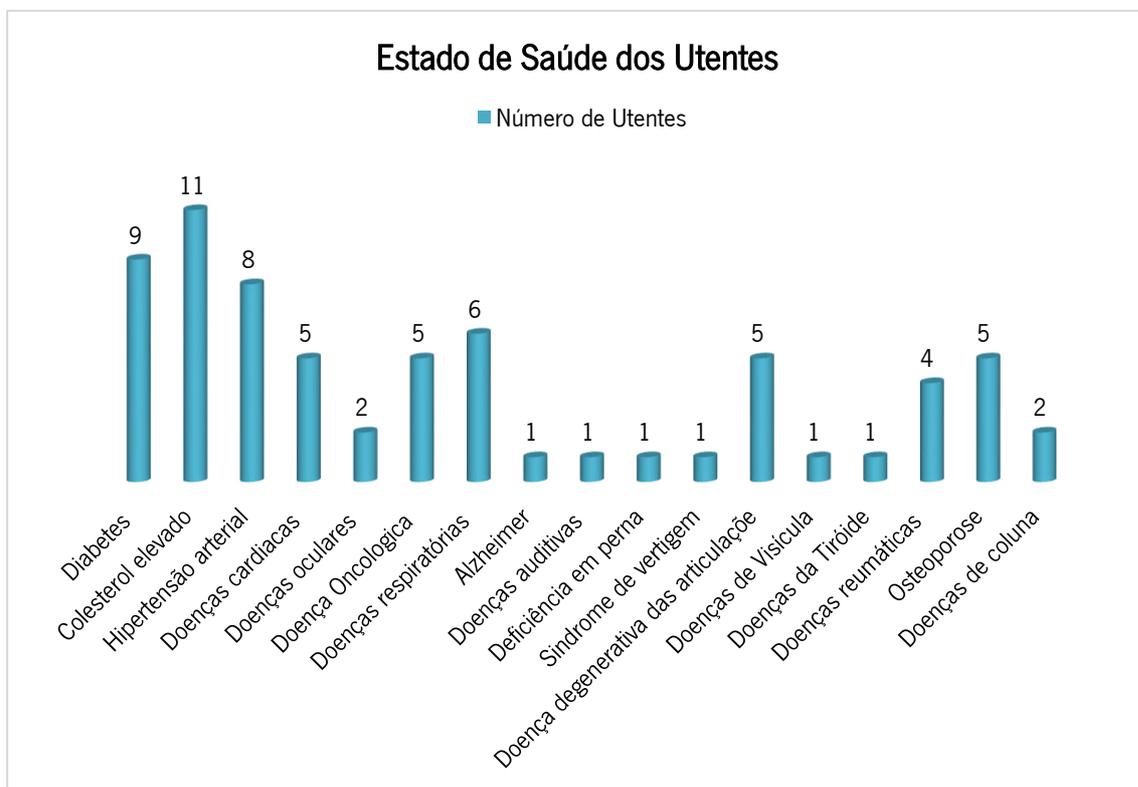


Gráfico 8: Estado de saúde dos utentes

Através da observação e das conversas realizadas com os utentes recolhemos outras informações pertinentes. Assim, pode perceber-se que gostam de frequentar o CCL e que este é uma mais-valia para a sua saúde, tanto física como mental. São de um modo geral, pessoas humildes, bem-dispostas, muito atentas, faladoras, com grande vontade de aprender e fazer coisas novas. Nota-se, também, um grande sentido de entajuda para com aqueles que estão mais debilitados.

São muito ativas, raramente se queixando da sua idade. Mas, quando porventura algum o faz, logo se ouvem os outros utentes dizer que velhos são os trapos.

Quando falamos sobre os problemas de saúde que os atingem, percebemos que não são pessoas que se abatem pelas doença e pelas mazelas da velhice. Como são, na sua maioria, muito otimistas, quando falam do mal que a doença lhes faz arranjam logo de seguida uma panóplia de razões para não parecer assim tão ruim. Claro que não podemos tomar o todo pela unidade nem a unidade pelo todo: também há utentes que se abatem e são mais sensíveis. Estes também demonstraram os seus medos e receios, como, entre outros, o medo de ser abandonado ou o medo de alguma doença que os incapacite, bem como o receio de ficar viúvo/a, pois já não se conseguem ver no mundo sem a pessoa com quem partilharam a vida.

1.3 Apresentação da área/problemática de intervenção/investigação

A problemática que subjaz ao âmbito deste trabalho está relacionada com a terceira idade e a forma de promoção do envelhecimento ativo e saudável, como algo positivo, digno e inerente a todo o ser humano. Antes de mais, deve-se salientar que este é um tema atual, sempre o foi e sempre o será, porque a sociedade vai sempre confrontar-se com ele: o envelhecimento é uma fase da vida; logo, a sua existência é imperativa, teremos todos, os que conseguirmos chegar a esta fase vida, um declínio físico e psicológico associado ao envelhecimento. Este declínio acarreta consigo outros constrangimentos.

Contudo, o cenário, hoje apresentado, de evolução da problemática do envelhecimento, requer especial atenção e exige mudanças de políticas, de comportamentos, de estruturas, de metodologias de trabalho para que estas estejam á altura do público-alvo que compreendem. É de ter em atenção que esta problemática está hoje muito em voga, pensamos que por duas razões essenciais que levantam uma serie de outras questões: antes de mais, a quebra da natalidade e o aumento da esperança média de vida e conseqüente avultado número de idosos; por outro lado, o culto da beleza, da vitalidade, da juventude e da energia, que está vinculado com as sociedades atuais (Marques, 2011).

Este tema arrasta consigo grandes implicações de várias ordens, sejam políticas, económicas, culturais ou sociais. Para a pessoa em questão, o envelhecimento acarreta consigo várias mazelas tanto físicas como intelectuais como referido anteriormente, estas têm de ser acompanhadas sob perigo dos sujeitos idosos caírem na solidão, na depressão no abandono entre outros.

O envelhecer coloca em palco vários atores, e nenhum de nós, enquanto membro da sociedade, se pode demitir das suas funções.

Neste prisma e tendo sempre em consideração o contexto em que este trabalho foi sendo desenvolvido e as necessidades os interesses e as aspirações detetados, as atividades propostas foram de encontro à promoção de um comportamento de participação ativa, autonomia, dinamismo, aprendizagem, comunicação e motivação de forma a favorecer um envelhecimento ativo, digno e saudável que requer a capacitação do idoso, a qualidade de vida integral do idoso, o relacionamento com os outros e o prazer de viver. Daqui adveio a importância de se conceber e implementar um projeto de intervenção e animação comunitária com o fim último de dar resposta às necessidades detetadas no seio do público-alvo.

O estágio de que aqui se dá conta, está intimamente conectado com o âmbito do mestrado de Educação - área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Isto porque tanto a educação de adultos como a intervenção comunitária tem unidas a si objetivos de transformação de condições sociais de uma determinada comunidade. Esta transformação da comunidade é efetuada desde a comunidade, na comunidade, com a comunidade e para a comunidade, de forma a promover humana e socialmente o desenvolvimento, implicando todos os intervenientes (Carrasco, 1997, p.280).

Este desenvolvimento acima referido só é possível com base numa metodologia que assente na participação, que implica, imperativamente, a mobilização, a motivação, o interesse e a interação da própria comunidade, promovendo sempre o reconhecimento e valorização das aptidões e as aspirações dos sujeitos.

A educação de adultos é uma parte muito importante na implementação de projetos de intervenção comunitária, pois o desenvolvimento local só é possível com o desenvolvimento das pessoas da comunidade. Na extensão da educação de adultos e intervenção comunitária, a animação sociocultural tem sido interpretada como uma metodologia benéfica para a promoção da educação e do desenvolvimento comunitários. A animação sociocultural não se circunscreve à ocupação dos tempos livres é uma estratégia de intervenção social e educativa ao serviço de projetos de desenvolvimento.

Enfoque agora para os três pontos do triângulo que forma: a área/problemática da investiga/intervenção, os objetivos do mestrado e os objetivos do Centro de Convivo e Lazer. Iremos demonstrar a sua sintonia e concluir que este triângulo é equilátero, fazendo a analogia, todos os seus lados são iguais e contribuem de forma equivalente para o sucesso da intervenção. Para qualquer lado que este triângulo tombe ficará sempre direito, assim a intervenção não correrá riscos.

A Câmara Municipal de Vieira do Minho, entidade promotora dos Centros de Convívio e Lazer visa com este a realização de várias atividades, sendo que estas devem ter um caráter lúdico-recreativo, proporcionar momentos de convívio, confraternização e partilha, são espaços que funcionam como locais de proximidade e destinados à terceira idade. A sua dinamização aposta no bem envelhecer. O estágio com as atividades programadas e levadas a cabo (adiante apresentadas), foi de encontro à problemática que subjaz o projeto. Visando assim, a promoção do envelhecimento ativo e saudável, como algo positivo, digno e inerente a todo o ser humano.

Os objetivos do Mestrado em Educação na área de especialização da Educação de Adultos e Intervenção Comunitária são os seguintes³ :

- Fornecer um quadro teórico-conceptual operacionalizado ao nível dos princípios, dos modelos e das manifestações temporais da educação de adultos e intervenção comunitária;
- Proporcionar o conhecimento de um conjunto de métodos, técnicas e estratégias aplicáveis no campo da educação de adultos e intervenção comunitária;
- Possibilitar uma adaptação operatória às exigências de mediação e avaliação em contextos profissionais de educação de adultos e intervenção comunitária;
- Dinamizar processos de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em situações concretas de educação de adultos, animação e intervenção comunitária;
- Desenvolver competências de investigação no âmbito da educação de adultos e intervenção comunitária.

1.4 Diagnóstico de necessidades e prognóstico

1.4.1 Instrumentos empregues e respetivos resultados

É crucial utilizar metodologias que permitam averiguar as necessidades existentes para que o projeto seja viável e eficaz. Assim, a fim de que o Projeto de Intervenção pudesse ser planeado/desenhado e implementado de forma eficiente e eficaz, foi necessário proceder a um diagnóstico de necessidades do público-alvo em questão. Deste modo, para a realização do diagnóstico de necessidades recorreu-se às metodologias qualitativas de investigação, nomeadamente à análise documental, às conversas informais, à observação participante e ao inquérito por questionário.

³ <https://www.ie.uminho.pt/pt/Ensino/mestrados/Paginas/Mestrados-em-Educacao.aspx>, acedido em 10/Fevereiro/2016

Inicialmente, procedeu-se a uma consulta e análise documentais sobre os Centros de Convívio e Lazer. Da pouca documentação que havia, pudemos ficar a conhecer o modo de funcionamento dos mesmos. Também nos inteiramos sobre a freguesia em que o CCL se desenvolve, nomeadamente costumes, hábitos entre outros.

Numa segunda fase, realizámos conversas informais com as duas técnicas que acompanham o CCL. Estas conversas incidiram sobre os utentes as instalações e o funcionamento do CCL. Conversamos, ainda, acerca das atividades já realizadas no CCL.

Através das conversas informais, consegue-se perceber que, segundo os utentes, a maior lacuna do Centro é, de facto, as atividades existentes serem poucas, levando a que muitos frisem com insistência que querem aprender a fazer coisas novas.

No decurso do diagnóstico de necessidades/interesses recorreu-se, também, à observação participante o que permitiu captar momentos subjacentes à participação dos idosos. Mediante a observação realizada, chega-se à conclusão que a convivência entre todos os idosos é muitas vezes difícil, muito por causa da organização da sala e, além disso, do modo como está dividida. Primeiro, a sala tem a meio uma estrutura que a divide em dois: de um lado estão maioritariamente os homens a jogar cartas, do outro lado as senhoras a fazer tapetes. Na parte onde se encontram as senhoras, a organização da sala faz com que algumas estejam de costas voltadas para outras, dificultando assim o diálogo e a convivência, levando a que, como são muitos utentes, muitas vezes, na sala, o barulho seja ensurdecedor.

Com intenção de reforçar o conhecimento das reais necessidades do público-alvo passamos à interação com os protagonistas deste Projeto. Deste modo procedemos à realização de um inquérito por questionário aos utentes com o intuito de captar informações essenciais. Neste inquérito colocaram-se questões de índole sociodemográfica para o conhecimento dos utentes, questões relativas ao CCL com o intuito de perceber o que mais gostam de fazer no centro e o que os leva a ir ao centro. O inquérito privilegiou também uma questão relativa aos passatempos e ocupações que estes utentes têm. E finalizamos com uma questão acerca de quais são os interesses e aspiração dos utentes no CCL.

O inquérito por questionário foi administrado indiretamente, pois como alguns utentes não sabiam ler não quisemos ferir suscetibilidades e por outro lado também preferimos assim porque dá para conhecer melhor cada utente.

Assim, de seguida serão expostos os resultados do inquérito por questionário realizados aos trinta e quatro utentes do Centro de Convívio e Lazer do Mosteiro.

Quando questionados sobre o porquê de frequentarem o CCL os utentes consideram que este espaço funciona como um meio para conviver, distrair, passar o tempo, dialogar, aprender, encontrar amigo, conhecer pessoas ente outros. (Gráfico9)



Gráfico 9: Frequentar o CCL porquê?

Acerca das atividades que realizam no CCL denota-se um *deficit* de atividades. As atividades circunscvem-se maioritariamente á execução de tapetes pois vemos, fazem o novelo (5 utentes fazem novelo) porque o trapilho vem emaranhado e tem de ser desenrodilhado, depois corta-se o trapilho em tiras da mesma medida (5 utentes cortam trapilho), segue-se a feitura do tapete (14 utentes). As atividade andam muito à volta da realização de tapete. (Gráfico10)



Gráfico 10: Atividades que faz no CCL

Quando questionados acerca do que gostam mais de fazer no CCL dez dos utentes dizem gostar de todas as atividades. Oito dos trinta e quatro afirmam gostar mais de jogar cartas e de fazer tapete. Pode perceber-se que estas são as que mais se fazem.



Gráfico 11: Atividades que mais gosta de realizar no CCL

Os tempos livres dos utentes mereceram a nossa atenção, muitas vezes pensamos no tempo dos idosos como tempo muito vazios, este gráfico contradiz completamente essa ideia de inutilidade. Vejamos que quando se coloca a questão como passa os seus tempos livres, a maior parte destes utentes revelam uma grande vivacidade e dizem que vão para o seu quintal ou jardim não fosse este um meio rural. É certo que também muitos vêm televisão mas revelaram que é mais à noite, dizem eles que as noites no inverno custam a passar e a televisão é uma companhia. Denote-se que também doze dos utentes ocupa o seu tempo a ler. As caminhadas e os passeios também merecem o nosso olhar demonstra que são pessoas muito ativas. É de salientar uma grande participação na vida em sociedade, com utentes a fazer voluntariado, a ajudar os vizinhos, a participar em grupos locais, a auxiliar os filhos ao cuidar dos netos, um dos utentes ainda vende os produtos que colhe nas feiras locais.

Apenas três utentes revelam que nos seus tempos livres não fazem nada, estes utentes disseram apenas não fazer nada, todos os outros foram frisando mais que uma atividade.

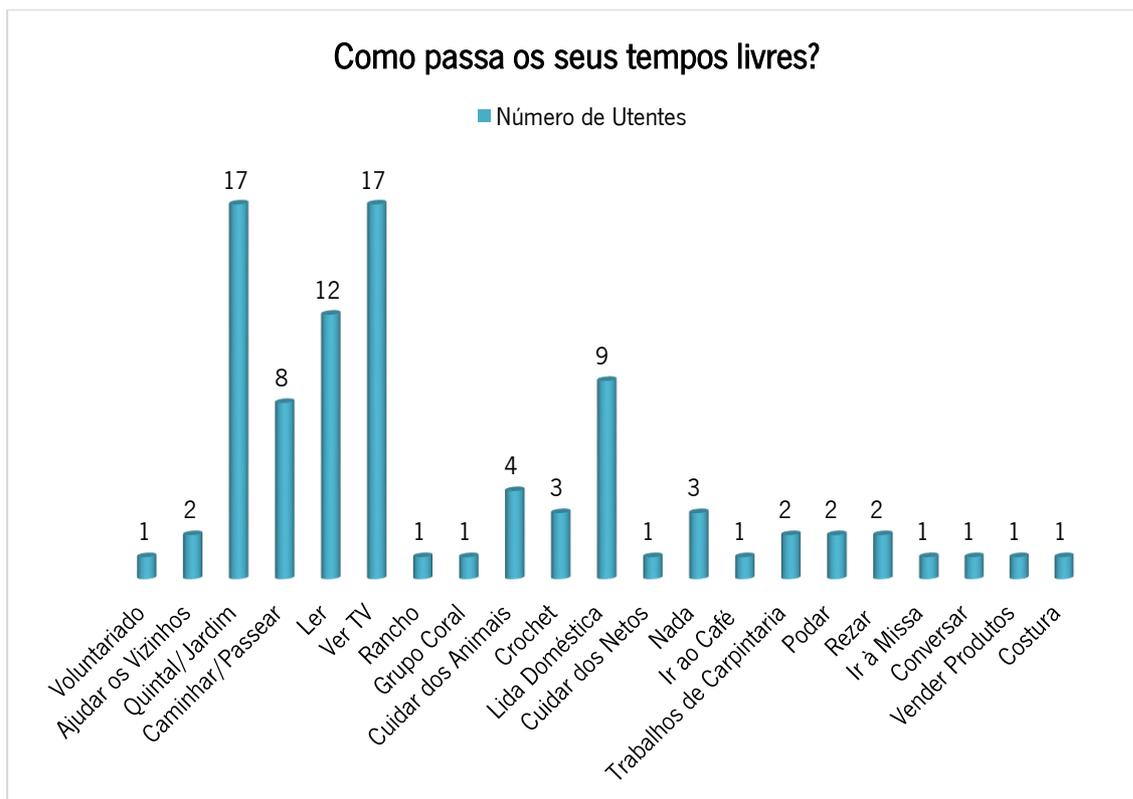


Gráfico 12: Forma como o utente ocupa os tempos livres

Conseguiu-se conhecer os gostos e as aspirações dos utentes principalmente através da última questão do inquérito por questionário, em que se perguntava a cada utente quais as atividades que gostaria de fazer no CCL.

As principais atividades que os utentes indicaram como seu desejo (Gráfico 13) foram: os trabalhos manuais como principal atividade com dezasseis utentes, mas salientaram que não querem só tapete querem coisas novas. Seguiu-se na preferência dos utentes o teatro com treze utentes, este indicam que gostam de teatro porque por vezes na missa faziam pequenas peças. Aparece em terceiro lugar um aspeto importante que é de salientar, onze dos trinta e quatro utentes, revelaram que querem atividades novas. A jardinagem também é uma das maiores preferências não fosse estarmos em meio rural e a grande maioria dos utentes serem senhoras que dão um grande valor ao jardim. Os jogos de mesa a música e a informática aparecem de seguida. Depois temos atividades com percentagens menos significativas mas de igual valor que tanto quanto possível tentaremos ir de encontro às mesmas.

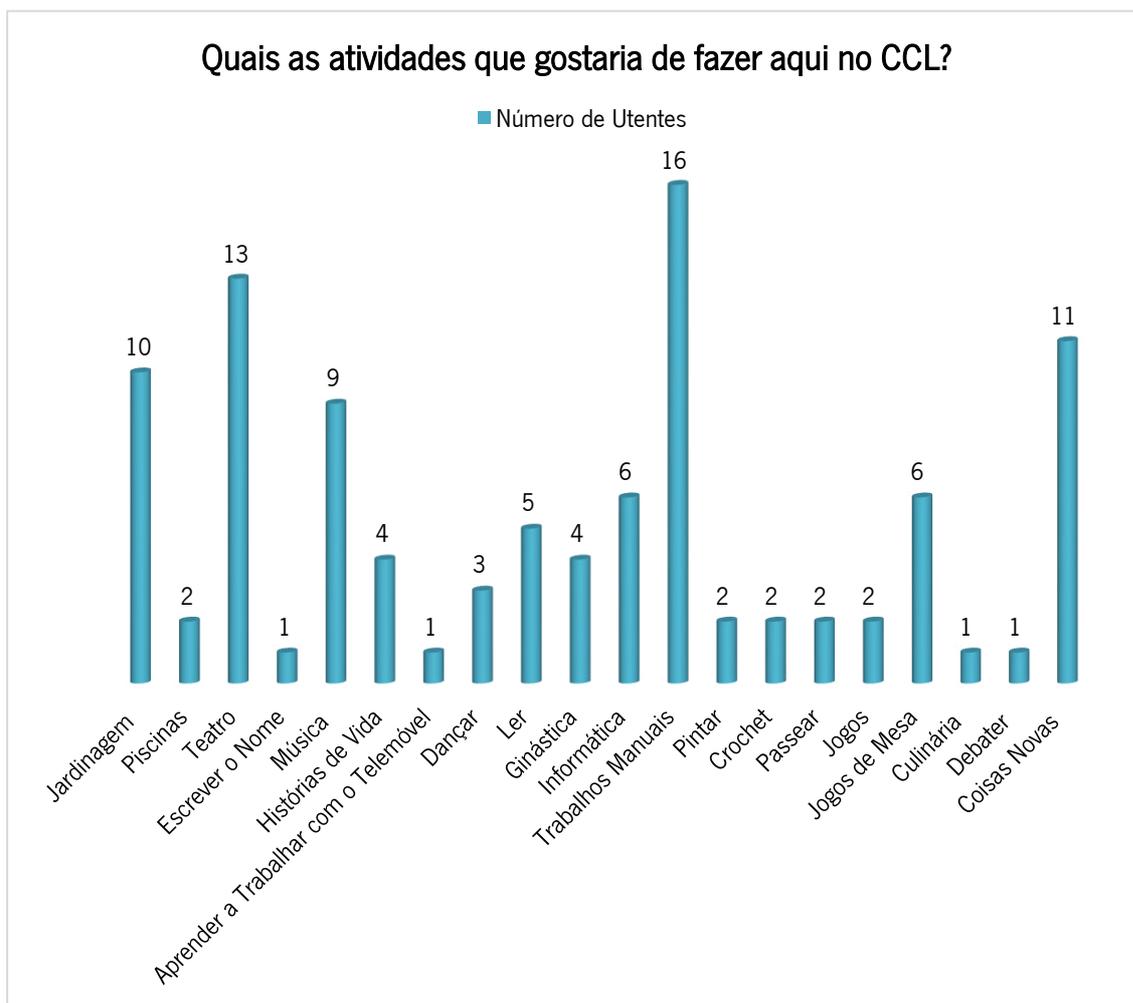


Gráfico 13: Atividades que gostaria de fazer no CCL

1.5 Diagnóstico de necessidades e interesses

Um bom diagnóstico de necessidade é o garante de ulterior enquadramento das respostas das necessidades do público-alvo a que se destina, é desta forma ferramenta essencial a qualquer intervenção.

Através das técnicas de investigação utilizadas conseguimos perceber que os utentes gostam das atividades realizadas no CCL, no entanto consideram que deveria haver uma maior diversidade de atividades.

Das atividade realizadas no Centro de Convivo e Lazer, os utentes gostam, nomeadamente, dos trabalhos manuais, pois apreciam atividades como fazer novelo, cortar trapilho e fazer tapete. O jogo das cartas também é uma das preferências, principalmente por parte dos utentes do sexo masculinos, até ao ponto de jogar às cartas ser a única atividade que estes utentes realizam.

Ao longo do diagnóstico de necessidades e interesses também nos deparamos com outras atividades que os idosos gostariam de realizar, estando estas relacionadas com a música, o teatro, a jardinagem, os trabalhos manuais, os jogos de mesa, as atividades físicas bem como a informática.

Averiguou-se que os idosos gostam de música popular, pois recorda-lhes os tempos em que participavam nos bailaricos da aldeia, também dentro desta atividade alguns mostram interesse em cantar. De igual modo, o teatro suscita no público-alvo grande interesse, muito por causa de já terem realizado teatro nas eucaristias paroquiais aquando das épocas festivas, natal, pascoa entre outros.

Os trabalhos manuais também lhes suscita interesse. Todavia, referem querer fazer coisas novas. A jardinagem também lhes desperta a atenção, muito por causa de esta realidade fazer parte das suas vidas.

Os jogos de mesa também são muito apreciados, principalmente por parte dos homens, que admitem, querer aprender novos jogos, para não se ficarem apenas pelo trivial jogo da sueca. Já no que respeita às atividades físicas, alguns idosos demonstram iniciativa para realizar ginástica e piscinas.

A informática também cativou a atenção dos idosos, mas não a privilegiaremos, pois os utentes já estão a ter aulas de informática que a autarquia disponibilizou.

Em linha com as necessidades identificadas e com os interesses e as aspirações indicadas pelo público-alvo, pretendemos conceber/ desenhar atividades que fossem de encontro ao perfil e gosto dos utentes, para, assim, contribuir para o seu desenvolvimento a vários níveis.

As atividades desenvolvidas, como adiante se verá particularmente, assumem sempre um papel na promoção da criatividade, do dinamismo, na valorização dos saberes e crenças tradicionais e incentivo aos saberes modernos, bem como na promoção das capacidades físicas e intelectuais e no fomento de atividades culturais.

A planificação e posterior execução de todas as atividades foi feita de forma a criar ambientes vários de satisfação e aprendizagem, tanto a nível pessoal como coletivo. Desta feita, as atividades foram idealizadas e perspectivadas de modo a proporcionar momentos lúdicos, de dinamismo, convivência, reforço de laços, qualidades de vida, bem como o bem-estar de cada pessoa.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO DA PROBLEMÁTICA DO ESTÁGIO

2.1 Apresentação de outras experiências e/ou investigações sobre o tema

Conhecer o que já se fez e o que já se estudou é uma mais-valia para a elaboração de qualquer projeto. Assim abordaremos agora alguns projetos de investigação e/ou intervenção que nos ajudem a conhecer mais no âmbito da Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, para que este projeto seja também rico, inspirador e fonte de conhecimento.

- *“Dar mais vida à idade: a promoção de um envelhecimento ativo”, Universidade do Minho, 2011.*

O projeto “Dar mais vida à idade: a promoção de um envelhecimento ativo”, elaborado por Cláudia Mota, é um bom exemplo de uma intervenção que visa o envelhecimento com vida/ativo. O projeto foi desenvolvido no Centro de Solidariedade Social S. Veríssimo, no concelho de Barcelos, distrito de Braga. Abrange utentes de lar e centro de dia e o público que serve é a terceira idade. Deste modo, a problemática que encerra o projeto está relacionada com a “terceira idade e a promoção do envelhecimento ativo.” Mota (2011, p.12). Através do diagnóstico de necessidades realizado, pôde constatar-se os interesses do grupo alvo, tendo a autora, então, chegado à finalidade do projeto: “ a finalidade deste projeto centrou-se em promover atividades lúdicas e educativas que levem a comportamentos de participação ativa, autonomia e dinamismo, de forma a favorecer um envelhecimento ativo.” (Idem, p.24).

As atividades foram pensadas com objetivo de valorizar o público-alvo, promover momentos de convívio, partilhar saberes e experiências, reforçar relações e estimular cognitivamente e fisicamente os utentes. Na generalidade, esta intervenção conseguiu atingir os objetivos propostos, pois conseguiu contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes da instituição.

- *“Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver, relacionando-se com o outro”, Universidade do Minho, 2014.*

“Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver, relacionando-se com o outro” é outro dos projetos de intervenção que mereceu a nossa atenção; a sua autora é Anabela Ferreira.

O projeto foi desenvolvido no Centro Social do Concelho da Póvoa de Lanhoso, que abarca lar e centro de dia; utentes foram o público da intervenção. A problemática do projeto “centra-se e justifica-se pela necessidade premente de capacitar o idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral, recorrendo às orientações recomendadas num envelhecimento ativo.” Ferreira (2014, p.12).

A finalidade do projeto entende-se como “a capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida e a promoção do seu envelhecimento ativo.” (Idem,p.1). Assim, socorreu-se do paradigma de investigação-ação participativa com recurso à metodologia qualitativa e quantitativa.

As atividades desenvolvidas dividiram-se em cinco géneros, sendo eles: 1) atividades com objetivo de melhorar a qualidade de vida no que se refere ao bem-estar físico; 2) atividades com objetivo de melhorar a qualidade de vida no que concerne às relações interpessoais; 3) atividades com o objetivo de melhorar a qualidade de vida no que diz respeito ao desenvolvimento pessoal; 4) atividades com objetivo de melhorar a qualidade de vida quanto à socialização, entretenimento ativo e passivo; 5) atividades espirituais e transcendentais, que envolvem a atividade simbólica, religiosa e autoconhecimento. Os resultados da intervenção, segundo a autora, foram positivos. Esta afirma que “o projeto respondeu de forma eficaz às necessidades/interesses dos idosos, indo de encontro aos seus objetivos.” (Idem, p.92)

- *“Ação Social Solidária: Caminhos de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária”, Universidade do Minho, 2013.*

“Ação Social Solidária: Caminhos de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária” foi outro dos projetos merecedores da nossa atenção. A sua autora é Andreia Pereira. O projeto foi desenvolvido na Câmara Municipal de Esposende, na Divisão de Desenvolvimento Social, no Serviço de Ação Social. O público-alvo abrangido pela intervenção é a comunidade de Esposende no geral. O paradigma utilizado para levar a bom porto o projeto foi o construtivista. A problemática que o projeto encerra está relacionada com “Educação de Adultos e da Intervenção Comunitária, tendo como área de intervenção a comunidade do concelho de Esposende” Pereira (2013,p.19).

Os objetivos gerais do projeto são três: “a promoção da Educação ao Longo da Vida (ELV), o melhoramento das condições de vida dos munícipes e a dinamização da Loja Social Rede Solidária.” (Idem, p.99). A autora considera que os resultados da intervenção foram bastante satisfatórios, uma vez que, o projeto alcançou os objetivos a que se propôs.

2.2 Exploração de Correntes Teóricas/ Autores

2.2.1 Terceira idade

O tesouro da sabedoria, da experiência, de toda a emoção e do auge reside na terceira idade. Afinal qual é o preconceito de envelhecer, se e só chegando a idades tão avançadas é que conhecemos o mundo na sua quase total grandeza? Anos de vivência dão ao ser humano experiências, saberes, é

certo que também vincos na pele, cabelos grisalhos e dificuldades que até aí não existiam e que agora teimam em não querer ser superadas. Todavia, essas dificuldades podem ser transformadas em grandes oportunidades de uma vida nova a cada dia que se avizinha. Os desafios da velhice estão no encaixe de todos os dias. Estas mudanças/desafios devem ser tidos em conta por todos, já que, todos somos membros da sociedade e todos seremos idosos. Deste modo, os desafios e ou mudanças são: Negreiros (2007,p.15) indica-nos algumas mudanças e desafios a que a quantidade de anos vividos está associada.

“ a fragilização dos laços afetivos e familiares numa sociedade de consumo; a dificuldade de pertinência de grupos concretos, com projetos comuns, numa cultura de espetáculo, especialmente tratando-se de grupo de idosos, que carrega estigmas sociais; o descompromisso com valores humanos numa era tecnológica e materialista; a precariedade das relações sociais onde a lógica do direito e a conduta ética defronta-se duramente com a competição e a violência.”

É certo e sabido que todos os dias sofremos transformações. Desde o momento do nascimento entramos em progressão/ transformação, dia após dia. Passamos, assim, por diversas fases da vida: a infância, a adolescência, a adultez e a velhice. O fenómeno é sempre o mesmo, os anos passam e a transformação é tão inevitável como o passar das horas. Depois da chegada à idade adulta, o corpo enfrenta um processo de desgaste. A este desgaste dá-se o nome de envelhecimento. Jacob (2013, p.117) citando Vitta (2000, p.18) indica que “O envelhecimento é considerado um processo, universal lento e gradual que ocorre em diferentes ritmos para diferentes pessoas e grupos conforme atuam sobre essas pessoas e grupos as influências genéticas, sociais, históricas e psicológicas do curso de vida.”.

Posto isto, acreditamos que o envelhecimento populacional deve ser considerado em três dimensões essenciais, distintas mas não dissociáveis, são elas: o envelhecimento morfológico, o envelhecimento demográfico e o envelhecimento geográfico. Pensamos que cada forma de envelhecimento influencia e é influenciada pelas outras.

O envelhecimento morfológico caracteriza-se por diversas modificações em termos biológicos, psicológicos e funcionais. É um processo complexo e natural, progressivo e irreversível. Viver parece ser um feito básico, mas desengane-se quem assim pensa, pois chegada a velhice é importante senão imperial saber viver, vencendo todos os dias os obstáculos do caminho e se esses não forem vencidos pelo menos contornados. Deste modo, devemos ajudar o corpo a envelhecer dando-lhe a atenção merecida. Se assim for, o corpo responderá melhor ao processo de envelhecimento, sobre qualquer

ponto de vista, tendo sempre em atenção que é inevitável que o organismo envelheça se transforme e vá perdendo progressivamente certas faculdades.

Fernandes citado por Jacob (2013,p.120) caracteriza a velhice da seguinte forma “É um processo inelutável caracterizado por um conjunto complexo de fatores fisiológicos, psicológicos, sociais específicos em cada indivíduo, podendo ser considerada o coroamento das etapas de vida.” (Fernandes, 2002,p.24). Zimerman (2000,p.21), por seu lado, indica-nos as alterações que um indivíduo sofre no processo de envelhecimento:

“Envelhecer pressupõe alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo. Tais alterações são naturais e gradativas. É importante salientar que essas transformações são gerais podendo se verificar em idades mais precoces ou mais avançadas e em maior ou menor grau, de acordo com as características genéticas de cada indivíduo e, principalmente, com o modo de vida de cada um.”

O envelhecimento demográfico refere-se ao aumento progressivo de indivíduos com idades avançadas em relação à população total. Atualmente assiste-se a um aumento do número de idosos e uma diminuição da percentagem de crianças e jovens. Segundo Simões (2006,p.17) “De algumas décadas a esta parte registaram-se, nos países desenvolvidos, drásticas modificações na estrutura da população. Aumentou, por um lado, a esperança de vida à nascença e diminuiu, por outro a taxa de natalidade.” O mesmo autor conclui assim, que “ Daí resulta um duplo envelhecimento da população, ou seja, por um lado um aumento do número de idosos e, por outro, uma diminuição do número de jovens.” (Simões, 2000,p.18). E este é, para o mesmo autor, um fenómeno contemporâneo:

“Começa a ser banal afirmar que o envelhecimento da população é um dos fenómenos mais importantes das sociedades contemporâneas. Fenómeno novo e universal, que se traduz pelo facto de o grupo de pessoas idosas não parar de aumentar, enquanto não cessa de decrescer o número de indivíduos jovens (pelo menos nos países desenvolvidos). Fenómeno novo, também, na história da humanidade, e que acarreta uma série de problemas e desafios dos mais sérios, que se colocam às sociedades contemporâneas.” (Simões, 2006,p.2).

Segundo a Organização das Nações Unidas, a terceira idade é o estágio da vida que começa aos 60 anos nos países em desenvolvimento e aos 65 nos países desenvolvidos. Deste modo, em Portugal, considerado um país desenvolvido, os indivíduos acima dos 65 anos segundo dados dos censos 2011 perfazem quase 20% da população. Dados confirmam que a população está cada vez mais envelhecida. Jacob (2013, p.11) evidencia: “Em 2011 e de acordos com os censos, já quase 20% (2.023.000 pessoas) de população portuguesa tem mais de 65 anos e desta 60% vive só. Se acrescentarmos a esta perspetiva os cálculos do Eurostat para Portugal, o cenário ainda é mais

impressionante. Segundo estas previsões em 2020 a percentagem de idosos será 20,6% e a de jovens 12.6%.”. Deste modo a população idosa ultrapassará em grande número a população jovem, o que é um cenário que, a todos os níveis (cultural, económico, social, demográfico...), acarreta consigo alguma preocupação. Assim, Portugal, seguindo os passos da Europa, é um país em que os idosos são uma população cada vez mais crescente.

O contexto geográfico onde a pessoa se insere é um fator a ter em conta no processo de envelhecimento. Envelhecer no norte ou no sul, no campo ou na cidade é diferente. E essas diferenças devem ser tidas em conta. Simões (2006,p.22) afirma que “ O contexto geográfico do envelhecimento é outro fator que faz com que ele seja experienciado de maneira diferente pelos idosos.”. Nesta linha, a solidão afeta muito mais os idosos que vivem em lugares mais ermos, em que as condições de saúde, assistência e comunicação são mais escassas. Contudo também é necessário ter em conta os idosos que vivem nas cidades que são por excelência espaços de azáfama e correria, onde o idoso tende a ficar esquecido. Imaginemos uma pessoa idosa, sem retaguarda familiar, que viva num terceiro andar, num prédio que não tenha elevador. Quantos casos não ouvimos quotidianamente, nas notícias, de idosos que são descobertos mortos há vários dias em suas casas? Esta realidade prende-se com os desafios e mudanças que frisamos anteriormente.

Simões (2006, p.23) traça muito bem, quanto a nós, o quanto é diferente envelhecer numa ou noutra zona geográfica:

“Ora, é diferente envelhecer no Norte, ou no Alentejo, em zonas de população jovens ou envelhecidas, onde os contatos e entajuda das gerações são mais fáceis ou mais difíceis; em regiões economicamente deprimidas, ou relativamente desenvolvidas, onde a acessibilidade aos serviços e a assistência social estão mais ou menos ao alcance dos indivíduos.”.

O mesmo autor acrescenta, ainda, que “ O nível de instrução é outro fator diferenciador da população idosa” e que, “o envelhecimento é vivenciado diferentemente consoante o género a que se pertence.” (Simões, Idem). Consequentemente, o envelhecimento não se trata de algo igual e homogéneo com um corpo normativo para todos os seres. Baddeley (1999, p.263), citado por Simões (2006,p.17), indica que “Quase todos os estudos sobre envelhecimento mostraram que, com a idade, as diferenças entre os indivíduos aumentam”. Na mesma linha, outros estudos indicados por Simões (2006,p.17) apontam para a existência de

“Dados convincentes [que] indicam que o processo de envelhecimento é altamente individualizado, apresentando enormes diferenças no modo como as pessoas envelhecem e no seu desempenho subsequente nas atividades físicas e mentais. Certos indivíduos, nos seus 70 e 80 anos, podem ser muito ativos e apresentar,

então, as suas prestações mais significativas, ao passo que outros há, nos seus 50 e 60, que são incapazes de funcionar plenamente em sociedade ou que se ausentam da atividade produtiva” (Caro et al., in Moody, 2002, p.266).

2.2.2 A promoção do envelhecimento ativo

Muitas vezes, a forma como olhamos para os nossos velhos faz com que estes sejam segregados e reduzidos todos a uma categoria, criando à volta destes mitos que não correspondem à realidade. Um mito comum é que todos os idosos são iguais, mas o facto é que os idosos constituem um grupo etário muito diverso. Outro mito é que as pessoas idosas são sós e solitárias, são doentes, incapacitados e dependentes de outros, quando na realidade a maior parte dos idosos mantém contactos próximos com as famílias e são independentes. Outro dos pensamentos comuns é que os idosos têm frequentemente problemas cognitivos, quando a maior parte dos idosos, mesmo quando há um declínio físico, continuam com as suas capacidades cognitivas intocáveis.

É contra este preconceito que o artigo 21º da Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia reconhece a discriminação com base na idade como uma violação de direitos: “É proibida a discriminação em razão, designadamente, do sexo, raça, cor ou origem étnica ou social, características genéticas, língua, religião ou convicções, opiniões políticas ou outras, pertença a uma minoria nacional, nascimento, deficiência, idade ou orientação social.”⁴.

Também a Constituição Portuguesa proíbe todo o tipo de discriminação, incluindo aquela que tem por fundamento a idade. No artigo 13º -Princípio da igualdade, pode ler-se:

“ 1. Todos os cidadãos têm a mesma dignidade social e são iguais perante a lei.2. Ninguém pode ser privilegiado, beneficiado, prejudicado, privado de qualquer direito ou isento de qualquer dever em razão de ascendência, sexo, raça, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual.”⁵.

Por tudo o que se encerra nesta citações, esta etapa da vida deve ser digna de respeito e grande valor e não de marginalização e/ou segregação. Um dos caminhos para se conseguir este desiderato será o de cada um se preparar para vivê-la o melhor possível, sob pena de cair no isolamento, depressão. E este é o caminho do envelhecimento ativo. O envelhecimento ativo, saudável e digno, deveria ser o processo do envelhecimento de qualquer ser humano e não este ser um produto do envelhecimento, como tantas vezes acontece.

⁴http://www.europarl.europa.eu/charter/pdf/text_pt.pdf acedido em 26/ Março/ 2016

⁵<http://www.parlamento.pt/parlamento/documents/crp1976.pdf> acedido em 26 /Março/2016

Para que tal aconteça, é necessário que a pessoa idosa tenha uma boa qualidade de vida. Quando falamos em qualidade de vida é necessário ter em consideração vários fatores, entre os quais a utilidade, a dignidade e a integração, principalmente numa sociedade que se apresenta em constante evolução, em termos sociais, económicos, tecnológicos entre outros. É necessário ainda ter em atenção que o termo qualidade de vida, dependendo da pessoa, é entendido de forma distinta, é imprescindível olhar-se à heterogeneidade do público. Luís Jacob (2013,p.119) faz referência a Bowling (1995,p.3), que, quanto a nós, expõe muito bem o que é qualidade de vida. Este entende-a como “o nível ótimo de funcionamento físico, mental, social e de desempenho, incluindo as relações sociais, percepções da saúde, bom nível de condição física e satisfação com a vida de bem-estar.”.

Torna-se necessário, assim, criar condições e definir estratégias para que a população idosa consiga manter-se ativa, saudável e com dignidade, tanto quanto possível, nesta sociedade que evolui ou se modifica a um ritmo alucinante. Jacob (2013, p.11) aponta que “O envelhecimento da população é um dos maiores êxitos da humanidade, porém é também um dos seus maiores desafios, devido às suas consequências sociais, económicas e políticas.”. A chamada de atenção que Jacob faz para estas três muito amplas consequências, tem uma extrema importância, pois trata-se de ter uma sociedade com saúde e sustentabilidade.

A abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas: “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”⁶ de acordo, aliás, com Fernandes e Botelho (2007 p.14), que atestam que “O conceito de envelhecimento ativo foi adotado pela Organização Mundial da Saúde no final dos anos 90. É um conceito abrangente, na medida em que coloca a questão do envelhecimento no âmbito social em que decorre o processo individual, ao mesmo tempo que apela à transversalidade sectorial da dinâmica social.”

A Organização Mundial da Saúde, em 2002, como nos avisa Marques (2011, p. 30) designou o envelhecimento ativo como o

“ processo de otimizar as oportunidades para a saúde, participação social e segurança de modo a aumentar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. O envelhecimento ativo permite aos indivíduos realizarem o seu potencial físico, social e mental ao longo da sua vida e participarem na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades. Simultaneamente,

⁶<https://www.dgs.pt/saude-no-ciclo-de-vida/envelhecimento-activo.aspx> acedido em 15/ Junho/2016

fornece-lhes proteção segurança e cuidados necessários quando necessitam de ajuda. A palavra “ativo” refere-se à continuação da participação em atividades sociais, económicas, culturais, espirituais e cívicas e não só meramente à força física ou à participação no mercado de trabalho.”.

Jacob (2013,p.117), por sua vez, cita a Direção Geral de Saúde (2004, p.6) que concebe o envelhecimento ativo da seguinte forma: “É o processo de maximização das oportunidades que surgem para a saúde, educação, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.”

Em suma: o envelhecimento ativo requer responsabilidade individual e social, atenção às características e capacidades individuais e a sociedade como um todo deve contribuir para essa forma de envelhecer.

2.2.3 Educação de adultos e a sua importância ao longo da vida

As CONFINTEAS

Tal como afirma Canário (2000, p.11), “A educação de adultos, tal como a conhecemos hoje, é um fenómeno recente mas não constitui uma novidade. Concebendo a educação como um processo largo e multiforme que se confunde com o processo de vida de cada individuo, torna-se evidente que sempre existiu educação de adultos.”. A educação de adultos, portanto, existiu desde sempre e continuará no futuro; ela é inerente e indissociável do ser humano.

A educação de adultos começou a ser mais visível na sequência da segunda guerra mundial, isto sendo devido a algumas necessidades que se evidenciaram com o seu término. Foi a partir do fim deste acontecimento que se começou a tratar a educação de adultos a nível internacional, o que levou a que tivesse mais visibilidade. Canário (2000, p.11) afirma que “após a segunda guerra mundial, com um claro protagonismo do Estado, a educação de adultos consolidou-se tendo, como uma das bases fundamentais, iniciativas de origem não estatal, nomeadamente de iniciativa popular (política, sindical e associativa).”.

Depois da segunda guerra, foi criada a Organização das Nações Unidas comumente conhecida pela sua sigla ONU, que, por sua vez, se ramificou dando origem à UNESCO sigla que quer dizer: Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (acrónimo de *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*). Esta organização foi, assim, fundada a 16 de Novembro de 1945, com o fim último de contribuir para a paz e segurança no mundo, assentando bases na educação, ciência, cultura e comunicação.

E foi a UNESCO que organizou a primeira conferência internacional de educação de adultos que foi realizada em Elseneur na Dinamarca. Contando esta, até à data foram realizadas seis Conferências Internacionais de Educação de Adultos sob os auspícios de UNESCO; foram elas:

- I- Dinamarca – Elseneur- 1949
- II- Canadá- Montreal – 1960
- III- Japão – Tóquio – 1972
- IV- França – Paris – 1985
- V- Alemanha – Hamburgo – 1997
- VI- Brasil – Belém do Pará – 2009

A primeira conferência internacional foi, então, na Dinamarca, em Elseneur, em 1949, Entre outros, teve como objetivos: perceber como a educação de adultos contribuiria para a reconstrução do mundo; tentar perceber de que modo a educação de adultos contribuiria para uma paz duradoura e mundial.

A segunda conferência internacional de educação de adultos realizou-se no Canadá, na cidade de Montreal, em 1960. Os seus objetivos essencialmente foram: debater a educação de adultos como processo de construção da identidade de uma sociedade; refletir como educar os adultos para que eles se sentissem responsáveis para com o futuro e a paz da humanidade.

A terceira conferência internacional de educação de adultos efetuou-se no Japão, na cidade de Tóquio, no ano de 1972, tendo como seu principal objetivo avaliar o trabalho que se tinha feito pela educação de adultos até então e em função da avaliação delinear propostas para o futuro.

Em 1985, em França, na cidade de Paris, dá-se a quarta conferência internacional da educação de adultos que serviu como uma conferência de descrição isto da situação da educação de adultos no mundo.

A quinta conferência internacional de educação de adultos decorreu em 1997, na Alemanha, na cidade de Hamburgo. Esta teve como principal objetivo propor uma agenda para a educação de adultos (Agenda 21).

A sexta conferência internacional foi realizada em 2009 no Brasil, na cidade de Belém do Pará. Teve com principais objetivos: impulsionar o reconhecimento da educação e aprendizagem de adultos como elemento importante e enfatizar o papel crucial da educação e aprendizagem de adultos para a realização das atuais agendas e programas de educação e de desenvolvimento internacionais.

Esta série de conferências realçaram o papel que educação tem ao longo da vida e debateram a forma como esta se deve aplicar, nestas conferências há um diálogo acerca das políticas que servem a educação de adultos.⁷

O ideário de Paulo Freire

Paulo Freire (1921-1997) foi um dos grandes pensadores da educação de adultos. Enquanto trabalhador da UNESCO ligado à educação de adultos nos países subdesenvolvidos, teve oportunidade de refletir sobre a mesma.

A sua obra “Pedagogia do Oprimido” é, quanto a nós, uma das mais importantes, pois nela se tecem considerações fulcrais a ter em conta no campo da educação de adultos. Nesta obra, partindo do pressuposto de que o Homem é um ser inacabado, servindo a educação para o acabar. Freire concebe dois tipos distintos de educação: a educação bancária ou desumanizadora e a educação humanizadora.

Na educação bancária ou desumanizadora o adulto é como uma vasilha passiva, onde os educadores depositam o conhecimento. Os conteúdos/conhecimento que são depositados, são aqueles que os responsáveis da sociedade entendem, deste modo, os conteúdos seguem cegamente o poder instituído, os adultos são completamente mecanizados para que não sejam capazes de pensar e apenas se limitem a obedecer. O educador nesta perspetiva tem um papel preponderante, ele é mais importante, é inquestionável na autoridade e na competência. O educando por seu lado, aparece como alguém ignorante e sem qualquer saber adquirido. Este tipo de educação, que não se encontra extinto nos dias de hoje, poderá que estivesse, faz do homem ainda menos do que aquilo que ele é. O homem torna-se assim um ser menos. Para Paulo Freire e para nós este é um falso caminho.

Por outro lado, a educação humanizadora, liberta o homem, faz dele um ser mais. Através desta o homem problematiza. Os educandos são vistos nesta perspetiva como pessoas conscientes de si mesmas, capazes e com vontade própria, têm saber nem que seja o que adquiriram ao longo da vida. São deste modo capazes de perceber que o poder por muito democrático que seja oprime, a própria consciência oprime. Leva a que o homem tenha noção do mundo, o que possibilita uma revolução social, não violenta, mas sim cultural. Há com o educador uma relação de diálogo. As regras

⁷Cfr., para as CONFINTEAS I A V, Barbosa (2004) e, para a CONFINTEA VI, o respetivo relatório, em http://www.unesco.org/fileadmin/MULTIMEDIA/INSTITUTES/UII/confintea/pdf/working_documents/Belem%20Framework_Final_ptg.pdf, acedido em 19/Agosto/2016

são estabelecidas entre educador e educando, havendo sempre uma espírito aberto e crítico. Freire (1981,p.79) concebe que na educação de adultos “Ninguém educa ninguém, ninguém se educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo.” É deste modo que se dá o processo de reflexão sobre o mundo.

Quanto a nós o mais notável pensamento de Freire acerca deste assunto é “Não basta saber ler que “Eva viu a uva”. É preciso compreender qual a posição que Eva ocupa no seu contexto social, quem trabalha para produzir a uva e quem lucra com esse trabalho.”⁸. Este é sem dúvida o pensamento de Freire, quanto a nós, que melhor traduz a educação. Pois coloca o homem ciente da realidade que o rodeia.

2.2.4 Educação e Animação de Adultos idosos

“A primeira meta da educação é criar homens que sejam capazes de fazer coisas novas; homens que sejam criadores, inventores, descobridores.”⁹ Esta ideia, de Piaget, pensamos definir muito bem aquilo que a educação nos tem para oferecer. A educação quanto a nós é motor do mundo. Assim, as organizações/instituições que a sirvam são fundamentais para o seu desenvolvimento.

Quanto a nós, a educação está presente em todas as fases da vida, a educação de adultos é assim chamada por se destinar a adultos. Não quer dizer que esses adultos não sejam alfabetizados, pois educação é uma coisa, alfabetização é outra bem distinta que poderá ou não ser complementar. A educação de adultos é um meio para atingir o fim que é a educação permanente. Deste modo, dentro da educação permanente temos todos os tipos de educação.

Gusmão e Marques (1977, p.3) atestam que:

“ Sem confundir a educação de adultos com o conceito mais amplo de educação permanente, do qual, contudo faz parte integrante, aparece com bastante nitidez que a educação de adultos não é um fim, mas um meio para permitir a cada individuo assumir as suas responsabilidades ao longo das diversas fases da vida.”

Os mesmos autores dão a conhecer a dimensão da educação de adultos (Gusmão e Marques 1977,p.3):

“Na definição, afirma-se que a expressão “educação de adultos” designa a totalidade dos processos organizados de educação, qualquer que seja o conteúdo, o nível ou o método, quer sejam formais ou não formais, que prologuem ou

⁸http://www.projetomemoria.art.br/PauloFreire/pensamento/05_pensamento_dialogo%20como%20paradigma.html,
acedido em 12/Setembro/2016

⁹https://pensador.uol.com.br/autor/jean_piaget/,
acedido em 29/Setembro/2016

substituam a educação inicial ministrada nas escolas e universidade, e sob a forma de aprendizagem profissional, graças aos quais as pessoas consideradas como adultas pela sociedade a que pertencem desenvolvem as suas aptidões, enriquecem os seus conhecimentos, melhoram as suas qualificações técnicas ou profissionais ou lhes dão uma nova orientação, e fazem evoluir as suas atitudes ou o seu comportamento na dupla perspectiva de um desenvolvimento integral do homem e de uma participação no desenvolvimento social, económico e cultural equilibrado e independente.”

Para impulsionar a educação, logo, também a educação de adultos, utiliza-se a animação. Segundo Jacob (2013,p.25) “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 a autonomia pessoal.”

Contudo, quando pensamos no termo animação, de imediato lhe damos um significado um tanto ao quanto pejorativo. Comumente, não damos à animação um cariz sério, não a entendemos como algo que tem necessariamente trabalho e planeamento por trás e que está munida de intencionalidade. Jacob (2013,p.19) indica: “Segundo o dicionário (Porto Editora,2010) animação significa animar, dar vida a, vitalização, dar movimento ao que está parado, motivar. Neste sentido a animação é dar vida ou movimento (pôr a funcionar ou a mexer) a um objetivo, pessoa ou grupo.”.

Nesta perspetiva, a ideia de animação ganha um novo fulgor, pois evolui de uma dimensão meramente ocupacional, como forma de ocupar o ócio passando, como afirma Jacob (2013,p.19) “a existir um significado mais global e filosófico [de] dar ânimo, um sentido, um significado à vida em coletividade. Criar um clima, um dinamismo no seio de estabelecimento visando o melhoramento da qualidade de vida das pessoas idosas, facilitando a sua adaptação a uma vida comunitária imposta.” Desta maneira, a animação ganha cariz educativo, tem uma finalidade. O propósito desta pode ainda ser ocupar o ócio; contudo, passa a existir um pensamento e um planeamento de como ocupar o tempo vazio.

O mesmo Jacob (2013,p.19) dá-nos a conhecer o pensamento de dois autores “Segundo Quintas e Castaño (1998) a animação é uma atividade interdisciplinar e intergeracional que atua em diversas áreas e que influencia a vida do individuo e do grupo. O objetivo das atividades de animação pode especificar-se por quatro modalidades: - Cultural, Educativa, Económica e Social.” Jacob (2013,p.19), ainda, fundamentado nos mesmos autores, esclarece as quatro modalidades acima indicadas:

“Enquanto modalidade cultural a animação surge como entidade criadora, gestora e construtora de um produto cultural, artístico e criativo. Como educativa, a animação surge como promotora da educação e formação, inicial e ao longo da vida. Na sua dimensão económica, a animação aparece como atividade geradora de meios económicos e financeiros, como sejam a criação do próprio emprego ou ela própria como fonte de receitas. Por fim, na sua dimensão social, a animação e o animador renascem como meios de superar as desigualdades sociais e motores de promoção da pessoa e da comunidade.”.

Face à questão pertinente de saber se existe de facto uma animação específica para idosos, isto é, se há atividades de animação que só possam ser desempenhadas por pessoas mais velhas, Jacob, considerando a questão de modo abstrato e geral, entende que não; contudo, mostra-nos alguns aspetos que devem ser tidos em conta no emprego de atividades aos mais idosos: “Mas, por outro lado o trabalho com idosos requer uma adaptação destas atividades no que concerne à velocidade, à duração, aos locais e às referências culturais e sociais destas (por exemplo: a criança corre, enquanto o idoso anda) e nesse sentido, já podemos afirmar que existe realmente uma animação para mais velhos.” Jacob (2013,p.21). Portanto, a animação deve ser trabalhada em prol do grupo alvo que serve, logo, também dos idosos, para adaptação das atividades de animação aos quais sugere que se tenham em atenção três aspetos essenciais que, porque atendem às necessidades e/ou características particulares do público mais idoso, garantem uma melhor intervenção:

- a) O ritmo. O ritmo com os idosos é forçosamente mais lento. Uma atividade que leva 10 minutos a completar com um grupo de jovens pode levar 30 minutos com pessoas de maior idade.**
- b) Os interesses. As atividades devem ter em conta os gostos e os interesses deste grupo específico. Deste modo os desenhos, as musicas, os filmes, os temas em geral devem ser do agrado do grupo que estamos a animar.**
- c) A acessibilidade. Considerando que a maioria dos mais velhos apresenta alguma limitação física ou cognitiva, o planeamento das atividades tem que escolher ou adaptar os jogos, os destinos e as práticas de modo que todos possam participar sem grande esforço.” (Jacob 2013,p.21).**

Uma palavra final para a função do animador. O papel do animador é fulcral quando falamos de animação, pois ele é tido, muitas vezes como o amigo, o confidente; é alguém muito próximo. Jacob (2013, p.21) traça um retrato claro do que é um animador e como este deve dirigir a sua ação:

“ O animador é aquele que realiza tarefas e atividades de animação, que é capaz de estimular os outros para uma determinada ação. Atua como catalisador da sua vontade, ou de terceiros, junto de um grupo ou de uma pessoa. 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.”.

O animador deve ter em atenção vários aspetos no decorrer da sua intervenção: a vontade e os interesses do idoso, ter o cuidado de apresentar os projetos de forma a que o idoso entenda e solicitar a sua participação nos mesmos.

Devendo a pessoa do idoso ser respeitada na sua total dimensão, não são admissíveis, por parte do animador, comportamentos que desvalorizam e desrespeitam a pessoa, levando a que esta se sintam mal e a sua autoconfiança seja afetada. Jacob (2013,p.16) alerta para alguns perigos/ erros que muitas vezes são levados a cabo:

“Muitas vezes cai-se na tentação “infantizar” os idosos quando se faz animação, ou seja colocam-se os mais velhos a ter atitudes e a fazer determinados gestos/atitudes próprios das crianças. Apesar de algumas atividades para jovens poderem e deverem ser utilizadas com os mais velhos, isto não é sinonimo do comportamento dos funcionários e técnicos perante o idoso ser igual à postura em frente a crianças, tais como falar “à bebé”, fazer uma festa enorme quando o idoso dá um passo como se fosse o primeiro, ou rir/gozar quando os idosos manifestam alguns afetos por outros.”

2.2.5 Ação Social Municipal

A Câmara municipal está ao serviço do munícipe é o garante do bem-estar da comunidade, é um elemento de proximidade, que tudo deve fazer para servir da melhor forma aqueles para a qual foi criada. No Decreto-Lei nº 100/84 de 29 de Março, pode ler-se no Capítulo I, artigo 1º, alínea 2), os atributos delegados às autarquias: “2 - As autarquias locais são pessoas coletivas territoriais, dotadas de órgãos representativos, que visam a prossecução de interesses próprios das populações respetivas.”. Deste modo, são o garante do cumprimento da cidadania.

A ação social municipal é uma resposta que se destina a agir em prol da sociedade. É aqui que o poder autárquico está, de facto, perto do povo, se não mesmo no meio deste. Assim, o poder local pode mostrar-se mais eficaz devido a esta muito grande proximidade, que entendemos como uma mais-valia, já que a aproximação à realidade permite uma maior visibilidade e, deste modo, um estudo e uma intervenção mais eficientes e eficazes.

No seguimento do dito anteriormente, o mesmo decreto-lei que revê a lei que define as atribuições das autarquias locais e competências dos respetivos órgãos - Lei n.º 79/77, de 25 de Outubro, estipula o seguinte no artigo 2º:

“É atribuição das autarquias locais o que diz respeito aos interesses próprios, comuns e específicos das populações respetivas e, designadamente:

- a) À administração de bens próprios e sob sua jurisdição;
- b) Ao desenvolvimento;
- c) Ao abastecimento público;
- d) À salubridade pública e ao saneamento básico;
- e) À saúde;
- f) À educação e ensino;
- g) À proteção à infância e à terceira idade;
- h) À cultura, tempos livres e desporto;
- i) À defesa e proteção do meio ambiente e da qualidade de vida do respetivo agregado populacional;
- j) À proteção civil.”¹⁰

Deste modo na alínea f), g), h) e i) de uma forma mais direta serve os interesse deste projeto, delega às autarquias locais o cumprimento de quanto diz respeito aos interesses e necessidades da pessoa idosa no que concerne à educação, à proteção, à cultura, tempos livres, desporto e à defesa e proteção que visam a qualidade de vida. Cabe aqui retornar, uma vez mais, a Jacob (2013, p. 12), que traz a palco que, como consequência do envelhecimento, o estado não se pode demitir das suas obrigações assim: “Perante o envelhecimento progressivo da população, a sociedade e o Estado tem-se vindo a organizar e a criar condições para acolher um número crescente de idosos.”. E se é certo que a evolução de que a isto diz respeito continua dependente de vários fatores, menos certo não é que a sua necessidade se impõe. Deste modo, torna-se imperioso que as políticas públicas que visam a terceira idade se convertam em respostas sociais de saúde, educação e convívio.

2.3 Contributos teóricos mobilizados

Sendo este projeto de investigação e intervenção, a teoria e a prática envolvem-se de modo a tornar-se algo homogêneo, para que, deste modo, o resultado final seja positivo e o caminho até este seja realizado da melhor forma possível. A pesquisa bibliográfica é, assim, um elemento fundamental para que os momentos de ação sejam uma mais-valia. Estes momentos devem ser baseados/apoiados na teoria. Através da consulta de vários documentos (artigos, obras, decretos-lei, entre outros) foi-nos dado a perceber que a maior proximidade com as pessoas faz com que a intervenção se torne mais eficaz.

¹⁰<http://publicos.pt/documento/id661715/decreto-lei-100/84>, acedido em 27/Setembro/2016

Acima referimos o decreto-lei n.º 79/77, de 25 de Outubro, no seu artigo 2º, que define as atribuições das autarquias locais e competências dos respetivos órgãos. Foi através deste decreto que conseguimos saber das competências do serviço de ação social. Deste modo, este aspeto foi muito importante, pois, estando os CCL enquadrados no gabinete acima referido, devemos estar cientes das suas incumbências. O facto de estar perto da população torna-nos mais familiarizados com os problemas que essa mesma população tem. Tivemos esta proximidade com as pessoas do Centro de Convívio e Lazer.

Foi abordado, nos referentes teóricos, o envelhecimento ativo. Este foi promovido um pouco em todas as atividades desenvolvidas ao longo do projeto. Tentou-se sempre que as atividades fossem uma forma de os utentes se emanciparem e de se promoverem e manterem as suas capacidades. Fosse as atividades de índole física ou de índole mais cognitiva ou intelectual, tentou-se sempre promover o envelhecimento ativo. É sabido que com o avançar da idade as condições cognitivas do ser humano como a memória, a velocidade de pensamento, o raciocínio são afetadas, deste forma para evitar a perda e preservar o que ainda existe, levamos a cabo atividades de estimulação cognitiva, em que todos eram chamados a exercitar o cérebro. A parte física do ser humano também é da mesma forma afetada com o envelhecimento, as mazelas são reais. Assim, também através de atividades físicas tentámos travar a perda de mobilidade, tentamos preservar e promover as condições físicas dos utentes. Servimo-nos, portanto, na implementação do projeto, do conhecimento sobre o envelhecimento ativo.

O Homem é um ser destinado ao saber, é o único animal que pensa, que raciocina e tem noção que faz parte do mundo; já Descartes afirmou "Penso, logo existo."¹¹. A educação, por seu lado, é algo fundamental e necessário para que o homem se desenvolva em todas as suas dimensões, para a conquista da liberdade e para o exercício da cidadania, para tornar os indivíduos mais autónomos e capazes. Assim, este projeto também chamou à prática os contributos teóricos da educação e da animação de adultos idosos, já promovendo momentos informativos através dos quais se intentou fazer chegar aos utentes informações que este devem ter em conta, nomeadamente em relação à saúde, à alimentação entre outros, já promovendo, através da animação, a autoestima, a autonomia a participação, o desenvolvimento pessoal e comunitário.

¹¹ <http://www.citador.pt/textos/penso-logo-existo-rene-descartes>, acedido em 1/Setembro/2016

3. CAPÍTULO 3 - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO

3.1 Objetivos

3.1.1 Importância da definição de objetivos

Os objetivos são a chave mestra de todo o processo, são, deste modo, o norteador que conduz todo o procedimento; assim a sua importância é decisiva para o sucesso do projeto. Como afirma Moreira (1994, p.20) “A definição dos objetivos é de importância decisiva porque permite orientar todo o processo de pesquisa.”.

Mas poderão estes objetivos ser escolhidos ao acaso? Quivy & Campenhoudt (1998, p.15) asseveram que “A investigação em ciências sociais segue um procedimento análogo ao do pesquisador de petróleo. Não é perfurando ao acaso que este encontrará o que procura. Pelo contrário, o sucesso de programa de uma pesquisa petrolífera depende do procedimento seguido.” Deste modo, os objetivos definidos visam obedecer às necessidades, às expectativas e ao interesse do público-alvo, que foram apuradas aquando da realização do diagnóstico de necessidades.

Os objetivos cumprem a finalidade do projeto e, assim, estipulam os resultados que se espera obter; cabe ainda aos objetivos serem exequíveis e facilmente identificados. Os objetivos dividem-se em dois tipos, não distintos mas complementares; são eles: os objetivos gerais e os objetivos específicos. Os objetivos gerais são uma forma mais dilatada de constituir a ação.

Segundo Guerra (2002, p.163), os objetivos gerais “...descrevem grandes orientações para as ações e são coerentes com as finalidades do projeto, descrevendo as grandes linhas de trabalho a seguir e não são, geralmente, expressos em termos operacionais, pelo que não há possibilidade de saber se foram ou não atingidos.”

Os objetivos específicos apresentam, de uma forma mais detalhada e pormenorizada, aquilo que se pretendem alcançar com a intervenção. Guerra (2002, p.164) assegura que os objetivos específicos “são objetivos que exprimem os resultados que se espera atingir e que detalham os objetivos gerais, funcionando como a sua operacionalização. São formulados em termos operacionais, quantitativos ou qualitativos, de forma a tornar possível analisar a sua concretização, sendo frequentemente considerados como metas.”.

3.1.2 Objetivos da Investigação

Os objetivos da investigação são aqueles que antecedem e constroem a ação, uma vez que há que conhecer, antes da intervenção, a realidade social e a teoria acerca da realidade e dos seus

interventores, pois só com o conhecimento teórico e o conhecimento do real é que é possível intervir de forma responsável, assertiva e sustentada.

Deste modo os objetivos da investigação traçados para o projeto foram concebidos de forma a conhecer a realidade bem como o público-alvo e os pressupostos teóricos relativos à problemática. Os objetivos gerais e específicos da investigação são os seguintes:

Objetivos Gerais	Objetivos Especificos
Conhecer o público-alvo e a realidade;	Implementação de inquerito por questionário;
	Realização de observação participante;
	Realização de conversas informais;
	Realização de entrevista não estruturada
Conhecer a teoria acerca da problemática	Pesquisa bibliografica
	Análise documental

Tabela 1: Objetivos da investigação

3.2 Objetivos da intervenção

Depois de delineados e alcançados os objetivos da investigação foi hora de definir os objetivos de intervenção, que são as linhas orientadoras da ação. Estes devem responder á finalidade do projeto e esta deve ter em consideração a problemática do mesmo.

A finalidade do projeto traduz-se na promoção de atividades educativas e lúdicas que promovam a autonomia, a participação, um ânimo elevado, a convivência e o reforço da qualidade de vida, de forma a promover e a estimular o envelhecimento ativo, saudável e digno. Desta feita, de acordo com as informações obtidas na fase diagnóstica, foram traçados os seguintes objetivos gerais e específicos de forma a responder às vontades, necessidades e expectativas do público-alvo:

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Fomentar o convívio e as relações interpessoais	Promover o encontro com Centros de convívio e Lazer do Concelho; Promover o encontro com outras instituições; Reforçar as relações entre o público-alvo e a comunidade local;
Valorizar os saberes e a vida do idoso	Realização de jogos tradicionais; Enaltecer a experiência de vida da pessoa através de história de vida, relatos, vida em fotos;
Estimular um estilo de vida saudável	Construção de um mapa dos alimentos; Ação de sensibilização para uma alimentação saudável;
Capacitar para os direitos e deveres da pessoa idosa	Ação de sensibilização Direitos e deveres; Exibição de filmes explicitando o abuso contra a terceira idade;
Estimular a capacidade e o pensamento da pessoa idosa	Realização de trabalhos manuais; Incrementação de jogos
Incrementar/ Promover a manutenção de atividades físicas e intelectuais	Incentivo à prática de exercício físico; Estimulação de exercícios intelectuais tais como completar provérbios, fazer rimas entre outros; Estimular o movimento corporal, a motricidade fina e intelectual;
Instigar a expressão dramática as artes a cultura e a educação	Promover a visualização de teatro, cinema entre outros; Estimular a memória da pessoa idosa; Dianmizar momentos culturais e religiosos;
Potenciar o encontro com diversas faixas etárias	Reforçar os laços dos utentes do CCL e outras gerações.

3.3 Apresentação e fundamentação metodológica

3.3.1 Paradigma de intervenção/investigação

“Conhecer a realidade Social é propósito das ciências sociais” (Pardal & Lopes: 2011, p.8). Sendo esta investigação/intervenção de índole social é imperativo que o conhecimento do real seja o seu propósito. Mas será o conhecimento da realidade social simples, sendo esta de extrema complexidade? Gonçalves (2004,p.28) reitera que “A investigação social é complexa porque, entre outros motivos, a própria realidade social é complexa, particularizada pela omnipresença da subjetividade e do sentido e pelo conseqüente desafio da compreensão e da interpretação.”. Coloque-se, deste modo, nova questão: como estudar processos humanos e sociais de forma mais assertiva e adequada, contando que são processos abrangentes, dinâmicos e particulares? De onde partir? É, pois, a questão do paradigma.

Esta investigação/intervenção está no campo da educação. Assim, não podemos de forma leviana ignorar os quadros de referência paradigmáticos. Uma pesquisa rápida na internet define paradigma¹² como sendo um dado modelo a seguir, um padrão. Definição que entendemos ser acertada. Segundo Kuhn (1991, p.13), os “paradigmas são as realizações científicas universalmente reconhecidas que, durante algum tempo, fornece problemas e soluções modelares para uma comunidade de praticantes de uma ciência”.

Entendemos, assim, que o paradigma a eleger para fundamentar a investigação/ação é o paradigma qualitativo. Este paradigma tem em atenção a complexidade do real, procura a individualidade e põe de lado a generalização. Pardal e Lopes (2011,p.23) asseguram que:

“O paradigma qualitativo, por sua vez, e ao contrário do quantitativo, considera o investigador como parte do objeto de estudo, o qual pode, aliás, condicionar. O meio natural do fenómeno na sua observação é o traço mais marcante deste paradigma e a ele estão associadas as suas grandes características: a observação participante e a ênfase no processo de investigação, uma e outra marcando claramente a distinção deste paradigma em relação à investigação quantitativa.”

A abordagem qualitativa pretende incidir na realidade do contexto em que o público-alvo se encontra. Para Casanova e Berliner (1997), citado por Boavida e Amado (2008, p.221), com este

¹² <http://www.priberam.pt/dlpo/paradigma>, acedido em 19/Julho/2016

paradigma inicia-se uma reflexão crítica em torno “ das inter-relações, experiências, pensamentos, crenças e práticas quotidianas dos sujeitos, e resgatou-se a perceção e a visão dos atores educativos (professores e alunos) como protagonistas da sua própria ação”. Deste modo, este paradigma, segundo Woods (1990) e Estrela (1995), referenciados por Boavida e Amado (2008, p.221):

“Com enfoque interpretativo, passa a olhar-se mais para os processos do que para os produtos; recupera-se a dimensão histórica dos fenómenos; a investigação adquire um caráter multidisciplinar, e da preocupação pela objetividade e pela exterioridade passa-se a ter em conta a subjetividade e a interioridade dos sujeitos envolvidos no processo educativo.”

Este projeto deu primazia a metodologias qualitativas; contudo não compromete que deixemos de lado as metodologias quantitativas. As metodologias quantitativas utilizadas prestam-se a uma aplicação de ordem interpretativa, não são usados numa perspetiva positivista. Pardal e Lopes (2011,p.22) frisam que:

“Resta-nos falar do último equívoco: o de associação de métodos qualitativos a desvalorização da quantificação. A investigação qualitativa não deixa de o ser por usar dados numéricos e socorrer-se da matemática no seu trabalho. O simples uso de dados quantitativos não justifica a associação de uma qualquer investigação a investigação quantitativa. É o quadro de análise e o modelo de leitura de informação, mais do que qualquer técnica, que melhor permite a caracterização de uma investigação.”.

3.3.2 Seleção dos métodos da intervenção/ investigação

O método é um “Instrumento estilizado direcionado, em ultima instância, à produção de conhecimento sobre o real, o método consiste, essencialmente, num conjunto de operações, situadas a diferentes níveis, que têm em vista a consecução de objetivos determinados. Corresponde a um corpo orientador de pesquisa que, obedecendo a um sistema de normas, torna possíveis a seleção e a articulação de técnicas, no intuito de se poder desenvolver o processo de investigação. Pardal e Lopes (2011, p.12). Os autores acrescentam ainda que “O método consiste, por tudo isso, num plano orientador de trabalho.”. Entendemos assim o método como o caminho para chegar a um dado fim. É o todo.

Deste modo o método utilizado neste projeto é a investigação-ação-participativa, uma vez que a população intervém ativamente no conhecimento da sua realidade e é promotora da sua mudança. Bogdan e Biklen (1994,p.292) asseveram que “ A investigação-ação consiste na recolha de informações sistémicas com o objetivo de promover mudanças sociais.”. Assim, pode dizer-se que os objetivos deste

método estão intimamente relacionados com os interesses, as necessidades e as aspirações do público a que serve.

Lopes e Pardal (2011, p.44) afirmam que:

“A investigação-ação consiste numa estratégia de recolha e de análise de dados sobre um fenómeno específico, geralmente crítico, tendo em vista a formalização e promoção de mudança na realidade estudada.

Em linhas gerais, desdobrando este conceito, pode, em síntese, afirmar-se que a investigação-ação apresenta como traços essenciais os seguintes:

- uma estratégia de reflexão sobre um problema específico;**
- uma investigação aplicada;**
- uma investigação para a mudança;**
- uma investigação com consequências visíveis.”**

3.3.3 Técnicas da intervenção, investigação e avaliação

Espaço agora para apresentar as técnicas utilizadas durante todo o projeto, designadamente na fase de diagnóstico, implementação e avaliação. Segundo Pardal e Lopes (2011,p.70), “As técnicas são um instrumento de trabalho 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-confrontação do corpo de hipóteses com a informação colhida na amostra.” Deste modo, segundo os mesmos autores (2011,p.71) “As técnicas não configuram autonomia em relação ao método. É ele que as seleciona e as articula: a decisão por uma ou outra técnica, entre a diversidade de técnicas existente, é função da(s) hipótese(s) de trabalho e decorre do corpo de indicadores pertinentes definidos para o estudo”.

A tabela abaixo apresenta as técnicas de investigação, logo de imediato desenvolvidas, desde a fase diagnóstica, passando pela fase de implementação e culminando com a avaliação.

Técnicas de investigação

- Pesquisa Bibliográfica
- Análise Documental
- Conversas Informais
- Inquérito por Questionário
- Análise do Conteúdo
- Observação Participante
- Entrevista não estruturada
- Análise de Dados
- Notas de Campo e Diários de bordo

Tabela 3: Técnicas de intervenção

- **Pesquisa Bibliográfica**

A necessidade de obter informação sobre se um assunto está ou não estudado, se existe ou não material teórico sobre o mesmo é um imperativo. Assim, a realização de pesquisas acerca de outros estudos ou intervenções já efetuadas e referentes teóricas que possam ajudar é um dos procedimentos. Tomar conhecimento do já existente não nos condiciona de forma nenhuma, bem pelo contrário. Ter um olhar conhecedor, torna as ideias mais claras e lúcidas no que diz respeito ao tema à forma como o abordar e à maneira mais adequada de implementação. Segundo Quivy e Campenhoudt (1998, p.50)

“Quando um investigador inicia um trabalho, é pouco provável que o assunto abordado nunca tenha sido abordado por outra pessoa, pelo menos em parte ou de forma indireta. Tem-se frequentemente a impressão de que não há «nada sobre o assunto», mas esta opinião resulta, em regra, de uma má informação. Todo o trabalho de investigação se inscreve num *continuum* e pode ser situado dentro de, ou em relação a, correntes de pensamento que o precedem e influenciam.”

- **Análise documental**

Para a realização deste trabalho foi necessário fazer uma revisão da literatura sobre a temática abordada e sobre os posteriores resultados analisados. Tal como Pardal e Lopes (2011, p.103) referem, “o problema que se vai estudar tanto pode constituir uma novidade em termos de investigação como já ter sido, de uma ou outra forma, estudado por outros”.

- **Conversas informais**

É através destas que se consegue chegar à pessoa. A conversa informal permite que nos aproximemos do público-alvo de modo a dele colher o que uma investigação voltada para a ação pretende.

- **Inquérito por questionário**

De forma a fazer um diagnóstico de necessidades bem sustentado, recorreremos ao inquérito por questionário como forma de conhecer de forma geral o grupo. Quivy e Campenhoudt (1998,p.188) asseveram que o inquérito por questionário:

“ Consiste em colocar um conjunto de inquiridos, geralmente representativo de uma população, uma série de perguntas relativa 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 expetativas, ao seu nível de conhecimento ou consciência de um acontecimento ou de um problema, ou ainda sobre qualquer outro ponto que interesse os investigadores.”.

- **Análise de conteúdo**

Depois dos dados recolhidos, necessitamos de uma ferramenta para estes serem interpretados e organizados, deste modo através da análise de conteúdo pode tratar-se a informação recolhida. Para Quivy&Campenhoudt (1992, p.224-225), a análise do conteúdo “oferece a possibilidade de tratar de forma metódica informações e testemunhos que apresentam um certo grau de profundidade e de complexidade”.

- **Observação participante**

A característica diferencial da observação participante em relação a outras técnicas, consiste na inserção do observador no grupo observado, o que permite uma análise global e intensiva do objeto de estudo. Estrela (1990, p.36) afirma que:

“A observação participada corresponde a uma observação em que o observador poderá participar, de algum modo, na atividade do observado, mas sem deixar de representar o seu papel de observador e, conseqüentemente, sem perder o respetivo estatuto. Convirá, ainda, acrescentar que a observação participada se orienta para a observação de fenómenos, tarefas ou situações específicas, nas quais o observado se encontra centrado.”

- **Entrevista não estruturada**

A entrevista não estruturada permite maior liberdade de atuação. Isto é, este tipo de entrevista permite uma conversa livre entre entrevistador e entrevistado, em que o primeiro, de qualquer forma,

não pode interferir nas respostas do segundo. Este tipo de entrevista subdivide-se em entrevista não dirigida e entrevista dirigida, ambas muito utilizadas em investigação social. A primeira caracteriza-se por ser uma entrevista completamente livre de conversação; a segunda, embora livre, tem um objeto de estudo específico, ou seja, um tema onde a entrevista se irá desenrolar.

- **Análise de dados**

Segundo Pardal e Lopes (2011,p.128), “a verificação empírica, componente de uma investigação social, realiza-se sobre dados colhidos numa amostra retirada de um universo ou população. A informação colhida na amostra sustenta dados empíricos relevantes para a compreensão de fenómenos sociais em estudo – o objeto de estudo.” Assim, depois de realizada a entrevista e de aplicados os questionários, procedeu-se à análise dos mesmos.

- **Notas de campo e diários de bordo**

Apontar para não esquecer foi uma das ferramentas mais utilizadas durante o tempo em que estivemos com os utentes do CCL: íamos registando alguns acontecimentos e, depois, a partir das notas, fazíamos o diário de bordo, onde era exposto de forma escrita o modo como decorreu o encontro. No diário de bordo foi também realizada uma avaliação qualitativa da intervenção.

Passando, agora, às técnicas de investigação, estas foram as indicadas na seguinte tabela, posteriormente desenvolvida:

Técnicas de intervenção	<ul style="list-style-type: none">• Animação Cognitiva• Animação Lúdica• Animação socioeducativa• Animação Motora• Ação de Sensibilização• Animação sociocultural
-------------------------	--

Tabela 4: Técnicas de intervenção

- **Animação cognitiva**

A animação cognitiva visou a realização de exercícios mentais que fortalecessem e promovessem a estimulação cerebral. Estimulou-se com atividades desta índole o raciocínio, a

memória, a oralidade, a expressão e a atenção. Jacob (2013, p. 115) salienta que: “A animação cognitiva tem por objetivo estimular a atividade cerebral e mental através de jogos e atividades.”

- **Animação lúdica**

A animação lúdica destina-se a divertir as pessoas, ocupar o tempo promovendo o convívio e o lazer, mas com o intuito de propagar e divulgar conhecimentos, artes e saberes. Esta técnica foi utilizada para momentos de lazer, brincadeira, passeio entre outros.

- **Animação socioeducativa**

Segundo Lopes (2006, p.385) citado por Jacob (2013, p.116) “ Entendemos a animação socioeducativa como um trabalho específico, fora do contexto escolar institucional, contribuindo para o seu desenvolvimento bio-psico-social através de atividades em que seja feito apelo à criatividade, afirmação pessoal e inserção na realidade próxima.”. Assim através desta conseguiu-se promover simultaneamente a educação/formação e elevar conhecimentos da pessoa.

- **Animação motora**

A realização de atividades físicas destinadas à pessoa idosa foi também uma preocupação neste projeto. Assim, esta técnica foi utilizada de forma a realizar exercícios de motricidade, coordenação, equilíbrio e de mobilidade.

Jacob (2013, p.115) considera-a a animação motora como “a animação que tem por objetivo estimular a motricidade, o movimento e a atividade física através de jogos e atividades”.

- **Animação sociocultural**

“É um conjunto de práticas desenvolvidas a partir de uma determinada realidade, que visa estimular os indivíduos, para a sua participação com vista a tornarem-se agentes do seu próprio desenvolvimento e das comunidades em que se inserem” (ANASC referido em Lopes, 2006, p. 149) Jacob (2013, p. 116).

- **Ação de sensibilização**

Esta técnica foi utilizada para sensibilizar os utentes para a importância de se adotar atitudes benéficas para uma vida saudável. Assim, a partir dos mais diversos instrumentos realizamos ações

onde se discutiam e aprofundavam temas como a importância da alimentação. Estas ações têm por finalidades acrescentar saber, destruir mitos e muito importante trazer os saberes da pessoa a “cena”.

Por fim, apresentam-se as técnicas de avaliação utilizadas:

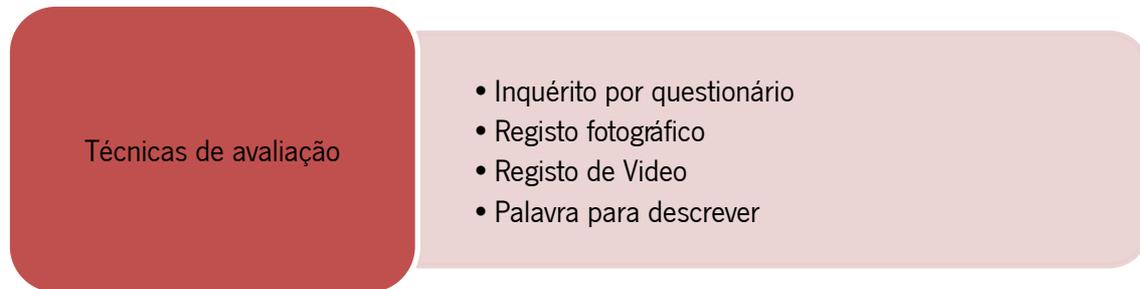


Tabela 5: Técnicas de avaliação

- **Inquérito por questionário**

O inquérito por questionário foi aplicado ao público-alvo como forma de avaliação em atividades realizadas e como instrumento para avaliar a intervenção no seu todo.

- **Registo fotográfico**

O registo fotográfico foi utilizado para a avaliação de certas atividades do projeto. Foi escolhida esta ferramenta por vários motivos, primeiramente porque não é um público que goste ou esteja habituado a expressar-se pela escrita, depois por serem muitos o que dificultava pois, era necessário muito tempo para o preenchimento de inquéritos e por último por haver analfabetos no grupo o que poderia ferir suscetibilidades, ainda que o inquérito por questionário não fosse posto de parte. A fotografia serviu para retratar os momentos e registar reações do público-alvo no decorrer da atividade. No final era feita a questão se gostaram ou não da atividade e a reação era captada pela camera fotográfica.

- **Registo de Vídeo**

O registo de vídeo serviu como forma de avaliação, como os utentes se sentem mais a vontade para falar do que para escrever recorreu-se a esta técnica para avaliação de uma atividade.

- **Palavra para descrever**

Este método foi utilizado como forma de avaliação, consiste em avaliar através de uma só palavra a atividade. Também recorreremos a este como forma de avaliar a intervenção.

3.4 Recursos mobilizados

Para que as atividades fossem levadas a cabo e a bom porto, foram necessários vários recursos de diferentes índoles. Os recursos podem ser caracterizados como o amplo conjunto de meios disponíveis para serem utilizados em serviço de uma função. Assim, neste projeto foram indispensáveis recursos humanos, físicos, materiais e financeiros. Para uma leitura mais fácil, elaboramos uma tabela que indica o tipo de recursos utilizados nos diversos géneros de atividades.

A tabela abaixo expressa de forma clara e organizada os recursos humanos, físicos e materiais envolvidos na intervenção nas diversas atividades levadas a cabo:

Atividade	Recursos Humanos	Recursos Físicos	Recursos Materiais
Natal em Nós!	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária 2 Técnica	Sede do CCL	Trapilho, tesouras, rede, lenha de vide, feltro, linhas, agulhas, canetas permanentes, moldes, tesouras de poda, fibra siliconada, corda de sisal e cola quente.
Peça de teatro-“ A Luz!”	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária	Sede do CCL	Trajes, velas, computador, coluna e fotocópias.
Cabeça a Minha	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária 1 Técnica	Sede do CCL	Canetas e fotocópias.
Namoras?	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária 2 Técnicas	Sede do CCL	Pano de ponto de cruz, linhas, agulhas, tesouras, papel, canetas e gráficos de ponto de cruz.
Então Parabéns CCL	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária 2 Técnicas Representantes da Câmara Municipal	Sede do CCL e espaço envolvente	Computador, colunas, viola e fotocópias.
Somos Páscoa!	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária	Sede do CCL	Computador, gravador e fotocópias.

Toca e Mexer!	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária 2 Técnicas	Sede do CCL e espaço envolvente	Computador, colunas e bola, lenço.
Flor para ti	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária 1 Técnica	Sede do CCL	Meias de vidro, arame, tesouras, alicate, linhas, cola, tecido, lã, purpurinas, fibra siliconada e pau de espetada.
Veza da Voz	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária 1 Técnica	Sede do CCL	Fotocopias, computador e colunas.
Vamos Florir o CCL	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária 1 Técnica	Sede do CCL	Papel de crepe, pau de espetada, cola, tecido, lã, fibra siliconada, agulhas, linhas, plasticina.
Alimenta a vida	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária 1 Técnica	Sede do CCL	Cartolina, fotocopias, tesouras e cola
Fé em mim	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária 1 Técnica	Sede do CCL	Fotocopias, canetas, papel, caixa, corações de feltro e cartolina.
A Arca a navegar por rios do CCL Mosteiro	Utentes do CCL Mosteiro Utentes da Arca de Noé 2 Estagiárias 3 Técnicas 1 Voluntária	Bar da Praia Fluvial de Guilhofrei, espaço envolvente e instalações do centro de Canoagem	Caneca, bacias, fita-cola, canetas, papel, garrafa de plástico, cordão, papel, bola, elásticos, garrafas de areia e Tablet.
Quem vai a Santa Luzia?	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária 1 Técnica	Autocarro, Mosteiro de Santa Luzia	Fotocopias, máquina fotográfica.
Parede com vida	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária	Sede do CCL	Fotografias, fotocópias, papel kraft colorido e cola dupla face.

	1 Técnica		
Vamos marchar!	Utentes do CCL Mosteiro Utentes do CCL de Vieira Estagiária 2 Técnicas	Sede do CCL e Praça do Município	Trajes e arcos.
Uma mão, uma história	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária 2 Técnicas	Sede do CCL	Tela e tintas.
Hoje é o meu aniversário!	Utentes do CCL Estagiária 2 Técnicas	Sede do CCL e espaço envolvente	Papel, cartão, tesouras, cola quente, fita-cola dupla face, fotografias e madeira.
Em Fátima rezei	Utentes do CCL Estagiária 1 Técnica	Autocarro e Santuário de Fátima	Fotocópias
Espelho meu	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária	Sede do CCL	Espelho, papel, caneta.
A música parou	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária 2 Técnicas	Sede do CCL	Computador, colunas, cadeiras, balão e palito.
Molhamos os pés?	Utentes do CCL Mosteiro Estagiária 1 Técnica	Autocarro e praia da Apúlia	Fotocópias e cartas.

Tabela 6- Recursos Humanos, físicos e materiais

3.5 Limitações do processo

O que seria do sucesso se o insucesso não existisse, por certo o primeiro deixaria de fazer sentido. Este projeto assemelha-se em tudo a esta comparação. Este projeto, como tudo na vida, teve as suas limitações, que foram tanto quanto possível esbatidas. Tentamos sempre ao longo deste caminho que as limitações se transformassem em oportunidades.

A primeira limitação que identificamos foi, logo de início, na recolha de dados para a definição do diagnóstico de necessidades. E isto porquê? Primeiramente por ser um grupo muito extenso. Depois porque a entrada de novos utentes foi sempre exigindo que o diagnóstico de necessidades se fosse ajustando.

Outra grande limitação consideramos ser o espaço físico do CCL. Como dito anteriormente, é uma antiga escola primária mobilada com todo o material para uma faixa etária (infância) à qual hoje já não serve. As cadeiras são pequenas, há sempre queixas dos utentes sobre a necessidade de cadeiras maiores, por causa da coluna. A própria acústica do espaço não é boa levando assim a dificuldade de comunicação, este facto também por causa do grupo ser muito extenso e claro que conversam entre si.

Por último, consideramos que a maior limitação de todo o processo foi levar o público-alvo a acreditar que é capaz. Aquilo que se fazia no CCL do Mosteiro antes da nossa intervenção era maioritariamente tapete, o que levou a que, quando se apresentaram novas atividades de diferentes índoles, os utentes ficassem retraídos. Mesmo que, aquando do diagnóstico de necessidades, tenham mostrado interesse em coisas novas havia o sentimento generalizado de que aquilo que se lhes propunha já não era para a sua idade. Um caso flagrante foi o de uma utente que gostava muito de fotografia e de aprender a tirar fotografia: quando lhe foi proposto tirar fotografias ao grupo, retraiu-se, disse que não era capaz; quando lhe demos a oportunidade de tocar na máquina fotográfica e tirar fotografias, parecia que estava a pegar um bebé, tal era a delicadeza com que o fazia. Depois de ter feito várias fotografias, disse que nunca pensou que fosse capaz e que, afinal, até era fácil.

3.6 Avaliação

Neste projeto levamos a cabo três tipos de avaliação: a avaliação diagnóstica, a avaliação contínua e a avaliação final.

Na fase de diagnóstico começamos por realizar uma entrevista não estruturada à responsável pelo gabinete de educação e ação social e por ter conversas informais com as técnicas que acompanhavam o CCL, de modo a conhecer tanto o local como os hábitos e as atividades realizadas pelos utentes. Neste período de apresentação e conhecimento foi de grande auxílio a observação participante, cujos resultados foram, depois, transcritos para o diário de bordo, no qual, além de relatar fielmente o que se havia passado durante o dia, também tecíamos algumas considerações.

Na fase de implementação do projeto propriamente dita, a avaliação foi contínua. Auxiliamo-nos sempre no diário de bordo de forma a ter clareza futura. As atividades que fomos realizando eram

sempre acompanhadas de um instrumento de avaliação, fosse este um questionário, uma fotografia ou vídeo, onde os idosos expressassem o seu contentamento ou descontentamento. A avaliação era assim feita através de caras felizes ou tristes, com placas que indicavam “gosto” ou “não gosto”, com carimbos vermelhos e verdes respetivamente não gosto e gosto, com os idosos a levantar as mãos ou com elas baixadas respetivamente gosto ou não gosto e ainda com uma palavra para descrever a atividade. As opções de avaliação descritas anteriormente respondiam à questão: Gostou da atividade? Esta permitia-nos saber se a atividade foi encontro dos interesses, necessidade e motivações do grupo. A partir dos resultados obtidos com os tipos de avaliação indicados anteriormente construiu-se uma grelha de avaliação para dar uma panorâmica do sucesso/insucesso das atividades.

Numa fase final utilizámos a avaliação final através de um inquérito e de uma dinâmica em que pedimos que, numa palavra, definissem a intervenção.

4. CAPITULO 4 – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO

4.1 Apresentação do trabalho de intervenção

Atividade	Natal em Nós
Data	12/19 e 26 de Novembro de 2015
Objetivos	Espicaçar a criatividade Despertar o espírito de grupo Incentivar o trabalho em equipa Valorizar as competências, aptidões, saberes e cultura do idoso
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária, duas técnicas
Recursos Materiais	Trapilho, tesouras, rede de arame, lenha de vide, feltro, linhas, agulhas, canetas permanentes, fibra siliconada, moldes, tesouras de poda, corda de sisal e cola quente
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	
<p>A atividade intitulada “Natal em Nós” consistiu na elaboração de uma árvore de Natal para colocar nos jardins da Câmara Municipal de Vieira do Minho.</p> <p>A autarquia, de há anos para cá, tem lançado o desafio a todas as instituições/organizações do concelho para decorarem os jardins da Câmara Municipal por altura das festas natalícias, com árvores de natal ou adereços relacionados. Os Centros de Convívio e Lazer de todo o município faziam-se representar com uma só árvore. Este ano, surgiu de novo o desafio. Depois de conversarmos com os utentes, decidimos que o CCL do Mosteiro este ano se faria representar com a sua própria árvore. Assim, desde que decidimos colocar mãos à obra foi essencial selecionar os materiais a utilizar, definir como seria a árvore entre outros. A Câmara Municipal forneceu algumas diretrizes que teríamos de seguir, como o tamanho máximo e o local onde seria colocada entre outros. Todos trabalhamos para que a árvore do CCL do Mosteiro fosse uma realidade.</p> <p>Os senhores dedicaram-se a fazer a base da árvore e o seu esqueleto. A base foi feita com molhos de lenha de vide cuidadosamente cortada e bem atada em molhos equivalentes. O esqueleto foi feito com rede de arame moldada em cone. As senhoras dedicaram-se à árvore numa segunda fase, revestindo toda a rede de arame com trapilho das cores que selecionamos. Os adornos ficaram também ao critério dos utentes. Foram-lhe apresentados vários moldes com formas natalinas (anjos, estrelas, pinheiros...) e eles escolhiam o molde que mais lhes agradava,</p>	

delineavam o molde e recortavam-no, depois escreviam o seu nome e colocavam algo que quisessem. Aqueles que não sabiam escrever o nome deixaram a sua marca e nós escrevemos o nome. Para que todos os elementos do CCL estivessem representados. A estrela do cimo da árvore foi feita por todos. Deste modo, este ícone de natal posto nos jardins do município foi inteiramente idealizado e realizado pelos utentes.

Atividade	Peça de teatro- A Luz
Data	3/10/18 de Dezembro de 2015
Objetivos	Promover as relações no seio do grupo Incentivar o trabalho em equipa Fomentar momentos de convívio e descontração Estimular a memória, a imaginação e a criatividade
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro e estagiária
Recursos Materiais	Trajes, velas, computador, coluna e fotocópias
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	
<p>A atividade consistiu na encenação de uma peça de teatro. A história da peça que os idosos intitularam de “A Luz” foi retirada da internet e depois adaptada, com a ajuda de todos, para teatro. Nem todos tiveram uma personagem para interpretar, mas todos foram intervenientes, pois desde a pesquisa da história à escolha e ajuste das roupas passou tudo pelas mãos dos utentes do espaço. Assim, mesmo aqueles que não se sentiam aptos para calcar o palco, trabalharam e envolveram-se em todo o processo.</p> <p>A atividade teatral foi preparada para ser apresentada na festa de natal dos Centros de Convívio e Lazer de todo o concelho. Contudo, por constrangimentos alheios ao CCL do Mosteiro, não foi possível a sua apresentação. Porém, a encenação foi ensaiada e trabalhada, pois só em cima da hora fomos informados de que não poderíamos apresentar o teatro. Assim, só não foi levada a palco.</p>	

Atividade	Cabeça a Minha
Data	14 de Janeiro e 7 de Abril de 2016
Objetivos	Manter a agilidade mental

	Estimular o raciocínio e a concentração Enaltecer a cultura geral e as experiências de vida dos idosos Desenvolver capacidades intelectuais
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e uma Técnica
Recursos Materiais	Canetas e fotocópias
Recursos Físicos	Sede do CCL

Descrição da atividade

Como forma de impulso cognitivo foram-se desenvolvendo alguns jogos de estimulação com o público-alvo. Começamos por realizar o jogo das diferenças. Este jogo consiste em apresentar duas imagens ao público-alvo, sendo uma delas ligeiramente diferente da outra. Cabe aos utentes descobrirem quais são as diferenças. Apresentamos primeiramente aos utentes imagens mais simples para que percebessem o teor do jogo. Depois acrescentamos ao grau de dificuldade. Tivemos sempre o cuidado de apoiar ao máximo o público, de modo a encorajar os idosos e a que estes conseguissem perceber o objetivo do jogo.

Outro dos jogos cognitivos que realizamos foi o jogo de encontrar o caminho para sair do labirinto.

Jogamos também ao jogo das rimas, apresentando uma palavra e solicitamos que todos fossem dizendo uma palavra que rime com a que dissemos.

Outro dos jogos foi o das sílabas: pedíamos aos utentes que dividissem em sílabas palavras que íamos proferindo.

Levamos a cabo o jogo memorizar a roupa. Este jogo consiste em colocar dois idosos frente a frente. Cada um deve observar bem o outro, a seguir viram-se de costas de modo a não consigam ver-se. Depois fazemos perguntas a cada um sobre a roupa do outro (de que cor são as calças, a camisa, se tem ou não brincos, etc.)

Levamos também a cabo uma dinâmica que todos acharam muito interessante e que consistiu em dizer uma letra e solicitar aos utentes que, um a um, dissessem, por exemplo, um fruto, um nome, uma cidade, um objeto ou um animal começado por essa letra.

Outro dos jogos que fizemos foi ter uma caixa com vários objetos (relógio, maçã, livro, garfo, etc.), mostrar o interior da caixa com os objetos e depois tirar um ou dois e questionar os utentes sobre qual ou quais faltam.

Atividade	Namoras!?
------------------	------------------

Data	28 de Janeiro / 04 de Fevereiro de 2016
Objetivos	Valorizar as experiências do público-alvo Promover a partilha de saberes Fomentar momentos de convívio Potenciar a imaginação e a criatividade artística Incentivar o trabalho em equipa
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e duas técnicas
Recursos Materiais	Pano de ponto de cruz, linhas, agulhas, tesouras, papel, canetas e gráficos de ponto de cruz.
Recursos Físicos	Sede do CCL

Descrição da atividade

A autarquia lançou o desafio aos Centros de Convívio e Lazer de fazer lenços dos namorados, de modo a comemorar o dia de São Valentim, comumente conhecido como Dia dos Namorados. Em conjunto, optamos por, em vez de fazer o tradicional lenço dos namorados, fazer um lenço dos namorados em ponto de cruz, dado que grande parte das senhoras não sabiam fazer ponto de cruz e tinham o desejo de aprender. Assim, nós ensinamos a fazer ponto de cruz. Depois de aprenderem a fazer o básico nos domínios do ponto de cruz, que foi tarefa mais ou menos fácil, dada a agilidade de mãos das senhoras, foi hora de escolher qual a frase que bordaríamos, as cores que usaríamos, as imagens que ficariam melhor. Assim, fez-se um projeto que, depois, se passou para o pano apropriado à execução de ponto de cruz.

Atividade	Então Parabéns CCL!
Data	3 de Março de 2016
Objetivos	Valorizar as experiências do público-alvo Fomentar momentos de convívio e lazer
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária, duas técnicas e representantes da Câmara Municipal
Recursos Materiais	Computador, colunas, viola e fotocópias
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	

No dia do primeiro aniversário do CCL de Mosteiro decidiu-se fazer um balanço do ano transato. Todos dispostos em meia-lua na sala, conversamos sobre como correu o primeiro ano de vida do CCL do Mosteiro. Todos tiveram oportunidade de se expressar, dizendo o que está bem e o que está mal, ou menos bem, e onde podemos melhorar, tendo-nos cabido a moderação desta sessão. Foi feita ainda uma dinâmica que consistiu em cada um dizer o momento mais interessante que passou no CCL, assim evocamos a memória e trouxemos ao presente a importância do que já fizeram até então. Cantamos ao som da viola e dançamos ao som das músicas populares.

Depois, foi hora do lanche, no qual os representantes da câmara municipal compareceram para dar uma palavra de apreço e motivação aos utentes. O dia correu muito bem e foi do agrado de todos.

Atividade	Somos Páscoa
Data	10 e 17 de Março de 2016
Objetivos	<p>Valorizar as experiências do público-alvo</p> <p>Promover a partilha de saberes</p> <p>Fomentar momentos de convívio e confraternização</p> <p>Potenciar o uso de coisas novas</p> <p>Valorizar os saberes culturais e crenças religiosas do grupo</p>
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro e estagiária
Recursos Materiais	Computador, gravador e fotocópias
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	
<p>Tendo em conta que o público-alvo é muito devoto e sendo a páscoa um momento alto da fé cristã, foi proposto aos idosos a realização de um vídeo referente à paixão de Cristo. A aceitação por parte de todos foi total.</p> <p>Para tal, retiramos o texto da internet, reformulamo-lo e acrescentamos algumas partes de um livro sobre a vida de Cristo. Depois de todo o texto construído e aceite pelos utentes, foi hora de distribuir as personagens. Tudo ficou ao encargo dos utentes. Personagens divididas, foi hora de distribuir os guiões para que todos pudessem estudar em casa como verdadeiros atores e atrizes. Todos participaram.</p>	

Personagens a postos, textos bem estudados, um pequeno ensaio e ação. Hora de gravar. Foi gravado todo o texto com as vozes dos utentes. Depois o vídeo foi realizado no programa movie maker.

Como alguns dos utentes têm aulas de informática, pensamos em o vídeo ser construído por estes; contudo não houve essa possibilidade, uma vez que os computadores utilizados pelos utentes (disponibilizados pela autarquia) não dispunham do programa.

Atividade	Toca a Mexer
Data	7 de Abril de 2016
Objetivos	Estimular o contacto com a natureza Promover a consciência do valor de uma vida saudável Promover a qualidade de vida da pessoa idosa Desenvolver a agilidade física e a coordenação motora Desenvolver dinâmicas psicomotoras
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e duas técnicas
Recursos Materiais	Computador, colunas, bola e lenço.
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	
<p>Manter uma mente sã em corpo sã foi coisa que quisemos também pôr em prática no CCL do Mosteiro. Esta atividade teve como finalidade promover o exercício físico, o movimento, a agilidade, como forma de nos sentirmos melhor, já que o exercício liberta endorfinas no cérebro. Estas substâncias proporcionam relaxamento, sensação de bem-estar e tranquilidade, reduzindo assim o <i>stress</i> e a ansiedade, aliviando tensões e ativando o sistema imunitário.</p> <p>Assim, propusemos aos idosos ir para o exterior de sede do CCL, de modo a aproveitar o sol que se fazia sentir e a contactar com a natureza. Os utentes desde logo aceitaram e adoraram a ideia.</p> <p>Dispusemos as cadeiras em círculo e colocamos uma música de fundo para que houvesse ritmo. Começamos por fazer alongamentos adequados à faixa etária (ver apêndice) e a fazer respirações adequadas.</p> <p>De seguida, aleamos o físico ao cognitivo, utilizando uma bola que íamos passando uns aos outros com a mão; cada pessoa que passava a bola dizia um nome de um fruto ou cidade ou nome de pessoa. A bola era passada a todos e todos tinham de dizer o que era pedido.</p>	

Jogamos ao lenquinho que consiste em disporem-se em círculo com as mãos atrás das costas, e, enquanto todos cantam, um elemento anda à volta da roda com o lenço na mão. Os elementos que estão no círculo não podem olhar para trás. Num determinado momento, o elemento que tem o lenço deixa-o cair discretamente atrás de um colega. Este, ao aperceber-se que tem o lenço, pega nele e começa a andar atrás do colega que lho deixou na tentativa de o apanhar, o que deverá acontecer antes deste ocupar o lugar vago. Se o elemento que deixou cair o lenço for apanhado, vai para o centro da roda onde deverá ficar sentado numa cadeira.

Exercitamos ainda os membros superiores e os membros inferiores. Para tal pedimos aos utentes que tentassem imaginar uma árvore alta cheia de maçãs e tentassem apanhar essas maçãs; deste modo os utentes esticariam os braços até onde conseguissem sempre sem esforçar. Sugerimos, para trabalhar as pernas, que atrás da cadeira, segurados às costas da mesma, levantassem um pé durante dez segundos, depois que o colocassem no solo e assim sucessivamente, alternando entre um pé e outro.

Atividade	Flor Para ti
Data	14 de Abril de 2016
Objetivos	Estimular a motricidade fina e precisão manual Incentivar os idosos a adquirir novos conhecimentos Incentivar a criatividade Promover a partilha de saberes
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e uma técnica
Recursos Materiais	Meias de vidro, arame, tesouras, alicate, linhas, cola, tecido, lã, purpurinas, fibra siliconada e pau de espetada.
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	
A atividades que denominamos de “Flor para Ti” consistiu em ensinar os utentes a fazer flores a partir de meias de vidro de senhora. Esta atividade foi literalmente pedida pelos utentes. Mostramos alguns trabalhos que já tínhamos realizado em outras instituições e a curiosidade acerca destas flores foi muita e desde logo pediram para saber como se fazem. Assim planeamos esta atividade.	

Com os idosos todos instalados e com as cadeiras dispostas em U, para que todos vissem e ouvissem bem o que estávamos a ensinar, começámos por apresentar todos os materiais necessários à elaboração das flores. Depois fizemos uma flor para que todos vissem todos os passos a dar até ter o produto final.

Seguidamente, foi tempo de todos porem mãos ao trabalho. Uns cortaram o arame, outros as meias e outros o tecido para o pé da flor. Depois começamos todos a construir a flor. A atividade correu bastante bem e foi ao agrado do público.

Atividade	VeZ da Voz
Data	21 de Abril de 2016
Objetivos	Promover a partilha de saberes Promover a qualidade de vida da pessoa Incentivar o idoso a adquirir novos conhecimentos
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e uma técnica
Recursos Materiais	Fotocópias, computador e colunas
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	
<p>No seguimento do dia mundial da voz, comemorado a 16 de Abril, aproveitou-se o mote para dar a conhecer aos utentes alguns aspetos importantes que devemos ter em conta para proteger a nossa voz. à qual muitas vezes não damos a devida importância.</p> <p>Iniciamos a atividade com algumas considerações sobre o que faz bem e mal ao instrumento que é a voz. A dinâmica consistiu em indicar um determinado alimento, por exemplo o café, questionando os utentes se o café seria um bom ou um mau aliado da nossa voz. Os utentes respondiam mediante os seus conhecimentos e, de seguida, colocávamos o café no lado do quadro que correspondia á opinião dos utentes. O quadro tinha dois lados, o lado positivo para a voz e o lado negativo para a voz. Depois de todos os alimentos/atitudes serem levados à consideração dos utentes e destes exprimirem a sua opinião, era dada uma breve explicação sobre o porquê de um determinado alimento/atitude ser bom ou mau e também eram corrigidos os alimentos/atitudes em que, porventura, os utentes tivessem errado.</p> <p>Para que os utentes entendessem a real importância que tem a voz, ao longo de todo o processo íamos fazendo perguntas que mostrassem que de facto a nossa voz é importante. Algumas das</p>	

perguntas feitas foram: quando estão doentes a vossa voz é boa? E quando estamos bem como é a nossa voz? E quando estamos tristes?

A atividade terminou com a colocação de todas as atitudes/alimentos organizadas como positivos e negativos numa capa, para todos, sempre que quiserem consultarem.

Atividade	Vamos Florir o CCL
Data	28 de Abril de 2016
Objetivos	Desenvolver a criatividade e a imaginação Promover a partilha de saberes Estimular a motricidade fina e a precisão manual
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e uma técnica
Recursos Materiais	Papel de crepe, pau de espetada, cola, tecido, lã, fibra siliconada, agulhas, linhas, plasticina
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	
<p>Os trabalhos manuais e de expressão plástica foram os de maior escolha aquando do diagnóstico de necessidades. Assim, para dar as boas vindas à Primavera e visto a primeira atividade de fazer flores ter corrido muito bem, desafiamos os idosos a fazer flores a partir de vários materiais.</p> <p>Apresentamos para o efeito aos utentes vários materiais e solicitamos que, a partir destes, usassem a imaginação para fazer vários tipos de flores.</p> <p>Assim os materiais foram fornecidos em conjuntos de materiais, isto é, por exemplo papel de crepe de várias cores, paus de espetadas e cola, a partir destes proponhamos fazer flores, auxiliando sempre todos os utentes e dando dicas de como fazer as flores.</p>	

Atividade	Ação de sensibilização sobre Alimentação Saudável - Alimenta a Vida
Data	5 e 12 de Maio de 2016
Objetivos	Incentivar os idosos a adquirirem novos conhecimentos Desenvolver as suas capacidades intelectuais Promover a consciência para uma vida saudável Promover a qualidade de vida da pessoa idosa

	Promover o debate e troca de ideias
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e uma técnica
Recursos Materiais	Cartolina, fotocópias, tesouras e cola
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	
<p>Esta atividade consistiu, numa primeira parte, numa sessão de esclarecimento sobre alimentação saudável, pretendendo-se incentivar os idosos a terem hábitos alimentares mais corretos, tendo em conta que as doenças que possuem não lhes permitem cometer erros alimentares. Esta atividade visou também mostrar que comer saudavelmente não significa estar de dieta uma vida inteira.</p> <p>Deste modo, começamos por incentivar os utentes a falar dos seus hábitos alimentares. Depois, elucidamos o público-alvo acerca da diversidade de alimentos que existe e de que forma estão agrupados, para, assim, fazer perceber aos utentes aqueles que devem ser mais consumidos e os que devem ser menos. Conversamos acerca do sal e do açúcar e nas consequências de os consumir em exagero. Tudo isto permitiu que os idosos pudessem colocar questões e dúvidas e demonstrar os seus conhecimentos acerca deste tema. Houve ainda tempo para apresentar aos utentes receitas mais saudáveis e formas de combater o sal substituindo-o por ervas aromáticas.</p> <p>Numa segunda parte, os idosos foram convidados a construir uma roda dos alimentos, dispondo cada alimento na divisão correta. Por último, afixaram a roda dos alimentos, já completa, numa das paredes da sala onde os utentes lancham.</p> <p>Notamos que, depois desta atividade, o açúcar que põem no chá é menos. Esta atividade também tinha este fim, pois observamos que em cada caneca de chá os utentes, na sua maioria, colocavam entre três a quatro colheres de chá de açúcar.</p>	

Atividade	Fé em Mim
Data	12 de Maio de 2016
Objetivos	<p>Incentivar os idosos a adquirirem novos conhecimentos</p> <p>Valorizar as suas experiências e saberes</p> <p>Promover o debate e trocas de ideias</p> <p>Desenvolver capacidades intelectuais</p> <p>Apelar ao senso crítico</p>

	Incentivar o trabalho em equipa
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e uma técnica
Recursos Materiais	Fotocópias, canetas, papel e cartolina
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	
<p>Dada a importância que os utentes dão à religião e à fé, reclamam a necessidade de querer conhecer mais e falar sobre o que já sabem ou sobre o que acreditam.</p> <p>Assim, com o mote do mês de Maio, mês para os católicos dedicado à Virgem Maria, no dia 12 de Maio, véspera do emblemático 13 de Maio, realizamos uma atividade dedicada à fé, que foi de grande apreço no seio do grupo.</p> <p>A atividade consistiu em previamente selecionar dois poemas distintos, dedicados a Nossa Senhora. Um dos poemas era concreto, outro era mais abstrato. Começamos por criar um ambiente mais solene, o que não foi difícil, pois quando se falam de questões de fé todos os utentes fazem um silêncio ensurdecedor. Os utentes dividiram-se em dois grupos e distribuímos uma folha e uma caneta a cada grupo. Declamamos primeiramente o poema que consideramos ser concreto, de seguida pedimos que em breves palavras, ou através de um desenho, cada grupo exprimisse aquilo que retirou do poema. Alguns minutos depois pedimos que dobrassem em quatro a folha que haviam escrito/desenhado. Distribuímos outra folha e declamamos o segundo poema e pedimos que fizessem exatamente o mesmo.</p> <p>Depois pedimos que um porta-voz de cada grupo dissesse o que retiraram do primeiro e segundo poema.</p> <p>Por fim, distribuímos um quadrado de papel por cada utente para que dissessem aquilo que é a fé para cada um. De seguida cada um colocou o seu papel numa caixa que foi aberta e foi desvendado o que cada um tinha escrito sem se saber quem foi. Fizemos ainda uma coroa de corações como símbolo da fé.</p>	

Atividade	A Arca a navegar por rios do CCL
Data	19 de Maio de 2016
Objetivos	<p>Fomentar momentos de convívio e descontração</p> <p>Promover relações interpessoais</p> <p>Desenvolver dinâmicas psicomotoras</p> <p>Promover momentos ao ar livre</p>

Recursos Humanos	6 Monitoras (2 estagiárias, 3 técnicas, 1 voluntária) e 33 utentes (24 utentes do CCL e 9 utentes arca de Noé)
Recursos Materiais	Caneca, bacias, fita-cola, canetas, papel, garrafa de plástico, cordão, papel, bola, elásticos, garrafas de areia e tablet.
Recursos Físicos	Bar da praia fluvial de Guilhofrei, espaço envolvente e instalações do centro de canoagem

Descrição da atividade

Esta atividade consistiu na realização de um dia diferente para os utentes da Arca de Noé (Braga) e para os utentes do CCL do Mosteiro.

Ao início da tarde utentes de uma e outra instituição encontraram-se na praia fluvial de Guilhofrei. Depois de todos reunidos, era necessário conhecermo-nos uns aos outros. Para isso, utilizamos como dinâmica do conhecimento o jogo do novelo, jogo este em que cada um atira o novelo para o colega ao mesmo tempo que se apresenta, mas nunca largando a ponta do novelo; é que, assim, terminando as apresentações, todos eles estão ligados por um fio, deste modo simbolicamente se demonstrando a importância do grupo. Terminado este jogo, dividimos os utentes por 6 grupos aleatórios, tendo o cuidado de os misturar entre instituições para assim se conhecerem ainda melhor e cada monitora ficou com um grupo. Depois de formados os grupos, todos passariam pelas diversas atividades que estavam espalhadas pelo recinto, em que cada um iria participar.

Atividade	Descrição	Objetivos	Material	Tempo
Jogo da caneca	Este jogo consiste no transporte de uma caneca repleta de água de um recipiente para o outro onde será despejada. Para tal, terão uma linha no chão que deverão seguir.	Estimular o espírito de equipa; Exercitar o equilíbrio e a precisão; Potenciar a concentração	1 Caneca 2 Recipientes Água Fita-cola para fazer a linha no chão	10 a 15 Minutos

Jogo da caneta na garrafa	Este jogo consiste na colocação de uma caneta suportada por vários cordões uma garrafa. Para tal cada elemento do grupo tem um cordão e todos deverão unir esforços para colocar a caneta na garrafa.	Estimular o espírito de grupo; Favorecer a entreajuda e a cooperação; Trabalhar a comunicação; Potenciar a concentração e o equilíbrio;	1 Caneta 1 Garrafa vazia Cordão cortado em tamanhos iguais	
Jogo do objeto	Este jogo consiste na entrega de um objeto básico (neste caso foi uma folha de papel) e pedir-lhes para nos dizerem o que fariam com esse objeto.	Estimular a criatividade; Potenciar a comunicação; Valorizar os saberes do grupo;	1 Folha de papel	15 Minutos
Jogo das palavras	Este jogo consiste numa sopa de letras em 3D onde os participantes são chamados, por meio de perguntas, a descobrir os 5 sentidos do ser humano e a identificá-los na sopa de letras	Estimular a concentração; Potenciar o saber;		
Jogo do bowling	Este jogo consiste em derrubar com 1 bola 3 garrafas cheias de areia.	Exercitar a concentração, Trabalhar os músculos, Estimular a realização de atividades físicas	1 Bola 3 Garrafas de areia	15 Minutos

Jogo 'memoriza'	Este jogo permitiu não descurar as novas tecnologias. Para tal, com o auxílio de uma Tablet e uma aplicação apropriada à faixa etária, os participantes teriam de memorizar onde estava colocado cada símbolo para depois descobrir os dois símbolos iguais.	Estimular a memória visual; Potenciar o uso das tecnologias; Favorecer a sinergia do grupo	1 Tablet	15 Minutos
------------------------	--	--	----------	------------

Atividade	Passeios culturais e religiosos - Quem vai a Santa Luzia?
Data	8 de junho de 2016
Objetivos	Promover momentos ao ar livre e o contacto com a natureza Valorizar os saberes culturais e crenças religiosas do grupo Fomentar momentos de convívio, descontração e confraternização
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e uma técnica
Recursos Materiais	Autocarro Fotocópias
Recursos Físicos	Templo e estância de Santa Luzia (Viana do Castelo)
Descrição da atividade	
<p>A atividade que intitulamos de “Quem vai a Santa Luzia” foi proposta pela autarquia de Vieira do Minho a todos os Centros de Convívio e Lazer do Concelho. Toda a organização em termos logísticos esteve ao cargo da autarquia. Contudo, há sempre a necessidade de ocupar o tempo em que se vai no autocarro e mediar toda a situação.</p> <p>Na viagem para Viana do Castelo foi rezado o terço. Chegados a Santa Luzia aproveitamos para visitar os jardins envolventes; depois dirigimo-nos para o interior do templo, onde cada um teve oportunidade de rezar e assistir à eucaristia. A animação da missa esteve a cargo dos utentes.</p>	

No final da eucaristia dirigimo-nos ao parque de merendas, onde foi servido o almoço a todos os utentes.

Dali seguimos para Tui, onde os utentes poderam comprar os tão afamados e desejados caramelos e visitar alguns lugares.

O lanche foi na Senhora da Cabeça, em Valença. Aqui realizamos um vídeo como os utentes do CCL do Mosteiro.

Na viagem de regresso a Vieira do Minho os utentes cantaram músicas a partir das letras que distribuimos, a alegria foi evidente.

Atividade	Parede com vida
Data	9 de Junho de 2016
Objetivos	Possibilitar a criatividade Valorizar as experiências e a vida do público Estimular a comunicação e amizade
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e uma técnica
Recursos Materiais	Fotografias, papel, tesoura, cola e cola dupla face
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	
Esta atividade tinha por objetivo colocar na parede partes da história de vida de cada utente, para que estes se sentissem parte do espaço que habitam todas as quintas.	
Foram recolhidas as histórias de vida que cada um quis partilhar, bem como fotografias de alguns dos tempos de mocidade e dos tempos atuais.	
Esta atividade, por constrangimentos de tempo não foi possível ser realizada na sua totalidade; assim o trabalho não foi colocado na parede como era objetivo.	

Atividade	Vamos marchar!
Data	02/09 e 18 de junho de 2016
Objetivos	Despertar o espírito de grupo Incentivar a relação com outros utentes de espaços diversos Promover a partilha de saberes Estimular momentos ao ar livre

Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, Utentes do CCL de V, estagiária e duas técnicas
Recursos Materiais	Trajes e arcos
Recursos Físicos	Sede do CCL e Praça do Município de Vieira do Minho
Descrição da atividade	
<p>No mês de Junho, os santos populares invadem todo o país com festas e arraiais, Vieira do Minho não é exceção. Assim, para dar vida a este mês de festas populares, a câmara municipal desafiou todas as instituições/organizações do concelho a apresentarem cada qual a sua marcha na praça do município. Esta atividade foi realizada em conjunto com o CCL de Vieira do Minho.</p> <p>Para os utentes que adoram danças e cantos, esta foi a cereja no topo do bolo. A autarquia forneceu todos os trajes apropriados e arcos enfeitados. Cada CCL tinha de ciar uma marcha a partir de uma música também escolhida por si. Assim, providenciamos três músicas, que apresentamos aos utentes para que estes escolhessem aquela que queriam dançar. Escolhida a música foi tempo de ensaiar todos os passos de dança. Depois de tudo bem ensaiado, trajados a rigor, no dia 18 de Junho desfilamos à volta da câmara municipal e, quando fomos chamados a palco, brilhamos.</p> <p>Todos participaram a dançar ou a segurar os arcos. Tivemos pelo menos o relato de um utente que em tempos adorava dançar e que, não o podendo fazer hoje em dia devido às mazelas da idade, se sentia, porém, muito satisfeito e orgulhoso de si por ter participado e contribuído para que a marcha fosse avante.</p>	

Atividade	Uma mão, uma História
Data	23 de Junho de 2016
Objetivos	Fomentar a criatividade e a memória Enaltecer as experiências de vida do idoso Potenciar momentos de convívio
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e duas técnicas
Recursos Materiais	Tela e tintas
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	

A atividade que intitulamos de “Uma mão, uma História” consistiu em convidar todos os utentes a partilhar uma história ou passagem da sua vida e, depois, colocar as mãos em tinta e marcá-las numa tela gigante, carimbando assim a sua presença no espaço físico do CCL.

Deste modo, construímos um quadro que, servindo para decorar as paredes do CCL, ao mesmo tempo tem toda uma simbologia e deu mote a que muitos recordassem os tempos antigos. Os utentes demonstram grande orgulho por ver as suas mãos representadas no espaço físico do CCL.

Atividade	Hoje é o meu aniversário!
Data	30 de Junho de 2016
Objetivos	Desenvolver a criatividade Promover as relações interpessoais Apelar à imaginação
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e duas técnicas
Recursos Materiais	Papel, cartão, tesouras, cola quente, fita, fotografias e madeira
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	
<p>Esta atividade consistiu em construir um mapa de aniversários, com as datas dos aniversários de todos os utentes e de todos os colaboradores, para que todos estejam a par de quem faz anos, de modo a não caírem no esquecimento datas tão importantes.</p> <p>Assim, depois de decidir os materiais a utilizar, a forma que teria o nosso mapa e onde este ficaria colocado, deitamos mãos à obra. Para finalizada a construção do mapa dos aniversários, cada utente colocou a sua fotografia no mês em que se celebra o seu aniversário.</p>	

Atividade	Passeios culturais e religiosos- Em Fátima Rezei!
Data	7 de julho de 2016
Objetivos	Desenvolver dinâmicas no exterior Valorizar os saberes culturais e crenças religiosas do público-alvo Promover momentos ao ar livre Fomentar momentos de convívio e de descontração
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e uma técnica

Recursos Materiais	Fotocópias Autocarro
Recursos Físicos	Santuário de Fátima
Descrição da atividade	
<p>Como já vem sendo tradição, todos os anos a autarquia oferece um passeio a todos os Centros de Convívio e Lazer do concelho, o que permite que haja uma convivência entre todos os utentes. Este ano, o destino foi Fátima.</p> <p>O dia começou bem cedo: às seis da manhã já estava tudo dentro do autocarro. Todos cheios de boa disposição, confraternizaram uns com os outros, a viagem teve ainda espaço para se rezar o terço, como é habitual em todas as peregrinações. Os cantares religiosos também não se fizeram tardar a ser ouvidos.</p> <p>Chagados a Fátima, começamos por visitar o interior da igreja da Santíssima Trindade, onde todos tiveram oportunidade de rezar as suas orações, de proceder ao sacramento da reconciliação e de participar na eucaristia.</p> <p>De seguida, deslocamo-nos para a zona envolvente ao santuário, com mesas para que todos pudessem almoçar os farnéis.</p> <p>Por volta das dezasseis horas saímos de Fátima em direção a Vieira do Minho. Na vinda, as músicas que se cantaram no autocarro já eram de índole mais popular.</p>	

Atividade	Espelho meu
Data	14 de Julho de 2016
Objetivos	Estimular a memória e atenção Potenciar momentos de partilha e amizade Valorizar a vida do idoso
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro e estagiária
Recursos Materiais	Espelho, caderno e caneta
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	
<p>A atividade que intitulamos de “Espelho meu” consistiu em cada utente, olhando-se ao espelho, descrever-se a si mesmo, física ou psicologicamente. Os restantes utentes encontram-se atrás do utente que se encontra a descrever-se, dispostos em meia-lua, de modo a que o utente que se está a descrever tenha uma visão, a partir do espelho, de todos os outros.</p>	

A nós, enquanto mediadores, cabe-nos a tarefa de tirar os apontamentos devidos sobre o que os tentes vão dizendo.

A primeira fase da dinâmica permite que todos se possam exprimir e expressar de forma livre, desabafar, que é uma das necessidades que identificamos no público-alvo.

Numa segunda fase da dinâmica, proferimos as expressões que foram utilizadas pelos utentes ao espelho e pedimos para que nos digam quem disse o quê.

Atividade	A música parou
Data	21 de Julho de 2016
Objetivos	Desenvolver a agilidade física e a coordenação motora Estimular a concentração Estimular a motricidade Potenciar o trabalho em equipa e a amizade
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e duas técnicas
Recursos Materiais	Computador, colunas, cadeiras, balão e palito
Recursos Físicos	Sede do CCL
Descrição da atividade	
<p>Dado que os utentes gostam muito de música, tanto de dançar como de cantar. Propusemos e realizamos esta atividade que alia tudo isto e o exercício físico. Assim a atividade consistiu num conjunto de jogos.</p> <p>Jogamos ao jogo da cadeira, que consiste em fazer uma roda com as cadeiras e colocar a música e dançar à volta das cadeiras, as quais são em número inferior em uma unidade ao número de participantes, A dado momento baixa o som da música e, quando isto acontece, as pessoas têm que se sentar nas cadeiras, quem ficar de pé perde e sai do jogo. Continua-se assim até restar apenas uma cadeira para dois utentes.</p> <p>Outro dos jogos foi o do coelho e do caçador. Este jogo consiste em escolher de entre os utentes os coelhos, os caçadores e os que fazem de casota. Há mais coelhos que casotas e menos caçadores que coelhos. A música começa, os utentes vão andando à volta das casotas e os caçadores vão fazendo com que os coelhos não se aproximem destas. O objetivo do jogo é os coelhos conseguirem entrar nas casotas quando a música para. Exatamente neste momento, os caçadores têm que atraparhar os coelhos. Os coelhos que ficarem sem casota saem do jogo.</p>	

Outro dos jogos que realizamos consistiu em cada utente colocar um balão seguro no meio dos joelhos e fornecer a cada um palito. O objetivo do jogo era conseguir proteger o seu balão e rebentar o do outros enquanto a música não parar.

Atividade	Passeios de lazer- Molhamos os pés
Data	28 de julho de 2016
Objetivos	Potenciar momentos ao ar livre e contacto com a natureza Estimular a amizade e o convívio Promover as relações no seio do grupo
Recursos Humanos	Utentes do CCL Mosteiro, estagiária e uma técnica
Recursos Materiais	Autocarro Fotocópias e cartas
Recursos Físicos	Praia da Apúlia

Descrição da atividade

A atividade que intitulamos de “Molhamos os pés” foi proposta pela Câmara Municipal de Vieira do Minho a todos os Centros de Convívio e Lazer do Concelho, sob a forma de uma deslocação de um dia à praia da Apúlia, no concelho de Esposende. Toda a organização em termos logísticos esteve ao cargo da autarquia. Coube-nos, todavia, pensar em atividades adequadas ao local e ao público-alvo.

Assim, durante a viagem foi realizado um jogo que estimulou a memória de todos: o jogo consistiu em dizer uma palavra e os utentes cantavam músicas que tivesse essa palavra ou temáticas. Por exemplo: nós dávamos o mote “Mar”, os idosos logo começaram a cantar “O mar enrola na areia” ou o “Hino Nacional”, proferíamos o nome “Manuel” os idosos cantavam por exemplo “Oh Manuel aperta o laço”, entre outros.

Chegados à praia, todos descemos até ao areal, alguns foram molhar os pés. Esticámos as toalhas e todos se sentaram. Aqueles que quiseram, jogaram às cartas, outros caminharam pelo areal, outros apanharam apenas sol e disfrutaram do ar do mar.

Ao meio dia fomos almoçar. Depois do almoço foi hora de disfrutar da sombra, já que o sol, ao início da tarde, é muito agressivo. Depressa chegou a hora do regresso.

4.2 Avaliação e discussão dos resultados obtidos

Avaliar é o ato de produzir informação sobre a qualidade do que é realizado, daí advém a sua importância. Sem avaliarmos as nossas práticas como poderíamos evoluir e melhorar? A avaliação dá assim sentido às nossas ações profissionais e não só.

A avaliação é indispensável à vida dos indivíduos. É uma construção coletiva, em que cada um dá o seu contributo de forma responsável. Deste modo, avaliar permite identificar pontos fracos e/ou disfunções, verificar o alcance dos objetivos traçados, conferir se o trabalho realizado está em conformidade com a finalidade delineada no início do projeto e melhorar a qualidade do trabalho realizado. O fruto da avaliação é em última análise evoluir. Impõe-se assim que a avaliação seja um processo metodológico e rigoroso.

A necessidade de se recorrer à avaliação no decorrer de todo o projeto foi fulcral por tudo o dito anteriormente. Na implementação das atividades foi crucial ter um instrumento que permitisse saber se estas eram do agrado e se contribuíam para a realização do público.

Desta forma, deu-se primazia à avaliação participativa, isto é, a avaliação contínua foi realizada pelos intervenientes no projeto, para que, deste modo, todos sentíssemos que são não só parte, como parte fundamental da ação. Esta forma de participação no projeto permitiu um diagnóstico contínuo dos interesses, motivações e expectativas do grupo alvo.

Ao longo da intervenção realizamos também, com o público, conversas informais, fizemos uso também da observação participante de forma a conseguir decifrar as posturas e expressões faciais dos utentes.

Os gráficos apresentados a seguir dizem respeito aos dados obtidos a partir dos questionários de avaliação que aplicamos aos intervenientes no projeto. Estes gráficos têm como fim um balanço intermédio e contínuo acerca da pertinência e relevância de todas as atividades implementadas ao longo da intervenção. Deste modo, os primeiros gráficos fazem alusão à averiguação da satisfação dos utentes acerca das atividades desenvolvidas e se estas foram ou não ao encontro das expectativas, necessidades, interesses e motivações do grupo.

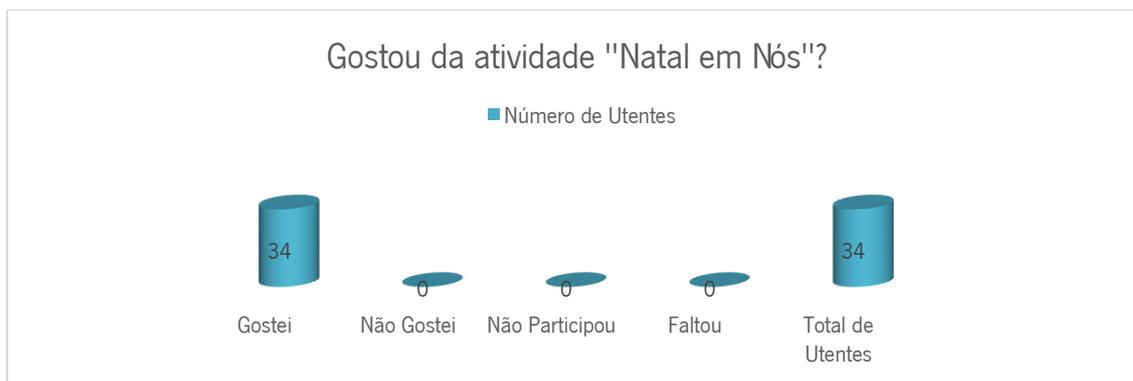


Gráfico 13: Avaliação da atividade "Natal em nós"

Em relação à atividade que denominamos de "Natal em Nós" concluímos que os utentes demonstraram um grande apreço. Esta foi realizada durante três sessões. Tal como demonstra o gráfico acima, todos os idosos (trinta e quatro) responderam que gostaram de realizar esta atividade. Esta atividade permitiu pôr a descoberto muito talento para os trabalhos manuais, muito do que estes utentes tiveram de fazer acompanhou a vida de muitos destes idosos, nomeadamente nos seus percursos profissionais e também nas suas tarefas agrícolas.

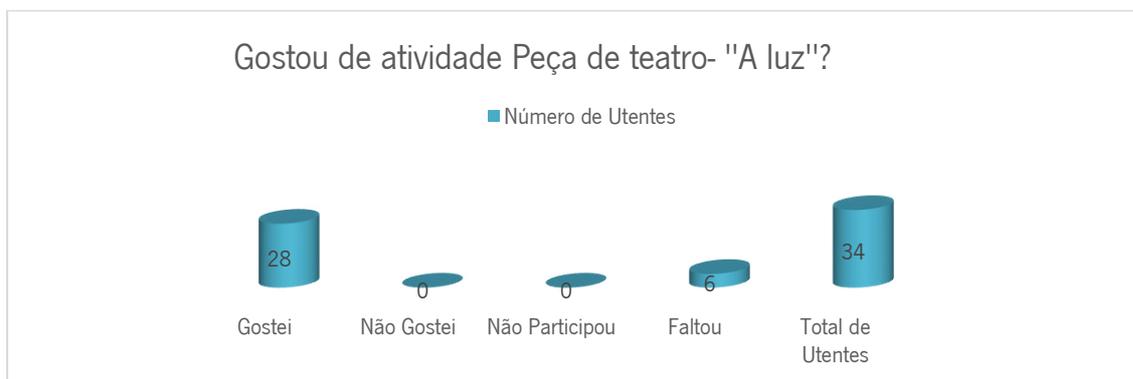


Gráfico 14: Avaliação da atividade peça de teatro - "A Luz"

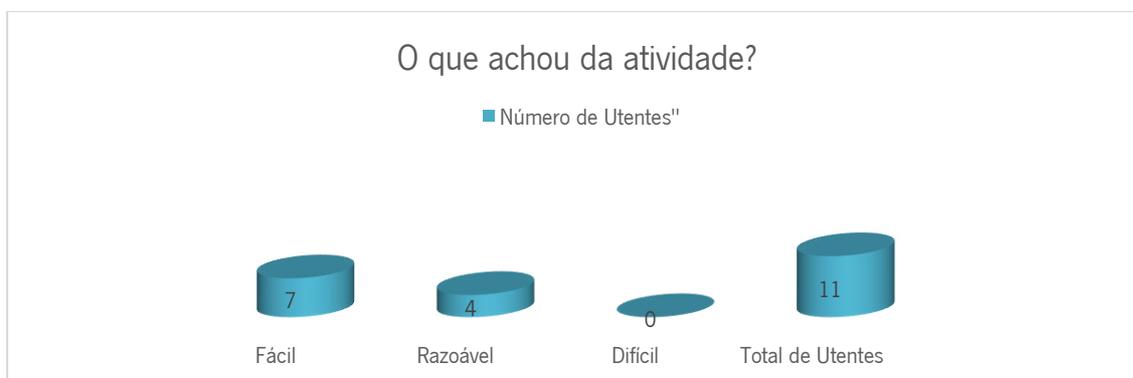


Gráfico 15: Grau de dificuldade da atividade

No que toca à atividade de teatro que realizamos, obtivemos que vinte e oito dos trinta e quatro utentes dizem ter gostado da atividade. Já seis utentes faltaram no dia em que realizamos a avaliação

desta atividade. Esta atividade foi avaliada por todos os intervenientes aqueles que tiveram um papel mais ativo e aqueles que tiveram um papel menos ativo. Aos utentes que participaram como personagens no teatro impôs-se fazer-se outra questão, sobre se acharam a atividade fácil, razoável ou difícil. O teatro contou com onze personagens: sete dizem ter sido fácil e quatro dizem que o grau de dificuldade foi razoável, isto muito por causa dos nervos e de decorar o texto. Ninguém disse que esta atividade tenha sido difícil.

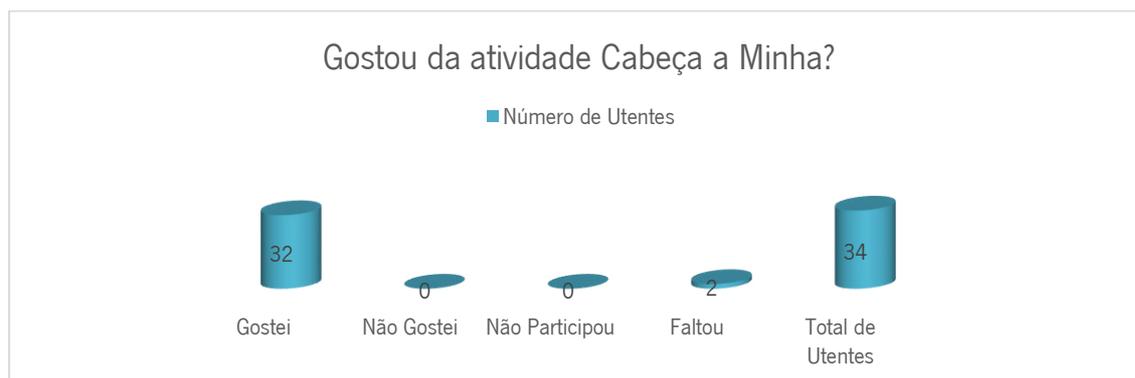


Gráfico 16: Avaliação da atividade "Cabeça a Minha"

No que respeita à atividade "Cabeça a Minha", de índole cognitiva, os utentes manifestaram ter gostado. No total, a CCL conta com trinta e quatro utentes; contudo, à avaliação de atividade faltaram dois elementos. Assim, trinta e dois utentes, a totalidade dos que se encontravam no CCL, revelaram ter gostado da atividade.

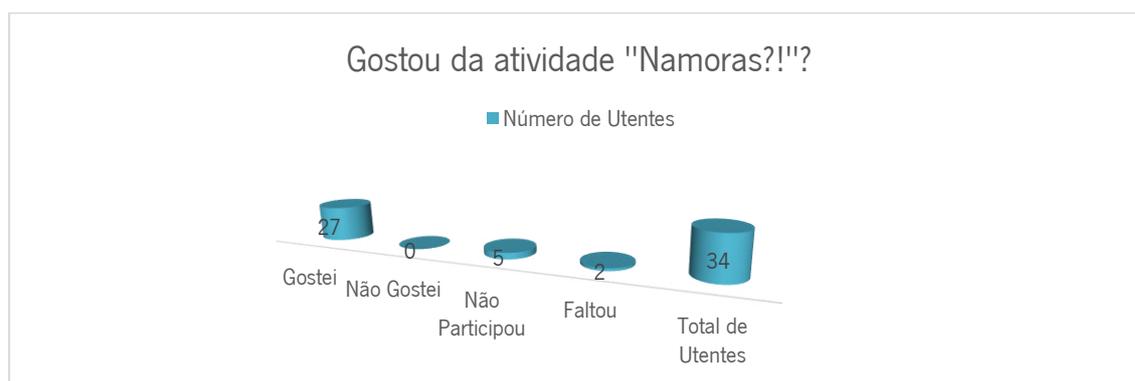


Gráfico 17: Avaliação da atividade "Namoras?!"

Quanto à atividade "Namoras?!" cinco utentes não participaram, os senhores optaram por jogar às cartas e uma senhora decidiu também acompanhá-los. Dois faltaram à avaliação da atividade e vinte e sete dizem ter gostado desta. Principalmente as senhoras que queriam aprender a fazer ponto de cruz afirmaram ter sido uma atividade muito interessante.

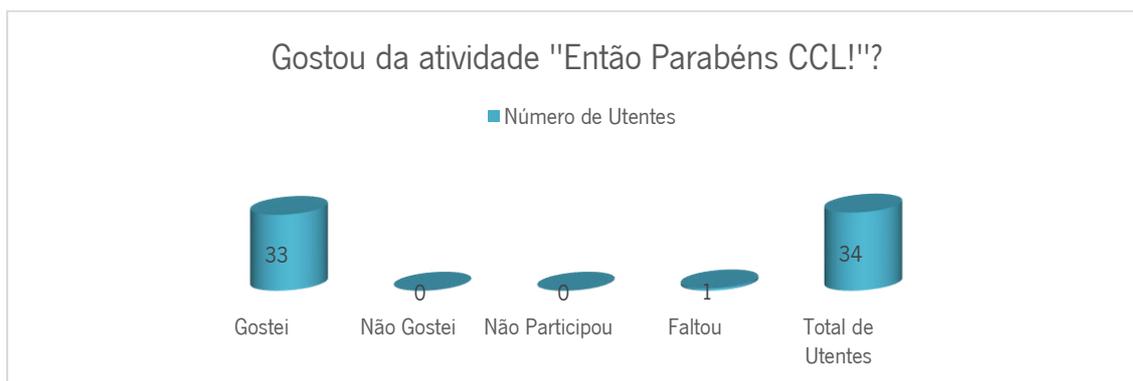


Gráfico 18: Avaliação da atividade "Então Parabéns CCL!"

No que toca à atividade "Então Parabéns CCL!", realizada no dia três de Março de 2016, trinta e três utentes dizem ter gostado, sendo que um utente faltou no dia da comemoração do aniversário do centro.

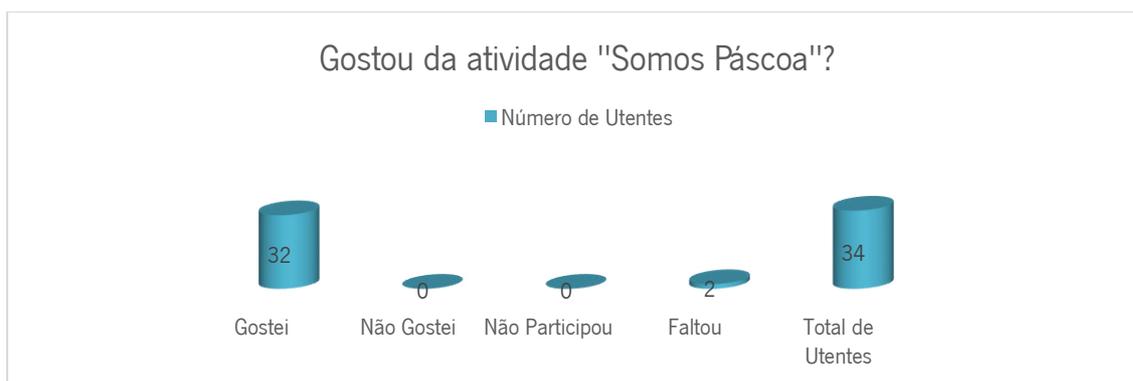


Gráfico 19: Avaliação da atividade "Somos Páscoa"

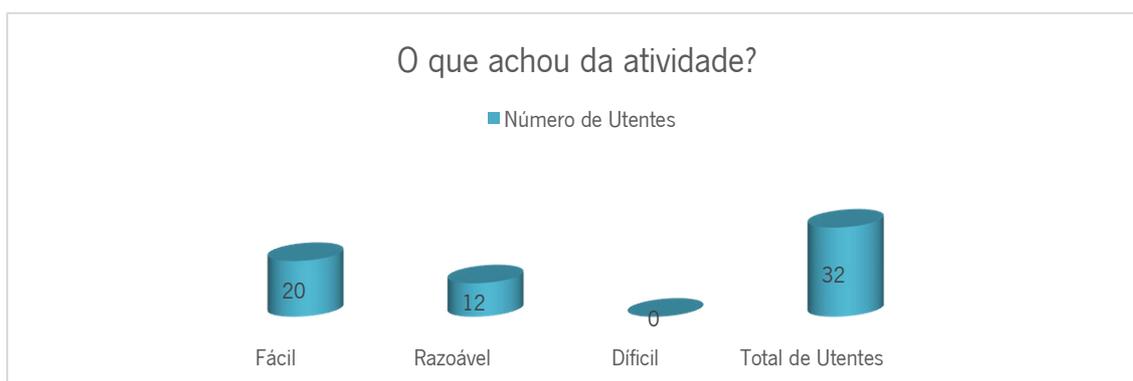


Gráfico 20: Grau de dificuldade da atividade

A atividade que intitulamos de "Somos Páscoa" foi do agrado de todos os utentes que nela participaram (trinta e dois utentes); dois utentes faltaram a esta atividade, pois foram passar a época pascal à Suíça, onde têm os filhos emigrados.

Assim vinte dos utentes consideraram a atividade fácil, doze utentes entenderam que foi razoável quanto ao grau de dificuldade.



Gráfico 21: Avaliação da atividade "Toca a Mexer"

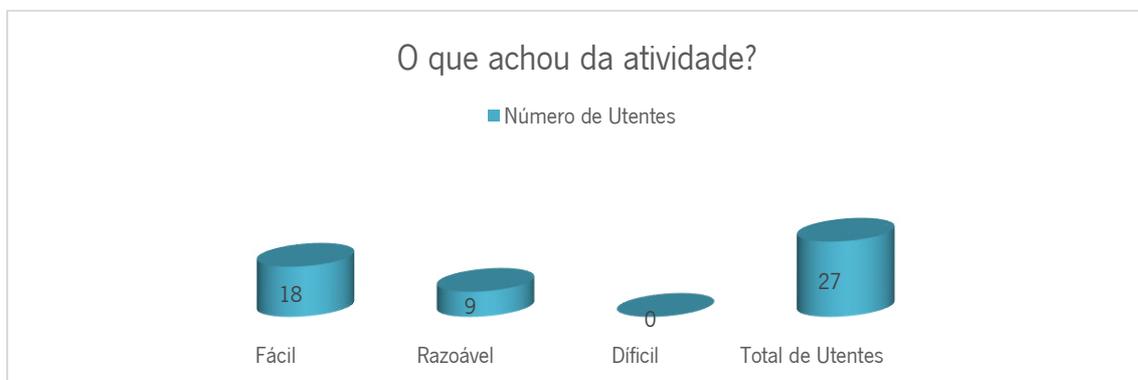


Gráfico 22: Grau de dificuldade da atividade

No que respeito diz à atividade "Toca a mexer", vinte e sete dos utentes dizem ter gostado e que as atividades físicas fazem muita falta. Quatro utentes não participaram na atividade, pois mais uma vez os senhores preferiram jogar às cartas. Três utentes faltaram no dia em que esta atividade se levou a cabo.

Questionados sobre o que acharam da atividade, dezoito utentes afirmaram que a atividade foi fácil, nove disseram que o grau de dificuldade foi razoável. Ninguém considerou esta atividade difícil.

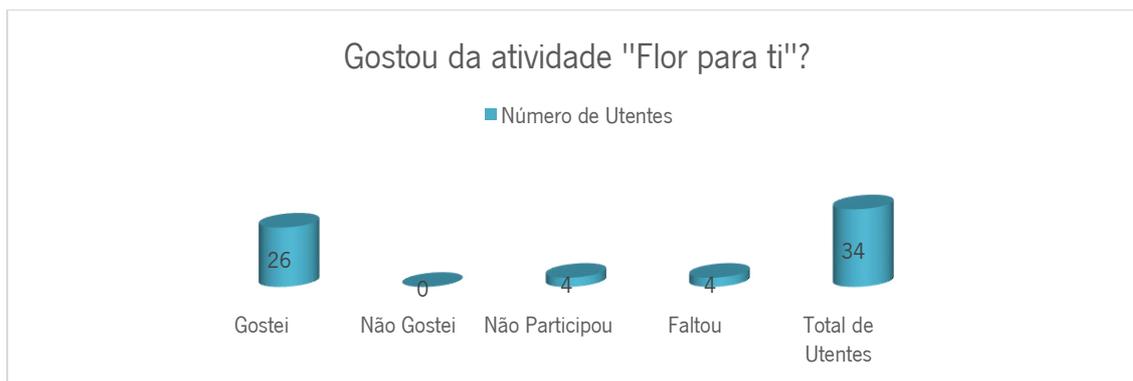


Gráfico 23: Avaliação da atividade "Flor para ti"

Na atividade "Flor para ti" mais uma vez os utentes do sexo masculinos (4 utentes) não participaram, tentamos dissuadi-los e incentivá-los a participar, já que era preciso quem cortasse o arame e o moldasse, mas estes preferiram jogar cartas, o que respeitamos. Faltaram quatro utentes ao CCL nessa sessão e os restantes vinte e seis que efetivamente participaram na atividade dizem ter gostado dela. Frisaram que aprender coisas novas é sempre bom.

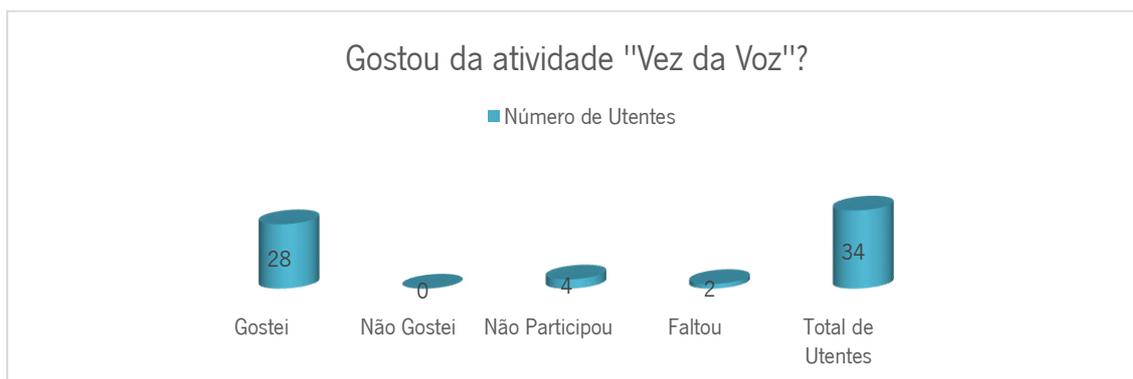


Gráfico 24: Avaliação da atividade "Vez da Voz"

No que concerne à atividade "Vez da Voz", quatro utentes (senhores) entenderam não participar, dois utentes faltaram ao CCL. Os restantes vinte e oito consideraram uma boa atividade, da qual tinham gostado. Ao longo da atividade mostraram o seu apreço por este tipo de atividade, mais formativas.



Gráfico 25: Avaliação da atividade "Vamos Florir o CCL"

Visto a atividade "Flor para ti" ter corrido de uma forma bastante positiva e dado que os utentes praticamente pediram mais, levamos a cabo a atividade "Vamos Florir o CCL" para dar as boas vindas à primavera. Nesta atividade, como podemos verificar no gráfico, quatro utentes não participaram (senhores), seis utentes faltaram ao CCL e os outros vinte e três utentes afirmaram ter gostado da atividade. Ficaram muito satisfeitos por aprender a fazer uma coisa (flores) com os mais diversos materiais.

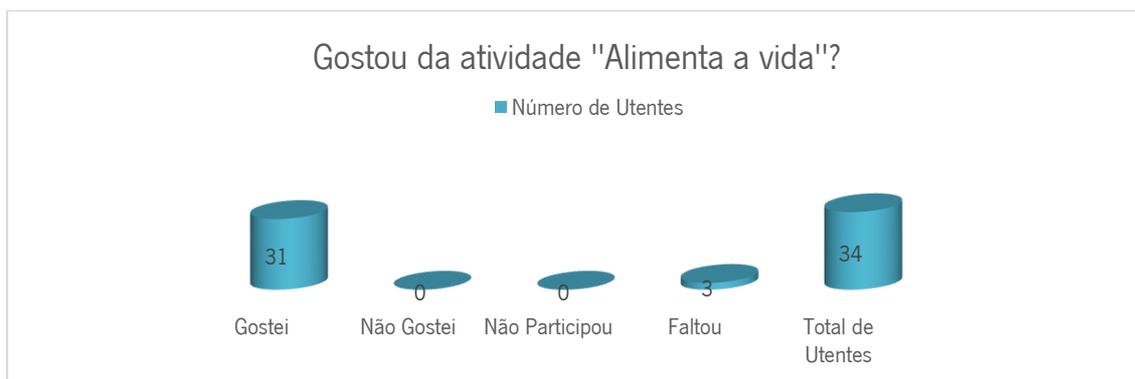


Gráfico 26: Avaliação da atividade "Alimenta a Vida"

A atividade "Alimenta a Vida" contou com a participação total dos utentes que compareceram ao CCL. Os senhores desta vez quiseram participar pois consideraram que seria importante saber mais sobre a alimentação. Assim, trinta e um utentes disseram ter gostado da atividade e três utentes faltaram.



Gráfico 27: Avaliação da atividade "Fé em Mim"

Quanto à atividade "Fé em Mim" dezassete utentes que efetivamente participaram dizem ter gostado, quatro (senhores) não participaram e treze utentes faltaram ao CCL. Porém, os que participaram acharam que a atividade os fez aprender a ver o que está para além das palavras.

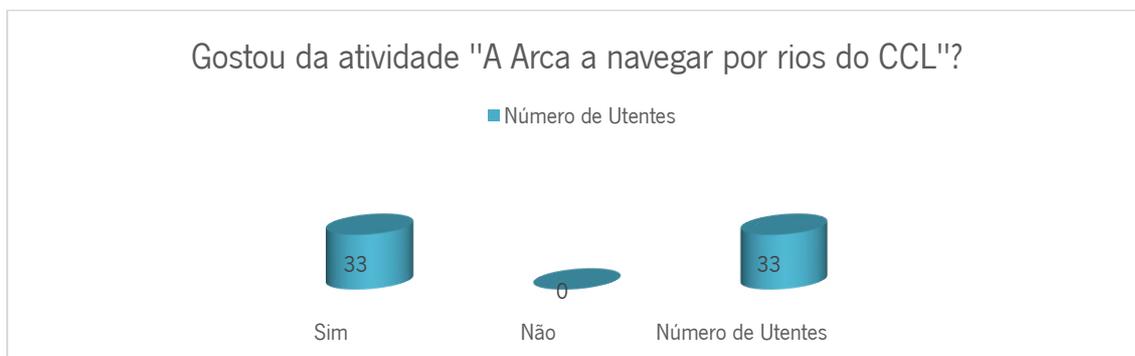


Gráfico 28: Avaliação da atividade "A Arca a navegar por rios do CCL"

Na atividade conjunta que intitulamos de "A Arca a navegar por rios do CCL" decidimos colocar apenas os utentes que efetivamente participaram como número de utentes. Assim os trinta e três utentes participantes afirmam ter gostado da atividade. Apreciaram bastante o facto de esta ter sido desenvolvida com outros idosos que nunca tinham visto. Gostaram muito da união e da troca de ideias.

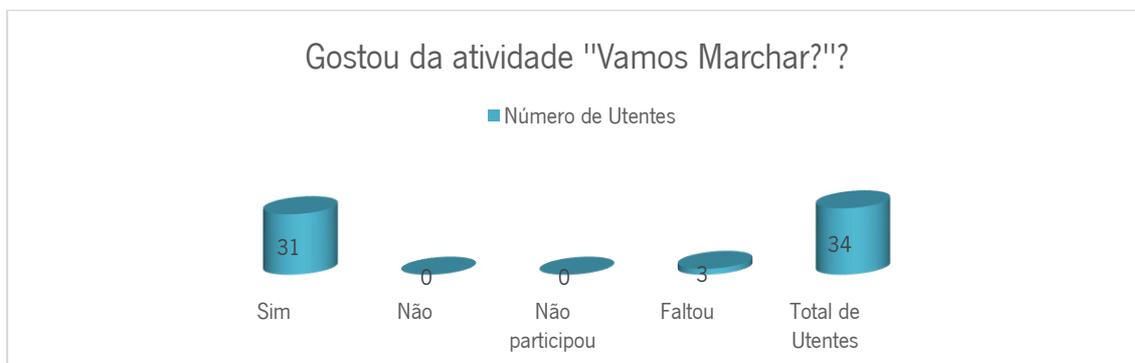


Gráfico 29: Avaliação da atividade "Vamos Marchar?"

A atividade “Vamos Marchar” também foi do agrado dos utentes, que nela participaram em número de trinta e um. Três utentes faltaram à atividade. A felicidade estava estampada no rosto dos utentes, principalmente daqueles que, achando que por causa das suas limitações físicas não podiam participar, acabaram por fazê-lo.



Gráfico 30: Avaliação da atividade “Uma mão Uma História”

Nesta atividade os senhores marcaram presença, seis utentes não compareceram ao CCL no dia da atividade. Dos vinte e oito presentes, todos afirmaram ter gostado da atividade. Consideraram que permitiu recordar, falar, rir e até chorar, o que também faz bem, quanto a eles.

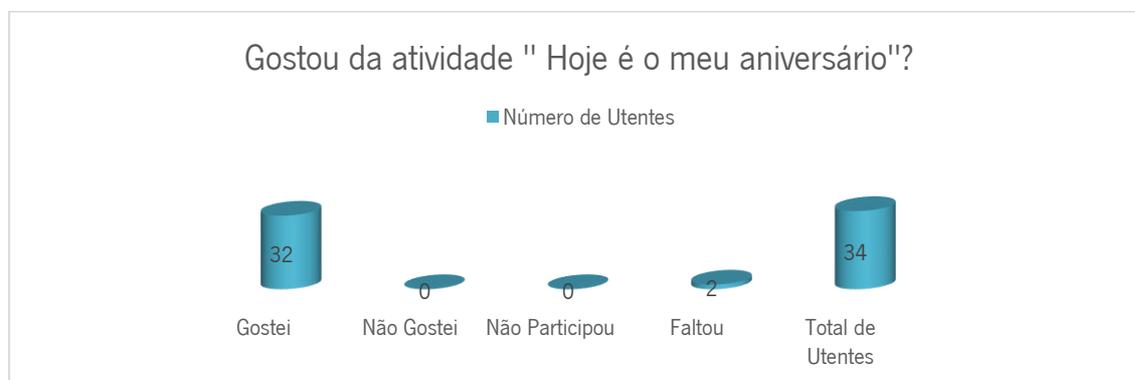


Gráfico 31: Avaliação da atividade “Hoje é o meu aniversário”

À atividade “Hoje é o meu aniversário” associaram-se trinta e dois utentes, tendo, portanto, faltado dois. Um destes, porém, teve a oportunidade posteriormente de colocar a sua fotografia no mês do seu aniversário.



Gráfico 32: Avaliação da atividade "Espelho meu"

A atividade "Espelho meu" contou com a participação de vinte e cinco utentes, tendo todos garantido ter gostado, como refere o gráfico acima. Quatro utentes preferiram não participar na atividade (senhores) e cinco elementos faltaram ao CCL no dia da atividade. Quanto aos efetivos participantes garantem que foi uma atividade muito útil, pois muitas vezes temos dificuldades de falar de nós, ainda mais em frente aos outros, inibição esta que a atividade os ajudou a superar.



Gráfico 33: Avaliação da atividade "A música parou"

Na atividade "A música parou" mais uma vez os senhores do costume entenderam não participar (quatro utentes). Para além destes faltaram mais quatro. Assim, os vinte e seis que participaram dizem ter gostado da atividade.

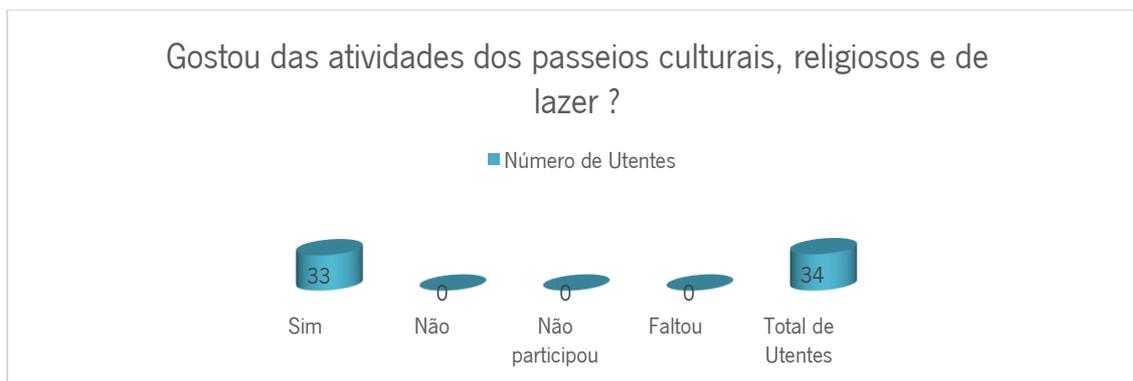


Gráfico 34: Avaliação das atividades – Passeios culturais, religiosos e de lazer

Agrupamos neste gráfico a opinião de todos os utentes acerca dos passeios realizados: o passeio a Santa Luzia, o passeio a Fátima e o passeio à praia da Apúlia. Dado que em todos eles houve uma ausência, os restantes trinta e três dizem que gostaram das atividades realizadas nos passeios e dos próprios passeios.

Tempo agora de fazer alusão à prestação da estagiária ao longo da investigação e intervenção e de verificar se as atividades foram ao encontro da satisfação dos utentes. Os gráficos a seguir dizem respeito, então, à apreciação que o público-alvo fez do trabalho realizado pela estagiária e sobre o grau de relevância das atividades desenvolvidas. Responderam ao questionário trinta e três utentes.

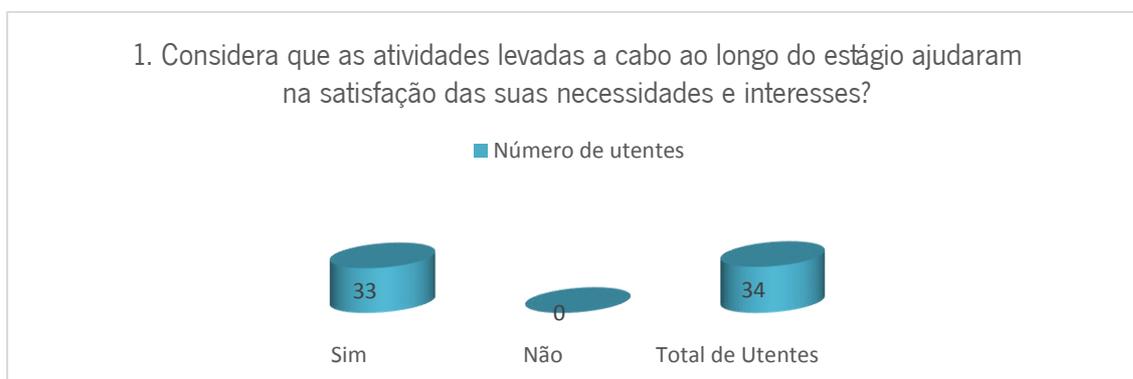


Gráfico 35: Satisfação dos utentes acerca das atividades

À questão sobre se consideraram que as atividades levadas a cabo ao longo do estágio ajudaram na satisfação das suas necessidades e interesses revelaram que sim.

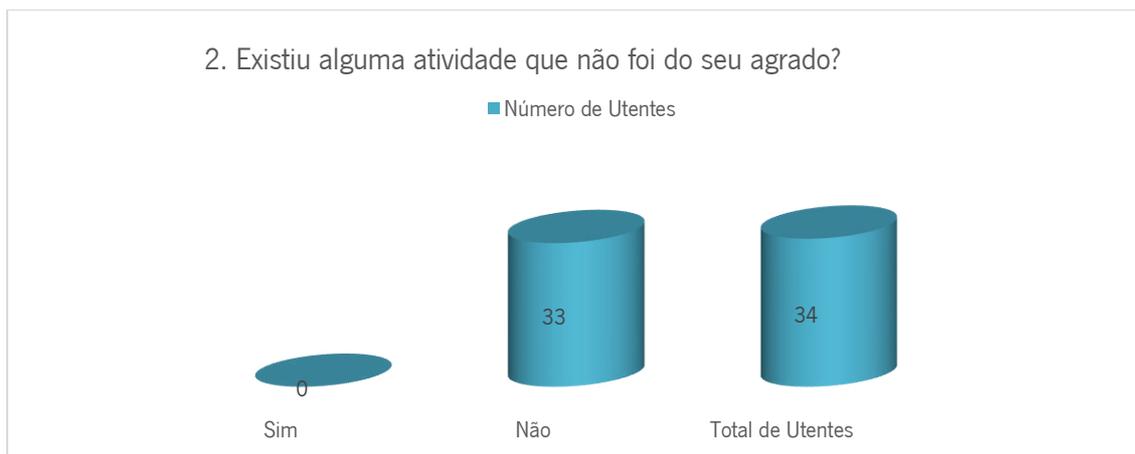


Gráfico 36: Agrado dos utentes perante as atividades

Questionados sobre se houve alguma atividade que não foi do seu agrado, afirmam que não.

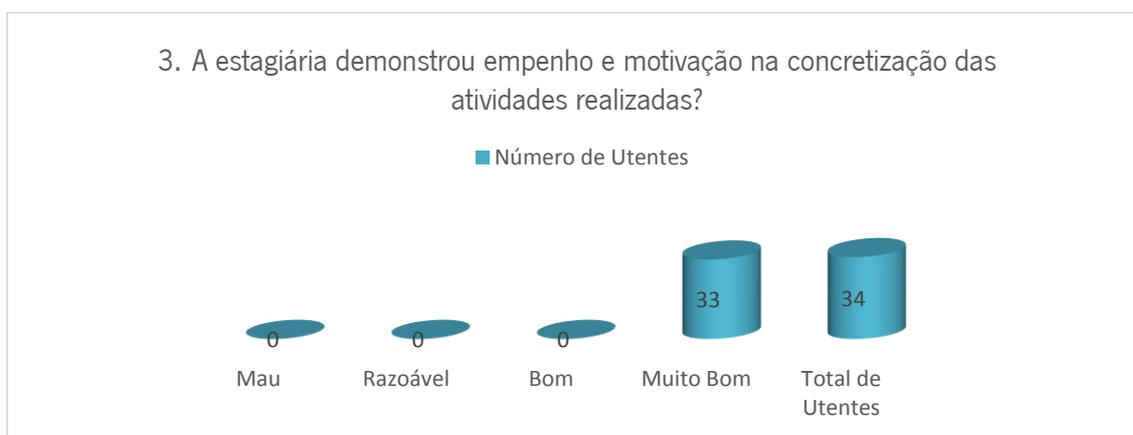


Gráfico 37: Empenho e motivação demonstrada pela estagiária

Os utentes classificam como muito bom o desempenho da estagiária no que toca ao empenho e motivação na concretização das atividades.

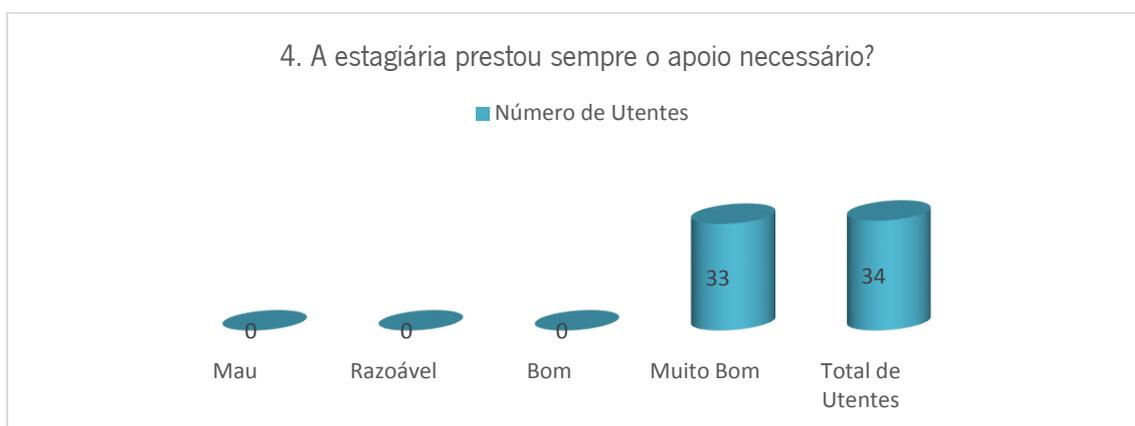


Gráfico 38: Apoio prestado pela estagiária

Quando questionados sobre se a estagiária prestou sempre o apoio necessário, os utentes classificam como muito bom o apoio prestado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Afirmamos que a quantidade e diversidade de público do CCL do Mosteiro não nos assustou ou intimidou, motivou-nos e arrebatou-nos, pois, em todas as sessões desabrochavam coisas novas, eram descobertos novos interesses, punham-se a nu características que até então eram desconhecidas por nós. O que nos levava a reformular atividades já pensadas, de maneira a satisfazer os utentes da melhor forma possível.

Conhecer para agir é o lema mais aplicado na investigação/intervenção, foi assim crucial para que o projeto fosse avante e a bom porto o diagnóstico de necessidades. Esta ferramenta permitiu traçar uma linha orientadora para a ação. A partir deste o gelo foi quebrado, falar com cada um olhos nos olhos criou uma empatia e confiança que permitiu ir mais além.

Em relação ao plano de atividades delineado no início do estágio, admitimos que não foi cumprido à letra. Surpresa seria quanto a nós se este o fosse. Pois se acreditamos que as pessoas não são estanques, que mudam e se transformam, inabitual seria que um projeto dedicado e direcionado a pessoas fosse linear e parado. Houve situações, constrangimentos, fatores que alteraram a trajetória, não podemos afirmar que para melhor ou pior. Mas no fundo as matrizes foram cumpridas. É de destacar por exemplo, o planeamento de criação do calendário, que não foi realizado mas pensamos que seria uma atividade que teria grande sucesso, dado o conhecimento que temos do público, contudo não foi possível ser realizada, por constrangimentos de tempo. Não houve oportunidade de fazer um calendário até ao término de 2015, logo não faria sentido fazer um calendário de 2016 com o ano a decorrer.

Este projeto permitiu-nos aprender acima de tudo pessoas, é estranho dito assim, mas foi isso mesmo. Aliás, aprender pessoas mais vincadas. Em crianças aprendemos o abecedário, temos necessidade disso, “Aprender pessoas” não é mais do que, isso o simples gesto de aprender. Aprender características e saber lidar com elas, compreender interesses e procurar satisfazê-los, perceber motivações e incentivá-las, ouvir sentimentos e ter palavras. O público idoso tem este conjunto de dimensão acima referida são mais vincadas, pensamos devido a toda uma história de vida que carregam na bagagem.

Ao nível pessoal este estágio foi muito enriquecedor e de nota positiva, considero que nos fez crescer em várias dimensões. Sendo este um público que merecia o nosso interesse e sendo que foi por causa deste que escolhemos o local de estágio, tivemos a oportunidade de observar de perto, se não por dentro, esta faixa etária. Foi-nos consentido ver de perto como funciona um Centro de Convívio e Lazer. E experienciamos que muitas vezes do pouco temos de fazer muito ou o suficiente.

Conhecer vidas permitiu-nos conhecer tempos diferentes, tempos passados, tempos que não são os nossos, mas são aqueles de onde vimos (enquanto sociedade). Conhecemos hábitos diferentes, percursos e direções de vida. Fazendo uma retrospectiva, na atualidade queixamo-nos por tudo e por nada e esquecemo-nos de que, não tivemos de lutar metade, para ter aquilo que temos, do que os idosos lutaram para ter aquilo que tem.

As dificuldades também existiram e não podemos de modo algum esquece-las, o facto de não conseguirmos incluir os utentes do sexo masculino nas atividades foi algo em que falhamos. Mas por outro lado respeitamos a vontade de todos os utentes. O CCL para estes utentes faz sentido para encontrar os amigos e jogar cartas.

Esta experiência fez-me ser mais, isto é fez-me evoluir, é impossível isso não acontecer, é mais um “tijolo” na minha construção pessoal, profissional e social/comunitária.

A nossa presença estamos certos de que foi vantajosa e trouxe mais cor e sabor à vida do CCL e consequentemente aqueles que serão sempre nossos e nós deles. Demos com este projeto aos utentes a oportunidade de experienciar novas ocupações, atividades e emoções, eles por seu lado, retribuíram-nos com olhares e gestos de carinho e amizade. Foi inqualificável escutar da parte dos utentes o bom que foi termos ido para o CCL.

Os Centros de Convívio o Lazer são em Vieira do Minho uma resposta social essencial para a população idosas (e não só) do concelho. Estes centros são forma de combater o isolamento tão vincados nos meios mais rurais e nas idades em evidência, promovem o contacto, momentos de lazer, de convívio, saúde e bem-estar.

Antes da intervenção a atividade predominante no CCL era tapete, com a intervenção conseguimos implementar novas atividades que foram do agrado de todos os utentes como podemos verificar com os resultados da avaliação contínua. Contribuímos assim, para que estes experimentassem coisas novas, valorizassem os seus saberes e acima de tudo pensamos tê-los motivado. Temos a certeza de ter deixado o CCL do Mosteiro mais “rico” do que o encontramos. A nossa presença no CCL do Mosteiro permitiu que este participasse em atividades propostas pela autarquia que até então não participava.

Valeu a pena dedicar tanto tempo e estima? Aí se valeu! Pensamos ter ganho mais que os próprios utentes, todavia, ficamos com a sensação de dever cumprido, contudo, com a certeza de que ainda há muito para fazer. Estamos ainda assim, imbuídos do espírito que deixamos por certo o CCL mais “rico” do que o encontramos. Do primeiro ao último dia a vontade nunca se ausentou do nosso projeto

Foi-nos permitido neste projeto conhecer histórias com gente dentro ou gente com histórias dentro. Ouvimos e apreendemos histórias de vida, de encantar, de rir, de chorar e de muitas outras coisas. A partir destas histórias, foi-nos possibilitado “colar” rostos a histórias e vice-versa e assim conhecer melhor. A permissão para conhecer a pessoa no seu todo foi um voto de confiança por parte do público que tentamos ao longo do projeto nunca desfraldar. Uma coisa é ler nos livros que com o avançar da idade irremediavelmente aparecem mazelas, outra coisa é perceber o que as mazelas fazem sentir, como viver com as mazelas da idade. Sem dúvida este estágio permitiu conhecer a terceira idade sem pudores ou tabus.

O projeto neste sentido deu-nos oportunidade de conhecer os preconceitos que a sociedade e o próprio idoso criam e têm respetivamente acerca da pessoa idosa. Estamos convictos que desconstruímos através das várias atividades desenvolvidas a carga emocional que os próprios idosos cultivam sobre si. No final de algumas atividades muitos utentes felizes afirmavam: “Nunca pensei com esta idade fazer isto!”. Quando no início das atividades o pensamento instalado era: “ Isto já não é para a minha idade menina!”.

Experimentamos o sentido que tem no terreno a educação e animação de adultos, é de facto um trabalho lento e moroso mas dá frutos, com paciência e motivação.

Impera a necessidade de apostar em respostas sociais com qualidade (não tento em quantidade) à população mais idosa, visto o contexto atual. É essencial que se criem valências que proporcionem aos idosos uma qualidade de vida integral. Privilegiando sempre a ideia de uma educação permanente servindo-se para tal da educação e animação de adultos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, J. F.; Pinto, J. M. (1982). *A Investigação nas Ciências Sociais*. Lisboa: Ed. Presença, 3ª edição.
- Ander-Egg, Ezequiel. (1990). *Repensando la Investigación- Acción- Participativa* comentários, críticas y sugerencias. Atenas: Editorial El Ateneo.
- Barbosa, F. (2004). *A educação de adultos: uma visão critica*. Porto: Estratégias Criativas.
- Boavida, J.; Amado, J. (2008). *Ciências da educação: Epistemologia, identidade e perspetivas*. Coimbra: Imprensa da Universidade, 2ª edição.
- Bogdan, R., Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma Introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Canário, R. (1999). *Educação de adultos – Um Campo e uma Problemática*. Lisboa: EDUCA.
- Carrasco, J. (1997). *Educación de adultos*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Esteves, Lídia. (2008) *Visão Panorâmica da Investigação- Ação*. Porto- Porto Editora.
- Estrela, A. (1990). *Teorias e Práticas de Observação de Classes. Uma Estratégia de Formação de Professores* (3.ª ed). Lisboa: Instituto Nacional de Investigação Científica.
- Fernandes, A. A.; Botelho, M. A. (2007). *Envelhecer activo, envelhecer saudável: O grande desafio*. Fórum Sociológico.
- Ferreira, A. (2014). *Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver, relacionando-se com o outro*. Dissertação de mestrado, Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- Ferreira, V. (1986). "O Inquérito Por Questionário na Construção de Dados Sociológicos." In: A. S. Silva e J. M. Pinto (Orgs.). *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Afrontamento;
- Freire, P. (1981). *Pedagogia do Oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 10ª edição.
- Gómez, J. (2004). *Paradigmas Teóricos na Animação Sociocultural*. in Trilla, J. (coord.) *Animação Sociocultural. Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Novos Horizontes.
- Gonçalves, A. (2004). *Métodos e Técnicas de Investigação Social I, Programa, Conteúdo e Métodos de Ensino Teórico e Prático*. Universidade do Minho. Instituto de Ciências Sociais.
- Gusmão, M. J. ; Marques, A, J, G. (1977). *Quarta Conferência Internacional da UNESCO sobre a Educação de Adultos*. Braga: Universidade do Minho.
- Guerra, I. C. (2002). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia da Acção – O Planeamento em Ciências Sociais*.

- Haguette, T. M. Frota. (1987). Metodologias qualitativas em sociologia. Petrópolis, Vozes.
- Jacob, L. (2013). Animação de Idosos. Mais leituras- RUTIS, 2ª edição.
- Kuhn, T. S. (1991). A estrutura das revoluções científicas. São Paulo: Perspectiva.
- Marchioni, M. (1999). Comunidad, Participacion y Desarrollo. Espanha. Editorial Popular
- Marques, S. (2011). Discriminação da Terceira Idade. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Moreira, C. D. (1994). Planeamento e Estratégias da Investigação Social. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.
- Mota, C. (2010). Dar mais vida à idade: a promoção de um envelhecimento activo. Dissertação de mestrado, Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- Negreiros, T.C.G.M (org.) A nova velhice – Uma visão multidisciplinar. 2 ed. Rio de Janeiro, Livraria e Editora Revinter Ltda. 2007.
- Pardal, L. ; Lopes, E. S. (2011). Métodos e Técnicas de Investigação Social. Maia: Areal editores.
- Pereira, A. (2013). Ação Social Solidária: Caminhos de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Dissertação de mestrado, Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- Quivy, R.; Campenhoudt, L. V. (1992). Manual de Investigação em Ciências Sociais. Lisboa: Gradiva.
- Quivy, Raimond; Campenhoudt, L. V. (1998). Manual de Investigação em Ciências Sociais. Lisboa: Gradiva, 2ª edição.
- Simões, A. (2006). A Nova Velhice. Um novo público a educar. Porto: Ambar.
- Zimerman, G. I. (2000). Velhice: Aspectos Biopsicossociais . Porto Alegre: ArtMed Editora.

WEBGRAFIA

- https://pensador.uol.com.br/autor/jean_piaget/.
- <http://publicos.pt/documento/id661715/decreto-lei-100/84>.
- <http://www.cm-vminho.pt/>.
- <http://www.citador.pt/textos/penso-logo-existo-rene-descartes>.
- <https://www.dgs.pt/saude-no-ciclo-de-vida/envelhecimento-activo.aspx>.
- http://www.europarl.europa.eu/charter/pdf/text_pt.pdf.
- <https://www.ie.uminho.pt/pt/Ensino/mestrados/Paginas/Mestrados-em-Educacao.aspx>.

APÊNDICES

Apêndice I- Inquérito por questionário

Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária



Inquérito por questionário

Todas as informações recolhidas são estritamente confidenciais. Os dados de identificação solicitados servem apenas para efeito de interpretação das outras respostas. A sua opinião é muito importante. Obrigado pela colaboração.

1. Caracterização Sociodemográfica

1.1. Sexo: Masculino Feminino

1.2. Idade: _____

1.3. Estado Civil: _____

1.4. Habilitações Literárias: _____

1.5. Localidade: _____

1.6. Profissão que exerceu: _____

1.7. Doenças: _____

1.8. Vive sozinho?

Sim Não

1.9. Tem filhos?

Sim Não

1.9.1. Se sim, quantos e onde vivem? _____

2. Passatempos

2.1. Frequenta o Centro de Convívio e Lazer porquê? _____

2.2. Que atividades faz aqui no Centro de Convívio e Lazer? _____

2.2.1. Quais as atividades que mais gosta de realizar? _____

2.3. Como passa os seus tempos livres?

3. Atividades a desenvolver

3.1. Quais as atividades que gostaria de fazer aqui no Centro de Convívio e Lazer?

TERMINOU O PREENCHIMENTO DESTE INQUÉRITO.

OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO. 😊

Apêndice II - Avaliação da atividade – Avaliação contínua

Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária



Avaliação da atividade Gostou da Atividade?

Observações/Sugestões: _____

Obrigada pela sua colaboração! 😊

Universidade do Minho

(Esta questão foi respondida com recurso a símbolos/palavras e gestos)

Apêndice III - Inquérito por questionário – Avaliação final

Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária



Inquérito por Questionário – Avaliação Final

1. Considera que as atividades levadas a cabo ao longo do estágio ajudaram na satisfação das suas necessidades e interesses?

Sim	Não

2. Existiu alguma atividade que não foi do seu agrado?

Sim	Não
Se sim, qual?	

3. A estagiária demonstrou empenho e motivação na concretização das atividades realizadas?

Mau	Razoável	Bom	Muito Bom

4. A estagiária prestou sempre o apoio necessário?

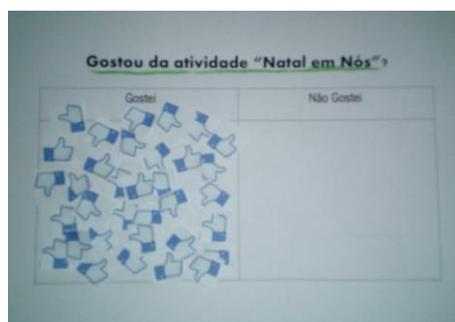
Mau	Razoável	Bom	Muito Bom

Obrigada pela sua colaboração! ☺

Universidade do Minho

Apêndice IV - Fotografias das atividades

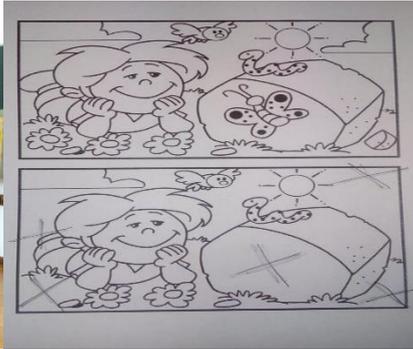
Natal em Nós!



Peça de teatro- "A Luz!"



Cabeça a Minha



CAÇA-PALAVRAS

M	A	C	A	C	O	P	M	I	M
E	M	A	G	W	C	B	M	J	U
L	A	M	A	P	Q	O	H	L	
A	F	A	B	O	K	G	T	G	A
D	W	N	S	A	O	Q	O	F	P
O	T	S	W	P	M	Q	C	L	Q
M	Y	P	M	E	A	X	A	L	M
T	P	Q	O	W	L	Y	X	K	O
C	R	V	L	R	A	Z	R	D	L
A	S	W	A	M	T	T	W	R	E
M	T	X	K	L	W	R	V	K	T
A	P	O	W	J	W	M	A	T	O

MACACÓ

LAMA

CAMA

EMA

MATO

MULA

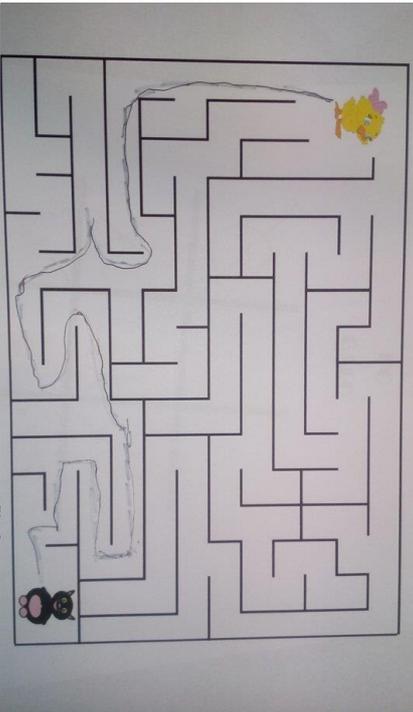
MALA

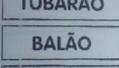
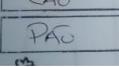
MELADO

MOTOCÁ

MOLA

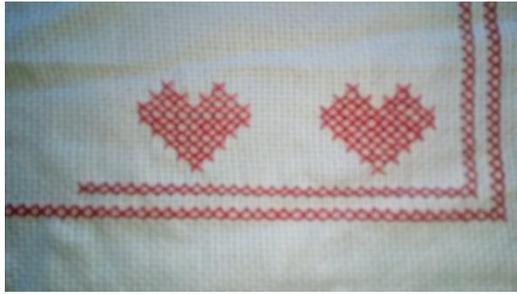
MOLE



		
TUBARÃO	FERRO	SACOLA
		
BALÃO	CARRO	ESCOLA
		
CAO	FERRO	PISTOLA
		
PAO	CORNO	SACHE

			
CORAÇÃO	TOMATE	MAO	FLOR
			
PASTEL	FACA	OVO	LINHA
			
SOLDADO	BOLA	GARRAFA	
			
GATO	CABO	CORAÇÃO	

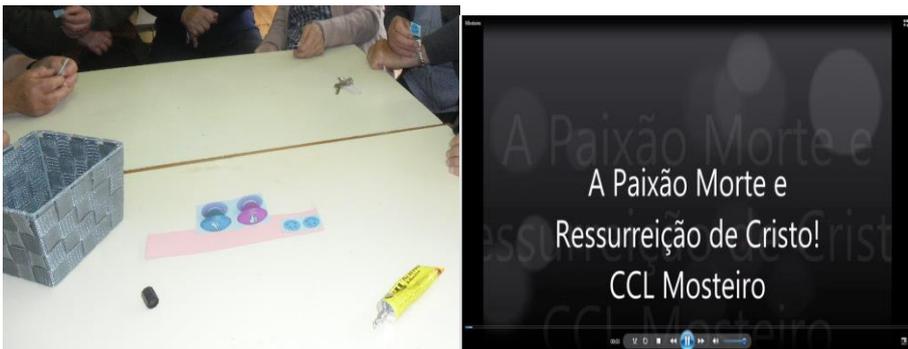
Namoras?



Então Parabéns CCL



Somos Páscoa!



Toca e Mexer!



Flor para Ti



Veza da Voz



Vamos Florir o CCL



Alimenta a Vida



Fé em Mim



A Arca a navegar por rios do CCL Mosteiro



Quem vai a Santa Luzia?



Parede com Vida

Olá, eu sou a _____
tenho _____ anos e sou natural _____
Quero Dizer-vos Que:

Boa Tarde gente o meu nome é A, nasci no dia 7 de agosto de 1944 em Magos-Mosteiro.

Vou contar-vos então a minha história: aos 5 anos já guardava ovelhas no monte quando perdia as ovelhas o meu pai ia atrás de mim com uma fustiga até eu as encontrar, fiz o exame da 3ª classe, fiquei muitas vezes de castigo e a professora bati-me com a cana, no dia em que fiz 9 anos fugi de Pinheiro o meu pai mandou-me para lá servir vim para casa descalça. Trabalhei na lavoura até aos 22 anos com o meu pai depois fui servir até aos 27 anos para ganhar dinheiro para o meu enxoval, aos 27 anos casei...

Vamos Marchar!



Uma mão Uma história



Hoje é o meu aniversário!



Em Fátima rezei



A música parou



Apêndice V - Material de apoio Atividade – Vez da Voz

Dia da Voz



Beber bastante água (em temperatura ambiente). Um corpo permanentemente hidratado significa pregas vocais hidratadas e com melhor flexibilidade e vibração.



Água

Alimentação equilibrada, sem grande número de horas em jejum, mastigando bem cada alimento a ser ingerido.



Alimentação

Coma maçã, pois limpa o trato vocal. Além disso, sua mastigação exercita a musculatura responsável pela articulação das palavras.



Maçã

Use roupas confortáveis e de tecidos que absorvam a transpiração. Roupas leves e folgadas são ideias para quem trabalha com a voz. Sapatos confortáveis favorecem a postura correta.



Roupa

Sono regular, momentos de lazer e atividades físicas adequadas também contribuem para uma boa produção vocal.



Descanso



Os inimigos da voz



Voz saudável

Cigarro e qualquer tipo de droga irritam a mucosa do trato vocal e aumentam a sensação de pigarro, podendo causar alterações nas pregas vocais.



Cigarro

Bebidas alcoólicas devem ser evitadas. Além de irritarem a mucosa do trato vocal, têm efeito anestésico, que mascara a dor de garganta. As bebidas destiladas são mais prejudiciais que as fermentadas.



Bebidas alcoólicas

As mudanças bruscas de temperatura são prejudiciais à voz. As bebidas geladas ou muito quentes também produzem choque térmico no organismo. Ambientes com ar condicionado também devem ser evitados.



Temperatura

Bebidas à base de cafeína, refrigerantes, frituras e alimentos pesados, gordurosos ou condimentados podem dificultar a digestão, provocando refluxo gástrico.



Cafeína

Apêndice VI- Material de apoio Atividade – Alimenta a Vida

Alimenta a Vida

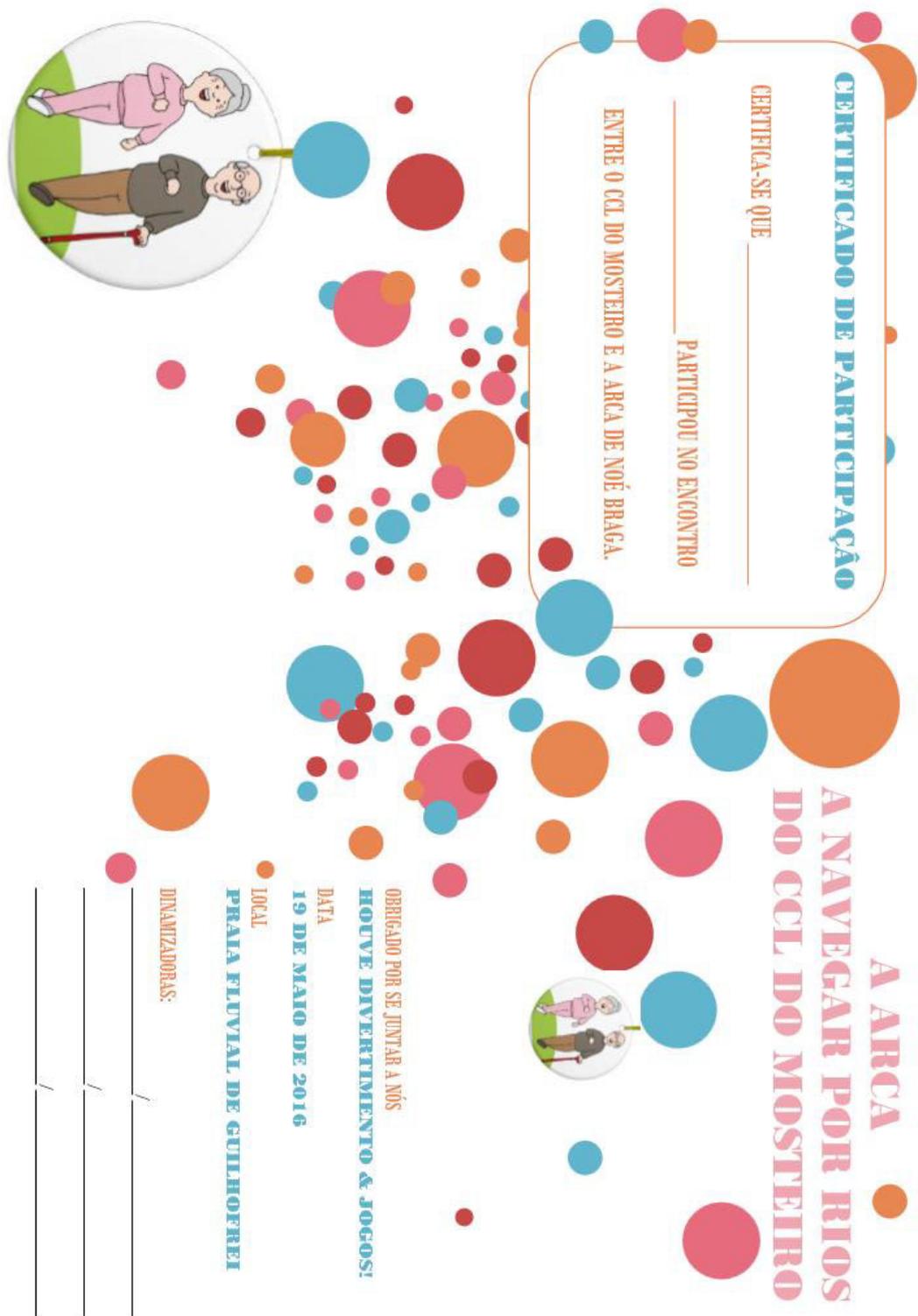


Uma alimentação saudável não é sinônimo de pratos sem sabor ou de refeições rotineiras. A variedade é uma regra a seguir quando se fala de hábitos alimentares saudáveis, só assim se terá acesso a todos os nutrientes que necessitamos.

Regras alimentares que o tornarão mais saudável:

1. Fazer cinco refeições por dia.	
2. Começar o dia com um bom pequeno-almoço.	É a refeição principal pois quebra longas horas de jejum e fornecer-lhe-á energia para todo o dia
3. Dê preferência aos vegetais e à fruta.	São ricos em nutrientes essenciais para o organismo, como as fibras, vitaminas e minerais, e não fornecem muitas calorias, visto serem pobres em gordura e em açúcar.
4. Coma sopa antes do prato principal	Geralmente, a sua base são os legumes e é pobre em gordura

5. Prefira as gorduras insaturadas	Como o azeite e as que estão presentes no peixe e nos frutos secos
6. Escolha laticínios magros	Em vez de gordos ou meio gordos, reduzindo assim a ingestão de gorduras e ingerindo a mesma quantidade de cálcio
7. Opte pelas carnes brancas	O peru e o frango têm menor teor de gordura
8. Ingira peixe branco e azul	São ricos ómega 3, que diminuem os níveis elevados de colesterol e são fundamentais ao bom funcionamento do cérebro. O salmão, a sardinha e o atum são uma excelente alternativa
9. Evite os fritos, que são muito ricos em gordura.	Cozinhar de forma saudável é fácil, para isso basta que aposte em alimentos cozidos, grelhados ou assados no forno ou então cozinhados a vapor ou escalfados
10. Opte pelos cereais integrais.	O pão, massa, arroz e cereais têm mais fibra. Esta faz com que sejam digeridos de forma lenta pelo organismo e induz a saciedade
11. Substitua as bebidas gasificadas	e bebidas alcoólicas pela água, sumos naturais ou chá, mas sempre sem adicionar açúcar
12. Reduza a quantidade de sal	Que usa para temperar a comida e evite refeições pré-cozinhadas, muito ricas em sódio e, também, em gordura
13. Planeie as suas refeições atempadamente	Descongelar em cima da hora, retira nutrientes aos alimentos
14. Mastigue lentamente todos os alimentos.	Facilita a digestão



A ARCA

A NAVEGAR POR RIOS DO CCL DO MOSTEIRO

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

CERTIFICA-SE QUE _____ PARTICIPOU NO ENCONTRO

ENTRE O CEL DO MOSTEIRO E A ARCA DE NOÉ BRAGA.

OBRIGADO POR SE JUNTAR A NÓS
HOJE DIVERTIMENTO & JOGOS!

DATA
19 DE MAIO DE 2016

LOCAL
PRAIA FLUVIAL DE GUILHOFREI

DINAMIZADORAS:

Apêndice VIII- Alguns Diários de bordo

Diários de Bordo

12 de Novembro de 2015 Na primeira sessão dedicada à atividade “Natal em Nós” decidimos todos os materiais que iríamos utilizar. O trapilho que era o único material que tínhamos na altura em que tomamos a decisão de como seria a árvore, foi cortado nesse dia. Ficamos de comprar durante a semana o material que decidimos utilizar. Os utentes disponibilizaram-se para trazer a lenha de vide.
O Material foi: rede de arame, fio de sisal, feltro, fibra siliconada e caneta de tinta permanente

19 de Novembro de 2015 No dia 19 de Novembro, depois de adquirirmos o material durante a semana, foi hora de colocar “mãos na massa” os senhores moldaram a rede de arame e fizeram parte da base da árvore. As senhoras cortaram o resto do trapilho começaram a fazer a estrala do cimo da árvore que depois passaram para os senhores para estes finalizarem e revestiram grande parte da rede (arvore).

26 de Novembro de 2015 No dia 26 foi tempo de acabar de colocar o trapilho as senhoras, os senhores acabaram a base e uniram a base e o cone que fizeram em rede de arame que agora estava completamente revestido. Altura agora de fazer os adereços que iriam decorar a árvore. Assim, foram apresentados os moldes dos adereços para todos escolherem o que mais apreciavam, depois desenharam-nos no feltro e cortaram-nos, nesta parte a nossa ajuda foi de grande ordem pois alguns idosos demonstraram dificuldade em desenhar e cortar. Depois aplicamo-los na árvore com cola quente.

3 de Dezembro de 2015 “A luz” ocupou três sessões assim na primeira sessão, dia 3 de Dezembro apresentamos o texto aos utentes, demos-lhe uns ajustes para o dramatizar. Escolhemos as personagens que cada utente se disponibilizou a interpretar. Houve a necessidade de mais três personagens já que tivemos mais pessoas a querer participar das que o que tinha o texto. Assim adaptamos. Combinamos ainda que roupas deviam ser utilizadas por cada personagem, aquelas que não conseguíssemos arranjar ficamos de para a próxima sessão trazer todos os materiais para que pudéssemos faze-las. Logo

três senhoras se disponibilizaram a fazer o que fizesse faltas em termos de costura. Afirmaram logo que não participavam de uma maneira participavam de outra. Distribuímos ainda os textos pelas personagens para que todos pudessem estudar em casa.

10 de Dezembro de 2015

No dia 10 de Dezembro foi tempo de fazer um ensaio de mesa, isto é sentados ao redor da mesa, iam dizendo as falas do teatro. Ajudamos a ajustar a forma como deveria cada personagem ser interpretada. As senhoras da costura trabalharam nas roupas, os senhores não largaram as cartas, os restantes assistiam a tudo muito entusiasmado e dar a opinião sobre como deviam fazer e a apontar o que estava menos bem.

18 de Dezembro de 2015

A sessão de dia..... foi hora de fazer o ensaio geral, com tudo no seu devido lugar, roupas a rigor, falas na “ponta da língua”, colocamos a sala disposta de forma a ficar uma parte para o palco e as cadeiras postas para os espetadores. Os que não interpretavam nenhuma personagem sentaram-se para ver o ensaio final. Nós fomos os apresentadores e também a voz que ordenava a hora de subir e descer do palco. Começamos o espetáculo como se fosse o dia da apresentação.

28 de janeiro de 2016

Na primeira sessão apresentamos aos utentes o que foi proposto pela autarquia e propusemos que este lenço fosse feito em ponto de cruz, pois já muitas senhoras tinham mostrado interesse em aprender. Assim como já íamos munidos de material caso os utentes aceitassem começamos por dar umas breves noções de como se faz ponto de cruz, para tal utilizamos uma folha de papel onde íamos desenhando como é que a agulha se deveria mover. Depois dessa breve explicação, procedemos à entrega das agulhas e das linhas bem como um quadrado pequeno de pano, para que todos pudessem experimentar.

Depois de todos experimentarem e darmos alguma ajuda para que todos conseguissem foi tempo de decidir o tamanho do lenço os desenhos que teria e qual a quadra a pôr no lenço. Propusemos quatro quadras típicas de lenços dos namorados, a escolha recaiu sobre a seguinte:

“Coração por coração
Amor num troques o meu.

Olha que o meu coração

Sempre foi lial ó teu”

Assim com tudo decidido fizemos o projeto de como seria o lenço, depois começamos a trabalhar. O lenço é bastante grande dá para trabalhar nele duas pessoas simultaneamente o que facilita o trabalho.

04 de Fevereiro de 2016

Numa segunda sessão continuamos a bordar o lenço, os retoques finais ficaram ao nosso cargo, já que o lenço tinha de ser entregue para exposição.

3 de Março de 2016

A sessão começou com grande alegria, na receção aos utentes a música já se fazia ouvir, o dia era diferente, chegados todos os utentes deslocamo-nos para a sala onde realizamos as atividades, colocamos o volume da música mais baixo e começamos a fazer o balanço do primeiro ano de vida do CCL. Houve oportunidade de todos se expressarem, uns lembraram momentos mais felizes outros momentos menos. Mas o que é certo, é que todos fazem um balanço muito positivo deste primeiro ano. Frisam estar muito contentes com a nossa presença no CCL e dão uma apreciação positiva sobre as atividades.

Enquanto os utentes diziam de sua justiça, outros elementos da equipa técnica colocavam as mesas dispostas para o lanche convívio. Depois de todas as apreciações feitas, foi hora de dançar ao som de músicas populares que estes utentes tanto adoram o tempo de cantar os parabéns e lanchar chegou a música parou dando lugar à voz dos utentes.

.Cantamos ao som da viola e dançamos ao som das músicas populares.

Depois foi hora do lanche onde os representantes da Câmara Municipal compareceram para dar uma palavra de apreço e motivação aos utentes.

10 de Março de 2016

Na sessão de dia 10 de Março começamos por apresentar os textos que seriam interpretados pelos utentes, dado que este já eram familiares dos utentes não houve necessidade de muito estudo. Procedemos á escolha das personagens, aqueles que se mostravam menos à vontade, mas queriam participar, e aqueles que não sabem ler acordamos que interpretariam os personagens coletivas. Depois de tudo decidido, familiarizamos o idoso com os instrumentos que teriam de usar para gravar

as falas de cada um. E começamos a gravar as falas do narrador. Todos os outros personagens levaram os textos para casa para estudar para na sessão seguinte proceder à gravação.

17 de Março de 2016

Na sessão de dia — foi tempo de todas as outras personagens gravarem a sua parte. Tudo correu bastante bem, é um facto que houve personagens que tivemos que gravar mais que uma vez, o que acabou por ser interessante. Como diz uma utente: “ A errar é que a gente aprende! E olha que eu errei muito!”

ANEXOS

Anexo I – Declaração



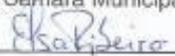
MUNICÍPIO DE VIEIRA DO MINHO

DECLARAÇÃO

António Cardoso Barbosa, Presidente da Câmara Municipal de Vieira do Minho, declara que autoriza Inês do Rosário Abreu Gonçalves, aluna do Mestrado em Educação - área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, a utilizar o nome desta autarquia no seu relatório de estágio.

Vieira do Minho, 25 de outubro de 2016

 O Presidente da Câmara Municipal de Vieira do Minho



(Eng.º António Cardoso Barbosa)