



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Cristiana Raquel Oliveira Gomes

**(Re) Organizando Vidas - Um Programa  
de Promoção do Envelhecimento Ativo**

Cristiana Raquel Oliveira Gomes **(Re) Organizando Vidas - Um Programa de Promoção do Envelhecimento Ativo**

UMinho | 2016

outubro de 2016



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Cristiana Raquel Oliveira Gomes

**(Re) Organizando Vidas - Um Programa  
de Promoção do Envelhecimento Ativo**

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

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

outubro de 2016

## Agradecimentos

A vida é uma viagem cheia de embarques e desembarques, composta por tristezas, imprevistos e dificuldades, mas também por momentos agradáveis, encantos e alegrias. É com sorriso nos lábios e um orgulho gigante na alma que chego ao final desta etapa, tão marcante e especial da minha vida. Concluída esta fase, sirvo-me deste espaço para gratificar todos aqueles que contribuíram para a concretização de este trabalho.

Em primeiro lugar, agradeço à Professora Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes, orientadora deste relatório, a dedicação, disponibilidade e apoio sempre demonstrados, ao longo do percurso. Agradeço-lhe ainda os conselhos, orientações e partilha de conhecimentos, que muito contribuíram para o meu crescimento como pessoa no seu todo.

Agradeço também à Diretora Técnica do Centro Social, onde decorreu o estágio, toda a colaboração e disponibilidade, que demonstrou desde o início do trabalho.

Um especial agradecimento à Educadora Social da instituição pelo seu apoio, ânimo, incentivo, orientações e ensinamentos, que foram pilares fundamentais para que este projeto atingisse o sucesso pretendido.

Muito obrigada a todos os colaboradores da Instituição pela forma meiga como me receberam e me fizeram sentir parte daquela família; pelo afeto e carinho demonstrados, mas também pelo auxílio e encorajamento prestados.

A todos os residentes seniores que integraram este projeto deixo uma palavra de carinho e gratidão pela sua entrega, dedicação, esforço, entusiasmo e alegria demonstradas, ao longo da intervenção. Obrigada ainda por todos os momentos passados, pelos ensinamentos transmitidos, pelos sorrisos partilhados, pela confiança depositada e, sobretudo, pelo carinho com que me receberam e sempre demonstrado ao longo do estágio. Sem eles, este trabalho não seria possível.

Também não poderia deixar de referir a minha família. A ela agradeço o esforço, incentivo, apoio incondicional ao longo do meu percurso académico, principalmente, nesta etapa final. Aos meus pais um obrigado muito especial pela paciência e disponibilidade por sempre terem colaborarem comigo. Foi preciosa a sua ajuda. A eles dedico este trabalho.



## (Re) Organizando Vidas - Um Programa de Promoção do Envelhecimento Ativo

*Cristiana Raquel Oliveira Gomes*

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Universidade do Minho

2016

### Resumo

O envelhecimento populacional é já considerado como um fenómeno global, facto que se deve, entre outros fatores, ao aumento da esperança média de vida e ao progresso das boas práticas de saúde. Porém, este envelhecimento desmedido acarreta inúmeras dificuldades e desencadeia desafios, que nem sempre são facilmente resolúveis. As instituições que acolhem pessoas da terceira idade são essenciais e uma realidade cada vez mais presente, hoje em dia. Este crescimento populacional na terceira idade que temos vindo a assistir e o ritmo de vida estonteante que caracteriza esta sociedade, onde os afetos estão, infelizmente, guardados na gaveta de baixo, tornaram estes espaços organizações indispensáveis, quer para a harmonia do seio familiar das pessoas idosas, quer na prestação de cuidados, que muitas vezes não lhes são prestados da melhor forma, ora por falta de condições, ora de competências.

Tendo em conta esta realidade, a presente intervenção teve como finalidade a promoção do envelhecimento ativo. Para tal, socorreu-se da metodologia de investigação-ação participativa, uma vez que se pretendia que o investigador e os agentes sociais participassem ativamente no processo, no sentido de mudar e transformar a realidade dos participantes. Ao longo do projeto, articulou-se a animação sociocultural como metodologia de intervenção, o que ajudou a colocar em prática as atividades planeadas. Assim, desenvolvemos diversos trabalhos que visavam o desenvolvimento pessoal, social, cognitivo e físico do idoso. Trabalhámos também com o intuito de proporcionar aos idosos novas aprendizagens, assim como, consciencializar os intervenientes para a importância da ocupação do tempo livre dos residentes. Os resultados obtidos, no final de esta intervenção, evidenciaram que os objetivos, inicialmente, delineados para o projeto foram alcançados. Com as atividades impulsionadas contribuimos para um envelhecimento ativo e digno dos idosos. Concluindo, comprovou-se, que se sentiam felizes, motivados e, principalmente, com mais vontade de viver.

**Palavras-Chave:** Envelhecimento Ativo, Qualidade de Vida, Idosos, Animação Sociocultural.



# **(Re) Organizing Lives - A Program To Promote Active Aging**

*Cristiana Raquel Oliveira Gomes*

Professional Practice Report

Master in Education – Adult Education and Community Intervention

University of Minho

2016

## **Abstract**

Population aging is already considered as a global phenomenon, which is due, among other factors, to the increased average life expectancy and the progress of good health practices. However, this excessive aging causes many difficulties and raises some challenges, which are not always easily solvable. The institutions holding the elderly are essential and an increasingly present reality today. This growth in the elderly population that we have been watching and the stunning pace of life that characterizes this society, where the affections are, unfortunately, stored in the bottom drawer, made these spaces essential organizations to the harmony of the family environment of the elderly and in the provision of care that is frequently not provided to them in the best way, due to the lack of conditions or to the lack of skills.

Given this reality, this intervention was aimed at promoting active aging. To do so, we used the research-action methodology, since it was intended that the researcher and the social agents actively participated in the process, in order to change the reality of the participants. Throughout the project, socio-cultural animation was articulated as an intervention methodology, which helped to put into practice the planned activities. So, we developed several activities that aimed the personal, social, cognitive and physical development of the elderly. We also worked with the aim of providing to the old ones new learning, as well as, raise awareness among stakeholders for the importance of occupation the residents free time. The results obtained at the end of this intervention showed up that the objectives, initially, outlined for the project were achieved. With the activities driven, we contributed to an active and dignified aging. Concluding, it has been shown that they felt happier, motivated and, especially, with more will to live.

**Key-words:** Active Aging, Life Quality, Elderly People, Socio-Cultural Animation.





## Índice Geral:

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vii
Índice de Gráficos.....	xiii
Índice de Tabelas.....	xiii
Lista de Abreviaturas.....	xv
Introdução .....	1
Capítulo I- Enquadramento Contextual do Estágio.....	5
1.1- Caraterização da Instituição.....	5
1.1.1- Centro Social .....	5
1.1.2- Recursos Humanos.....	6
1.1.3- Recursos Físicos.....	7
1.1.4- O Centro de Dia.....	7
1.2- Caraterização do Público-alvo.....	8
1.3- Apresentação da área/problemática da intervenção/investigação: o projeto “(RE) Organizando Vidas- Um Programa de Promoção do Envelhecimento Ativo” .....	13
1.4- Identificação e avaliação do diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas.....	14
1.5- Finalidade e Objetivos da Intervenção.....	17
1.5.1- Objetivos Gerais.....	18
1.5.2-Objetivos Específicos.....	18
Capítulo II- Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio.....	19
2.1 -Investigação e Intervenção na área Problemática do Estágio.....	19
2.1.1- “Envelhecimento Ativo e Bem- Sucedido” .....	19
2.1.2- “Recordar é Viver” .....	21
2.1.3-“Renovar o espaço em busca do rejuvenescimento: Um projeto de intervenção/animação num Centro de Convívio para idosos” .....	22
2.2- Conceções Teóricas.....	24
2.2.1- Envelhecimento Ativo.....	24

2.2.2- Qualidade de Vida na Terceira idade.....	28
2.2.3- Intergeracionalidade.....	32
2.2.4-Animação Sociocultural.....	36
2.2.5- Animação na Terceira Idade.....	39
2.3- Identificação dos contributos teóricos mobilizados para a problemática específica da intervenção/investigação.....	41
Capítulo III- Enquadramento Metodológico do Estágio .....	43
3.1-Apresentação e Fundamentação da Metodologia de Investigação/Intervenção.....	43
3.1.1-Paradigma de Investigação/Intervenção.....	43
3.1.2- Metodologia de Investigação/Intervenção.....	44
3.1.3- Métodos e Técnicas de Investigação.....	46
3.1.4- Métodos e Técnicas de Educação/Formação.....	51
3.1.5- Procedimento e Tratamento de Dados.....	55
3.2-Identificação dos Recursos Mobilizados e das Limitações do Processo.....	56
3.2.1- Recursos Mobilizados.....	56
3.2.2- Limitações do Processo.....	58
Capítulo IV- Apresentação e Discussão do Processo de intervenção.....	61
4.1- Apresentação do trabalho de investigação/intervenção desenvolvido.....	61
4.2- Descrição das atividades desenvolvidas.....	62
4.2.1- Ateliê das Recordações.....	64
4.2.2- Ateliê das Expressões Artísticas.....	67
4.2.3- Ateliê de Informação/Formação.....	72
4.2.4- Ateliê da Horta /Jardinagem.....	75
4.2.5- Ateliê Intergerações.....	77
4.3- Participação nas atividades desenvolvidas pela instituição.....	80
4.4- Apresentação e discussão dos resultados obtidos com o projeto de intervenção.....	80
Capítulo V- Considerações Finais.....	91
5.1- Análise crítica dos resultados e as implicações dos mesmos.....	91
5.2- Evidenciação do impacto do estágio: a nível pessoal, a nível institucional e a nível de conhecimento na área de especialização.....	96
Bibliografia Referenciada.....	99
Bibliografia Consultada.....	103

Webgrafia.....	105
Documentos da Instituição.....	106
Anexos.....	107
Anexo I- Localização do Centro Social.....	109
Anexo II-Organigrama da Instituição.....	111
Apêndices.....	113
Apêndice I - Inquérito por Questionário da Avaliação Diagnóstica.....	115
Apêndice II- Cronograma.....	117
Apêndice III- Inquérito por Questionário da Avaliação Contínua.....	119
Apêndice IV- Resultados da Avaliação Contínua.....	121
Apêndice V- Questionário da Avaliação Final.....	125
Apêndice VI- Entrevista Final à Diretora Técnica.....	127
Apêndice VII- Transcrição da Entrevista Final à Diretora Técnica.....	129
Apêndice VIII- Exemplo de Registos de Diário de Bordo.....	131
Apêndice IX- Tabela de Registo da Pressão Arterial dos Idosos.....	137
Apêndice X- Provérbios.....	139
Apêndice XI- Sopa de Letras.....	141
Apêndice XII- Jogos Cognitivos.....	143
Apêndice XIII-Registos fotográficos de algumas atividades desenvolvidas ao longo do projeto.....	145
Atividades de Expressão Artística.....	145
Atividades de Motricidade Fina.....	147
Atividades Físicas/Motoras.....	148
Atividades de Trabalhos Manuais.....	149
Atividades da Horta/Jardinagem.....	151



## Índice de Gráficos:

<b>Gráfico 1:</b> Género dos utentes.....	8
<b>Gráfico 2:</b> Idade dos utentes.....	9
<b>Gráfico 3:</b> Estado Civil dos utentes.....	9
<b>Gráfico 4:</b> Habilitações Literárias dos utentes.....	9
<b>Gráfico 5:</b> Profissão dos utentes.....	10
<b>Gráfico 6:</b> Tem filhos?.....	10
<b>Gráfico 7:</b> Com quem vive?.....	11
<b>Gráfico 8:</b> Tem dificuldades em movimentar-se?.....	11
<b>Gráfico 9:</b> Problemas de saúde dos utentes.....	12
<b>Gráfico 10:</b> Como ocupa o seu tempo livre quando está em casa?.....	12
<b>Gráfico 11:</b> Sente-se só?.....	12
<b>Gráfico 12:</b> Sente-se satisfeito com o apoio que recebe do Centro?.....	15
<b>Gráfico 13:</b> Costuma participar nas atividades que são realizadas no Centro?.....	16
<b>Gráfico 14:</b> Atividades que gostavam de desenvolver.....	16
<b>Gráfico 15:</b> Gostou das atividades realizadas ao longo do ano?.....	82
<b>Gráfico 16:</b> Quais as atividades que mais gostou de fazer?.....	83
<b>Gráfico 17:</b> Considera que as atividades desenvolvidas contribuíram para enriquecer o seu dia-a-dia e melhorar a sua qualidade de vida?.....	84
<b>Gráfico 18:</b> O que os utentes aprenderam com as atividades desenvolvidas.....	85
<b>Gráfico 19:</b> Importância das atividades desenvolvidas para os utentes.....	86

## Índice de tabelas:

<b>Tabela 1:</b> Colaboradores do Centro Social.....	6
<b>Tabela 2:</b> Sabe ler e escrever?.....	9
<b>Tabela 3:</b> Recursos Humanos, Materiais e Físicos utilizados na investigação/intervenção.....	57
<b>Tabela 4:</b> Fases de investigação/intervenção.....	61
<b>Tabela 5:</b> Contributo das atividades realizadas para os utentes.....	85



### **Lista de Abreviaturas:**

**INE-** Instituto Nacional de Estatística

**IPSS-** Instituição Particular de Solidariedade Social.

**CD-** Centro de Dia

**SAD-** Serviço de Apoio Domiciliário.

**CATL-** Centro de Atividades de Tempos Livres

**AVC-** Acidente Vascular Cerebral

**OMS-** Organização Mundial de Saúde





## Introdução

O presente relatório de estágio curricular intitula-se “(Re) Organizando Vidas- Um Programa de promoção do Envelhecimento Ativo” e surge no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, sob orientação da Senhora Professora Doutora Maria da Conceição Pinto Antunes. A instituição escolhida para a concretização de este trabalho de investigação e intervenção foi um Centro Social situado numa das freguesias do concelho de Braga, mais precisamente, na valência de centro de dia.

A escolha da instituição deveu-se, essencialmente, ao facto de ser próxima da nossa área de residência e também pela nossa vontade e preferência de trabalharmos com idosos.

Os protagonistas de esta intervenção foram pessoas seniores, que recorrem aos serviços diários do centro de dia. Tendo em consideração o público-alvo deste projeto, bem como, as suas características, pretendeu-se, desde logo, que fosse finalidade do mesmo promover o envelhecimento ativo dos utentes, através da animação sociocultural. Para tal, foram dinamizadas atividades que os tornassem mais ativos e dinâmicos, proporcionando-lhes, desta forma, uma melhoria na sua qualidade de vida e bem-estar. Através da animação, foi possível estimular os idosos a nível cognitivo, físico, valorizar saberes, promover encontros intergeracionais e estimular novas aprendizagens, desenvolvendo, harmoniosamente, todas as suas dimensões.

Atualmente, a sociedade com a qual nos deparamos é constituída por um grande grupo de pessoas mais velhas, fora do mercado de trabalho e com uma esperança média de vida que tende a crescer, nos próximos anos. De acordo com os dados do Instituto Nacional de Estatística (INE)<sup>1</sup>, “é expectável que nos próximos anos se aprofundem as alterações da estrutura etária da população em resultado da combinação do decréscimo da população jovem e do aumento da população idosa.” (2014).

Hodiernamente, procura-se que um maior número de pessoas idosas possa beneficiar de uma vida mais ativa, sadia e participativa. Porém, isto acarreta, inevitavelmente, severos desafios à nossa sociedade e economia para atingir tais objetivos. Envelhecer bem é um processo dissemelhante de pessoa para pessoa e, apesar de envelhecimento não ser sinónimo de doença, há alterações normais que vão ocorrendo com a idade, como perdas reais e graduais, de força, visão, audição, memória ou elasticidade. Todos estes contextos e características inerentes a cada

---

<sup>1</sup> Fonte: file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/10Dia\_Mundial\_Popula%C3%A7%C3%A3o%20(1).pdf.

pessoa influenciam o processo de envelhecimento de cada um. Da mesma forma que o universo se organiza e reage aos seus acontecimentos distintos, também as nossas células reagem de forma criativa ou destrutiva a determinado processo da nossa vida. Então porque não encarar as rugas como sendo simplesmente a soma dos sorrisos passados? Certamente, deste modo, a última etapa será vivida de uma outra forma e encarada com mais alegria e entusiasmo.

Perante tal quadro, projetos de esta natureza são cada vez mais necessários em instituições que acolhem pessoas da terceira idade. Mas é igualmente importante que a sociedade em geral contribua não só para valorizar e dinamizar estes espaços como também para criar apoios e infraestruturas que possam responder, de forma adequada, a tais carências. É importante minimizar as necessidades dos idosos, proporcionar-lhes melhores condições de vida e, sobretudo, fazê-los sentirem-se pessoas ativas e participativas na sociedade onde se incluem.

A intervenção pretendeu proporcionar uma mudança na vida do público-alvo, através de momentos divertidos e dinâmicos com o intuito de ocuparem os seus tempos livres e, conseqüentemente, usufruírem de um envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Para uma melhor compreensão de todo o trabalho de intervenção desenvolvido na instituição, este relatório está estruturado em capítulos, onde são apresentados os diferentes processos do projeto. No Capítulo I, intitulado “enquadramento contextual do estágio”, consta a caracterização da instituição e do público-alvo em que decorreu o estágio, a apresentação da problemática de intervenção e a justificação da pertinência do estágio realizado para a área de especialização do mestrado. É ainda apresentado, neste capítulo, o diagnóstico de necessidades/interesses do qual advêm os objetivos gerais e específicos delineados para a finalidade de este projeto de intervenção.

No Capítulo II, denominado “enquadramento teórico da problemática do estágio”, são apresentadas algumas investigações/intervenções realizadas no âmbito deste projeto. São também analisadas algumas conceções teóricas sobre a problemática do envelhecimento ativo, a qualidade de vida na terceira idade, a intergeracionalidade, a animação sociocultural e, por fim, a animação na terceira idade. O capítulo é encerrado com a identificação dos contributos teóricos mobilizados para a problemática em análise.

Relativamente ao Capítulo III, este diz respeito ao “enquadramento metodológico do estágio”. Fez-se uma apresentação e fundamentação da metodologia aplicada, designadamente, o paradigma de investigação/intervenção utilizado, bem como, os métodos/técnicas de

investigação e de educação/formação. Este capítulo abrange ainda os recursos mobilizados e as limitações do processo.

No Capítulo IV, procedemos à “apresentação e discussão do processo de intervenção”. Nesta secção, evidenciamos todo o trabalho desenvolvido, nomeadamente, as atividades realizadas ao longo de toda a intervenção, a participação nas atividades desenvolvidas pela instituição, a descrição dos ateliês dinamizados, bem como a sua avaliação contínua e ainda a apresentação e discussão dos resultados obtidos com a intervenção.

Por último, no Capítulo V, tecemos “as considerações finais”, onde é feita uma análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos. É ainda analisado o impacto que o estágio teve a nível pessoal, institucional, assim como, os conhecimentos obtidos na área de especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

As referências bibliográficas utilizadas para o cumprimento deste relatório e os Apêndices e Anexos pertinentes que suportam todo este trabalho estão adicionados no final.



## Capítulo I

### Enquadramento Contextual do Estágio

Neste capítulo, será feita a caracterização da instituição onde decorreu a intervenção, com ênfase no que diz respeito aos recursos humanos, recursos físicos e a valência de centro de dia. Seguidamente, far-se-á a caracterização do público-alvo, a apresentação da área/problemática de intervenção/investigação e o diagnóstico de necessidades/interesses. Por fim, analisaremos a finalidade dos objetivos gerais e específicos delineados para esta intervenção.

#### 1.1- Caracterização da Instituição

##### 1.1.1- Centro Social

A freguesia onde se situa a instituição alvo da nossa intervenção é uma das 37 freguesias do concelho de Braga, situando-se na periferia sul desta cidade. É uma freguesia citadina, que atravessa, atualmente, uma fase de evolução na área do comércio, serviços e indústria. Detém uma área de 5,22 km<sup>2</sup> e 5 924 habitantes, de acordo com os dados do INE. (2011).

O Centro Social objeto desta intervenção é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS)<sup>2</sup>, não tendo, por isso, fins lucrativos. A construção deste Centro surgiu, sobretudo, pela necessidade de criar uma organização social que não existia para servir a população. A 20 de fevereiro de 1990, nasceu o grupo constituído por residentes da freguesia e que iria trabalhar na construção da instituição em parceria com a Segurança Social. Este apoio tornou possível a concretização de um sonho comum a todos, mas só a 13 de Julho de 1995, é assinada a ata para o início da sua construção. Após um longo e difícil procedimento para a sua viabilização, entrou em funcionamento a 1 de Setembro de 1998. Hoje, serve os seus habitantes carenciados e também os das freguesias vizinhas. O centro pretende dar apoio à comunidade local, sobretudo aos mais carenciados, dando primazia aos agregados que detêm fracos recursos económicos, sendo essa a condição de preferência de aceitação. Os seus utentes pagam uma mensalidade de acordo com os rendimentos do agregado familiar. Contudo, em casos de extrema pobreza, a frequência é gratuita.

Atualmente, o Centro tem como valências, o apoio à comunidade local nos diversos níveis etários: infância, juventude e terceira idade, através das valências de Creche, Jardim de infância,

---

<sup>2</sup>Toda a caracterização da Instituição foi feita com base na informação contida em documentos formais fornecidos pela instituição, nomeadamente do Projeto Educativo do Centro Social, do ano 2013 a 2016.

Centro de Atividades de Tempos Livres (CATL), Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

### 1.1.2- Recursos Humanos:

Com o apoio dos documentos fornecidos pela diretora técnica do centro, concretamente, o organigrama da instituição (conf. Anexo II), os colaboradores do Centro Social traduzem-se numa equipa multidisciplinar e especializada constituída por 38 elementos. Assim, os recursos humanos estão distribuídos da seguinte form

Função	Elementos	Valência
Direção	5	—
Conselho Fiscal	3	—
Diretora Técnica	1	—
Administrativa	1	—
Educadoras de Infância	5	Creche, Jardim de Infância
Educadora Social	1	CATL, Centro de Dia
Professores	4	—
Técnico Oficial de Contas	1	—
Técnico de Contabilidade	1	—
Cozinheira	1	—
Ajudantes de Cozinha	1	—
Ajudantes de Ação Direta	2	SAD
Auxiliar de Serviços Gerais	1	Centro de Dia, SAD
Auxiliares de Ação Educativa	10	Creche, Jardim de Infância, CATL, Centro de Dia
Motorista	1	—
<b>Total:</b>	<b>38</b>	—

**Tabela 1:** Colaboradores do Centro Social

### **1.1.3- Recursos Físicos:**

A instituição é atraente. Está inserida numa paisagem natural, onde abundam plantas e árvores de diversos portes o que permite um acolhimento simpático e agradável. É constituída por dois edifícios de um só piso; um principal e o secundário situado na sua parte traseira.

Quanto ao edifício principal, este é composto por cinco salas de CATL, três salas de creche, uma sala de centro de dia, sete casas de banho, sendo que uma delas está adaptada a pessoas com mobilidade reduzida. Outras duas têm chuveiro permitindo que alguns dos utentes do centro de dia possam lá fazer a sua higiene pessoal. O espaço interior é extremamente acolhedor. As áreas são amplas e todas as salas se localizam no rés-do-chão, o que representa uma mais-valia para a circulação das crianças e dos idosos. Como não há escadas, os utentes usufruem de todos os espaços existentes, inclusive do jardim de Inverno, que está situado em frente à sala do centro de dia e da cantina. Naturalmente, o refeitório situa-se dentro das instalações, resguardando idosos e crianças das condições climatéricas. Diariamente são servidos almoços em todas as valências a que o centro dá resposta. Pelo facto de a cantina estar limitada a um espaço onde adultos e crianças não cabem em simultâneo, primeiro, almoçam os idosos e, seguidamente, as crianças.

Os idosos podem ainda desfrutar de um extenso jardim no espaço exterior e o edifício secundário é destinado ao jardim de infância. O Centro dispõe ainda de um parque infantil ao ar livre, com chão de borracha, escorrega e baloiços, proporcionando às crianças momentos de diversão.

### **1.1.4- O Centro de Dia**

A intervenção deste estágio ocorreu na valência de Centro de Dia e de acordo com as informações recolhidas, quer através do regulamento interno<sup>3</sup> fornecido pela instituição, quer através das conversas informais com a diretora técnica do centro, o CD destina-se a acolher idosos de ambos os sexos a partir dos 65 anos, em situação de risco, perda de autonomia ou, em casos excepcionais, a partir de outras idades sempre que necessário, por razões de deficiência mental e/ou física, podendo permanecer no centro por tempo indeterminado ou mesmo permanentemente.

---

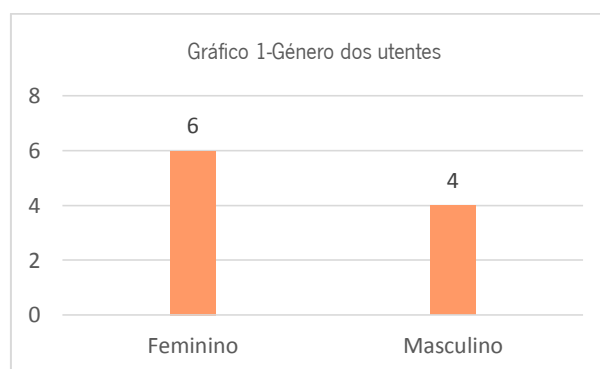
<sup>3</sup>Regulamento interno do Centro de Dia.

Esta resposta social proporciona aos seus utentes distintos serviços. Entre eles, destacamos a alimentação (almoço e lanche), tratamento de roupa, higiene, cuidados pessoais e imagem, apoio na aquisição de bens e serviços, acompanhamento ao exterior (consultas médicas, aquisição de medicamentos ou outros artigos), assistência médica, transporte, encaminhamento a outros serviços como a Segurança Social, Centros de Apoio Psicossocial e outros. Em caso de necessidade, o CD pode ainda promover serviços de alimentação e apoio ao domicílio.

Os utentes que frequentam o CD podem circular por toda a instituição, interior e exterior. Porém a sala de convívio a eles destinada é o seu principal ponto de encontro.

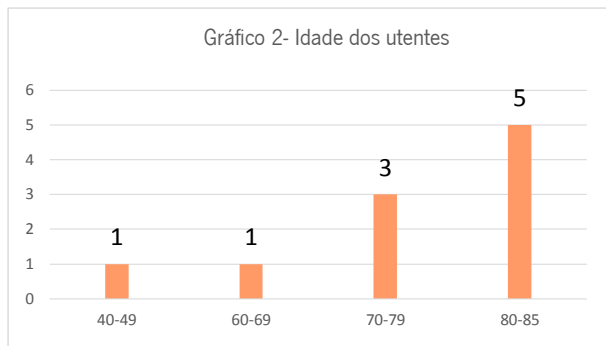
## 1.2- Caracterização do Público-alvo

Quando pretendemos delinear um projeto de intervenção, uma das necessidades a ter em conta é o conhecimento do público-alvo a que este se destina. Neste sentido, para além das conversas informais e reuniões com a diretora técnica, realizámos um inquérito, por questionário, para a recolha de informações sobre os utentes. A aplicação dos inquéritos decorreu durante dois dias e revelou-se uma técnica muito satisfatória, uma vez que os utentes acabaram por fornecer diversas informações que ajudaram a compreender melhor não só as suas vidas, como também os seus interesses. Além disso, permitiu estabelecer uma forte relação de empatia e proximidade entre estagiária e utentes. Para diversos idosos estes momentos foram de excelência para remexerem no passado.

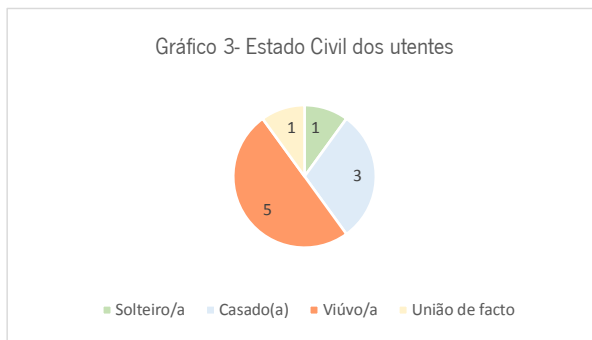


No que se refere ao género dos utentes, como podemos observar no gráfico 1, a maioria do grupo é constituído por mulheres (6) utentes e quatro (4) utentes são do sexo masculino.

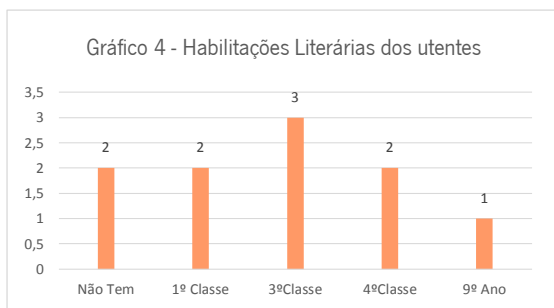




A idade dos elementos do público-alvo varia entre os 49 anos, o mais novo, e os 85 anos, o mais idoso. Como podemos verificar no gráfico 2, onde temos a divisão da idade por utente, é exequível apurar que temos um utente com idade compreendida entre os 40-49 anos. Na faixa etária dos 60-69, temos igualmente um utente. Dos 70-79 anos temos três utentes, sendo que a faixa etária que mais prevalece no grupo é a de 80-85 anos com um total de 5 utentes.



Relativamente ao estado civil dos utentes, podemos verificar no gráfico 3, que três idosos são casados, um vive em união de facto, um é solteiro e a maioria, como podemos observar, é viúvo/a.



		Ler		Escrever	
		Sim	Não	Sim	Não
		9	1	9	1

**Tabela 2: Sabe ler e escrever?**

Como se pode observar no gráfico 4, dos 10 inquiridos, dois não frequentaram a escola sendo que um deles não sabe ler nem escrever, (tabela 2). No entanto, 4 dos utentes frequentaram a escola até à 2ª e 4ª classes. Concluiu-se ainda que a maioria tem a 3ª classe

e apenas um dos idosos tem o 9º ano. Verifica-se também que a escolaridade é mais alta nas mulheres do que nos homens. Apesar de só fazerem parte do público – alvo 4 utentes do sexo masculino, dois deles não frequentaram a escola. Das seis idosas inquiridas todas frequentaram a escola e todas sabem ler e escrever (tabela 2).

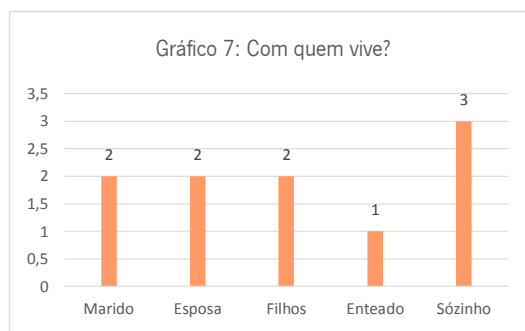


Relativamente à profissão, podemos verificar através do gráfico 5, que todos eles desempenharam diferentes profissões. Dois utentes foram agricultores, duas foram empregadas têxteis, dois utentes trabalharam na construção civil, um utente foi viajante, um outro utente foi cortador de carnes e uma utente trabalhou na área de geriatria.

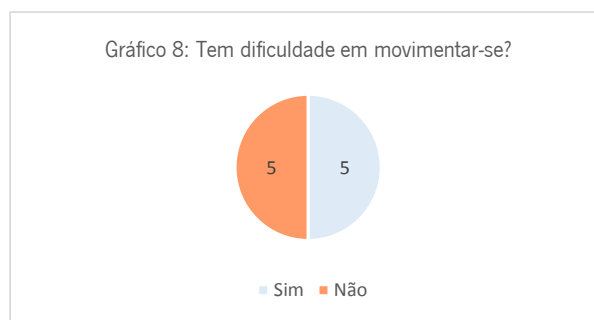
É ainda de salientar que três utentes referiram que tiveram mais que uma profissão ao longo da vida. Uma das idosas referiu que trabalhou muito tempo como pespontadeira numa fábrica de calçado e os outros dois idosos desempenharam funções no ramo da agricultura, construção civil, setores têxtil e doméstico



No que se refere à questão relacionada com os filhos, podemos atentar no gráfico 6 que dos 10 utentes, apenas um não tem filhos.

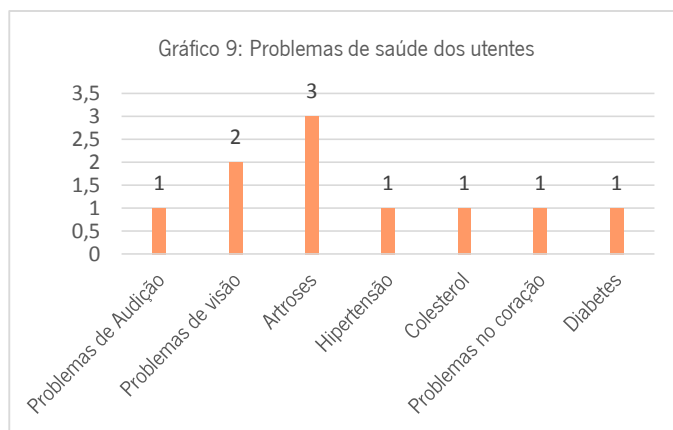


Relativamente à questão com quem vivem os utentes, (gráfico 7), também aqui as respostas foram variadas, mas a maior parte não vive só. Somente três utentes informaram que vivem sozinhos. Os motivos apontados foram: familiares que moram perto e ajudam quando é necessário, ou então porque preferem. Uma utente disse mesmo que ainda considera ser cedo a sua ida para um lar. Os utentes que moram acompanhados vivem com o marido ou esposa, com os filhos e netos e uma utente vive com o enteado.

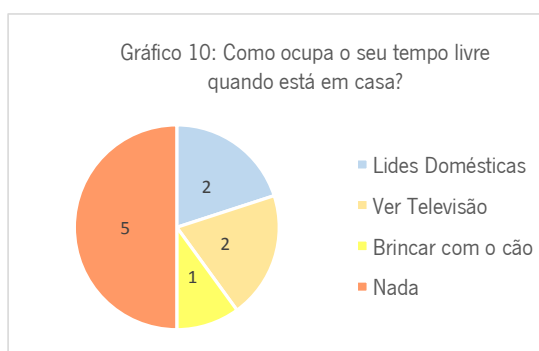


Os inquiridos quando questionados sobre as dificuldades que sentiam em movimentar-se cinco dos utentes (gráfico 8) referiram que sentem alguma dificuldade, facto que se deve sobretudo às patologias de que sofrem, um utente tem uma prótese na perna, dois dos utentes já sofreram um Acidente Vascular Cerebral (AVC) e uma trombose que lhes afetou algumas capacidades, principalmente motoras. É ainda de salientar que uma utente tem todos os dedos dos membros inferiores amputados, deslocando-se de cadeira de rodas para grandes distâncias. No entanto, esta utente referiu que consegue andar sem o auxílio da cadeira de rodas, desde que as distâncias a percorrer sejam curtas. Uma idosa usa uma bengala para se apoiar.

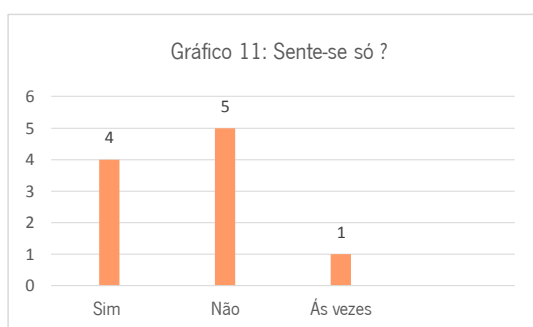
Quanto aos outros cinco idosos (gráfico 8), mencionaram que não sentem dificuldades de locomoção, mostrando serem pessoas bastante autónomas.



Quando abordamos pessoas nesta faixa etária e lhes perguntamos sobre a sua saúde, dificilmente dizem estarem bem. Em geral, apresentam sintomatologias. Os utentes em questão também referiram queixas e mencionaram uma ou duas patologias. Os problemas de saúde mais apontados pelos utentes foram: ossos (3), visão (2), colesterol (1), diabetes (1), cardíaco (1), audição (1), hipertensão (1). Outros idosos informaram que também sofriam destas doenças, mas consideraram, atualmente, que estes problemas de saúde ainda não eram graves.



À questão “Como ocupa o seu tempo livre quando está em casa?”, como podemos observar no (gráfico 10), cinco utentes referiram que não têm qualquer ocupação quando estão em casa e que se sentem sozinhos (gráfico 11). Os restantes idosos referiram as lides domésticas (2 utentes), ver televisão (2 utentes) e brincar com o cão (1 utente).



Assim, podemos concluir, através do gráfico 11, que os idosos estão divididos relativamente à questão da solidão. Cinco referem que não se sentem sós. Um afirmou que algumas vezes se sente sozinho e os restantes quatro disseram que se sentem muito sozinhos. Concluindo, não assistimos a casos dramáticos como tantas vezes nos chegamos através dos meios de comunicação, mas, infelizmente, a nossa comunidade sénior não foge ao problema da solidão que afeta a generalidade da população idosa pelas causas inicialmente referidas

### **1.3- Apresentação da área/problemática da intervenção/investigação: o projeto “(RE) Organizando Vidas- Um Programa de Promoção do Envelhecimento Ativo”.**

O que se deve sublinhar, primeiramente, é que Portugal enfrenta um rápido envelhecimento da população. Atualmente, a proporção de idosos com mais de 65 anos cresce a um ritmo elevado. Tal facto deve-se, sobretudo, às melhorias da qualidade de vida da população, nomeadamente a nível da alimentação, higiene e ao progresso das técnicas da medicina que tornaram possível o aumento da esperança média de vida dos indivíduos e, naturalmente, à baixa taxa de natalidade.

Tendo em conta a nossa especialização, consideramos que esta área de intervenção foi muito pertinente, uma vez que nos possibilitou um trabalho junto de um grupo carenciado, com o intuito de melhorar a sua qualidade de vida e os munir de algumas ferramentas a fim de que, mais facilmente, sejam capazes de colmatar ou atenuar as suas dificuldades, respeitando as limitações que cada um apresenta.

As instituições como os centros de dia, os lares de idosos ou as residências seniores são hoje imprescindíveis para o equilíbrio dos mais velhos e das suas famílias. Deste modo, estas organizações, cada vez mais, têm de criar condições que garantam melhor qualidade de vida à população idosa, procurando ajudá-los a adaptarem-se às constantes mudanças que têm de encarar nesta fase difícil da vida, garantindo-lhes um envelhecimento com qualidade e dignidade.

Neste sentido, o projeto (Re) Organizando Vidas – Um Programa de Promoção do Envelhecimento Ativo, teve como finalidade a promoção de um envelhecimento ativo através da animação sociocultural. Esta metodologia permitiu o desenvolvimento de um conjunto de atividades que visavam o desenvolvimento pessoal, social, cognitivo e físico do idoso, procurando desenvolver nos utentes novas aprendizagens e sensibilizando-os para a ocupação do seu tempo livre de forma prazerosa.

Este processo de intervenção desenvolveu-se segundo as necessidades e interesses do público-alvo, visando a participação ativa do mesmo. Para que pudéssemos colmatar tais necessidades, foi importante a conceção e implementação de um programa de intervenção coeso, com o recurso às diferentes técnicas e métodos de investigação/intervenção e formação.

Na intervenção comunitária é essencial incentivar, sensibilizar e estimular as pessoas envolvidas no projeto para o progresso, incitando à emancipação e transformação de cada um e do grupo em geral, através da participação ativa dos elementos. Porém, a educação de adultos é também uma parte fundamental na educação comunitária, “não quando considerada como alfabetização ou como complemento da educação escolar, mas quando é entendida como capacitação dos indivíduos para se promoverem na comunidade.” (Antunes, 2008,p.92), procurando assim, munir o individuo de capacidades com as quais seja capaz de colmatar as necessidades diárias, proporcionando o seu desenvolvimento pessoal, social e comunitário.

Deste modo, tal como aconteceu nesta intervenção, o educador deverá proporcionar informações, conhecimentos e técnicas necessárias para que o público-alvo possa, efetivamente, executar as atividades consideradas apropriadas para resolver as dificuldades e necessidades detetadas. Todavia, neste processo é extremamente importante que o educador valorize os saberes e as tradições da população em que está inserido.

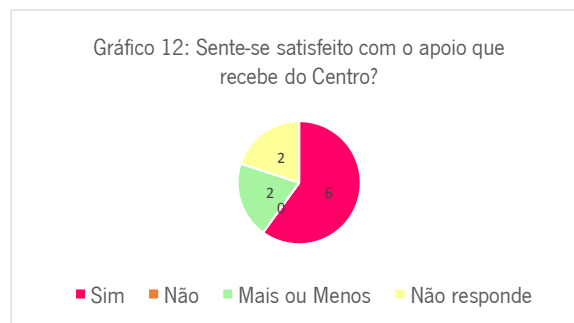
Em suma, um técnico superior com especialização em educação de adultos e intervenção comunitária é imprescindível em qualquer instituição e, particularmente, naquelas que se destinam à terceira idade. Ao educador comunitário não lhe é apenas exigido atividades, mas um bom discurso, saber ouvir, dar atenção e carinho e, sobretudo, tentar criar empatia com o idoso. Estes são aspetos que o público-alvo valoriza. O trabalho interventivo será tanto mais produtivo, quanto melhor for a relação de proximidade, uma vez que a aprendizagem é sempre recíproca. A partilha de vivências, experiências e saberes faz com que o campo da Educação de Adultos se torne fascinante.

#### **1.4- Identificação e avaliação do diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas**

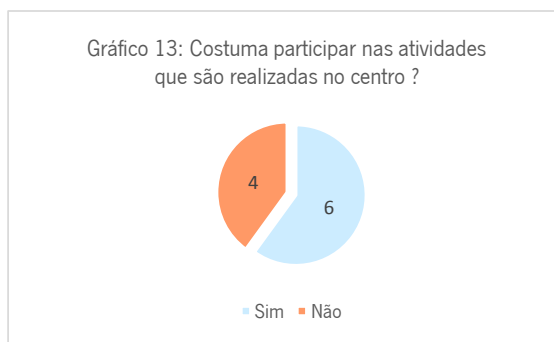
Sempre que pretendemos delinear um projeto de intervenção, primeiramente, temos de ter sempre em conta que vamos trabalhar com e para pessoas com distintas especificidades e é fundamental conhecer o público a quem se destina o projeto para compreendermos quais são de facto os seus interesses. Deste modo, uma das funções do educador é, acima de tudo,

“saber ouvir as necessidades e desejos da população, compreender os seus conhecimentos bem como os saberes e práticas que integram a sua cultura.” (Antunes, 2008, p. 87). Assim, de modo a conhecer os utentes do centro foram realizadas conversas informais que permitiram conhecer um pouco da história de vida de cada um deles. Estas conversas não foram apenas com os idosos, mas também com a diretora técnica, a educadora social e as auxiliares de ação educativa. A observação participante foi uma outra técnica de investigação utilizada e o diário de bordo foi igualmente importante, pois permitiu anotar informações cruciais relativamente a cada utente. Por último, foi elaborado um inquérito por questionário aos utentes.

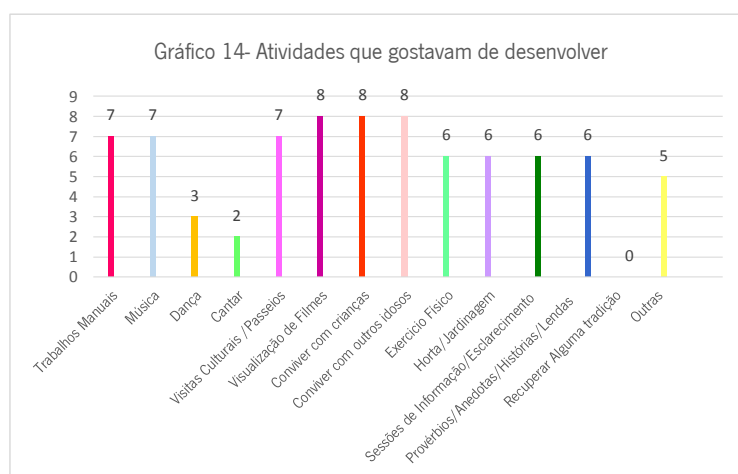
A aplicação de inquéritos foi fundamental uma vez que “consiste em colocar a um conjunto de inquiridos, geralmente representativo de uma população, uma série de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar.” (Quivy & Campenhoudt, 2003, p. 188). Ora, uma vez que alguns deles têm problemas de visão e outros não sabem ler nem escrever, o inquérito foi preenchido pela estagiária, tornando aquele momento de trabalho numa conversa informal salpicada de histórias dos utentes



À questão “Sente-se satisfeito com o apoio que recebe do Centro?” O gráfico 12 mostra-nos que a maior parte dos utentes (6) responderam sim. A argumentação que reuniu maior consenso é o facto de gostarem das pessoas que lá estão, sobretudo, outros utentes e funcionários. Gostam de conversar uns com os outros, do convívio, dizem que são bem tratados e, principalmente, não estão sozinhos. Dois utentes não responderam e os outros dois responderam mais ou menos. Algumas das razões apresentadas para o seu menor contentamento estavam relacionadas com a de material mobiliário, mais concretamente, de um armário onde cada um pudesse guardar as suas coisas. Outro motivo apresentado foi a falta de atividades de forma sistemática.



No seguimento da questão anterior, foi importante perguntar aos nossos utentes se costumavam participar nas atividades realizadas no centro, mesmo sendo pontuais. Como podemos observar no gráfico 13, dos 10 utentes, apenas seis responderam que participavam e os restantes quatro responderam que não, facto que se devia, principalmente, a questões de saúde, uma vez que muitos deles têm dificuldades de visão. Aqueles que sofrem de problemas ósseos dizem que não conseguem realizar o que lhes é proposto.



Quando confrontados com a pergunta acerca das atividades que gostavam de realizar, o gráfico 14 mostra-nos que a grande parte dos utentes mostrou interesse por atividades relacionadas com crianças (8 utentes), convivência com outros idosos (8 utentes), visualização de filmes (8 utentes), visitas culturais/passeios (7 utentes), trabalhos manuais (7 utentes), música (7 utentes). Seguidamente, referiram o exercício físico (6 utentes), a horta/jardim (6 utentes), sessões de informação/esclarecimento (6 utentes), provérbios/anedotas/histórias/lendas (6 utentes) e a dança (3 utentes). O canto foi mesmo “o primo pobre”, contando apenas com (2 utentes).

No inquérito por questionário, apresentámos ainda uma opção para recuperar alguma tradição ou sugestões de outras atividades. Três utentes referiram que gostavam de bordados, mas, por limitações de visão, já não são capazes e uma utente mencionou que gostava de fazer



um espantinho. Depois de conhecidos os dados, bem como os interesses e necessidades dos utentes, torna-se imprescindível delinear uma finalidade bem como os seus objetivos, que permitam solucionar os dados obtidos na avaliação diagnóstica.

### **1.5-Finalidade e Objetivos da Intervenção**

É inexequível partirmos para uma análise sustentada sem antes termos em conta todos os condicionalismos e fatores indutores que estão por detrás de uma instituição e do seu público, pelo que optamos por uma análise cuidadosa, admitindo que nem sempre a realidade é como ela se apresenta. Para a elaboração de um projeto é necessário que *à priori* seja feita uma análise do contexto com vista a colmatar ou potenciar algo que esteja mal ou bem, respetivamente. Neste sentido, é necessário traçar a finalidade do projeto. Segundo Guerra (2002), “as finalidades indicam a razão de ser de um projeto e a contribuição que ele pode trazer aos problemas e às situações que se torna necessário transformar.” (p.163), Após ser analisado o diagnóstico de necessidades, podemos considerar que alguns dos idosos que frequentam o Centro de Dia têm uma noção daquilo que realmente podem e são capazes de fazer. Tal facto fica a dever-se, sobretudo, a problemas de saúde que lhes retiram algumas capacidades e os inibem na concretização de várias atividades. No entanto, é nossa missão tentar convencer estas pessoas que tais limitações podem ser superadas e que velhice não é um argumento de desculpa para “não posso” ou “não consigo”, mas sim uma etapa em que tudo se consegue a um outro ritmo. Assim, tendo em conta as características do público – alvo, reafirmamos que o presente projeto de intervenção tem como finalidade a promoção de um envelhecimento ativo através da animação sociocultural.

Para a concretização deste projeto de intervenção, traçámos objetivos a serem cumpridos durante o seu decurso. Segundo Serrano (2008) “os objetivos são os propósitos que pretendemos alcançar. Estes constituem um ponto central de referência, e dão coerência ao plano de ação.” (p.44). Podemos ainda fazer uma diferenciação entre objetivos gerais e específicos. Os gerais “descrevem grandes orientações para as acções e são coerentes com as finalidades do projecto, descrevendo as grandes linhas do trabalho a seguir”. (Guerra, 2002, p.163). Quanto aos específicos, a mesma autora refere que, “são objectivos que exprimem resultados que se esperam atingir e que detalham os objectivos gerais, funcionando como a sua operacionalização.” (2002, p.164).

Atendendo à finalidade que traçamos para este projeto de intervenção e considerando as informações obtidas na avaliação diagnóstica, delineamos os seguintes objetivos gerais e específicos:

#### **1.5.1- Objetivos Gerais**

- Sensibilizar os idosos para a importância da ocupação do seu tempo livre;
- Proporcionar momentos de satisfação e realização pessoal;
- Promover as relações intergeracionais;
- Dinamizar atividades ao nível motor/físico e cognitivo/mental com os idosos;
- Proporcionar aos utentes novas aprendizagens desenvolvendo-os individual e socialmente.

#### **1.5.2- Objetivos Específicos**

- Promover o convívio e o bem-estar através de momentos de descontração e divertimento;
- Proporcionar momentos de partilha de experiências e saberes;
- Recordar costumes, vivências e experiências provenientes do meio cultural em que os idosos estão inseridos;
- Promover encontros/atividades intergeracionais;
- Estimular as capacidades mentais através de jogos e dinâmicas de estimulação cognitiva;
- Estimular a destreza manual e a motricidade fina através de atividades de animação física e motora;
- Sensibilizar e informar os idosos para as questões da saúde e da segurança e prevenção na terceira idade.

## Capítulo II

### Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio

Neste capítulo, serão apresentadas investigações e experiências no âmbito da área de problemática do estágio curricular aqui apresentado. Procuraremos ainda tecer algumas conceções teóricas que fundamentam e consolidam a intervenção. As conceções teóricas investigadas foram: Envelhecimento Ativo; Qualidade de Vida na Terceira idade; Intergeracionalidade; Animação Sociocultural e Animação na Terceira Idade.

Para concluir este capítulo, identificámos os contributos teóricos mobilizados para a problemática específica da intervenção/investigação.

#### 2.1- Investigação e Intervenção na Área Problemática do Estágio

Envelhecer ativamente significa, antes de mais, transmitir ao idoso que apesar de estar a envelhecer e das dificuldades que possa sentir, deve procurar viver tentando interagir com os outros e procurar sempre encontrar algo de novo. Ou seja, cumprir o seu dever como cidadão e membro de uma comunidade. O envelhecimento faz parte do ciclo de vida de um indivíduo e, cada vez mais, é um assunto preocupante, quer para as famílias, quer para os governantes porque a sociedade não estava preparada para alterações tão rápidas do paradigma de família a que estamos a assistir.

Nestes últimos anos, têm proliferado o número de relatórios de estágio, teses de mestrado e doutoramento, obras literárias e tantas outras publicações em torno do tema - Envelhecimento. Consequentemente, é importante e adequado fazer uma breve alusão a certas investigações mais recentes dentro da área e problemática aqui apresentada - o envelhecimento ativo. Os trabalhos de mestrado escolhidos são de Isaura Moreira, com a dissertação denominada “Envelhecimento Ativo e Bem - Sucedido “ (2013); de Cristiana Oliveira, com a dissertação intitulada “Recordar é Viver (2015) e, por fim, a dissertação de Liliana Gomes designada “Renovar o espaço em busca do rejuvenescimento. Um projeto de intervenção/animação num Centro de Convívio para idosos” (2014).

**2.1.1- “Envelhecimento Ativo e Bem – sucedido”-** Instituto Superior de Serviço Social do Porto, 2013.

Esta investigação foi realizada numa instituição do concelho de Paredes e teve como objetivo a criação e dinamização de um centro de convívio, cujo trabalho principal foi prevenir

o isolamento e promover o envelhecimento ativo e bem-sucedido. O público-alvo dessa intervenção contou com 23 idosos com idades compreendidas entre os 60 e os 81 anos. A metodologia utilizada na intervenção foi a investigação ação-participativa, uma vez que “[...]os investigadores pretendem compreender as perspectivas dos sujeitos em estudo na sua globalidade [...]. Para isso, incorporaram-se na sua realidade, identificando-se com eles, de modo a tentarem perceber como os sujeitos encaram essa mesma realidade.” (Moreira, 2013, p.34).

As atividades tinham como principal finalidade prevenir o isolamento e o envelhecimento. Primeiramente, foram auscultadas as propostas, os gostos e as necessidades dos utentes para que depois fosse implementado o plano de atividades. Assim, as atividades promovidas foram as seguintes: Hidroginástica, Ginástica, STEP, trabalhos manuais, apoio de um psicólogo, informática, boccia, cuidados de saúde e de imagem, comemoração dos aniversários, participação em feiras de artesanato, ouvir personalidades convidados e comemoração de datas festivas.

Os resultados obtidos foram satisfatórios, “uma vez que os utentes se mostraram motivados e envolvidos ao longo de todo o período de intervenção, demonstrando também ter adquirido e praticado as competências treinadas nas sessões.” (Moreira, 2013, p.52). Todas as atividades dinamizadas foram desenvolvidas com o propósito de munir os utentes de capacidades úteis ao seu dia-a-dia e motivá-los a aplicarem, ao longo do seu percurso de vida, os ensinamentos e técnicas aprendidas.

De acordo com Moreira, a principal conclusão obtida com esta investigação/intervenção foi o facto de este projeto “impulsionar uma maior consciencialização para esta realidade na comunidade.” (2013,p.57). O empowerment como estratégia de intervenção, foi utilizada na maioria das atividades. Esta estratégia possibilitou “um aumento da auto-estima e da autonomia destes utentes.” (2013, p.57). Por fim, concluiu-se que o objetivo geral do projeto foi alcançado, pois “consequimos prevenir o isolamento e promover o envelhecimento activo e bem-sucedido, uma vez que houve mudança no comportamento dos idosos.” (2013, p.58).

Neste sentido, os idosos perceberam que existem pessoas preocupadas e interessadas em interagir com eles, em ajudá-los no seu processo de envelhecimento, levando-os a encarar esta fase natural da vida com mais encanto e prazer.

### 2.1.2- “Recordar é Viver”- Instituto Superior de Serviço Social do Porto, 2015.

Esta investigação/intervenção foi desenvolvida num Lar de idosos, situado na zona metropolitana do Porto e contou com a participação de 12 idosos com idades compreendidas entre os 80 e 89 anos. Os principais problemas diagnosticados neste contexto foram essencialmente a presença de um plano de atividades desadequado às necessidades e problemas dos utentes, pois, de acordo com Oliveira, “ para além de nele incluir atividades pouco diversificadas, as mesmas não potenciavam as interações sociais, principalmente entre residentes-residentes [...] não valorizavam saberes e experiências de vida passadas, a apatia, a falta de motivação por parte das residentes em participar nas poucas actividades propostas, a direcção, assim como os técnicos, profissionais afectos à valência lar consideravam quase que desnecessárias as actividades de animação sociocultural.” (2015, p.12).

Deste modo, o projeto foi centrado na animação sociocultural com o objetivo de ajudar os idosos a fazerem frente às transformações que a vida em contexto institucional traz às suas rotinas, compreenderem e viverem melhor todos os processos intrínsecos ao processo de envelhecimento, “tornando os idosos mais activos, por via do desenvolvimento de actividades socialmente úteis e fortemente identificadas com a sua trajectória profissional que lhes permitam dar sentido à vida, afirmar os seus talentos ou competências e que lhes possibilitem a intensificação e diversificação dos seus relacionamentos.” (Oliveira, 2015, p. 6).

A investigação – ação, foi a opção metodológica neste projeto. Trata-se de uma metodologia com duplo objetivo. Por um lado, pesquisar, no sentido de aumentar o entendimento por parte do investigador e, por outro, atuar, para alcançar a mudança, quer seja ela numa organização, numa comunidade ou num programa.

Todas as atividades desenvolvidas foram pensadas tendo em conta as características dos utentes, quer ao nível das suas capacidades, quer ao nível das suas limitações, mas estamos cientes de que lhes proporcionaram momentos de lazer, aprendizagem, convívio e fomentaram as relações interpessoais.

Os dados obtidos com esse projeto de animação sociocultural permitem destacar a participação e o envolvimento dos idosos na realização das atividades. Para além de preencherem o tempo livre de uma forma saudável e enriquecedora, foram capazes de criarem novos objetivos de vida, partilha de saberes e aquisição de novas aprendizagens. Promoveram ainda a capacidade de socialização e também a preservação das suas capacidades e competências.

Evidentemente, estas dinâmicas geraram também resultados positivos, “o aumento da autoestima e da motivação [...] que se traduzem numa maior vontade de se cuidar, de viver.” (Oliveira,2015, p.162). De mencionar ainda que, através da participação ativa dos utentes, estes, “adquiriram novos conhecimentos, descobriram competências adormecidas, reforçaram, fortaleceram relações interpessoais, o que, conseqüentemente, se traduziu numa melhoria significativa do bem-estar pessoal e grupal.” (Oliveira, 2015, p.162).

### **2.1.3- “Renovar o espaço em busca do rejuvenescimento: Um projeto de intervenção/animação num Centro de Convívio para idosos”- Universidade do Minho, 2014.**

Esta investigação/intervenção foi desenvolvida numa instituição do concelho de Guimarães, na valência do Centro de Convívio e teve como finalidade promover o envelhecimento ativo dos utentes, aumentando a sua expectativa de vida saudável e a melhoria da qualidade de vida. O público-alvo da intervenção contou com a participação de 17 elementos, sendo a maioria do sexo feminino,15 mulheres, e apenas dois elementos do sexo masculino, 2 homens. A idade dos utentes variava entre os 47 anos e os 89, sendo a média de idade de 78 anos. Tal projeto surgiu para dar resposta à valência de Centro de Convívio da instituição, que não estava a ser dinamizado. “Os idosos iam para lá, uma a duas vezes por semana, durante apenas uma hora, para terem aula de ginástica e, esporadicamente, ensaiavam algumas cantigas para participarem em alguns eventos.” (Gomes, 2014,p.8). Pelo contrário, este projeto pretendeu dinamizar o espaço, diariamente, implementando atividades “que valorizassem os saberes dos idosos e a partir desses saberes e conhecimentos eram concretizadas a maioria das atividades. Tentou-se, sobretudo, realizar atividades benéficas para os idosos, mas partindo sempre da sabedoria deles.” (Gomes, 2014,p.8).

Para a elaboração do projeto foi importantíssima a participação e o envolvimento de todos os utentes, pelo que a metodologia de eleição foi a investigação-ação participativa, pois “permite maior compreensão da realidade, facilita a planificação e é mais eficaz quando se pretende melhorar ou transformar determinada realidade.” (Gomes, 2014,p. 50).

De modo a promover, efetivamente, o envelhecimento ativo, bem como, alcançar os objetivos, previamente, delineados, foi utilizada a animação sociocultural como técnica de intervenção, que ajudou a colocar em prática as atividades programadas, tendo sempre em atenção as necessidades e interesses dos utentes. Para a concretização das atividades foram criadas diferentes oficinas que “permitiram valorizar saberes, valores e crenças dos idosos,

estabelecer o contacto intergeracional, promover a educação para a saúde e estimular os idosos a nível cognitivo e motor.” (Gomes, 2014,p.V).

Os dados obtidos no final da intervenção foram muito positivos, uma vez que todos os intervenientes do projeto referiram que gostaram das atividades que realizaram.

De acordo com a impulsionadora do projeto, esta mencionou que os idosos “se sentiam mais úteis, mais valorizados, com vontade de viver e viam a sua qualidade de vida melhorada a vários níveis. Resumindo, com o Centro de Convívio dinamizado, sentiam-se bem e notavam que envelheciam ativamente.” (Gomes, 2014,p.V).

As dissertações de estágio supracitadas tal como a nossa intervenção, recorreram à animação sociocultural, como estratégia para a realização do projeto de intervenção. Todas as atividades dinamizadas com recurso à animação tinham como intuito envolver e cativar os idosos para participarem ativamente no processo. Assim, as atividades dinamizadas procuraram proporcionar aos idosos o bem-estar, não só a nível pessoal, mas também a nível social e grupal. Procuraram ainda melhorar a qualidade de vida e a saúde física e mental, ajudar a desenvolver capacidades, habilidades e destrezas, estimulando os utentes para que sejam ativos, críticos, participativos, integrados e, sobretudo, que se sintam úteis nesta sociedade que também lhes pertence. Ora, é extremamente importante ter em atenção o público a quem se destina o projeto e, neste caso, sendo o público – alvo idoso foi necessário dinamizar atividades que os cativassem e lhes despertasse a curiosidade, pois só dessa forma teriam interesse em participar.

Um programa de animação para a terceira idade deve cumprir certos requisitos para que tenha, efetivamente, o resultado pretendido, devendo, sobretudo, ser concebido não apenas numa perspetiva de trabalhar para os idosos, mas sim com os idosos, fazendo deles os protagonistas, levando-os à partilha de vivências, recordações e experiências. Na nossa intervenção, tal como aconteceu nas investigações analisadas anteriormente, desenvolvemos atividades que fossem de encontro não só aos objetivos delineados, previamente, mas, sobretudo, que proporcionassem aos idosos momentos de aprendizagem, consolidação de conhecimentos, partilha de saberes, mas também momentos lúdicos e de diversão, pois só assim é possível o desenvolvimento global e harmonioso do individuo, de forma a conseguir, efetivamente, um envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Portanto, é importante envolver esta faixa etária em atividades que os incentivem na construção de projetos, realização de sonhos e desejos e não deixar que a idade biológica os faça abdicar destes suportes de vida, pois ter planos para o futuro é viver. É fundamental transmitir aos idosos que devem usufruir da “beleza da idade em que se encontram”, e procurarem acordar todas as competências adormecidas.

## **2.2- Conceções teóricas**

Neste espaço do relatório serão apresentadas algumas temáticas sustentadas em referentes teóricos, que consolidam esta intervenção, bem como, nos ajudaram a aprofundar e adquirir novos conhecimentos sobre o tema subjacente a todo este projeto- o envelhecimento.

### **2.2.1- Envelhecimento Ativo**

Nos últimos anos, temos assistido a um crescimento desmedido da população idosa, facto que se deve, essencialmente, a uma consciencialização da sociedade na adoção de um estilo de vida mais saudável, alimentação mais criteriosa e atenção à prevenção da saúde. Assistimos a um aumento progressivo da esperança média de vida, bem como a um grande avanço na medicina, através de novas tecnologias, medicamentos e equipamentos que permitem um controle clínico mais eficaz. Tal facto, tem evitado muitas mortes precoces. De acordo com Fernandes, “ o aumento da esperança média de vida em todas as idades e o aumento das probabilidades de sobrevivência que daí decorrem, associados ao declínio da natalidade, são os fatores determinantes do envelhecimento demográfico de uma população.” (1997,p.57). Ora, as novas tecnologias na medicina e os cuidados de higienização, entre outros fatores, facultam, cada vez mais, à sociedade atual meios para viver mais. Desta forma, envelhecemos, cada vez mais tardiamente. Já lá vão os tempos em que as pessoas olhavam para a beleza com desinteresse e despreocupação em atenuar as marcas do tempo. Hoje em dia, com as técnicas que foram evoluindo ao longo dos anos, já é possível camuflar essas “cicatrizes”. A medicina estética foi a grande impulsionadora para estas questões da idade. Com ela, o rejuvenescimento já é possível, mas sabemos que não são os cremes nem os métodos da estética que atenuam a idade cronológica de uma pessoa, uma vez que, o tempo não volta para trás, mesmo que todos esses métodos nos façam sentir mais jovens. Na vida nada é imutável e mesmo que tais procedimentos ajudem a esconder o passar dos anos, a idade continua presente e o desgaste físico geral que ela provoca também. Contudo,



comungamos da ideia que cada um de nós deve criar condições benéficas a fim de conseguirmos um envelhecimento saudável e feliz. Realmente, toda a informação consultada leva-nos a crer que é uma condição a que todo o cidadão deve ter direito - Envelhecer dignamente.

Todos sabemos que o envelhecimento humano é um processo universal, intrínseco a qualquer indivíduo, que se inicia no momento da sua conceção e se prolonga até à sua morte. Mas é um fenómeno que varia de pessoa para pessoa e que ocorre a vários níveis. De acordo com Cancela,

“o envelhecimento não é um estado, mas sim um progresso de degradação progressiva e diferencial. Ele afecta todos os seres vivos e o seu tempo natural é a morte do organismo. É, assim, impossível datar o seu começo porque de acordo com o nível no qual ele se situa (biológico, psicológico ou sociológico), a sua velocidade e gravidade variam de indivíduo para indivíduo.” (2007, p.2).

O ser humano e o tempo influenciam-se reciprocamente, originando mudanças profundas. Também o corpo e o tempo se cruzam no processo de envelhecimento, surgindo daí diversas representações de “velhices”. Neste seguimento, Cancela refere que “todo o organismo multicelular possui um tempo limitado de vida e sofre mudanças fisiológicas com o passar do tempo.” (2007, p.1). De facto, envelhecer bem numa sociedade despreparada para o envelhecimento, não é, de todo, uma tarefa simples, uma vez que, atualmente, vivemos num mundo adverso, onde a sociedade está em constante transformação e mudança. Com isto, surgem novos temas que geram preocupação. Um desses assuntos prende-se com a terceira idade e com a forma de proporcionar aos mais velhos uma melhor qualidade de vida e bem-estar, onde autonomia, liberdade e satisfação, estão aliados a um envelhecimento criativo, feliz e ativo.

Envelhecimento mais ativo e digno também passa, necessariamente, pela postura do indivíduo perante a vida. A maneira como olha a sua vida e encara a sua história de vida são fundamentais para o (in) sucesso posterior. Desta forma, cada um passa a imagem daquilo que é não só a nível físico, mas também emocional, psicológico, social e espiritual. Possibilitar que os indivíduos permaneçam ativos à medida que envelhecem, torna-se, nos dias de hoje, a solução para enfrentar o desafio do envelhecimento populacional.

O Envelhecimento Ativo é " a chave para promover a qualidade de vida e o bem-estar até ao fim." (Lopes, 2007,p.68).Consequentemente, a sociedade é cada vez mais responsável por criar espaços e equipamentos sociais acessíveis, que permitam colmatar as dificuldades dos idosos, garantindo-lhes, a sua participação ativa na sociedade, " a promoção da vida social, solidária e voluntária, o exercício da cidadania é uma responsabilidade coletiva e um dever e direito individual." (Paúl, 2005, p.284).

De acordo com Casagrande, "envelhecimento ativo é definido como uma proposta estratégica de política pública que engloba fatores como saúde, assistência social, comportamentos individual e social, economia e cultura. Todos esses elementos capazes de atuar de modo efetivo no bem-estar de indivíduos ou grupos antes e durante o processo de envelhecimento." (2013,p.25). Ora, "esta abordagem tenciona fazer com que as pessoas percebam que são capazes de participarem na sociedade da forma que mais lhes convier, além de obterem tratamentos, proteção e cuidados adequados quando necessário." (OMS,p.12, 2002).

Salientamos que o conceito de "Envelhecimento Ativo" foi apresentado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como, "o processo pela qual se otimizam as oportunidades de bem-estar físico, social e mental durante toda a vida com o objetivo de aumentar a esperança de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice". (OMS, 2002,p.12). Assim, "qualquer esforço no sentido de promover o envelhecimento ativo resultará em efetiva melhoria da qualidade de vida de todos." (Smethurst, 2004, p. 151).

A OMS, "defende que as pessoas idosas, para além da capacidade de estarem fisicamente ativas, devem ter uma implicação contínua em questões sociais, económicas, culturais e cívicas, bem como manter a sua autonomia e independência." (2002,p.12).

Tal como defendem Tamer e Petriz, "a necessidade de alterar os estereótipos ligados à conceção reducionista e tradicional dos idosos como "velhos, pobres e doentes", e de valorizar a visão do envelhecimento como sendo uma conquista da humanidade que deve ser celebrada". (2007,p. 183).

Podemos assim afirmar, que o objetivo principal do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e com qualidade de vida.

Rocha refere que,

“o envelhecimento ativo deve ser visto como um novo paradigma para a velhice, sobretudo se visto como um novo marco que reconhece as pessoas idosas como membros integrantes da sociedade, como cidadãos de pleno direito à educação lúdica e artística, à sua manutenção física e psicológica e às suas formas de lazer.” (2009,p.11).

Independentemente das participações que os idosos possam fazer na sociedade, os objetivos principais são evitar o isolamento social e impedir o aumento, quer de doenças físicas, quer de doenças mentais. Os idosos querem e devem ser integrados na sociedade, no seu processo de envelhecimento. Não podem apenas ser lembrados quando é conveniente. A título de exemplo, destacamos as campanhas eleitorais ou mesmo pela sua família quando precisa que este cumpra determinada função. Alcançar um bom envelhecimento implica, “investir em ações produtivas e atividades que gerem saúde, bem – estar e melhorem as condições de independência do idoso na medida em que lhe proporcionem autonomia.” (Reis, 2012,p. 16). O idoso carece de meios que lhe simplifiquem o relacionamento com outras pessoas, de forma a constituir o seu círculo de amigos e convívio. A propósito, como afirma Ferrigno, “assim como os adolescentes têm o seu grupo, também os idosos sentem essa necessidade e tem esse direito.” (2005, p. 27).

Remetendo para a afirmação de Gomes,

“Envelhecimento ativo é um conceito inovador que reflete a importância dos fatores psicológicos e psicossociais, pois a palavra ativo refere-se à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e não apenas à capacidade da pessoa se manter fisicamente ativa. É importante que a pessoa idosa continue a participar na sociedade de forma útil e que sinta que continua a fazer parte dela, intervindo e contribuindo para o seu desenvolvimento.” (2014,p.28).

Neste seguimento, ser ativo, de acordo com a definição da OMS refere-se “ [...] à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho.” (2002, p.12). As pessoas que deixam de laborar e se encontram no período da reforma, podem contribuir de diversas formas, quer seja a nível familiar, quer seja social para se manterem

ativas na comunidade. O segredo do saber envelhecer é conservar a autoestima, continuando a ser estimulante não só para si próprio, mas também para os outros. É preciso continuar a alimentar sonhos, amar a vida e as pessoas que os rodeiam e, sobretudo, é imprescindível ocupar a mente mantendo-se emocionalmente completo.

Finalizando, é importante que as pessoas tenham mais vontade de viver, que vivam o presente, que usem mais a imaginação e a memória para criarem situações e atividades que lhes proporcionem mais alegria e mais satisfação. Por isso, é necessário estimular os idosos para uma vida mais dinâmica. É igualmente importante “estimular o velho para a vida, para o dia-a-dia, investindo em sua parte sadia, respeitando seus hábitos e fortalecendo os vínculos com a família e amigos. Devemos procurar incentivá-lo a desenvolver atividades físicas, culturais, criativas, manuais, intelectuais e sociais.” (Zimerman, 2000, p.136).

Um envelhecer mais ativo parte de nós e de quem nos rodeia, mas parte, essencialmente, da maneira como crescemos e fomos ensinados a olhar os idosos. Eles são fonte de troca de saberes e experiências nos mais diversos contextos e transmissores de valores e culturas. Nesse sentido, a sociedade deverá ser condescendente em relação àqueles que, um dia, muito contribuíram para o progresso e evolução do mundo. A maior sabedoria não está em saber envelhecer, mas sim como viver o seu dia a dia de forma sensata; vivendo, participando na comunidade, trocando saberes e experiências que enriquecem a pessoa, não só individualmente, mas também socialmente. O idoso, por ser idoso, nunca pode ser excluído da sociedade. Isto é fundamental para que a pessoa idosa consiga preservar a sua autonomia nas suas atividades diárias e consiga manter boas relações, quer a nível familiar, quer com outras pessoas que estão presentes no seu quotidiano, como os vizinhos ou amigos. Só assim o idoso consegue manter a autoestima necessária para a realização de atividades prazerosas.

## **2.2.2- Qualidade de vida na Terceira Idade**

Ao longo de tempos, os idosos foram vistos pela sociedade como um ponto de referência, quer para os membros mais ativos, quer para os mais jovens. Eram vistos como alguém que carregava uma imensa bagagem de diversos saberes acumulada ao longo da sua vida repleta de ensinamentos, valores e experiências, sendo reconhecidos como elementos fundamentais numa sociedade. Todavia, atualmente, têm uma imagem e um papel social quase nulo. Hoje, devido à mudança do paradigma social, os idosos são “fardos” e “ignorantes” para os mais jovens. O decréscimo das suas capacidades psicológicas e físicas aliadas à baixa produtividade,

são os fatores mais apontados para esta nova forma como são encarados. Recuando alguns anos atrás, a vida média de um ser humano era, efetivamente, muito curta, devido à sua fragilidade para contrair doenças e à falta de recursos e técnicas na saúde. Atualmente, as sociedades enfrentam uma situação inversa, ou seja, as pessoas vivem mais tempo, atingem idades avançadas, o que faz com que alguns idosos se sintam um peso para a sociedade. A par desta situação, verificamos ainda que algumas pessoas, para além destes pensamentos negativos relativamente ao processo de envelhecimento, enfrentam esta etapa das suas vidas sem apoio familiar e com carências económicas que não lhes permite frequentarem uma instituição de acolhimento, sobrevivendo com um mínimo de qualidade de vida.

Tendo em conta esta controversa realidade nas alterações populacionais, torna-se imperioso que se garanta uma boa qualidade de vida à população, sem distinguir faixas etárias. Todavia, sendo os idosos um público mais frágil, carecem de maior atenção por parte da sociedade em geral, principalmente dos governantes. Urge, assim, a necessidade de implementar programas educativos que englobem atividades destinadas a esta faixa etária, com o propósito de integrar os idosos na comunidade, permitindo-lhes uma participação ativa e maximizar as suas capacidades físicas e intelectuais de forma a promover uma melhor qualidade de vida.

Hodiernamente, a qualidade de vida é uma preocupação da sociedade contemporânea, onde existe um interesse gradual sobre o bem – estar das pessoas.

Remetendo para as palavras de Nunes,

“deparamo-nos atualmente com um novo mercado - o da pessoa idosa. E multiplicam-se as receitas de “como viver bem até aos 90 anos” de “como viver com qualidade de vida”, num misto de conselhos práticos sobre a alimentação, exercício físico, gestão financeira, vida espiritual ou mesmo sobre as formas mais adequadas para gerir os problemas comuns com que os idosos se confrontam.” (2009,p.51).

Ora, como não existe uma definição singular, concludente e concreta sobre qualidade de vida, faz com que este se torne num conceito de difícil aceção. “A qualidade de vida é um conceito holístico que abrange múltiplos significados, reflectindo conhecimentos, experiências e valores, individuais e colectivos. “ (Praça, 2012,p.13).

A OMS definiu qualidade de vida como a

"percepção individual da sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores, nos quais se vive e em relação com os objetivos, expectativas, padrões e preocupações de cada indivíduo. É um amplo conceito de classificação afetado de um modo complexo pela saúde física do indivíduo, relações sociais, nível de independência e suas relações com características salientes do seu meio ambiente." (OMS, 2002, p. 13).

Pacheco afirma que qualidade de vida é um "conceito integrador do bem-estar em termos físicos, mentais e sociais, percebido por cada sujeito." (2007, p.2). Revigorando esta ideia, na concepção de Moreira, (citado por Fiedler, 2008, p.2) "a expressão qualidade de vida assume aos olhos de cada observador os contornos da sua sensibilidade, cultura, meios económicos e frustrações." Simultaneamente, Paschoal refere que este conceito "está submetido a múltiplos pontos de vista e que tem variado de época para época, de país para país, de cultura para cultura, de classe social para classe social e, até mesmo, de indivíduo para indivíduo. Mais que isso, varia para um mesmo indivíduo, conforme o decorrer do tempo e como função de estados emocionais e da ocorrência de eventos quotidianos, sócio históricos e ecológicos." (2006, p.80).

Já Martins considera que,

"o conceito de qualidade de vida evolui do cuidado pessoal com a saúde e boa forma física, para se converter numa preocupação com a higiene e saúde pública, estender-se aos direitos humanos, laborais e dos cidadãos, à capacidade de acesso a bens materiais e finalmente converteu-se numa preocupação da vida quotidiana e social dos indivíduos, incluindo a saúde." (2006, p. 30).

Remetendo para o conceito da Direção Geral da Saúde- Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas, este é um conceito "amplo, subjectivo, que inclui de forma complexa a saúde física da pessoa, o seu estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças e convicções pessoais e a sua relação com os aspectos importantes do meio ambiente." (2006,p.8). Porém, Leal, assevera que esta definição deveria ser averiguada, definindo qualidade de vida como o "resultado da soma do meio ambiente físico, social,

cultural, espiritual e económico onde o indivíduo está inserido; dos estilos de vida que este adopta; das suas acções e da sua reflexão sobre si, sobre os outros e sobre o meio ambiente que o rodeia. É também a soma das expectativas positivas em relação ao futuro.” (2008, p. 18).

Neste sentido, reforçamos que o conceito de qualidade de vida se insere na perspectiva do ser humano como “um sistema vivo e activo que se auto-organiza por diferenciação e integração de múltiplas facetas e se auto-regula nas variadas respostas com que se relaciona nos ambientes onde se afirma.” (Parreira, 2006, p. 43).

Ora, qualidade de vida, na ótica de Rodrigues,

“é ter respeito, é ter auto-estima, é saber ultrapassar as contrariedades da vida mantendo o equilíbrio mental, é saber aproveitar os momentos de felicidade, é saber manter relações sociais, é ter boas expectativas em relação ao futuro, é ajudar o próximo, é ser fiel a si próprio, é gostar da vida, é ser ético. Assim, qualidade de vida encontra-se dependente do indivíduo e da sua interacção com os outros e com a sociedade.” (2011, p.45).

Proporcionar uma boa qualidade de vida à pessoa idosa, implica investir em ações produtivas, assim como em atividades que gerem saúde, bem-estar e, naturalmente, que melhorem as condições do idoso, no sentido de lhe proporcionar uma maior autonomia, uma vez que a pessoa idosa carece de meios que lhes possibilitem o relacionamento com pessoas da sua faixa etária. À semelhança de todas as pessoas, independentemente da sua idade, os idosos precisam de se identificar com o grupo em que estão inseridos, pois esse bom relacionamento será a rampa de lançamento para a criação de novas amizades. Estas, por sua vez, irão ajudar a quebrar a solidão e, ao mesmo tempo, proporcionar meios para que possam ser escutados, compreendidos e acarinhados, atenuando, assim, as mudanças inerentes ao envelhecimento. No dizer de Reis, “o bem-estar do idoso depende não apenas da condição individual e grupal, de bem-estar físico, mental e social mas também associada aos ideais da própria sociedade, às condições e valores existentes no ambiente em que o indivíduo envelhece bem como a sua história pessoal.” (2012, p. 9).

Referindo Cunha, este afirma que o idoso “é uma” escola cultural”, viva, ativa, e aberta, que não pode, de forma alguma deixar paralisar o cérebro.” (2009,p.104). Ora, desde logo, é importante que os idosos elejam o isolamento como o seu maior inimigo e continuem ativos,

adotando uma atitude positiva perante a vida, continuando a ler, a escrever, a combater a solidão através do convívio e contacto com os outros. Não obstante, sabemos que as pessoas idosas precisam de ser estimuladas para se sentirem ativas e motivadas. Assim, “há que deixar o sedentarismo e adoptar novos hábitos mais saudáveis e que deixam o corpo mais preparado.” (Cunha, 2009, p.105). Consequentemente, é possível levar a que o idoso “permaneça ativo e desenvolva atividades, esteja informado e em formação permanente, conviva e se integre socialmente e participe de forma ativa, crítica e criativa.” (Cunha, 2009,p. 105). De facto, estar só, sentado a ver os dias passarem até que a morte chegue, não é, de todo, a melhor forma de encarar a vida por parte dos seniores. O idoso terá que entender que o seu tempo livre pode e deve ser aproveitado da maneira mais prazerosa possível, encarando-o como uma nova forma de crescimento, onde ainda há muito para descobrir e para usufruir.

Qualidade de vida é também sinónimo de felicidade, e a felicidade, na terceira idade, consiste em viver plenamente, ao máximo, cada momento da vida, passando a olhar para o tempo como o maior amigo e o único caminho para alcançar o bem – estar e a satisfação.

A ocupação das pessoas desta faixa etária é realmente importante, não só para que se sintam integrados na sociedade, mas, principalmente, porque estimulam as suas capacidades intelectuais, preparando-os para o processo do envelhecimento, permitindo-lhes participar ativamente na comunidade. Desta forma, irão beneficiar de muitos momentos de descontração e interação social, onde o isolamento não encontra espaço.

Sempre que se pretenda realizar uma intervenção junto de uma população idosa, é fundamental considerar a pessoa na sua totalidade, como ator/atriz da sua própria história de vida, onde se sinta valorizado(a) e incentivado(a) a encarar esta etapa com mais positividade para participar na comunidade de acordo com as suas necessidades e desejos.

### **2.2.3- Intergeracionalidade**

Face aos atuais padrões demográficos e sociais, a sociedade tem sofrido alterações na sua base genética “a estrutura familiar foi-se alterando e novos tipos de família foram surgindo ao longo do tempo. Actualmente, as famílias são quantitativa e qualitativamente diferentes das dos nossos antepassados.” (Vieira, 2010,p.16). As famílias têm cada vez menos filhos, a mulher deixou de ser a “rainha do lar” e passou a ausentar-se cada vez mais para assegurar o seu necessário posto de trabalho, optando por colocar as crianças em creches. Deixaram de coabitar avós pais e filhos. Os avós passaram a viver nas instituições de acolhimento e as



crianças nas creches ou colégios. Conseqüentemente, acabou para estas duas importantes e mais frágeis gerações a assistência familiar a que estávamos habituados. Neste sentido, os equipamentos sociais (serviços sociais e educativos de apoio e cuidado a crianças e idosos) surgiram como resposta a este novo fenômeno social e têm vindo a desenvolver-se de inúmeras formas.” (Vieira, 2010, p.8).

Esta nova realidade restringiu o contacto entre velhos e novos. Corroborando este pensamento, Seefeldt, Warman, Jantz, e Galper (citado por Nunes), consignam que,

“as crianças que não tenham tido oportunidades suficientes para interagir com os seus avós terão uma maior probabilidade de terem sentimentos negativos acerca destes e do seu envelhecimento. Para estas crianças os idosos não são mais do que pessoas com cabelo grisalho, rugas, incapazes de fazer o que quer que seja e doentes.” (2009, p. 56).

Atualmente, a instituição transformou-se na casa número um para idosos e crianças. Podem até coabitar num mesmo espaço institucional, mas esporadicamente se encontram para atividades conjuntas de convívio e partilha de aprendizagens. “Todas estas alterações têm influenciado diretamente a forma como as pessoas vivem e interagem e, acima de tudo, as relações que se estabelecem entre indivíduos dentro ou fora de um ambiente familiar.” (Vieira, 2010, p. 8). Face a estas alterações, as instituições têm tentado encontrar alternativas que vão de encontro às necessidades desta população mais envelhecida, criando programas e atividades intergeracionais. Aliás, foi através do campo da intervenção comunitária que alguns destes programas surgiram, constituindo assim, um meio de criar laços entre as instituições que acolhem crianças e idosos, assim como, entre as instituições e a sociedade. Tal como afirma Ferreira, “os programas intergeracionais, muitos deles de natureza comunitária, são veículos para o intercâmbio concreto e continuado de recursos e de aprendizagem entre as gerações idosas e as mais jovens visando alcançar benefícios mútuos, individuais e sociais.” (Ferreira, citado por Vieira, 2010, p.9). Deste modo, a criação destes programas e atividades, tendem a atenuar a ausência de relações entre gerações que se tem vindo a alterar ao longo dos anos de uma forma progressiva.

Presentemente, vivemos numa sociedade em que os idosos são vistos de uma forma negativa, sociedade esta que está voltada para o consumismo desmedido e uma

individualização cada vez mais notória, deixando de se preocupar com esta faixa etária, que tanto contribuiu para a nossa aprendizagem e fundamentação dos nossos valores. Eles que tanto nos ensinaram com as suas experiências e saberes ao longo do nosso crescimento, agora vêm-se colocados à margem desta sociedade. Devido a estas alterações, torna-se essencial dar atenção às futuras relações intergeracionais entre estas duas faixas etárias para que possam continuar a partilhar histórias, a conviver pacificamente e apoiarem-se mutuamente, visto que existe um benefício gratificante nessa convivência. Esta promoção de encontros intergeracionais procura,

“minimizar as perdas do processo de envelhecimento, promover a inclusão e valorização dos velhos, desenvolver competências ao nível da transmissão dos conhecimentos, habilidades e valores humanos a outras gerações, promover interações diferenciadas entre as crianças e os mais velhos, promover aquisição de saberes através da educação informal e não formal transmitidas pelos mais velhos, despertar nas crianças um novo olhar sobre as questões do envelhecimento, estimular e recuperar brincadeiras e jogos tradicionais, desenvolver nas crianças novas aptidões e promover a educação ao longo da vida.” (Teiga,2012, p.31).

A palavra intergeracionalidade “resulta da junção do termo *inter*, que exprime “a ideia de entre, dentro de, no meio” e do termo *geracional*, que remete para a ideia de “relativo a uma geração, próprio de uma geração”. Neste sentido, a palavra intergeracionalidade suscita a ideia de “entre gerações” e de relações entre gerações.” (Nunes, citado por Vieira, 2010, p.31).

Ora, de acordo com Lopes,

"as relações intergeracionais ocorrem entre indivíduos pertencentes a diferentes gerações, que interagem sem paternalismos ou proteccionismos. O diálogo entre gerações contribui para uma nova consciência comunitária, na medida em que desenvolve as relações interpessoais, quando entram em contacto com novas vivências de diversos modos de pensar, agir e sentir. As relações intergeracionais renovam opiniões e visões acerca do mundo e das pessoas." (2008, p.26).

Porém, nem só às crianças e aos idosos está associada esta relação. Ela é mais abrangente, estando também associada, embora, contrariamente, ao que aqui é mencionado, a outras faixas etárias e a outros grupos geracionais. Tal como nos é mencionado por Teiga,

“a ideia de intergeracionalidade não se restringe apenas a velhos e a crianças ou jovens. Pode ocorrer nas relações entre outros intervenientes de diferentes gerações, por exemplo, numa fábrica, encontraremos trabalhadores de diferentes gerações, numa família teremos uma mãe, um filho, uma avó e ou uma bisavó, e num lar ou centro de dia, poderão conviver quatro gerações, nomeadamente a dos 60, dos 70, dos 80 e dos 90.” (2012, p.27).

No âmbito da intergeracionalidade, surgem vários conceitos adjacentes às relações intergeracionais que se estabelecem entre as pessoas nas diversas faixas etárias. Peacock e Talley, ( citado por Nunes), apresentam uma definição como sendo “uma interacção planeada de grupos de pessoas com idades diferentes, em diferentes fases da vida e em diferentes contextos.” (p.53, 2009). Ora, esta interação, origina, efetivamente distintas vantagens entre as diferentes gerações, como por exemplo, a partilha de estórias, saberes e experiências. Neste seguimento, é imprescindível que estes programas desenvolvam atividades intergeracionais que vão de encontro aos dois públicos, promovendo o seu envolvimento, proporcionando a sua interação, de forma a incrementar as relações entre todos os intervenientes. Ou seja, um permanente enriquecimento que se retira destes contatos, em que os saberes mais eruditos são trocados por saberes mais inócuos da infância que nos são dados pelos seres mais “básicos” em aprendizagens e, que despoletam nos idosos um bem-estar físico e mental através do contacto com as crianças. É necessário que olhemos para o futuro dando especial atenção a estas duas faixas etárias, pois a riqueza destas relações entre as gerações podem melhorar ou atenuar vários acontecimentos que vão surgindo ao longo da nossa vida e no caminhar para o envelhecimento. São inúmeros os benefícios que podemos beber deste contacto entre gerações, nomeadamente um bem-estar interior, mas também uma troca de saberes vastos, tão diferentes, tão ricos e tão importantes no crescimento de uma criança.

Face ao exposto, cada vez mais, torna-se necessário adoptar medidas políticas e sociais de forma a eliminar os estereótipos relativos à velhice e a incentivar as relações entre gerações. Assim sendo, estas práticas podem passar pela dinamização de atividades nas comunidades,

criar parcerias entre escolas, instituições de acolhimento de crianças, bem como, lares, centros de dia ou centros de convívio de modo a promover o contacto e transmissão de saberes entre gerações.

Evidenciamos ainda, a imprescindibilidade de criar condições para que os idosos continuem o seu processo de evolução, tendo em conta a sua experiência e estória de vida. “A intergeracionalidade, ao proporcionar aos idosos uma oportunidade para se tornarem mais participativos na sociedade, pode ser um dos caminhos para a promoção do seu bem-estar.” (Nunes,2009, p.135.)

#### **2.2.4- Animação Sociocultural**

A palavra animação, do ponto de vista etimológico, procede de uma dupla raiz latina: *anima* ou *animus*. No primeiro facto, infunde vida, sentido e, fomenta a ação num segundo momento. Parafraseando Ventosa, a animação “tem um sentido duplo, fundamentado na sua etimologia: infunde vida, num primeiro caso e incita à ação num segundo termo.” (1996,p. 14).

Apesar de a animação existir desde sempre, só começou a ser refletida como uma modalidade de intervenção no século XIX, ligada a fenómenos sociais da Revolução Industrial. Na sequência da enorme dispensa de mão-de-obra e, conseqüentemente, do aumento do êxodo rural, as populações começaram a sentir necessidade de criarem uma identidade. A animação surgiu assim, “como um refúgio das condições precárias em que viviam e como forma de intervenção social, cultural, educativa e política e que vai permitir criar dinâmicas junto das populações no sentido de estas gerarem processos organizativos e de autodesenvolvimento.” (Pereira et al, 2008,p. 147).

O conceito de Animação Sociocultural é de difícil definição e conceptualização. Segundo Ander-Egg,, “a animação sociocultural dá grande ênfase à dimensão pedagógica da animação.” (2011,p.100). Segundo este autor, “a animação sociocultural é um conjunto de técnicas sociais que, baseadas numa pedagogia participativa, tem como finalidade promover práticas e atividades voluntárias que, com a participação ativa de todos, se desenvolvem no seio de um determinado grupo ou comunidade e se manifestam nos diferentes âmbitos de atividades socioculturais que procuram o desenvolvimento da qualidade de vida.” (2011,p.100). Assim sendo, “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.” (Jacob, 2007,p.31).

Trilla, por sua vez compreende a animação como,

“o conjunto de ações realizadas por indivíduos, grupos e instituições sobre a comunidade (ou sector dessa comunidade) e no marco de um território concreto, com o propósito principal de promover nos seus membros uma atitude de participação ativa no processo do seu próprio desenvolvimento, tanto social como cultural.” (1998,p.26).

Centralizando a nossa reflexão, podemos afirmar que a animação tem como objetivos a autonomia, desenvolvimento da participação ativa dos indivíduos que fazem parte do grupo ou comunidade com que se trabalha, na elaboração, implementação e avaliação de projetos adequados ao diagnóstico realizado junto da população alvo. É esta multiplicidade de âmbitos, contextos, públicos distintos, diversidade de instrumentos e técnicas a que a animação sociocultural pode socorrer-se. Conjuntamente com as atividades específicas para cada realidade, torna-se difícil a definição deste conceito.

Remetendo para a definição de Froufe e Sánchez (1996) estes definem animação sociocultural como,

“ [...] um processo racional e sistemático que pretende conseguir, por meio da clarificação de objetivos/ metas, uma organização/planificação dos grupos/pessoas, mediante a participação ativa para realizar projetos culturais eficazes e optimizantes , para a transformação da realidade social.” (p.36).

A animação sociocultural deve, essencialmente, evidenciar a capacidade de ajudar as populações mais fragilizadas a reaprenderem a conviver e a criar novos modos para se adaptarem a uma nova forma de vida, uma vez que “tende a contribuir [...] para que as pessoas adultas possam envelhecer saudavelmente, com autonomia e capacidade para a resolução, de forma independente, das coisas de que necessitam no seu quotidiano, bem como dos seus problemas.” (Cunha, 2009, p.100). A propósito, Jacob, referencia que “animar-se ou distrair-se é uma necessidade fundamental de todos os indivíduos, [...] também as pessoas de idade

têm necessidades, na medida das suas capacidades, de ter atividades recreativas.” (2007,p. 3).

A panóplia de atividades que podem ser realizadas no sentido do desenvolvimento do idoso, irão proporcionar-lhe “[...] a experimentação de uma série de técnicas e actividades lúdicas adequadas à sua faixa etária, ocupando assim o seu tempo livre.” (Cunha, 2009, p.94).

A animação atua em diferentes áreas, Jacob (2007), faz uma divisão da animação em animação física ou motora sendo, “ aquela em que pretendemos que o idoso faça algum tipo de movimento.” (p.13). Relativamente à animação cognitiva, esta “representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, dentro do grupo a que se faz parte, incentivando o desenvolvimento da personalidade do individuo e da sua autonomia.” (Jacob,2007,p.15). Na animação através da expressão plástica, pretende-se que o idoso trabalhe a sua faceta artística através da moldagem, pintura, recorte, desenho, colagem, entre outros. De acordo com Jacob, esta animação visa “ proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.” (2007,p.18). A animação através da expressão e da comunicação pretende “ que os idosos comuniquem uns com os outros. Essa comunicação pode ser feita pela música, pelo teatro, pela dramatização, pela dança, pela poesia, prosa, fotografia, etc.” (Jacob, 2007,p.18). A animação promotora do desenvolvimento pessoal e social tem por objetivo, “ desenvolver o “eu” do idoso, as suas experiências de vida, emoções e sentimentos.” (Jacob, 2007,p.18). Esta animação pretende também desenvolver “as competências pessoais e sociais da pessoa e, principalmente, da pessoa como elemento de um grupo.” (p.18). A animação lúdica, como o próprio nome indica, é a animação “que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes.” (Jacob, 2007,p.18). E, por último, a animação comunitária, é “ aquela em que o idoso participa ativamente no seio da comunidade como elemento válido, ativo e útil.” (Jacob, 2007,p.19). Independentemente das atividades dinamizadas, todas devem ir de encontro aos interesses e às necessidades dos idosos. Aquando a sua realização, o idoso deve ser encarado como o protagonista das mesmas, dando-lhe total liberdade para participar ou não nas atividades e permitir-lhes que possam parar e/ ou recomeçar consoante sua vontade.

A animação sociocultural na terceira idade pretende a valorização do idoso, através do desenvolvimento das suas práticas, das suas vivências, experiências e saberes, “[...] dando-lhe

o sentimento de pertencer a uma sociedade, em cuja evolução podem continuar a contribuir.” (Jacob,2007,p.5).

### **2.2.5- Animação na terceira idade**

O aumento do envelhecimento da população tem vindo a despoletar transformações no que diz respeito aos serviços e cuidados à população idosa. É fidedigno que envelhecer envolve perdas, quer psicológicas, quer biológicas e sociais; não é somente um corpo que se altera, mas todo um ser. Todavia, esta é também uma fase da vida em que o ser humano pode continuar a aprofundar o seu processo de progresso pessoal. Alguns idosos passam os dias completamente sós e com um tempo livre ilimitado, o que conduz, inevitavelmente, à solidão acompanhada de pensamentos negativos, geradores de depressões e outras patologias. É neste âmbito que a animação sociocultural pode ser a solução para os idosos, pois com a prática de diferentes atividades, estes sentir-se-ão preenchidos e menos solitários.

De acordo com Lopes, a animação na terceira idade, fundamenta-se, “nos princípios de uma gerontologia educativa, promotora de situações optimizantes e operativas, com vista a auxiliar as pessoas idosas a programar a evolução natural do seu envelhecimento, a promover-lhes novos interesses e novas atividades, que conduzam à manutenção da sua vitalidade física e mental [...]” (2006,p. 329). Já no dizer de Jacob, a animação de idosos, define-se, “na maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, um estímulo da vida mental, física e afetiva da pessoa.” (2007,p.31). Ora, a animação na terceira idade oferece aos idosos as condições necessárias para que estes se sintam, efetivamente, inseridos na sociedade, permitindo-lhes desempenhar um papel ou mesmo reavivar papéis sociais. A realização deste tipo de atividades supõe a participação social das pessoas idosas com o intuito de se tornarem agentes do seu próprio desenvolvimento, onde sejam capazes de produzir novas formas de relacionamento e comunicação com outras pessoas.

De acordo com Jacob (2007,p. 32),

“a animação com as pessoas idosas tem, entre outros, como objetivos, centrar-se sobre as necessidades, os desejos e os problemas vividos por cada membro do grupo; suscitar o interesse direcionado a outras pessoas com a finalidade de viver em harmonia aceitando e respeitando os valores, as crenças, o meio e a vivência de

cada um; fazer renascer gostos e desejos dando a cada um ocasião de se redescobrir, [...] de participar na vida do grupo, favorecer as relações, promover as trocas e criar assim uma nova arte de viver baseada na relação/interação; permitir às pessoas idosas que se reintegrem na sociedade como membros ativos [...].”

Porém, tendo em conta as particularidades de cada grupo, os programas de animação devem ser adaptados às necessidades, interesses e contextos específicos do grupo com quem estamos a trabalhar, “é necessário elaborar programas de terapêutica ocupacional e atividades recreativas, adaptadas às necessidades dos idosos.” (Berger, 1995, p. 195). Aquando a elaboração destes programas é extremamente importante que as capacidades dos idosos sejam consideradas, uma vez que, “tal como se passa com o resto da sociedade, eles dividem-se em grupos distintos, dotados de características próprias. Não são todos semelhantes e os seus problemas são muito diferentes.” (Berger, 1995, p.64).

Portanto, o papel que o animador desempenhará junto dos idosos, dependerá do diagnóstico que obtiver junto da população-alvo com quem irá trabalhar, tendo sempre em conta as necessidades e interesses dos utentes. Mais que isso, cabe ao educador proporcionar, através de atividades inovadoras e criativas, novos gostos nos idosos, permitindo-lhes assimilar novos conhecimentos e competências desconhecidas, elevando assim a sua autoestima. Aliás, torna-se imperioso que o educador dinamize atividades que transmitam ao idoso que é possível manter-se ativo e realizar atividades, ainda que com algumas limitações. Neste sentido, cabe ao animador dinamizar atividades que enriqueçam o idoso e que lhe deem prazer, proporcionando-lhe uma vida diferente, uma vida nova, mas que pode ser prazerosa e muito feliz. Portanto, o animador deve trabalhar junto da população idosa com o intuito de transformar esta nova temporada numa etapa de liberdade e de experiências distintas. Contudo, não se pretende colocar de parte a história de vida do idoso, nem tão pouco a sua identidade. Aliás, as características pessoais devem constituir a pedra basilar de qualquer intervenção junto desta população, pois é a partir dessas particularidades individuais que é possível remodelar o idoso e criar novas formas de ser e de estar. O animador deve, ainda, utilizar os momentos de lazer para incentivar o idoso a criar respostas positivas, perante as perdas que o afetam. Todavia, serão sempre os idosos os protagonistas das práticas que os ajudam a reconhecerem-se. Implicar-se no projeto compete ao animador, como afirma Cunha,



“[...] criar neles vontade para participarem nas atividades, favorecendo com isso o seu dinamismo; ajudá-lo a vencer os medos através da criação de um clima de confiança; ajudá-los a renovar a sua valorização e intervir atempadamente em casos de conflito, facto natural, que, com frequência, constitui a exteriorização de um problema.” (2009,p. 48).

Em sùmula, as pessoas da terceira idade devem ter a oportunidade de transformar os seus tempos livres em momentos de lazer, mas, sobretudo, transformar os tempos de melancolia e solidão em momentos de autonomia, liberdade e felicidade. Assim sendo, a animação sociocultural na terceira idade, “pode surgir como resposta a uma ausência ou diminuição da atividade nas relações sociais dos idosos, na medida em que é capaz de preencher esse vazio e ajudar a favorecer a emergência de uma vida centrada à volta do individuo ou do grupo.” (Reis, 2012,p.26). Com efeito, a animação e o animador representam um papel crucial neste processo de mudança dos idosos. Ao animador compete-lhe,

“ criar movimento, vida e atividades. É necessário que apresente propostas e sugestões, que seduza, que imagine, que desperte, que suscite, que influencie o idoso, sem exercer qualquer tipo de obrigação ou obrigatoriedade.” (Jacob, 2007,p. 23).

### **2.3- Identificação dos contributos teóricos mobilizados para a problemática específica de intervenção/investigação.**

Em todo e qualquer projeto de intervenção/investigação, a teoria torna-se fundamental para consolidar e sustentar a prática. Só é possível uma boa prática e um bom desempenho profissional voltado para o sucesso, se não dissociarmos a teoria da prática, pois torna-se imprescindível conhecer, para então intervir. Não se pode dar mais importância à prática ou à teoria, uma vez que elas só fazem sentido juntas.

Todo o trabalho de intervenção foi fundamentado e enquadrado tendo em conta várias correntes teóricas, bem como, diversos projetos e obras realizadas em torno do envelhecimento, que permitiram aprofundar o conhecimento relativo a esta problemática, como também contribuíram para uma observação diferente deste fenómeno.

Assim, as diferentes obras literárias supracitadas nas investigações e nos referentes teóricos apontaram para a necessidade de trabalhar com os idosos, no sentido de os fazer ver que esta nova fase em que se encontram não precisa de ser vivida negativamente. Os projetos

devem fomentar a valorização dos idosos e ter como princípios o respeito e a autonomia da pessoa idosa.

O envelhecimento é um processo próprio e natural dos seres vivos, que tem início desde a sua concepção. Apesar de todas as limitações e condições próprias dos idosos, a velhice deve ser encarada como um privilégio e não como uma doença. O idoso não deve ser visto como um inútil em declínio físico ou mental, com problemas de saúde e dependente de terceiros, mas sim, deve ser-lhe dada a oportunidade de se inserir ativamente na sociedade, não devendo, por isso, ser condenado ao abandono, ao isolamento ou à solidão. Os idosos são pessoas com uma sabedoria e conhecimento riquíssimos. Se não lhes dermos o devido valor, eles irão desaparecer e com eles levarão toda a sabedoria e histórias, que nós, adultos de hoje e idosos de amanhã, não teremos para contar. Todos temos necessidade de nos sentirmos ocupados, de nos distrairmos, de nos animarmos e os idosos não são diferentes, apesar de muitas vezes não o demonstrarem. Eles, como nós, têm necessidade de se sentirem preenchidos com algo que lhes dê prazer e satisfação, tendo sempre em conta as suas capacidades e limitações. Contudo, a forma como os idosos ocupam os seus tempos livres nem sempre é a melhor. É verdade que as limitações se vão evidenciando com o avançar dos anos, mas não podemos deixar que se foquem apenas em torno das más ocorrências. Enquanto profissionais, cabe-nos a missão de tentar elevar a autoestima do idoso, fazê-lo sentir que tem uma história de vida à qual estão ligadas diversas qualidades que se forem estimuladas e fortalecidas podem levar a um envelhecimento prazeroso.

Torna-se imperativo relembrar que trabalhamos com pessoas distintas e, por isso, é extremamente importante compreendermos as diversas correntes teóricas, bem como as práticas que melhor se ajustam a cada realidade e a cada público. “Agir com o intuito de transformar a realidade envolvente e procurar ampliar a compreensão desta mesma realidade, bem como de si próprios, são potencialidades que contribuem para a especificidade dos seres humanos.” (Oliveira, 2015,p.163). Desta forma, assegurar oportunidades de realização de atividades que nos conduzam a tal fim torna-se indispensável para que melhor possamos colaborar no bem-envelhecer e, sobretudo, para precavermos ou repararmos sentimentos de improficuidade ou desvalorização pessoal e social.

## Capítulo III

### Enquadramento Metodológico do Estágio

Neste capítulo, será descrito o enquadramento metodológico do nosso projeto e na sua composição inserem-se a apresentação e fundamentação metodológica utilizada, designadamente, o paradigma, metodologia, métodos e técnicas de investigação, educação/formação. Por fim, ainda neste capítulo, apresentamos os recursos mobilizados e as limitações do processo.

#### **3.1- Apresentação e Fundamentação da Metodologia de Intervenção/Investigação:**

##### **3.1.1- Paradigma da Investigação/Intervenção**

“A pesquisa investiga o mundo em que o homem vive e o próprio homem. [...] o investigador [...] seleciona as melhores técnicas e instrumentos para [...] transformar o mundo, criar objetos e conceções, encontrar explicações e avançar previsões, trabalhar a natureza e elaborar as suas ações e ideias, são fins subjacentes a todo esforço de pesquisa.” (Chizzotti, 2001,p.11). Para isso, é imprescindível adotar a metodologia mais adequada à investigação/intervenção que pretendemos realizar.

Assim, o paradigma subjacente à presente investigação/intervenção é o paradigma qualitativo/interpretativo. Para Lopes, neste paradigma, “o conhecimento surge da acção, e a acção, por seu turno, é regulada por um esquema cognitivo, acentuadamente flexível.” (2006, p.71). O paradigma interpretativo, baseia-se na relação entre investigador e a realidade estudada, “[...] na qual o conhecimento só se obtém através de um processo de compreensão dos fenómenos, [...] que está na base do conhecimento do mundo social e da acção.” (Reis, 2010, p. 39).

O paradigma interpretativo, “trata de entender a realidade social do modo como as pessoas a percebem. Interessa-se pela compreensão pessoal, os motivos, valores e as circunstancias que subjazem às ações humanas.” (Serrano, 2004, p. 101).

Deste modo, o objeto de estudo deste paradigma é a realidade social e o que se pretende é compreender os significados que lhe são atribuídos pelos sujeitos. De acordo com Silva, o objeto de análise deste paradigma “[...] é concebido em termos de acção, que abrange o comportamento físico e os significados que os actores lhe atribuem.” (2010, p. 7). Ora, uma vez que a realidade social se constrói a partir da comunidade que, por sua vez, é constituída

por indivíduos, cabe ao investigador escutar e conversar com os protagonistas de modo a compreender o significado que cada um atribui à sua realidade, bem como às suas necessidades,”[...] o protagonismo é das pessoas, com as quais é preciso conversar e escutar para compreender.” (Gómez, 2004, p. 55). Este paradigma segundo Bogdan e Biklen, rege-se pela crença de “que temos à nossa disposição múltiplas formas de interpretar as experiências, em função das interações com os outros e que a realidade não é mais do que o significado das nossas experiências.” (1994, p. 54).

A investigação em Educação pode ser orientada por abordagens quantitativas ou qualitativas. Neste caso, e tendo em consideração o paradigma interpretativo, a investigação fundamentou-se no modelo de investigação qualitativa, uma vez que nesta abordagem se procura a compreensão dos significados atribuídos pelos sujeitos às suas ações num dado contexto. Assim, pretende-se compreender a realidade tal como ela é, vivida pelos sujeitos a partir do que pensam e como agem. Segundo Serrano, a abordagem qualitativa visa “descrever e interpretar os fenómenos sociais e interessa-se pelo estudo dos significados e intenções das ações a partir da perspectiva dos próprios agentes sociais.” (2004, p. 107).

Durante a intervenção, foram também utilizadas metodologias quantitativas, sobretudo, na análise estatística dos gráficos referentes aos inquéritos por questionário aplicados aos utentes. Estas metodologias podem ser utilizadas em simultâneo ou separadamente, de modo a complementarem-se e a enriquecerem a investigação/intervenção.

### **3.1.2- Metodologia de Investigação/Intervenção**

Neste ponto, pretendemos expor a metodologia utilizada e, como em qualquer processo de investigação, as metodologias a usar devem sempre ir de encontro às necessidades, interesses e opiniões dos participantes. Na nossa intervenção, conhecer a realidade, compreender as necessidades e competências dos utentes foram estratégias constantes em todo o processo, sendo a investigação-ação participativa a metodologia que melhor se adaptava a esta investigação/intervenção. A investigação ação tem como objetivo, “investigar os fenómenos em toda a sua complexidade e em contexto natural.” (Bogdan & Biklen, 1994, p.16), visando “a compreensão e resolução de conflitos reais encontrados *in loco*, de forma a promover mudanças sociais.” (Bogdan & Biklen, 1994, p.292). Esta é uma metodologia de investigação qualitativa, e, de acordo com Bento, “foca um modelo fenomenológico no qual a realidade é enraizada nas percepções dos sujeitos.” (2012, p.1). Ora, os dados recolhidos

através da investigação qualitativa, intitulam-se por dados qualitativos, o que segundo Bogdan & Biklen, “significa ricos em pormenor descritivo relativamente a pessoas, locais, e conversas, e de complexo tratamento estatístico.” (1994,p. 16)

Esta metodologia por ser investigação, “constituy un conjunto de procedimientos operacionales y técnicos para adquirir un conocimiento más profundo y sistemático de un aspecto de la realidad social [...].” (Ander-Egg, 1990,p.33). Assim, a investigação deve ser significativa para uma sociedade, contribuindo para a resolução e compreensão de problemas subjacentes. Deste modo, para a elaboração deste projeto era fundamental o conhecimento da meio envolvente para que fosse exequível delinear objetivos de acordo com as necessidades encontradas no contexto.

A investigação-ação participativa é considerada um processo coletivo de pesquisa, que visa a produção de conhecimento ligado à modificação de uma dada realidade social “A investigação participativa significa trabalhar com um grupo de pessoas com vista ao seu desenvolvimento [...] isso significa lutar contra tradições e superstições [...] significa penetrar a fundo na estrutura social para ver o que se pode fazer em cada caso específico.” (Erasmie & Lima,1988,p.51). Ora, como o próprio nome indica, esta metodologia envolve a ação de modo a mobilizar, sensibilizar e consciencializar o público-alvo para as mudanças possíveis que devem ocorrer. “ Significa uma mudança de mentalidades nos indivíduos, quer da forma de estar como de atuar, sendo que, para essa mudança acontecer efetivamente é necessário perceber a forma como os indivíduos envolvidos encaram a sua situação de modo a implicá-los nessa mesma mudança, uma vez que são eles que vão viver com ela.” (Bogdan & Biklen, 1994,p.292). É participativa uma vez que supõe o envolvimento não só dos sujeitos mas também do investigador. “A metodologia de investigação-ação participativa exige do investigador, a capacidade de ajudar os intervenientes a “[...] escolher atividades e instrumentos e ajudar o grupo a avaliar os resultados [...], ao mesmo tempo [...] que vai ensinando os participantes a tomarem parte no processo de tomada de decisões.” (Erasmie, 1983, p. 38). O sujeito,” é o centro da ação, o próprio investigador atribui-lhe a capacidade de reconhecer o que é melhor para ele e de tomar as decisões quanto ao que deve ser colocado em prática.” (Erasmie & Lima,1988,p.49). Ao participarem, os indivíduos vão conhecendo e encontrando as suas capacidades de modo a mudarem as suas vidas. Só envolvendo os participantes é que a investigação-ação participativa se torna, efetivamente, concretizável.

Sintetizando, a metodologia de investigação-ação participativa é uma metodologia autoavaliativa, pois as mudanças vão sendo avaliadas para produzirem novos conhecimentos e mudarem a prática. É um processo cíclico que envolve um vai-e-vem constante entre a investigação e a ação. Este método permite conhecer a realidade social por via da investigação, agir sobre a realidade por meio da inovação e (trans)formar os atores pelo desenvolvimento de competências.

### **3.1.3 Métodos e Técnicas de Investigação**

As técnicas de investigação são um instrumento de trabalho que tornam possível a concretização de um estudo. Neste sentido, as técnicas e os métodos que nortearam esta intervenção são, fundamentalmente, de natureza qualitativa, sendo que a quantitativa foi também utilizada para uma análise estatística de dados, nomeadamente na elaboração de gráficos.

Assim, numa primeira fase da intervenção, as técnicas serviram, sobretudo, como recurso para conhecer a instituição, observação do espaço, bem como do público-alvo. Portanto, no decorrer de toda a intervenção, foram diversas as técnicas e métodos utilizados.

Desta forma, as primeiras técnicas que utilizámos foi a pesquisa e análise documental, que nos ajudaram não só a ter uma ideia geral acerca da terceira idade e do envelhecimento ativo, como nos socorreu na caracterização da instituição, através dos documentos formais disponíveis e do público-alvo.

Nestes termos, a pesquisa e a análise documental tornam-se indispensáveis, já que a maior parte das fontes escritas – ou não – são quase sempre o suporte do trabalho de investigação. A pesquisa documental, “vale-se de documentos originais que ainda não receberam tratamento analítico por parte de nenhum autor. [...] é uma das técnicas decisivas para a pesquisa em ciências sociais e humanas.” (Hélder, 2006, p.1-2).

A análise documental, por sua vez, é uma técnica que se caracteriza pela análise de documentos que possam ser usados como fonte de informação. Estes incluem “desde leis e regulamentos, normas, pareceres, cartas, memorandos [...] livros, estatísticas e arquivos escolares.” (Ludke&André, 1986, p.38). Deste modo, através da análise documental, podemos gerar ou refazer conhecimentos e criar novas formas de compreender os fenómenos.

A pesquisa bibliográfica foi igualmente utilizada ao longo da intervenção, uma vez que foi necessário ler artigos, quer em papel, quer em suporte digital sobre a terceira idade, já que

o nosso público é constituído por idosos. Segundo Ferraz citado por Ferrari, 1982, p.209),”a pesquisa bibliográfica pode ser entendida como o ato de ler, selecionar e arquivar conteúdos de interesse para a pesquisa a qual está sendo elaborada.” Esta é uma técnica essencial, uma vez que nos permite conhecer opiniões diversas de diferentes autores. Por outro lado, serve como fonte para determinadas pesquisas e é um requisito de qualquer trabalho de investigação extremamente importante. Salientamos que esta foi a técnica que suportou todo o relatório, uma vez que tivemos de efetuar diversas pesquisas para fundamentarmos todos os capítulos que o constituem.

A observação direta e participante esteve presente ao longo de toda a intervenção, pelo facto de se tratar de uma técnica que nos possibilita uma interação mais próxima com os intervenientes e o contexto. Durante a realização do diagnóstico de necessidades, foi pertinente utilizar esta técnica para a criação de um conveniente ambiente familiar com o público-alvo. A observação direta segundo Ludke & André, “permite também que o observador chegue mais perto da “perspetiva dos sujeitos”,[...] na medida em que o observador acompanha *in loco* as experiências diárias dos sujeitos, pode tentar apreender a sua visão do mundo, isto é, o significado que eles atribuem à realidade que os cerca e às suas próprias ações.”(1986,p.26).

A interação com o contexto de forma direta e participante possibilitou-nos desenvolver um relacionamento de confiança necessário para que os intervenientes revelassem comportamentos e experiências que estavam escondidos. Numa primeira etapa, a observação direta e participante foi, sem dúvida, essencial para a integração. Inicialmente, fomos convidadas a participar em algumas tarefas, conjuntamente com a educadora social e os idosos. Consequentemente, logo se criou uma empatia e confiança entre todos. Numa segunda etapa, e ao longo de toda a intervenção, a observação direta e participante foi essencial para analisarmos e avaliarmos comportamentos, reações e manifestações do público-alvo, relativamente ao que estava a ser feito em cada atividade, fornecendo-nos a perceção de estarmos a ir ou não ao encontro das suas expectativas.

As conversas informais, ao longo do projeto de intervenção, mostraram-se essenciais para o conhecimento da dinâmica da instituição e das expectativas dos intervenientes, relativamente ao nosso trabalho a desenvolver. Por outro lado, a troca de impressões com a educadora social, a diretora técnica do centro dia e as auxiliares permitiram-nos uma rápida integração na instituição e, facilmente, penetrámos no seio dos utentes. Sempre que possível, partilhávamos ideias e opiniões acerca das atividades que poderiam ser implementadas.

Indubitavelmente, este bom ambiente afastou diversas “pedras” do caminho que decidimos traçar para a intervenção. É também de referir a importância das conversas com os idosos. Estas fizeram deles “livros abertos”, contando-nos as suas trajetórias de vida, histórias e problemas pessoais e momentos de angústia. Tornámo-nos nos seus confidentes. Alguém em quem depositavam total confiança e a quem ofereciam o que tantas vezes lhes faltava- afeto. Tantas e tantas vezes, acabámos por receber mais do que aquilo que demos. Vivemos momentos altamente gratificantes, pelo que a relação de empatia não podia ser melhor. Todas as conversas se revelaram úteis, pois permitiram-nos perceber quais as atividades que lhes agradavam e identificar as limitações individuais. Esse *feedback* imediato era muito importante para nós, já que nos ajudava a (re) organizar novas atividades em função das suas potencialidades e preferências.

O diário de bordo, a par de todos os métodos utilizados, foi um instrumento imprescindível ao longo da intervenção. De acordo com Bertoni, (2004, citado por Dias, Pitolli, Prudêncio & Oliveira), os registos efetuados no diário de bordo são de extrema importância, pois “ [...] podemos encontrar as dificuldades encontradas, os procedimentos utilizados, os sentimentos envolvidos, as situações coincidentes, as situações inéditas e, do ponto de vista pessoal, como se enfrentou o processo, quais foram os bons e maus momentos por que se passou e que tipo de impressões e sentimentos apareceram ao longo da atividade, ao longo da ação desenvolvida. É uma via de análise de situações, de tomada de decisões e de correção de rumos.” (2013, p.4). Desta forma, compreendemos que o diário de bordo tem uma dimensão de índole pessoal para o investigador, uma vez que nele estão registadas emoções, momentos vividos, dificuldades sentidas nas etapas do processo e práticas que resultaram ou não, mas que serviram para refletir e mudar determinadas estratégias adotadas. Em suma, é um precioso apoio à memória do investigador.

O inquérito por questionário foi uma das opções escolhidas e foi utilizado numa primeira fase do projeto, como forma de auscultar as necessidades e interesses do público-alvo, de modo a obtermos informações relevantes para a aplicação de uma intervenção coesa e adequada à realidade social e aos interesses dos nossos principais intervenientes – os idosos. Além disso, facultou-nos dados concisos e completos sobre os utentes e permitiu-nos testar a veracidade de factos que haviam sido relatados ao longo das observações e conversas informais.



Devido a problemas de saúde e ao facto de alguns idosos não saberem ler nem escrever, o questionário foi preenchido de forma indireta. Segundo Quivy & Campenhoudt, “o questionário denomina-se de administração indireta quando o próprio inquiridor o completa a partir das respostas que lhe são fornecidas pelo inquirido.” (2003, p.188). O recurso à aplicação do inquérito de administração indireta aprofundou a interação da inquiridora com os inquiridos, uma vez que os idosos aproveitaram a oportunidade para abrirem os seus corações e contarem o que lhes ia na alma.

A aplicação dos inquéritos por questionário permite-nos ter “ o conhecimento de uma população enquanto tal: as suas condições e modos de vida, os seus comportamentos, os seus valores e as suas opiniões.” (Quivy & Campenhoudt, 2003,p.189). Este inquérito por questionário realizado aos utentes do Centro de Dia detém questões abertas e fechadas. Relativamente às questões abertas, elas permitem “[...] a plena liberdade de resposta do inquirido.” (Pardal & Lopes, 2011, p. 76). Por sua vez, as questões fechadas, “[...] limitam o informante à opção por uma de entre as respostas apresentadas.” (Pardal & Lopes, 2011, p. 76). Administrámos um novo inquérito por questionário num segundo momento da nossa intervenção, como instrumento de avaliação intermédia, de forma a obtermos a opinião dos idosos relativamente às atividades realizadas até ao momento e sabermos se tinham alguma sugestão ou observação a fazer. Nesta fase, o questionário revelou-se muito importante, pois permitiu-nos fazer o *feedback* do trabalho realizado com os idosos, a nível da eficácia das atividades dinamizadas. Num último momento, na fase de avaliação final, realizámos um novo questionário, cujo intuito era avaliar todo o trabalho desenvolvido ao longo da intervenção: o impacto de este junto dos idosos e o nosso desempenho.

A entrevista, assente nas técnicas e nos métodos referidos anteriormente, assumiu também um papel preponderante na nossa intervenção. Através dela, a investigadora compreendeu o modo como os sujeitos investigados se apercebiam das suas próprias visões sobre o mundo. De acordo com Bogdan e Biklen, a entrevista, “ é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo.” (1994, p. 134). Neste âmbito, aquando da realização da entrevista, foi importante a relação já instituída entre as partes, entrevistadora e entrevistada, porque facilitou a obtenção de informação relevante para a investigação relacionada com a recolha de dados sobre atitudes, opiniões e ideias. Apesar de as entrevista poderem assumir carácter informal com objetivos

definidos ou terem uma estrutura extremamente formal, a entrevista em questão não passou de uma conversa informal dirigida à diretora técnica do centro social com o objetivo de compreender a sua opinião sobre o trabalho efetuado e o impacto que teve na instituição e nos idosos.

Na nossa intervenção, seguimos a estrutura da entrevista semiestruturada/semidirecta, pois de acordo com Quivy e Campenhoudt, este tipo de entrevista “ não é inteiramente aberta nem encaminhada por um grande número de perguntas precisas [...] o investigador dispõe de uma série de perguntas guia, relativamente abertas.” (1998,p.192.) Neste tipo de entrevista o investigador segue um conjunto de perguntas com o intuito de aprofundar ou ver o progresso daquele processo na população que está a investigar.

Em qualquer tipo de entrevista, a articulação deve ser compreensível e o assunto ou tópico deve estimular o interesse do entrevistado, de forma a recolher o máximo de informação possível e construir uma relação de empatia entre entrevistador/entrevistado.

O entrevistador deve procurar esclarecer o que se pretende de determinada entrevista. Além disso, numa primeira etapa, deve estabelecer entre ambas as partes uma relação que conduza ao chamado “quebra o gelo “ para que possa dar início às questões, “ grande parte do trabalho envolve a construção de uma relação: investigador e sujeito passam a conhecer-se e o investigador pôr o sujeito à vontade.” (Whyte, citado por Bogdan e Biklen, 1994, p.135). Ainda relativamente ao entrevistador, este deve mostrar sempre uma postura neutra e de interesse pelo que é dito pelo entrevistado. “Um bom entrevistador comunica ao sujeito o seu interesse pessoal, estando atento, acenando com a cabeça e utilizando expressões faciais apropriadas.” (Bogdan e Biklen.1994,p.136). Para o registo da informação da entrevista poderemos usar o suporte áudio, o vídeo, ou então fazer anotações no decorrer da mesma.

Na nossa intervenção, devido ao pouco tempo disponível da diretora técnica, esta preferiu responder-nos às questões, via *e-mail*. Contudo, a estagiária, prévia e informalmente, explicou qual o objetivo global da entrevista, bem como os objetivos de todas as questões colocadas, disponibilizando-lhe a entrevista atempadamente.

O registo fotográfico foi também uma das técnicas utilizadas ao longo da nossa intervenção. Durante todo o processo, fomos registando em fotografias todas as atividades realizadas. De acordo com Bogdan e Biklen, “a fotografia está intimamente ligada à investigação qualitativa e, pode ser usada de maneiras muito diversas. [...] dão-nos fortes dados descritivos, são muitas vezes utilizadas para compreender o subjetivo e são frequentemente

analisadas indutivamente.” (1994, p.83). Assim, nesta linha de pensamento, a fotografia torna-se numa técnica de excelência na investigação qualitativa, pois além de ser uma prova do comportamento humano bastante fiável é também um meio de “lembrar e estudar detalhes que poderiam ser descurados se uma imagem fotográfica não estivesse disponível para os reflectir. As fotografias tiradas pelos investigadores no campo fornecem-nos imagens para uma inspecção intensa posterior que procura pistas sobre relações e actividades.” (Bogdan&Bliken ,1994,p. 189).

Na aplicação do nosso projeto, a fotografia tornou-se um hábito em todas as ocasiões. Foi nossa preocupação registar todo o desenvolvimento do trabalho, mas também as atividades realizadas e momentos lúdicos de convívio. Algumas fotografias foram facultadas pela estagiária à diretora técnica que, posteriormente, as partilhava na página de *faceebok* do centro social. O objetivo de esta partilha era levar esses momentos agradáveis até aos familiares de alguns residentes que se encontravam no estrangeiro.

### **3.1.4- Métodos e Técnicas de Educação/Formação**

O planeamento e escolha das atividades a dinamizar durante o projeto de intervenção têm subjacentes diferentes técnicas e métodos que foram seleccionados de acordo com os interesses e necessidades dos utentes e os objetivos traçados inicialmente.

Ander-Egg refere que as técnicas de intervenção “ são os procedimentos utilizados relativamente aos métodos e técnicas sociais, pedagógicas e artísticas e a todos os aspetos a ter em conta na organização e realização das atividades socioculturais.” (2000, p.324).

Com base nestas afirmações, as atividades realizadas assentaram sempre em duas vertentes: formativa e lúdica. Estes momentos de convívio têm, na sua base, um cariz de motivação e revelaram-se de extrema importância porque incitavam os idosos a participarem no que era proposto e, geralmente, faziam-no com dedicação, determinação e satisfação.

A técnica de animação foi uma constante ao longo do processo, “a animação é uma atividade interdisciplinar e intergeracional que atua em diversas áreas e que influencia a vida do individuo e do grupo.” (Quintas e Castaño citado por Jacob, 2007, p. 3). Ora, a animação “representa um conjunto de passos com vista a facilitar uma vida mais ativa e mais criadora [...] para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a personalidade do individuo e a sua autonomia.” (Jacob, 2007,p.23).

Todo o ser humano necessita de momentos de ocupação, distração e animação. Logo, os idosos precisam, igualmente, de atividades agradáveis e divertidas adaptadas às suas características e preferências. Ao longo da aplicação do nosso projeto, tivemos o cuidado de desenvolver atividades de animação lúdica socioeducativa e cultural. “A animação lúdica, é a animação que tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes.” (Jacob,2007,p.18). As atividades de animação lúdica socioeducativa e cultural foram uma constante durante toda a nossa intervenção. Esta animação permitiu que os idosos se divertissem, interagissem e convivessem uns com os outros dentro e fora da instituição. Desta forma, esta animação esteve presente através da visualização de filmes e convívios, quer intergeracionais, quer com utentes de outros centros. Foi também uma presença constante na comemoração de datas festivas e saídas, previamente organizadas, atividades essas que muito cativavam os idosos.

A animação artística foi igualmente utilizada no nosso projeto. De acordo com Jacob, “esta animação visa proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais.” (2007, p. 18). Ora, este género de animação visa manter ou melhorar a mobilidade manual, promovendo a criatividade e aumentando a autoestima da pessoa. Na nossa intervenção, proporcionámos aos idosos atividades manuais em que puderam desenvolver a criatividade e estimular a imaginação, através de atividades de pintura, colagem e recorte de diversas matérias. Recorremos, também, à moldagem de barro pelo facto de se tratar de uma mais – valia para o desenvolvimento da motricidade fina, da precisão manual e coordenação psicomotora.

Realizámos ainda atividades de animação motora/física. Com este tipo de animação, “pretendemos que o idoso faça algum tipo de movimento.” (Jacob, 2007,p.13). Como é referido, esta animação pretende, fundamentalmente, aumentar a coordenação de movimentos através de exercitações ajustadas e adequados às necessidades de cada idoso. Realizar atividades motoras torna-se essencial para os idosos institucionalizados, uma vez que passam muito tempo sentados. Perante tal realidade, estas visam ajudar o idoso a recuperar capacidades corporais e, naturalmente, a prevenir o seu declínio. Durante a intervenção, recorreremos à animação motora/física, pela realização de jogos, como o *bowling*, e exercícios de movimentos corporais dos membros superiores e inferiores.

Recorremos também à animação cognitiva /mental. Esta “representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criadora, à melhoria nas

relações e comunicação com outros, incentivando o desenvolvimento da personalidade do indivíduo e da sua autonomia.” (Jacob, 2007,p. 15).

Através da animação cognitiva, os idosos têm oportunidade de exercitar e fortalecer as suas capacidades mentais. Os exercícios mentais podem desenvolver a atividade cerebral e retardar os efeitos da perda de memória. Daí a importância da realização de exercícios que mantenham, efetivamente, a mente ativa e desperta. Na nossa intervenção, as atividades cognitivas incluíam jogos de memorização, jogos de mesa, provérbios, contos e canções populares, atividades de coordenação, sobretudo, exercícios para trabalhassem a memória, o conhecimento e exercícios de motricidade fina.

A animação promotora do desenvolvimento pessoal e social foi outra técnica utilizada na intervenção. Esta animação tem por objetivo “ desenvolver as competências pessoais e sociais da pessoa e, principalmente, da pessoa como elemento de um grupo.” (Jacob, 2007, p.18). Esta é um tipo de animação que promove o autoconhecimento e a interação entre o indivíduo e o grupo.

A dinâmica de grupo complementou esta técnica de animação, uma vez que ” propiciam uma maior comunicação e interação entre todos os membros e em simultâneo com o próprio educador.” (Sousa, 2013 p.67). As dinâmicas de grupo despertam os utentes para a importância do trabalho em equipa e respeito pelas opiniões e saberes de todos. “Um indivíduo desenvolve-se em grupo e muitos dos seus saberes constroem-se em interação com o meio e as pessoas que interage, possibilitando o crescimento harmonioso ao nível físico, social e psicológico.” (Sousa, 2013,p.67).

Assim sendo, utilizámos a técnica de animação promotora do desenvolvimento pessoal e social aliada à dinâmica de grupo para valorizar os conhecimentos e experiências que cada elemento detinha, mas fomentando o seu desenvolvimento global com espírito de grupo. As atividades desenvolvidas implicavam, habitualmente, partilha de histórias, saberes, tradições e experiências de vida. Tivemos ainda a possibilidade de realizar sessões de sensibilização e informação, alertando os idosos para questões de saúde, segurança e prevenção na terceira idade.

O método expositivo foi mais uma importante estratégia para a nossa intervenção. Utilizámo-lo, sobretudo, no início de um trabalho prático para esclarecer a realização das etapas a executar, para explicar a realização das atividades e na transmissão de informação relevante nas sessões de informação e formação. Referindo Carvalho & Ramoa citado por Sousa, “ os

momentos expositivos podem e devem ser uma opção pois, são importantes para clarificar conceitos, reformular conteúdos em caso de dificuldade por parte dos educandos e/ou apoiá-los.” (2013,p.67). Ora, o método expositivo possibilita apresentar novas informações, antes de recorrermos a outras vias ou atividades para enquadrar determinado assunto, permitindo ao educador utilizar estratégias que estimulem o interesse, a atenção e participação do público pelo tema exposto.

O jogo foi outra estratégia utilizada ao longo da nossa intervenção. Esta ferramenta permitiu estimular as capacidades mentais, cognitivas e físicas dos idosos e, ao mesmo tempo, apelar à sua participação. De acordo com Ander-Egg, o jogo na terceira idade, “é uma forma de descanso , recriação e renovação, [...] é também uma forma de auto-cura, uma vez que ajuda a ultrapassar conflitos, medos e ansiedades.” (2000, p.377). Durante a intervenção, recorremos a diversos jogos com os idosos de uma forma ativa e didática, onde trabalhámos diversas temáticas e utilizámos diferentes recursos e materiais sempre com o intuito de dar a conhecer aos idosos outros jogos.

A exposição de trabalhos realizados pelos idosos foi outra ferramenta importantíssima na nossa intervenção. Socorremo-nos dela como uma estratégia de motivação para os utentes, pois todos os trabalhos elaborados por eles foram expostos na entrada do centro. Sendo vistos por quem visitava a instituição, os elogios eram uma constante, provocando nos idosos alegria, satisfação e ânimo para fazerem mais e melhor.

O recurso a diferentes métodos e técnicas, ao longo da nossa intervenção, permitiram, por um lado, explorar novas aprendizagens e consolidar conhecimentos em áreas distintas e, por outro lado, a realização de diferentes atividades que contribuíram para o desenvolvimento físico, mental e cognitivo dos idosos. Todos os métodos utilizados funcionaram como um estímulo para a participação ativa na sociedade, contrariando a ideia pré concebida de que os idosos já não servem para nada. Porém, não existem fórmulas mágicas, nem métodos e técnicas infalíveis. Contudo, enquanto profissionais da área, devemos ser capazes de apresentar algum tipo de proposta ou sugestão que “ seduza, que imagine, que desperte, que suscite, que influencie, o idoso, sem exercer qualquer tipo de obrigação ou obrigatoriedade.” (Jacob, 2007, p. 23).

### 3.1.5- Procedimento e Tratamento de Dados

A análise de dados, de acordo com Bogdan e Biklen, citado por Cordeiro, " é um processo de pesquisa que visa analisar o material bruto que é recolhido pelos investigadores, ou seja, os elementos que traçam a base de análise." (2014, p.28).

Assim sendo, o tratamento de dados, do presente relatório, relativamente às questões fechadas do questionário foram tratados por uma análise de estatística simples. Este método, "consiste na recolha, análise e interpretação de dados numéricos através da criação de instrumentos adequados: quadros, gráficos e indicadores numéricos." (Reis, 1996,p.15). Podem também, "fornecer informação descritiva (idade, raça, sexo, estatuto socioeconómico) acerca da população servida por um programa educacional em particular." (Bogdan &Biklen,1994,p. 194). Segundo Quivy e Campenhoudt, tem como vantagens, "a precisão e o rigor do dispositivo metodológico, [...] a capacidade dos meios informáticos que permitem manipular muito rapidamente um grande número de variáveis, e a clareza dos resultados e dos relatórios de investigação, nomeadamente no recurso a apresentação gráfica." (2003,p.224).

Desta forma, a utilização deste método permitiu analisar os dados obtidos através dos inquéritos por questionário realizados aos idosos, nas três fases distintas da intervenção, de uma forma simples e eficaz.

Os dados das questões abertas e da entrevista foram tratadas numa perspetiva interpretativa, uma vez que se tencionou efetuar uma descrição densa e pormenorizada da realidade com o objetivo de perceber aquilo que os indivíduos pensaram e experimentaram durante toda a intervenção. A investigação interpretativa coloca o "interesse central no significado humano na vida social e na sua elucidação e exposição por parte do investigador." (Erickson, 1986, p. 119). Nesta perspectiva," a actividade humana é fundamentalmente uma experiência social em que cada um vai constantemente elaborando significado. " (Ponte, 2006, p.14). Na presente intervenção, as transcrições das questões abertas e da entrevista foram analisadas tendo em conta o diário de bordo, os registos fotográficos dos trabalhos, os gestos e comportamentos dos utentes durante a intervenção, as expressões faciais e outros constituintes significativos que fomos detetando ao longo de todo o processo.

### 3.2- Identificação dos Recursos Mobilizados e das Limitações do Processo

#### 3.2.1 Recursos Mobilizados

O progresso e êxito de qualquer projeto implica o uso de diversos recursos, quer estes sejam humanos, quer materiais ou físicos. Eles serão imprescindíveis para alcançar os objetivos traçados. Salientamos que na nossa intervenção, sempre que possível, utilizámos materiais reciclados de modo a minimizar os custos e mostrar aos utentes que é possível dar uma vida nova ao que já foi velho. Tratou-se de uma pedagogia de incentivo à reciclagem e uma chamada de atenção e alerta para as questões ambientais.

A tabela seguinte elenca todos os recursos humanos, materiais e físicos utilizados ao longo de todo o processo de intervenção e investigação.

Recursos Humanos	Recursos Materiais	Recursos Físicos
Utentes do Centro de Dia; Educadora Social do Centro Social; Auxiliar de ação educativa do Centro Social; Estagiária em Educação; Diretora técnica do Centro Social; Motorista; Crianças do C.A.T.L, da Creche e do Jardim de Infância do Centro Social; Agentes da PSP.	Transporte; Cadeiras; Mesa; Saquinhos para as ervas; Ervas aromáticas (cidreira, limoneta, alecrim); Enfeites para decorar os saquinhos; Tintas; Fitas decorativas; Fitas de Natal; Enfeites de Natal; Marcadores; Botões; Pinceis; Tesoura; Sabonetes; Fracos; Cola; Cola quente; Cola Branca; Borracha; Lápis; Canetas; Régua; Bolas de esferovite;	Sala de convívio do Centro de dia; Termas Romanas de Braga; Jardim do Centro Social; Coreto da Avenida Central; Salão Polivalente do Centro Social; Santuário do Bom Jesus; Capela de São João da ponte; Quinta Pedagógica.



	<p>Bola;  <i>Spray</i> dourado e prateado;  Capsulas de café vazias;  Gliter;  Fio dourado;  Ganchos para pendurar as  bolas de natal;  Papel eva;  Papel autocolante;  Papel Crepe;  Papel prata de diversas  cores;  Algodão;  Moldes de Máscaras de  Carnaval;  Palitos;  Pinos;  Agrafador;  Cartolina de várias cores;  Computador;  Colunas;  Retroprojeter;  DVD'S de filmes;  Dado;  Molas de madeira;  Paus de gelado;  Tela para pintar;  Lã;  Aglulhas;  Pacotes de Leite;  Caixa de cartão;  Balões;  Latas de conserva;  Catos;  Terra de jardim;  Pá de jardim;  Boiões de vidro;  Garrafas de Plástico;  Copos de Plástico;  Pérolas;  Paus de canela;  Pip-Cleaners ;  Missangas;  Bolas de esferovite  pequenas;  Jornais.</p>	
--	---	--

**Tabela 3:** Recursos Humanos, Materiais e Físicos utilizados na investigação/intervenção.

### 3.2.2- Limitações do Processo

Ao longo deste projeto de intervenção, diversas vezes, nos confrontámos com determinadas limitações que nos deixaram inseguras e com receio de não conseguirmos alcançar os objetivos delineados. Porém, sempre nos foi prestado um grande apoio que, juntamente com a nossa vontade de vencer esta batalha, fizeram com que encarássemos todas as limitações como pequenas “guerras” ou desafios que tínhamos de vencer até chegarmos à vitória final: alcançar todos os objetivos propostos para o projeto. Durante a nossa intervenção, ressaltamos a receptividade e colaboração por parte da instituição às atividades propostas e impulsionadas, ao longo do estágio.

Neste âmbito, ressaltamos, primeiramente, o reduzido número de idosos que frequentavam a instituição e os problemas de saúde de que eram portadores, principalmente a nível de mobilidade. Estes constrangimentos dificultaram a escolha de atividades, nomeadamente, as saídas da instituição, uma vez que, previamente, tínhamos de proceder a um estudo minucioso dos espaços a visitar.

Outra limitação que apontamos prende-se com o facto de alguns utentes, inicialmente, mostrarem grande resistência à realização de algumas atividades. Em geral, sempre que algo era proposto, diziam que não sabiam, que não eram capazes, que estavam cansados ou que lhes doía alguma coisa. Porém, felizmente, no decorrer do projeto, esta resistência foi diminuindo e todos aprendemos a lidar com todos.

Uma outra limitação foi a desistência de dois utentes e a morte de outra no início do estágio. Com tão pouca gente tornava-se difícil a aplicação de qualquer projeto. Felizmente, decorrido algum tempo, tivemos a entrada de dois novos elementos na instituição: duas utentes do sexo feminino, na faixa etária dos 80 anos. Uma entrou na fase inicial do projeto e outra a meio, mas que ainda foi integrada no presente projeto de intervenção.

Por fim, uma outra limitação de peso foram as condições meteorológicas. O tempo chuvoso que marcou o Inverno passado condicionou-nos o desenvolvimento do ateliê da horta/jardinagem. Apesar de este ateliê não ter sido dinamizado da forma que gostaríamos, encontrámos alternativas que nos permitiram contornar o problema.

Quando trabalhamos com pessoas e, especificamente com idosos, temos de ter em conta a realidade do público-alvo a quem se dirige o projeto. É importante ter em atenção as suas limitações de forma a dinamizar atividades que vão de encontro a todos os utentes. Neste projeto sempre procurámos adaptar as atividades de forma a captar a atenção e proporcionar

aos idosos momentos de diversão e de bem-estar. Em diversos momentos, surgiram obstáculos que sempre contornamos de forma a não prejudicar a nossa intervenção e, sobretudo, os idosos. Todo o caminho que escolhemos percorrer tem um início, um meio e um fim, que é feito por etapas e em cada uma há dificuldades específicas, mas também encantos. Qualquer projeto se depara com condicionalismos, mas são essas fatores que contribuem para o nosso crescimento e a nossa aprendizagem, tal como esta intervenção contribuiu para o nosso enriquecimento pessoal e profissional.



## Capítulo IV

### Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção

Neste capítulo serão apresentadas, numa primeira fase, as atividades desenvolvidas ao longo da intervenção, seguidamente, a descrição e avaliação contínua dos ateliês dinamizados ao longo do projeto de intervenção e as atividades que fizeram parte de cada um. Por último, numa fase final, serão apresentados e discutidos os resultados obtidos das atividades implementadas, tendo em conta o inquérito por questionário feito aos idosos na fase final e a entrevista à diretora técnica da instituição.

#### 4.1- Apresentação do trabalho de investigação/intervenção desenvolvido

O trabalho de investigação/intervenção de um projeto envolve diferentes fases e diferentes processos. Assim, este projeto de intervenção foi desenvolvido em quatro fases: a fase de integração no contexto de estágio, a fase de diagnóstico, a fase de implementação e a fase de avaliação que esteve presente ao longo de toda a intervenção, uma vez que, tentámos, constantemente, recolher informação junto dos idosos, durante a sua aplicação.

Fase I	Atividades	Calendarização	Avaliação
Integração no contexto de estágio	▪ Reunião com a Diretora Técnica;	Setembro, Outubro e Novembro.	Avaliação Diagnóstico
	▪ Conhecer as instalações e o contexto do estágio;		
	▪ Contacto com os utentes;		
	▪ Conversas informais com os utentes;		
	▪ Consulta e análise do Projeto Educativo e dos Regulamentos Internos;		
	▪ Consulta e análise dos processos individuais dos utentes;		
	▪ Recolha de informação sobre a Instituição;		
	▪ Revisão da Literatura.		

Fase II	Atividades	Calendarização	Avaliação
Diagnóstico	▪ Observação Direta e participante;	Setembro, Outubro e Novembro.	Avaliação Diagnóstico
	▪ Conversas Informais;		
	▪ Inquérito por Questionário aos utentes.		

Fase III	Atividades desenvolvidas	Calendarização	Avaliação
Implementação	▪ Ateliê das Expressões Artísticas;	Dezembro a Junho	Avaliação Contínua
	▪ Ateliê de Informação/Formação;		
	▪ Ateliê Horta/Jardinagem;		
	▪ Ateliê das Recordações;		
	▪ Ateliê Intergerações.		
	<b>Atividades Extraplano</b>		
▪ Atividades desenvolvidas pela instituição.			

Fase IV	Atividades desenvolvidas	Calendarização	Avaliação
Avaliação	▪ Entrevista à Diretora Técnica;	Junho	Avaliação Final
	▪ Inquérito por questionário final aos utentes.		

**Tabela 4:** Fases da investigação/intervenção

#### 4.2- Descrições das atividades desenvolvidas:

As atividades propostas tiveram como intuito ir de encontro às expectativas e necessidades dos nossos utentes. Os dados obtidos na avaliação diagnóstica foram fundamentais para perceber quais eram de facto os interesses dos idosos, permitindo-nos responder da forma mais adequada para colmatarmos ou atenuarmos tais necessidades.

Cada atividade realizada foi pensada de acordo com as limitações dos idosos, uma vez que não pretendíamos provocar cansaço ou esforços desmedidos, pondo em causa a sua

saúde, mas sim criar momentos de partilha, diversão e união entre todos os utentes, promovendo um envelhecimento ativo e bem-sucedido com recurso à animação sociocultural, finalidade de esta intervenção.

Assim, através dos dados conseguidos no inquérito por questionário aplicado na avaliação diagnóstica, os utentes mostraram um grande interesse por atividades relacionadas com crianças, pelo que criámos um “Ateliê Intergerações”. Alguns utentes valorizaram a convivência com outros idosos, a visualização de filmes da sua geração, as visitas culturais/passeios, a música e o exercício físico como uma das atividades que gostavam de praticar. Assim nasceu o “Ateliê das Recordações”. Os trabalhos manuais realizados com recurso a diversos materiais, incluindo o material reciclado, também foram mencionados nas preferências dos utentes, o que nos levou à criação do “Ateliê das Expressões Artísticas”.

Quando abordámos os utentes sobre aquilo que costumavam fazer nos seus tempos livres, muitos referiram que, quando podiam e antes de estarem no centro, gostavam muito de cuidar das flores e de ter o seu “cantinho” com a sua horta, mas que agora já não o faziam. Neste sentido, achamos uma mais – valia criar um “Ateliê da horta/jardinagem” no jardim do centro e assim, sempre que quisessem, podiam cuidar das plantas e da horta.

Durante a nossa intervenção, tentámos que as atividades dinamizadas não defraudassem as expectativas dos utentes, e, sobretudo, estimulassem a sua criatividade e imaginação, adquirindo novos conhecimentos e valorizassem as suas competências.

Importa referir ainda que os ateliês funcionaram, distintamente, todas as Segundas, Terças e Quartas, de manhã, entre as 10h00 e as 12h00. A duração variava consoante as atividades realizadas, pelo que, em algumas ocasiões, também trabalhámos em outro dia da semana ou terminávamos durante a tarde.

Além disso, é igualmente importante mencionar, que fazíamos questão de chegar à instituição mais cedo não só para preparar as atividades, nomeadamente, a disposição da sala e dos materiais, procurando adiantar o trabalho, já que os nossos utentes apenas chegavam à instituição, por volta das 9h40. Ao longo do estágio, em todas as sessões, no início, deixávamos meia hora para conversar com os idosos de assuntos diversos e, tínhamos o cuidado de apresentar o nome do ateliê que íamos realizar e fornecer-lhes todas as informações detalhadas para a sua execução

De seguida, serão descritos todos os ateliês implementados no decorrer da nossa intervenção, assim como, a sua respetiva avaliação continua. Esta foi baseada na observação

direta, nas conversas informais que íamos tendo com os idosos no final de cada atividade, bem como nas anotações que íamos fazendo no diário de bordo e, ainda no inquérito de avaliação continua implementado aos idosos a meio da intervenção.

#### **4.2.1- Ateliê das Recordações**

##### **Objetivos Específicos:**

- Promover o convívio e o bem – estar através de momentos de descontração e divertimento;
- Proporcionar momentos de partilha de experiências e saberes;
- Estimular a atenção, concentração e memória;
- Fomentar a confiança e o estreitamento de laços;
- Promover momentos de descontração através de jogos cognitivos e motores;
- Promover a prática de exercício físico.

##### **Descrição do Ateliê:**

Este ateliê pretendeu estimular cognitivamente os utentes, quer ao nível da memória, capacidade de concentração e atenção, quer ao nível físico, através de momentos de atividade física e de motricidade fina, promovendo momentos de descontração e divertimento entre os idosos.

O grupo de idosos que foi alvo da nossa intervenção apresentava algumas fragilidades a nível cognitivo e físico, fruto dos diversos problemas de saúde de que eram portadores.

De forma a colmatar e compensar tais situações, surgiu o ateliê das Recordações, como forma de os ajudar a estimular e desenvolverem as áreas afetadas, de modo a promoverem o seu bem-estar e, naturalmente, uma melhor qualidade de vida. Portanto, ao longo da nossa intervenção, realizámos dinâmicas diversas que permitissem aos idosos conhecerem melhor cada pessoa que integrava o grupo de trabalho, através da partilha de alguns momentos da vida de cada utente, para que despertassem sentimentos de confiança e estreitamento de laços.

Como exemplo, uma das atividades dinamizadas neste âmbito foi uma dinâmica de grupo onde reunimos os utentes em círculo. De seguida, entregámos uma folha de revista a cada idoso e pedimos para que todos a amachusassem. Posteriormente, pedimos que



tentassem pô-la tal e qual como estava antes desse processo. Após este exercício, explicamos-lhes que a folha, depois de amassada, não voltaria a ficar igual ao que estava. Com esta dinâmica, quisemos mostrar aos idosos que há momentos na nossa vida em que também somos magoados e que se torna difícil superar a dor por completo, ainda que devamos esforçar-nos para o conseguir.

Esta dinâmica pretendia que os idosos sentissem confiança não só nos outros utentes, mas também na estagiária e, sobretudo que partilhassem momentos e histórias de vida. Os utentes mostraram-se sempre à vontade para falarem dos seus desencantos, referindo que gostavam muito de partilhar os seus momentos, fossem eles bons ou maus, não só com os outros idosos, mas também com a estagiária. Neste sentido, foi fácil a aquisição de confiança para falarem de muitos e variados episódios das suas vidas. Consequentemente, acordámos que cada utente iria partilhar um momento da sua vida menos bom. É de salientar que uma das idosas, apesar de estar há pouco tempo no centro social e de não conhecer tão bem as pessoas, quis, igualmente, relatar a sua história de vida, não deixando ninguém indiferente à sua dor. Logo recebeu apoio e conselhos de todos os idosos. Foi, sem dúvida, uma atividade importante para o estreitamento de laços e união entre todos.

Outras atividades focaram-se na estimulação da memória, como por exemplo, relembrar objetos e palavras, através de jogos, enquanto outras estiveram viradas para o exercício físico, através de jogos de motricidade fina e movimento de diversas partes do corpo. Houve ainda atividades de lazer e divertimento, sobretudo, as saídas da instituição.

De realçar que neste ateliê os idosos gostaram muito da atividade do “Cinema livre “, onde todos os meses passámos um filme da sua geração, escolhido por eles, fazendo-os recordar e reviver muitas memórias. Nesta atividade, sentimos que os idosos estavam sempre muito alegres, motivados e com um brilho diferente no olhar, pois, como alguns mencionaram, aqueles filmes traziam-lhes memórias muito boas que se associavam a uma altura da sua vida mais alegre. No geral, de todas as atividades dinamizadas neste ateliê, não houve uma em concreto que os idosos mencionassem que não gostaram. Contudo, há sempre algumas que não são tão motivadoras e que geram mais dificuldade Assim, as atividades que os levaram a sentirem-se mais desconfortáveis foi a “Salada de Frutas” e a “Caixa de Pandora”, uma vez que estas atividades apelavam à memorização e concentração, apresentando-se como uma tarefa mais complexa para os utentes. Ainda assim, em alguns momentos, os idosos conseguiram ter sucesso na atividade. Contudo, notámos uma grande dificuldade na realização

de atividades deste género, acabando por gerarem algum desconforto e desinteresse. Tendo em conta estas observações, optámos por não repetir atividades de índole semelhante.

Neste Ateliê foram realizadas as seguintes atividades:

- Salada de Frutas (Jogo de memorização);
- Jogos cognitivos: O que vê na imagem?
  - Caça ao intruso;
  - Complete as frases;
- Vamos lá mexer;
- Dinâmica da folha de revista;
- Caixa de Pandora;
- Jogo do *Bowling*;
- Cinema Livre;
- Jogo do dado;
- Jogo Descreve-me;
- Jogo do Conflito do cérebro;
- Jogo das cores e das formas geométricas;
- Jogo de coordenação motora fina (ligar pontos com diferentes cores);
- Construção do Jogo da memória (Bordar: ponto caseado);
- Comemoração do dia Mundial da Poesia;
- A flor de Abril;
- Jogos: Na minha família;
  - A minha Profissão;
  - Fazer Rimas;
- Jogo das cores;
- Rodar os dados;
- Dinâmica: Tocar no balão;
  - A dança do balão;
- Provérbios Populares;
- Visita ao Santuário do Bom Jesus;
- Visita á Capela de São João da Ponte;
- Visita e piquenique na Quinta Pedagógica (Convívio com utentes de outros centros sociais).

### **Avaliação continua:**

Relativamente à avaliação feita junto dos idosos acerca deste ateliê, podemos dizer que foi do agrado dos utentes. Eles referiram que as atividades foram muito divertidas, diferentes e que aprenderam muitas coisas novas, sobretudo, jogos que desconheciam. Mencionaram ainda que usufruíram de momentos de boa disposição e muitas gargalhadas. “Já estou no centro há muito tempo e nunca me senti tão bem e feliz [...] nunca fizemos nada igual.” (Diário de Bordo, dia 30-03-2016). Outro utente referiu “gostei muito destas atividades, principalmente porque recordei muitas coisas da minha vida [...] emocionei-me em alguns momentos.” (Diário de Bordo, dia 30-03-2016).

Ao contrário dos outros ateliês, neste conseguimos obter uma participação mais ativa e continuada por parte dos idosos. Tal reação deveu-se, essencialmente, ao facto de as atividades serem de fácil realização. Tudo o que implicava destreza manual, os idosos aderiam de forma mais rápida aos jogos. Mesmo aqueles que resistiam, ao ver que as atividades não ofereciam qualquer tipo de esforço, ficavam motivados para participarem nas tarefas, acabando por gostar, ao ponto de nos pedirem para repetirmos mais vezes. Neste sentido, damos como exemplo, a dinâmica do balão que consistiu num momento de movimentação corporal. Nesta atividade, os idosos mostraram total interesse e foi visível a felicidade e a alegria que demonstraram no decorrer da mesma. Os balões e a música foram instrumentos extremamente importantes para os cativar e incentivar a participarem em atividades que envolvessem momentos de ginástica. No final, todos os utentes criaram um momento musical onde cantaram e improvisaram instrumentos musicais. Assistiu-se a uma alegria imensa por parte dos utentes, solicitando a repetição da mesma.

Deste modo, apesar de algumas dificuldades sentidas em algumas atividades, o Ateliê das Recordações decorreu de uma forma bastante positiva. No geral, conseguimos que os idosos tirassem benefícios profícuos de cada atividade realizada.

### **4.2.2- Ateliê das Expressões Artísticas**

#### **Objetivos Específicos:**

- Promover o convívio e o bem – estar através de momentos de descontração e divertimento;
- Desenvolver a criatividade e imaginação dos idosos;

- Estimular a destreza manual e a motricidade fina;
- Promover o contacto com diferentes técnicas de expressão plástica.

### **Descrição do Ateliê:**

Atualmente, vivemos numa sociedade caracterizada pelo consumismo. O progresso industrial fez com que as pessoas adquirissem produtos e bens fabricados prontos a usar, fazendo com que a nossa criatividade e imaginação não seja usada nem aproveitada da forma mais adequada, transformando as gerações em seres cada vez mais inativos e apáticos. Ora, a expressão artística deve ser encarada como um meio para combatermos esta tendência utilizando a nossa criatividade, imaginação e sentido de transformação.

As atividades dinamizadas neste ateliê passaram, principalmente, pela transformação, exploração e reutilização de materiais diversos. Ao longo deste ateliê, quisemos mostrar e ensinar aos idosos que é possível dar uma segunda vida a alguns produtos considerados lixo. Para tal, utilizamos cápsulas de café para construirmos sinos de Natal e transformámos pacotes de leite em lindas cestas de Páscoa. Pretendemos com as atividades realizadas proporcionar momentos de alegria, satisfação bem-estar aos idosos, facultar-lhes destreza das mãos e dedos, trabalhar a coordenação, promover novas descobertas e impulsionar a criatividade através da pintura, da colagem, do recorte e da moldagem, fomentando a imaginação, ocupando o tempo de forma lúdica, bem como, aprenderem a trabalhar e reutilizar novos materiais.

Para a realização de este ateliê tivemos de ponderar muito bem quais as atividades a desenvolver, uma vez que os nossos idosos apresentavam múltiplos problemas de saúde, nomeadamente ao nível da visão e motor, sendo, desde logo, fatores a ter em conta, pois não podíamos realizar trabalhos demasiado minuciosos. Aliás, logo no início, os utentes mencionaram, de imediato, que, apesar de gostarem muito de fazer trabalhos manuais, receavam não serem capazes devido aos problemas acima referidos.

Deste modo, tendo em conta as limitações dos intervenientes, fizemos uma breve planificação daquilo que gostaríamos de realizar, ao longo do ano com os idosos e, posteriormente, tivemos conversas com eles onde demos a conhecer essas atividades e como ia ser dinamizado este ateliê. Esta estratégia permitiu-nos obter o feedback por parte dos utentes, relativamente às suas opiniões e vontades sobre outras coisas que gostariam de fazer. Além disso, estas conversas foram importantes para os cativar, motivar e, ao mesmo,

transmitir-lhes confiança que tudo ia ser adequado às suas capacidades, mostrando-lhes que as doenças não iam ser um entrave para eles.

Por isso, as primeiras sessões deste ateliê foram de descoberta, quer de materiais, quer das próprias dificuldades e capacidades de cada um. Foram sessões voltadas para a curiosidade. Aliás, a curiosidade foi uma constante no decorrer deste ateliê. Assim, as atividades foram iniciadas com a nossa intervenção, pelo que escolhemos a época natalícia para lhe darmos início.

Neste sentido, foi um tempo marcado por atividades de pintura, uma vez que, “as pinturas produzidas pelos idosos possibilitaram-lhes elevar a autoestima e assumir um lugar privilegiado como produtores sociais com as suas criações. A pintura funciona como uma terapia para o idoso, pois sente-se mais produtivo.” (Ferraz, 2012, p.59). A pintura fomentou diversos benefícios nos idosos, quer ao nível da interação social, uma vez estes momentos eram marcados por muitas conversas entre os utentes, quer na aquisição de autonomia, já que eram eles próprios que escolhiam as cores e a forma como queriam pintar os seus trabalhos, desenvolvendo a sua criatividade e o seu sentido de concentração. Utilizámos tintas acrílicas, lápis de cor, marcadores e *sprays*. As tintas foram usadas essencialmente para pintar as Bolas de Natal, as Borboletas de São Valentim e o Quadro Primavera. Os lápis de cor serviram para pintar imagens e desenhos que, posteriormente, foram usados na atividade de colagem. Os marcadores serviram para a construção da Pirâmide dos Alimentos, mais propriamente, no seu contorno e, por fim, os *sprays* foram usados para pintar os Sinos de Natal, reutilizando cápsulas de café.

As atividades de recorte e colagem também fizeram parte deste ateliê. “São técnicas utilizadas para valorizar o processo de exploração e descoberta de diferentes possibilidades de imaginar, de contactar com diferentes materiais e de a pessoa se expressar de forma livre e criativa.” (Ferraz, 2012, p.60). Tanto uma quanto outra desenvolvem a motricidade fina e a autonomia, “o recorte aumenta a precisão e a eficiência dos movimentos melhorando a agilidade e a atenção e a colagem exterioriza sentimentos e permite o autoconhecimento.” (Ferraz, 2012, p.60)

As técnicas referidas foram utilizadas neste ateliê para a construção das Máscaras de Carnaval. Os idosos recortaram diferentes moldes de máscaras que voltaram a ser recortadas em papel. Na atividade “Eu e as minhas mãos”, os idosos recortaram pequenos pedaços de papel em revistas que, seguidamente, colaram de modo a preencher um molde de uma flor. A

colagem foi utilizada, igualmente, nesta atividade. Os idosos colaram botões num molde de coração e de uma maçã, e aparas de lápis num molde de um peixe de modo a preenchê-lo. Por fim, esta técnica foi usada nas “Cestas da Páscoa”, em que os utentes utilizaram papel autocolante colorido e enfeites construídos por eles para decorarem as cestas.

A moldagem foi, igualmente, utilizada neste ateliê. A modelação é entendida como “a criação de formas através da manipulação de materiais, utilizando processos e técnicas simples.” (Ferraz, 2012,p.60). Esta técnica desenvolve no idoso a motricidade fina, a responsabilidade e promove a interação dos seus sentimentos e ideias não apenas com o material com que esta a trabalhar, mas também com aquilo que pretende criar. Esta técnica foi utilizada na atividade,” Sentir o Barro”, onde os idosos tiveram a oportunidade de criar diferentes peças em barro, de acordo com as suas vontades e ainda para fazer os moldes das máscaras de Carnaval.

Todos os trabalhos manuais elaborados neste ateliê, ao longo do estágio, foram expostos na entrada do centro social, para que fossem vistos por quem frequentava o centro, o que significava um grande motivo de orgulho e motivação para os utentes, dando-lhes alento e vontade de fazerem cada vez mais e melhor.

De um modo sucinto, ao longo da nossa intervenção, desenvolvemos as seguintes atividades:

- Saquinhos de cheiro com ervas aromáticas;
- Momento Criativo: Vamos decorar frascos;
- Bolas de Natal;
- Sinos de Natal;
- Máscaras de Carnaval;
- Borboletas de São Valentim;
- Construção da Pirâmide Alimentar;
- Cestas de Páscoa;
- Quadro Primavera;
- “Sentir o Barro”- Nas termas da Cividade;
- “Eu e as minhas mãos”- Atividades de recorte e colagem de botões, aparas de lápis de cor e folha de revista.

### **Avaliação Continua:**

Aquando da avaliação realizada junto dos utentes acerca das atividades realizadas no âmbito deste ateliê, estes afirmaram que gostaram de realizar as atividades e, sobretudo, do resultado final de cada uma. Os utentes, quando questionados se tinham gostado das atividades realizadas, alguns responderam que sim, afirmando que se sentiram muito bem com a participação nas atividades e que estas os ajudaram a passar melhor o tempo. Referiram também que os trabalhos que fizeram ficaram muito bonitos, e que foram muito gratificantes para eles, pois aprenderam muitas coisas novas, principalmente, a reciclar materiais. Uma utente até referiu que quando a sua neta via os trabalhos que tinha feito no centro queria ficar com eles. Informaram, igualmente, que se sentiam felizes e úteis, enquanto estavam na mesa a fazer os trabalhos. Acrescentavam ainda que se sentiam entretidos e não pensavam em coisas tristes. Estes trabalhos foram muito bons para “mexer as mãos e os dedos” e “aliviar a cabeça”. (Diário de Bordo, dia 28-03-2016).

Sempre que concretizávamos uma atividade, havia um ou outro utente que nos confidenciava não ser capaz de concretizar a atividade e, muito menos, obter bons resultados, o que acabava por se surpreender a si mesmo. Quando lhes dizíamos que sabíamos que eles eram capazes de fazer aquela tarefa e logo nos respondiam “a menina explicava e nós fazíamos igual”. (Diário de Bordo, dia 28-03-2016). Contudo, este ateliê foi marcado pelas ausências de alguns idosos a algumas sessões. As razões apontadas estavam relacionadas com questões de saúde. Ora estavam a recuperar em casa ora internados no hospital.

Neste sentido, na avaliação global dos idosos que participaram nas atividades, pudemos concluir que este ateliê, foi do agrado dos utentes proporcionando-lhes diversas formas de lazer, através dos trabalhos manuais. Com estas atividades pretendeu-se que os utentes explorassem as suas vertentes artísticas, através da pintura, moldagem, recorte e colagem, uma vez que estimulam a sua criatividade e imaginação e, naturalmente, apelam à originalidade individual. Os trabalhos manuais revelaram-se um contributo importante na ocupação dos tempos livres dos idosos pois, facilmente conseguíamos cativá-los para as diversas atividades, com dinâmicas e estratégias que eles desconheciam fomentando assim a sua curiosidade.

#### 4.2.3- Ateliê de Informação/Formação:

##### Objetivos Específicos:

- Sensibilizar e informar os idosos para as questões da saúde e da segurança e prevenção na terceira idade;
- Proporcionar aos idosos novos conhecimentos que os ajude a prevenir situações do cotidiano;
- Proporcionar momentos de partilha de experiências e saberes;
- Alertar para a importância de práticas de vida saudável.

##### Descrição do Ateliê:

Considerando necessário alertar e consciencializar os idosos para a importância de questões de saúde e segurança, promovemos um ateliê de Informação/Formação. É importante que cada um tome consciência das suas fragilidades e adquira novos conhecimentos que lhes sejam úteis para prevenirem situações de risco e possam exercer, desta forma, maior controle sobre si mesmos.

Assim, a implementação deste ateliê pretendeu, essencialmente, uma consciencialização e mentalização da população idosa para a acuidade da prevenção sobre as questões de saúde e segurança, através de momentos de partilha de experiências e de ações de sensibilização promovidas por profissionais, de modo a incitar nos idosos uma mudança de comportamento e atitudes consideradas de risco, tanto na saúde como na segurança.

As atividades decorreram em momentos diferentes do estágio, mas os temas apurados para cada sessão, foram escolhidos pelos utentes. Achámos que este ateliê só atingiria o sucesso desejado, se conseguíssemos abordar temas que despertassem curiosidade e interesse nos idosos.

Neste sentido, ao longo das sessões, foram analisados e desenvolvidos temas que muito apoquentam a população idosa. Antes de iniciarmos a exposição e elucidação do tema, procurávamos levantar questões acerca do mesmo junto dos idosos, nomeadamente, sobre o que entendiam sobre essa matéria, quais as dificuldades que podiam surgir e que medidas poderiam ser tomadas de forma a prevenir tal situação. Ou seja, com este ateliê, queríamos criar momentos de troca de saberes e opiniões entre os utentes, valorizando os seus conhecimentos e, ao mesmo tempo, acrescentar novas informações. Este é um público muito



peculiar e, por isso, necessitamos de criar formas que os cativem para as atividades e que estas não se tornem enfadonhas para eles. Mais que um aumentar a informação sobre determinada temática, era extremamente importante fazer deste espaço um momento de reflexão, partilha de histórias e saberes, quer de utente para utente, quer para outras pessoas como funcionários da instituição, familiares, vizinhos e outros. Em todas as sessões promovidas neste ateliê, sempre tivemos a preocupação de inserir os idosos no tema abordado, pois só desta forma conseguimos fomentar-lhes motivação e interesse.

As temáticas abordadas estavam, basicamente, relacionadas com a saúde e a segurança dos mais velhos. A título de exemplo, referimos a sessão realizada sobre a “Nutrição na Terceira Idade” que foi dividida em duas partes. No primeiro momento, foi passado um vídeo sobre a nutrição na terceira idade e com base nas suas informações elaborámos um *powerpoint*, onde era explicado aos idosos como deveria ser feita uma alimentação adequada à terceira idade. No segundo momento, criámos um espaço aberto, onde cada utente falou sobre a sua rotina alimentar. Este debate tornou-se curioso pelo facto de os idosos, com base nos conhecimentos adquiridos, a certa altura, apontavam erros alimentares uns aos outros e davam os seus próprios conselhos. Outro momento que destacamos nesta sessão, foi a preocupação das idosas relativamente às calorias, fazendo-nos uma lista de diversos alimentos para verificarmos as calorias presentes em cada um. Nesta sessão, alertámos ainda os idosos para a importância do exercício físico e do quão é importante manterem-se ativos, quer para a parte física, quer para a parte mental. Fizemos também alusão à importância do consumo de água nesta idade, uma vez que constatámos que os idosos, em geral, bebem muito pouco; apenas quando sentem sede.

Outra importante sessão dinamizada estava relacionada com a “Prevenção Rodoviária e Medidas de Segurança”. Esta foi presidida pelos agentes da PSP de Braga, que, após o nosso convite, se disponibilizaram para promoverem e dinamizarem este trabalho informativo, na instituição. Salientamos que foi uma atividade intergeracional. Na primeira parte, os agentes falaram da segurança rodoviária para as crianças, alertando-as dos perigos que ocorrem quando não cumprem as regras de segurança, como por exemplo, o que pode acontecer quando não atravessam na passadeira ou a falta da cadeira ou cinto de segurança e outros. Nesta fase, os agentes interagiram com as crianças, fazendo-lhes perguntas para que elas também participassem na ação.

A segunda parte foi inteiramente dedicada à segurança dos idosos, não só relativamente à segurança rodoviária, mas também à segurança dos idosos em casa e na rua. Os agentes alertaram-nos para os perigos da falta do uso de cinto de segurança e das consequências que a não utilização do mesmo podem acarretar. No âmbito da segurança dos idosos em casa e na rua, os agentes alertaram-nos para terem cuidado com as pessoas que se apresentam como funcionários de entidades, como a EDP, bancos, câmara, ou mesmo da polícia. Aconselharam-nos a andarem com muito dinheiro na rua e a pedirem ajuda, pelo número 112, sempre que pressentissem algo de estranho à sua volta. Alertaram-nos ainda para não abrirem a porta a desconhecidos quando se encontravam sozinhos em casa. Apesar de estas informações já serem do conhecimento de todos os idosos, os agentes consideraram ser importante relembrá-las constantemente.

Assim, ao longo do ateliê, debruçamos ainda a nossa discussão nos seguintes temas:

- Sessão informativa sobre a “Prevenção da Tensão Arterial”;
- Sessão informativa sobre, “Nutrição na Terceira Idade”;
- Sessão informativa, “ Segurança em sentido obrigatório: prevenção rodoviária e medidas de segurança.” (Sessão Intergeracional);
- Sessão informativa sobre, “Prevenção de quedas na terceira idade”.

#### **Avaliação continua:**

Na globalidade, as atividades realizadas foram do agrado de todos os utentes que nelas participaram, referindo que foi muito útil e importante abordar estes assuntos e que nunca é de mais falar neles. Em cada sessão informativa os idosos mostravam-se interessados e muito participativos, expondo os seus conhecimentos e opiniões sobre os temas abordados. Quando confrontados com a questão “Acha que aprendeu alguma coisa com a atividade?” Todos responderam afirmativamente e informaram que ainda que relembraram algumas informações importantes e aprenderam outras, igualmente úteis para o seu dia a dia. As sessões que mais motivaram e envolveram os idosos, suscitando-lhes informação adicional foram a “ Nutrição na Terceira idade”, e a “Prevenção Rodoviária e Medidas de Segurança.” Relativamente à primeira, os idosos mencionaram que aprenderam a ter uma alimentação mais equilibrada, a selecionar melhor os alimentos e abdicar de outros que não são adequados à sua saúde. Acrescentaram ainda que aprenderam novas informações acerca dos alimentos, nomeadamente, as calorias e a importância da água para não ficarem desidratados. Os utentes

demonstraram muito empenho na realização desta atividade e, durante a sua conceção, iam questionando sobre os seus hábitos e rotinas alimentares, revelando quais os seus pratos preferidos, divulgando alguns segredos culinários e as suas restrições alimentares devido a problemas de saúde. Estas observações surgiam à medida que íamos explicando a constituição da pirâmide alimentar.

No que se refere à segunda atividade, “Prevenção Rodoviária e Medidas de Segurança”, os idosos participaram de forma muito ativa, partilhando experiências e esclarecendo dúvidas.

Por fim, pudemos verificar que os idosos se mostraram satisfeitos com aquilo que aprenderam de novo e com o que relembrou. Pudemos também presenciar o à vontade dos idosos para com os agentes da PSP, questionando-os sobre outros assuntos já nada relacionados com a segurança rodoviária e agradeceram-lhes pelo facto de se terem deslocado à instituição e pelas informações que lhes deram. Assim, assistimos a mais um momento de descontração cheio de sorrisos e satisfação entre os idosos.

#### **4.2.4- Ateliê da Horta/Jardinagem:**

##### **Objetivos específicos:**

- Promover o convívio e o bem-estar através de momentos de descontração e divertimento;
- Desenvolver a criatividade e a imaginação dos idosos;
- Fomentar o interesse pela reutilização de materiais;
- Estimular a destreza manual e a motricidade fina;
- Promover o contacto com diferentes técnicas de expressão plástica.

##### **Descrição do Ateliê:**

Pelo facto de este ano ser caracterizado por más condições climatéricas, a dinamização de este ateliê não foi realizada como desejávamos porque, na ocasião de semear, não pudemos ir para o jardim, devido à intensa e persistente queda de chuva. Assim, tornou-se imperativo encontrar alternativas para a sua concretização. Então, decidimos associar este ateliê à reutilização de materiais, elaborando alguns trabalhos manuais alusivos à jardinagem, promovendo a criatividade e imaginação.

As atividades dinamizadas foram divididas em duas fases. Na primeira, os utentes elaboraram trabalhos com materiais reciclados e com recurso à pintura, colagem e decoração. Na segunda fase, utilizámos os trabalhos realizados para plantação de plantas e ervas ou, simplesmente, para decorar espaços da instituição. A título de exemplo, ressaltamos a utilização de latas de conserva para servirem de vasos, onde foram plantados catos. Nesta atividade, os idosos começaram por preencher toda a lata com molas de madeira que, seguidamente, foram pintadas ao seu gosto e, por fim, procedemos à plantação de catos. A opção pelos catos prendeu-se com o facto de esta planta ser resistente, necessitar de pouca água e, facilmente, se adaptar a diferentes locais.

Outra atividade relacionada com o tema do ateliê foi a reutilização de garrafas de plástico. Esta também fez sucesso entre os idosos. As garrafas foram utilizadas na elaboração de flores decorativas e vasos para plantar ervas aromáticas. Os utentes mostraram-se muito motivados na realização destas atividades e surpreendidos pelo facto de ser possível fazer coisas novas utilizando outras velhas.

Ao longo das várias sessões, foi perceptível o empenho e dedicação dos idosos na decoração e na pintura dos diferentes trabalhos; todos queriam que ficassem perfeitos e bonitos. É de salientar a sua preocupação com as plantas semeadas, regando-as constantemente e vigiando o seu crescimento para verem se era necessário mudá-las de vaso e/ou de local.

No decorrer do ateliê e tendo em conta os comentários positivos dos idosos, relativamente às atividades dinamizadas, reconhecemos que esta foi a melhor alternativa para superarmos os constrangimentos provocados pela chuva.

Fizeram parte de este ateliê as seguintes atividades:

- Vasos feitos com molas de madeira- Plantação de diversos catos;
- A minha jarra- Arranjos de flores naturais;
- Jarras criativas;
- Flores em garrafas de plástico;
- Uma flor para a noite branca;
- Manjericos de São João;
- Vasos em garrafas de plásticos decorados com ervas aromáticas.

### **Avaliação Continua:**

Globalmente, os utentes referiram que gostaram muito deste ateliê, considerando – o útil, divertido e diferente. Quando lhes perguntámos se haviam aprendido alguma coisa, todos responderam afirmativamente e acrescentaram que novidade é sinónimo de aprendizagem. Os utentes foram declarando, repetidamente, que nunca imaginaram conseguir fazer uma flor através de uma garrafa de plástico, ficando muito admirados com o resultado final. Mencionaram também que gostaram muito de fazer os manjericos de São João, e em tom de brincadeira, diziam que estes não murchavam nem precisavam de água, o que despoletava risos e brincadeiras. Consideramos que este ateliê incitou em alguns idosos uma enorme motivação. Uma idosa confidenciou que, quando chegava a casa, reproduzia, com os materiais que dispunha, algumas das atividades que fazíamos na instituição, como por exemplo, os vasos em molas e madeira e os manjericos de São João. Isto deixou-nos, obviamente, muito felizes pelo facto de concluirmos que a chuva não nos impediu, pelo contrário, colaborou no alcance dos objetivos propostos. Referimos também que alguns idosos recusaram-se a participar nas atividades citadas, argumentando que as suas patologias os impediam de irem até ao jardim. Contudo, apreciaram os resultados finais.

### **4.2.5- Ateliê Intergerações:**

#### **Objetivos Específicos:**

- Promover encontros/atividades intergeracionais;
- Proporcionar momentos de partilha de experiências e saberes;
- Recordar costumes, vivências e experiências provenientes do meio cultural em que os idosos estão inseridos.

#### **Descrição do Ateliê:**

Promover a intergeracionalidade entre os utentes e as crianças da instituição tornou-se imprescindível, ao longo deste projeto. Como já foi afirmado anteriormente, o nosso primeiro obstáculo na instituição foi o reduzido número de idosos que o frequentavam. Em contrapartida, acolhe um vasto número de crianças, repartidas pelas diversas valências da instituição. Assim, após esta constatação, decidimos inserir o tema da intergeracionalidade no nosso projeto. É caso para dizer que aprendemos com a experiência, mas aprendemos mais com a reflexão

sobre a experiência. Sabemos que a promoção de atividades entre idosos e crianças desencadeiam profícua troca de aprendizagens, saberes e experiências. Contudo, a realização de este ateliê revestiu-se de complexidades que não esperávamos, pelo facto de os calendários das crianças não serem compatíveis com o nosso. Elas pertenciam às valências da creche e do C.A.T.L. e todas tinham atividades agendadas, pelo que se tornou difícil articular a programação. Assim, aproveitámos as paragens do Natal, Carnaval e da Páscoa para realizarmos as tão desejadas atividades intergeracionais, que obedeceram a uma planificação conjunta com a educadora social. Para tal, foram programados alguns encontros com crianças da creche, do C.A.T.L e idosos, no salão polivalente do centro social e no jardim. As atividades principais selecionadas foram o Magusto e o desfile de Carnaval.

Na primeira, magusto, os idosos partilharam com as crianças histórias e memórias de como viviam o magusto na sua infância. Como forma de caracterizar mais o momento, foi recriada a típica fogueira de caruma. Este foi, sem dúvida, o ponto mais marcante do convívio; os idosos puderam reviver alguns momentos do seu tempo de meninice, enquanto que as crianças tiveram a oportunidade de assistirem a um magusto diferente.

A segunda atividade, desfile de Carnaval, foi mais um momento de diversão e alegria para idosos e crianças. Para além destas, foram ainda desenvolvidas outras atividades intergeracionais conducentes à troca de experiências, saberes e tradições, valorizando desta forma os conhecimentos dos idosos. Neste âmbito, destacamos a comemoração da Semana da Leitura. Nela, os idosos escolheram poemas e recitaram-nos às crianças, cantaram canções do seu tempo e partilharam histórias e contos da sua geração. Esta atividade foi bastante simpática. No início, os idosos estavam inibidos, contraídos e ninguém queria começar a “atuar”, mas de repente, uma idosa, a mais descontraída do grupo, decidiu abrir as portas e começou a contar uma história da sua infância. A partir daqui, os idosos descontraíram e, decorridos alguns minutos, todos queriam falar. Esta atividade foi praticamente improvisada, pois, a dada altura, concluímos que não era possível seguir o caminho traçado, mas, felizmente, foi enorme o seu sucesso. Os idosos cantaram, contaram histórias, dançaram e riram, juntamente com as crianças.

Em todas as atividades realizadas desta interação intergeracional estabeleceu-se um ambiente de companheirismo e ajuda das crianças para com os mais velhos, permitindo ainda uma troca de experiências e vivências dos utentes, originando momentos únicos tanto para idosos como para as crianças. O convívio intergeracional é extremamente importante nos

idosos, não só pelo facto de alguns deles se encontrarem longe dos seus netos, mas também porque a presença dos mais novos traz inúmeros benefícios à vida destas pessoas. A presença das crianças é para os idosos fonte de ar e energia que lhes revitaliza o corpo e a alma, e leva-os a uma viagem até ao tempo da sua primeira meninice. Como nos confidenciaram “as crianças fazem-nos bem à alma e ao coração. São a nossa alegria.” (Diário de Bordo, dia 04-04-2016). Por outro lado, os idosos também são para as crianças fonte de saber.

Integraram este ateliê as seguintes atividades:

- Magusto Intergeracional;
- Desfile de Carnaval;
- Semana da Leitura: Poesia, canções e contos do tempo dos nossos avôs;
- Sessão informativa, “ Segurança em sentido obrigatório: prevenção rodoviária e medidas de segurança”. (Sessão Intergeracional).

#### **Avaliação Continua:**

A avaliação das atividades intergeracionais foi feita pelos idosos e o nível atribuído foi bom. Referiram que gostaram muito de conviver com os mais novos e consideraram as atividades divertidas, diferentes e muito ativas. No decorrer da avaliação e através das conversas informais que íamos mantendo com os idosos no final de cada atividade, afirmaram diversas vezes que a presença dos mais novos os fazia sentirem-se com mais energia, boa disposição, mais alegres e fazia-os recuarem no tempo, vivendo memórias da sua infância. Sempre que realizávamos uma atividade entre idosos e crianças, concluíamos que eram um estímulo para a sua autoestima e motivação, pois ficavam bastante entusiasmados e felizes com a presença dos mais jovens.

Alguns dos utentes mencionaram que sentiam falta do convívio com crianças, sobretudo, para lhes contarem histórias e experiências da sua infância.

Quando questionámos se aprenderam alguma coisa com as atividades dinamizadas, todos responderam afirmativamente. No seu entender, aprende-se muito com os mais novos. Alguns diziam, brincando, que, hoje em dia, as crianças já nascem ensinadas. Com isto, queriam ressaltar a facilidade das crianças no uso de computadores e telemóveis, mas também a rapidez na aquisição de novas competências. Para os idosos foi uma alegria a companhia das crianças; para nós altamente compensador verificar que gestos tão pequenos os faziam renascer para a vida.

#### **4.3- Participação nas atividades desenvolvidas pela instituição**

A nossa intervenção não se cingiu apenas à realização das atividades referentes ao estágio. Ao longo do ano, em diversos momentos, participámos, por convite, em atividades desenvolvidas, quer pela instituição, quer por outras organizações, incluindo a Câmara Municipal de Braga. Em todas, foram desenvolvidas atividades voltadas para os seniores, onde tivemos o prazer de marcar presença.

Assim, participámos em almoços convívio e comemoração de datas festivas, como o Magusto, Natal, Páscoa e São João. Sempre que surgia a oportunidade e o Pároco da freguesia convidava, acompanhámos os idosos à igreja para participarem em atos religiosos, confissão/missa. Ajudámos na ornamentação da sala de convívio dos idosos, bem como, de alguns espaços do centro social, de acordo com a época do ano. Auxiliámos na elaboração de lembranças para o Magusto e para a Páscoa. Elaboramos, juntamente com os idosos, uma cesta em caixa de cartão para oferecer ao Arcebispo Primaz de Braga, D. Jorge Ortiga, aquando da visita à instituição, no mês de Abril. Realizámos também uma saída com os idosos, numa iniciativa promovida pela Câmara Municipal de Braga, intitulada “Do Salão à Discoteca”, em que os idosos passaram uma tarde numa discoteca, em Braga. Aí, puderam usufruir de um dia diferente, divertido e contactar com utentes de outras instituições.

Participámos também em atividades promovidas, apenas, para os colaboradores da instituição, nomeadamente, no cortejo noturno da Braga Romana, assim como, no passeio convívio de final do ano.

#### **4.4- Apresentação e Discussão dos resultados obtidos, avaliação do processo de intervenção**

A avaliação, em sentido lato, é um conjunto de procedimentos para julgar os méritos de um projeto. De acordo com Guerra, a avaliação, é uma componente do processo de intervenção, na medida em que “todos os projectos contêm necessariamente um plano de avaliação que se estrutura em função do desenho do projecto e é acompanhado de mecanismos de autocontrolo que permitem, de forma rigorosa, ir conhecendo os resultados e os efeitos da intervenção e corrigir as trajectórias caso estas sejam indesejáveis.” (2000,p. 175). Assim, a avaliação é um elemento fundamental para qualquer projeto de intervenção e deve ser aplicada de maneira sistemática e contínua, de forma a aferir o andamento do projeto,



os resultados previstos e a necessidade de alteração das técnicas e métodos utilizados. A avaliação deve ser executada em diferentes fases.

Neste projeto, inicialmente, foi efetuada uma avaliação diagnóstica com o intuito de apurar quais as necessidades e interesses do público-alvo da intervenção. Na avaliação inicial, recorremos a um inquérito por questionário aplicado aos utentes e servimo-nos das conversas informais, observação direta e participante.

Seguidamente, a meio da intervenção, realizámos um segundo inquérito por questionário aplicado aos utentes, visando averiguar o grau da sua satisfação, relativamente às atividades dinamizadas. Foram também instrumentos de avaliação as observações, registos em diário de bordo e, sobretudo, as conversas informais que mantivemos com os idosos no fim de cada atividade. Esta informalidade foi fulcral na recolha de informação para a avaliação, pois verificámos que, aquando da aplicação do inquérito, alguns idosos já não se lembravam de coisas que havíamos feito, tendo sido necessário recorrer a registos fotográficos dessas atividades. A avaliação continua, a meio do projeto, foi fundamental, uma vez que nos permitiu reajustar e corrigir alguns aspetos da metodologia, obtendo o *feedback* dos utentes em relação ao trabalho desenvolvido.

Por último, a avaliação final permitiu compreender o impacto do projeto nos idosos, na instituição e perceber se os objetivos gerais e específicos, previamente, delineados foram alcançados. Esta avaliação foi feita com recurso a uma entrevista à diretora técnica da instituição, a aplicação de um inquérito por questionário aos utentes, de forma a aferir a opinião dos mesmos, acerca do trabalho desenvolvido, bem como, do nosso desempenho ao longo do estágio.

Um projeto é caracterizado pela sua constante avaliação, permitindo verificar o cumprimento dos objetivos programáticos traçados. Portanto, foi extremamente importante fazer uma avaliação no decorrer do processo e outra no final, de forma a recolher dados que nos permitiram fazer um balanço da intervenção junto dos utentes e da própria instituição. Os instrumentos utilizados para a realização de esta avaliação tiveram de considerar as características do público-alvo, de modo a que a informação fosse facilmente apreendida por eles. Assim, os inquéritos por questionário realizados nos diferentes momentos da nossa intervenção, fases inicial, intermédia e final, foram elaborados de modo a que a informação não se revelasse desanimadora ou complicada para os idosos. Uma vez que o nosso público-alvo apresentava constrangimentos cognitivos, todos os questionários foram organizados para

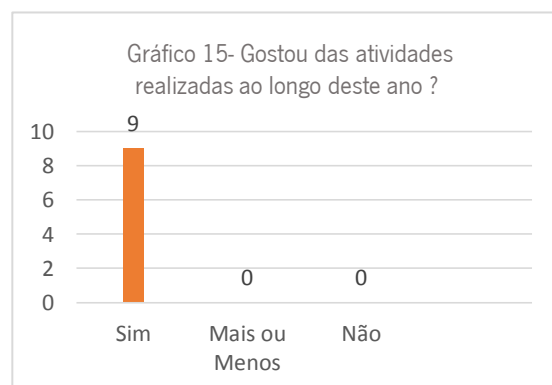
que o seu preenchimento fosse igualmente fácil. Neste sentido, na avaliação inicial, criámos um questionário com questões abertas e fechadas que foi administrado de forma indireta pela estagiária, proporcionando uma maior interação com os idosos. Como habitualmente, surgiram muitos momentos de conversa, sempre aproveitados para recolha de informações adicionais. Nas fases de avaliação contínua e final, optámos por criar um questionário baseado no sistema dos *smiles*, (Sim - 😊 ; Mais ou Menos - 😊 ; Não 😞 -).

O recurso a diferentes métodos e técnicas foi importante em toda a intervenção, uma vez que nos permitiu recolher informação diversa e concisa. Porém, o inquérito por questionário da avaliação final (apêndice V) e a entrevista final à diretora técnica (apêndice VI) permitiram a recolha de dados mais consistentes sobre o parecer e ótica dos intervenientes do projeto, relativamente ao trabalho que foi desenvolvido e no qual eles foram os atores principais.

Serão apresentados e discutidos de seguida, os resultados obtidos na avaliação final. Contudo, antes de iniciarmos a apresentação dos dados, importa referir que alguns dos utentes do centro social, no início, se mostraram muito resistentes à mudança de hábitos, preferindo o sossego do seu canto na companhia da televisão. Na verdade, as rotinas, em todos, velhos e novos, são muros de pedra...duros de quebrar!

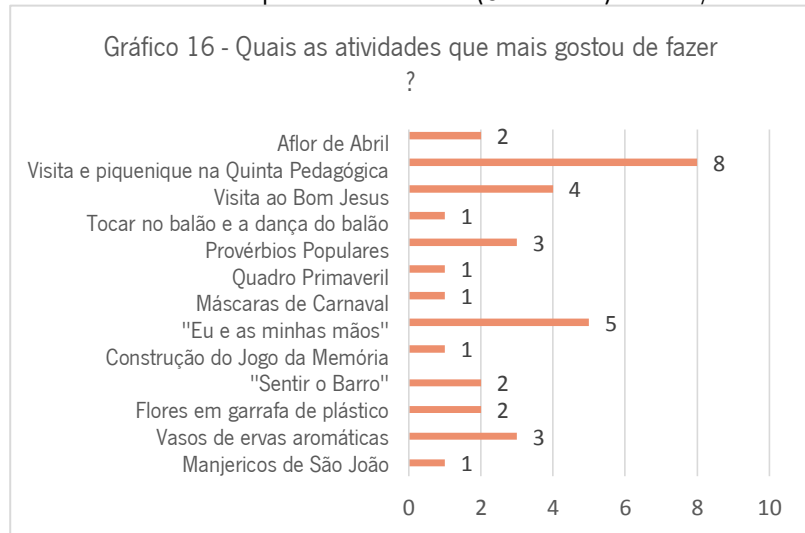
No decorrer do estágio, com incentivo e motivação, fomos conseguindo moldar os idosos, fazendo com que, lentamente, se juntassem a nós e realizassem as atividades propostas. Contudo a participação do grupo todo apenas ocorreu em algumas atividades. Tivemos sempre presentes “o belo e o feio”. Por um lado, utentes que se mostraram muito resistentes, mas, por outro, idosos autónomos, participativos, interessados e muito atentos aos diferentes passos das diversas atividades dinamizadas. Estavam sempre prontos para fazerem o que lhes era apresentado. Em cada nova manhã que chegávamos ao centro, perguntávamos de imediato: “o que tem hoje para nós, menina?” ou “o que tem para nos ensinar hoje?”.

A partir da análise dos inquéritos por questionário de avaliação final aplicado aos utentes (apêndice V), foi perceptível que gostaram das atividades realizadas, ao longo do ano, pois, quando questionados se tinham gostado das atividades realizadas todos responderam sim. (Gráfico 15).



De um modo geral, todos os utentes mencionaram que aprenderam coisas novas com as atividades. Todavia, quando os interrogámos perguntámos acerca das atividades que mais gostaram de realizar todos referiram mais do que uma atividade (Gráfico 16). Assim, duas das

utentes mencionaram que gostaram muito da atividade, “A Flor de Abril”, pois, partilharam histórias do seu tempo e recordaram muitos momentos felizes das suas vidas com muita



saudade, nomeadamente, da época que conheceram os seus maridos. Oito utentes indicaram a “Visita e piquenique na Quinta Pedagógica” como atividade preferida, Os argumentos são diversos e vão desde o gosto pelo contacto com a natureza, conversa com outras pessoas, à oportunidade de passarem um dia diferente e animado fora da instituição. Diziam-nos mesmo: “ deveriam fazer isto mais vezes, momentos destes fazem – nos bem à saúde” (Diário de Bordo, dia 30-06-2016).

Ainda neste âmbito, 4 utentes apontaram a “Visita ao Santuário do Bom Jesus”, como a preferida, dizendo que não podiam lá ir sozinhos. Encararam esta atividade como uma oportunidade para visitarem o espaço e reverem a beleza deste santuário, tão emblemático na cidade. Um utente gostou da atividade “ Tocar no balão e a dança do balão”, pois, tal como nos disse, foi uma forma diferente e engraçada de promover a atividade física e desfrutar de um momento musical. Nesta atividade, tentámos satisfazer todos os gostos musicais dos utentes, passando músicas de diversos estilos: fado, folclore, música pimba, etc. Três utentes consideraram os “Provérbios Populares” uma atividade divertida. Um utente gostou de elaborar o “Quadro Primavera”, outro preferiu as “Máscaras de Carnaval” e cinco indicaram a atividade “Eu e as minhas mãos” como a preferida.

O gosto generalizado pelas atividades de cariz manual prende-se com o facto de serem atividades criativas, novas e, essencialmente, por saberem que estavam a realizar trabalhos com materiais usados. A título de exemplo, quando executámos o quadro primavera e dissemos aos idosos que íamos fazer as flores com rolos de papel higiénico, mostraram-se surpreendidos

e desconfiados. Contudo, quando começaram a fazer a atividade e a perceberem qual seria o resultado, ficaram fascinados.

A “Construção do Jogo da Memória” e a atividade “Sentir o Barro”, foram igualmente referidas.

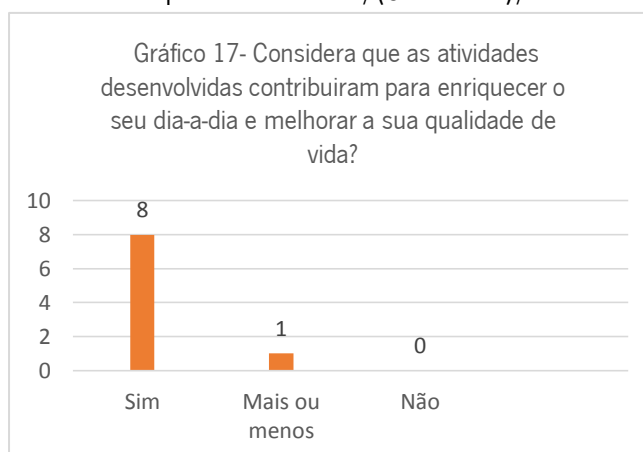
No âmbito do ateliê da Horta/Jardinagem, dois utentes declararam terem gostado da atividade “Flores em garrafas de plástico”. Outros dois gostaram dos “vasos de ervas aromáticas” e, por fim, uma utente mencionou “os manjericos de São João”. Estas atividades foram de encontro aos seus gostos porque, tal como nos disseram, aprenderam a reutilizar materiais e a fazerem coisas novas que nunca pensavam que seriam possíveis.

Importa referir que nestas atividades, alguns idosos desenvolveram, efetivamente, a sua imaginação e criatividade. Aquando do término da atividade do São João, ficámos muito felizes, quando uma das utentes, em casa, reproduziu com outros materiais, os manjericos que fizemos no centro, deixando-nos de coração cheio por sabermos que não se limitaram apenas a seguir os trabalhos efetuados dentro da instituição.

Enquanto a maioria afirmou ter gostado de todas as atividades, uma utente confessou não ter apreciado “Sentir o Barro e os “Manjericos de São João.

Quando questionámos os utentes se as atividades desenvolvidas contribuíram para enriquecerem o seu dia a dia e melhorarem a sua qualidade de vida, (Gráfico 17), oito utentes

mencionaram que sim e um afirmou mais ou menos, o que não nos surpreendeu, uma vez que este utente, ao longo de toda a intervenção, ofereceu forte resistência à realização das atividades.

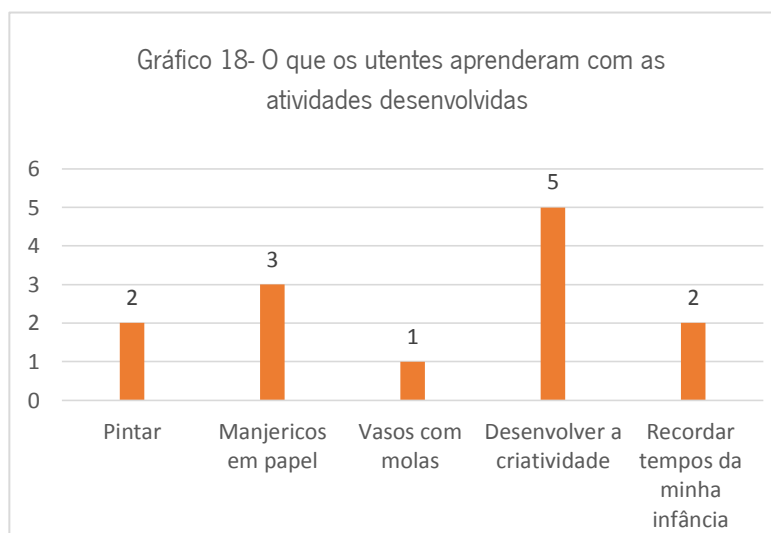


Em que medida?	Total:
Distrair/Passar o tempo	8
Conhecer melhor as pessoas	2
Aprender coisas novas	6
Partilhar momentos, experiências e ensinamentos entre todos	2
Boa disposição/ Felicidade em ir para o Centro	3

**Tabela 5:** Contributo das atividades realizadas para os utentes

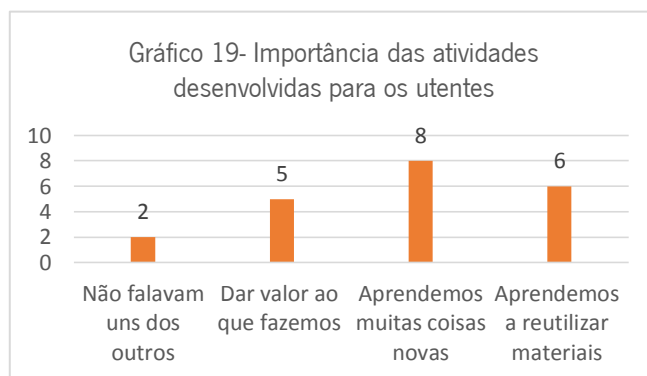
Ainda no seguimento da questão acima referida, em que medida as atividades realizadas contribuíram para enriquecerem o seu dia-a-dia, bem com, para melhorarem a sua qualidade de vida, na tabela 5, estão reveladas algumas das razões apresentadas. Cada utente apontou mais do que uma. Oito idosos afirmaram que as atividades contribuíram para se distraírem e passarem melhor o tempo. Diversos utentes referiram, em tom de brincadeira, que enquanto estavam ocupados não se entretinham a falar mal uns dos outros. Dois utentes mencionaram que as atividades foram importantes para conhecerem melhor cada pessoa que frequentava o centro de dia, seis utentes confirmaram a aprendizagem de muitas coisas novas, a partilha de momentos, experiências e ensinamentos entre todos. Dois utentes declararam terem sentido boa disposição e felicidade em frequentarem todos os dias o centro. O mesmo foi dito por outros três utentes. Eis a declaração de uma idosa: “ fico feliz por vir para o centro, pois sei que venho aprender coisas novas “. (Diário de Bordo, dia 29-03-2016).

Uma outra questão colocada aos utentes foi: “Na sua opinião, considera que aprendeu alguma coisa de novo com as atividades desenvolvidas? “O quê?” Oito utentes afirmaram terem aprendido com as



atividades desenvolvidas. Como se pode verificar através do gráfico 18, os utentes dão como exemplo de aprendizagens, a pintura em materiais diversos, nomeadamente, nos rolos de papel higiénico e em garrafas de plástico. Dois utentes preferiram pintar, três apreciaram os manjericos de São João, um gostou dos vasos em molas e cinco deram preferência deram preferência à realização de diversas atividades que os ajudaram a desenvolver a criatividade. Como nos disseram, “em cada atividade dinamizada havia sempre uma lição ou um ensinamento que ficava na memória e, por vezes, quando chegavam a casa tentavam fazer igual” (Diário de Bordo, dia 27-06-2016). Na opinião de duas idosas, estas atividades foram muito importantes para o enriquecimento do convívio entre todos os utentes, sobretudo, pelo facto de partilharem momentos, experiências, recordações das suas vidas e alegrias e tristezas do dia a dia. Na sua opinião, permitiram ainda o fortalecimento de vínculos de amizade e companheirismo entre todos.

Quando questionados acerca da importância das atividades desenvolvidas (Gráfico 19), dois utentes referiram que enquanto faziam as atividades não tinham tempo para criticarem e falarem mal uns dos outros. Cinco utentes referiram que o facto de eles próprios realizarem as atividades foi uma mais-valia não só para a aquisição de aprendizagens e experiências, mas também porque, no fim de



cada atividade, sentiam orgulho pelo trabalho que tinham realizado. Oito utentes declararam sentirem-se mais felizes e motivados para novas aprendizagens e seis utentes afirmaram terem apreciado a reutilização de materiais porque lhes permitiram desenvolver a criatividade. Relativamente à avaliação feita à diretora técnica da instituição através da entrevista final, (apêndice VI), esta afirma que a implementação do projeto foi bem-sucedido e uma mais valia para a instituição, pois “[...] trouxe atividades muito interessantes, diversificadas, criativas, fora do habitual e que muito contribuíram para o bem-estar físico, psíquico e social dos utentes. Refere ainda que “[...] este projeto trouxe, por um lado, novos métodos e técnicas de trabalho, contribuindo para o enriquecimento do pessoal afeto ao Centro de Dia, [...] e por outro, a Instituição ficou mais rica, porque o projeto possibilitou a oferta de atividades com qualidade, contribuindo grandemente para o desenvolvimento das competências dos mais velhos.” Na

opinião da diretora técnica, pudemos apurar que esta intervenção contribuiu para melhorar o dia-a-dia e a qualidade de vida dos utentes, uma vez que, “[...] operou-se mais socialização, desenvolveram-se mais atividades, aumentou a participação e havia mais alegria e boa disposição.” Com a dinamização de cada ateliê, os utentes “[...] apreenderam a fazer coisas novas (saber-fazer).” “[...] algumas das atividades foram igualmente significativas, possibilitando-lhes o desenvolvimento da motricidade global (motricidade grossa e motricidade fina) e estimulação cognitiva, que se reflete no seu dia-a-dia.” Outras atividades realizadas “[...] contribuíram para a melhoria da qualidade de vida dos utentes, já que muitos deles vivem sós e isolados.”

Quanto às atividades desenvolvidas, a diretora técnica considerou que foram de encontro às necessidades e expectativas dos idosos, “[...] essa foi a preocupação inicial.” “[...] antes do desenvolvimento do projeto, foi aplicado um questionário de diagnóstico de necessidades aos utentes-alvo do projeto, para aferir as suas necessidades e expectativas.” “[...] durante a prática, foram aprimoradas as atividades em função dos seus interesses e motivação.”

Numa avaliação global, a diretora técnica avaliou a intervenção como positiva, bem-sucedida e uma mais-valia para a instituição e, naturalmente, para os idosos.

No decorrer deste projeto de intervenção, afirmámos que as atividades implementadas obtiveram bons resultados, apesar dos obstáculos encontrados, ao longo do percurso, como a resistência de alguns utentes em participarem no projeto. Porém, e de acordo com os dados que apurámos junto dos idosos, não existiram atividades que eles não gostassem de realizar. Apenas concluímos que algumas foram mais do seu agrado do que outras. Globalmente, a apreciação geral feita por eles, relativamente às atividades implementadas foi bastante positiva. Considerando os constrangimentos de saúde dos idosos, verificámos que os utentes dedicaram-se e empenharam-se na realização das propostas apresentadas.

Neste sentido, em jeito de balanço final da implementação deste projeto, podemos afirmar que foi muito positivo. Enquanto promotores de uma intervenção deste género e relacionada com pessoas da terceira idade, cabe ao educador estimular os idosos, incentivando-os à realização de atividades. Este caso, como já diversas vezes referimos, teve um contexto com atores muito específicos, mas com direito a soluções de carácter personalizado. Com persistência e paciência, conseguimos contornar os obstáculos que iam surgindo, pelo que todos os objetivos traçados foram plenamente atingidos e as atividades programadas realizadas. Porém, fica sempre o sentimento de que algo podia ser melhor.

Este projeto tinha como finalidade a promoção do envelhecimento ativo, através da animação sociocultural, objetivo que vimos refletido no ânimo que os utentes foram manifestando, ao longo da intervenção. Com as atividades realizadas, conseguimos que os idosos se tornassem mais comunicativos, trocando, facilmente, opiniões e ideias entre si. Além disso, tiveram a oportunidade de fazerem diversas coisas que não imaginavam serem capazes. Adquiriram também informação e outras ferramentas de aprendizagens e habilidades relevantes para a sua vida quotidiana, que lhes permitiram o desenvolvimento das suas capacidades físicas, cognitivas e motoras.

Um facto gratificante a destacar nesta intervenção foi a evolução notória dos utentes. No primeiro contacto que estabelecemos com eles, era visível a apatia e a baixa autoestima que rodeava e definia estes idosos. Contudo, no decorrer do processo, sobretudo, quando iniciámos as atividades, começámos, de imediato, a ver progressos e mudanças, quer ao nível do seu comportamento, quer ao nível das suas atitudes. No término da intervenção, tivemos a certeza que conseguimos transmitir a nossa mensagem. O facto de os utentes terem apreciado as atividades foi um sinal positivo para este projeto de intervenção, mas, mais importante, foi termos conseguido sensibilizar os idosos para o quão é importante manterem-se ativos, dentro do possível, até ao fim da vida. É fundamental para o idoso reunir forças e energias que o levem ao aproveitamento do seu tempo livre de forma sadia e proveitosa. Cimentados em práticas de animação, os momentos de lazer foram ocasiões únicas para o aprofundamento de relações interpessoais e melhoria do bem-estar dos idosos.

Em epílogo, é de ressaltar que este projeto teve sempre em atenção as reais dificuldades e potencialidades dos idosos. Teve, igualmente, o cuidado de alertar os utentes para o facto de que envelhecer é unicamente passar para uma nova etapa da vida, que pode e deve ser vivida da melhor maneira possível; as limitações devem ser encaradas como desafios, onde o “não posso, não consigo” desviam-se para entrar o “devagarinho e sempre”.

A avaliação final realizada possibilitou compreender que todas as atividades desenvolvidas foram apreciadas pelos utentes e que todas elas contribuíram para que os idosos fossem membros mais ativos e participativos. No que diz respeito à aquisição de novos conhecimentos e novos saberes, este aspeto foi igualmente relevante, uma vez que o projeto de intervenção pretendeu proporcionar aos utentes novas aprendizagens, desenvolvendo-os individual e socialmente. De acordo com as declarações dos participantes, foi possível compreender que os mesmos sentiram-se mais satisfeitos em frequentar o centro social.



Revelaram que se sentiram mais motivados para participarem nas atividades e sentiram que as mesmas melhoraram o seu bem-estar. As atividades dinamizadas, no decorrer do processo, permitiram também a interação e o convívio entre os idosos, assim como, a possibilidade de usufruírem de novas experiências e descobrirem capacidades que eles próprios desconheciam e de desfrutarem de momentos de diversão e alegria.



## Capítulo V

### Considerações Finais

Neste capítulo, pretende-se fazer uma análise e reflexão críticas dos resultados e implicações dos mesmos na realização do estágio a nível pessoal, institucional e do conhecimento para a área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

#### 5.1- Análise crítica dos resultados e as implicações dos mesmos

Tendo em conta os resultados referidos e alcançados com o desenvolvimento deste projeto, torna-se importante questionar se os objetivos gerais e específicos, inicialmente, delineados foram atingidos.

Portanto, seguidamente, debruçar-nos-emos sobre cada um deles, procurando fazer uma descrição detalhada da sua execução.

Em relação ao primeiro objetivo geral- sensibilizar os idosos para a importância da ocupação do seu tempo livre- podemos afirmar que este foi atingido, ao longo de toda a intervenção, através dos ateliês dinamizados. Os dados obtidos permitem-nos afirmar que os utentes participaram ativamente nas atividades realizadas, preenchendo o seu tempo livre de forma saudável e enriquecedora, o que lhes permitiu uma partilha de saberes, aprendizagem de outros saberes e interação entre todos os elementos. De acordo com os depoimentos dos idosos, as atividades contribuíram para melhorarem o seu dia a dia, “passei a ocupar o meu tempo de outra forma, as horas passavam mais rápido que o habitual.” (Diário de Bordo, dia 27-06-2016). “Gostei muito das atividades, passámos momentos divertidos e alegres [...] enquanto estava entretida não pensava em coisas más.” (Diário de Bordo, dia 27-06-2016). No decorrer do processo, sempre procurámos que as atividades lhes dessem prazer e fossem significativas. Deste modo, “operou-se mais socialização, mais atividade, mais participação, alegria e boa disposição.” (Apêndice VII).

O segundo objetivo geral -proporcionar momentos de satisfação e realização pessoal – a nosso ver, este objetivo, foi igualmente alcançado. Através do ateliê das Recordações, pretendemos que os idosos se colocassem no papel de protagonistas e partilhassem momentos, experiências e histórias das suas vidas, permitindo, desta forma, que se sentissem mais valorizados. Acreditámos tratar-se de uma mais – valia para a sua autoestima.

Relativamente ao terceiro objetivo geral - promover as relações intergeracionais - consideramos que foi plenamente atingido, no decorrer do processo, através da realização de atividades bem conseguidas para o fim, proporcionando encontros entre idosos e crianças e fomentando a importância da intergeracionalidade.

O quarto objetivo geral - dinamizar atividades ao nível motor/físico e cognitivo/mental - esteve presente nos ateliês das Expressões Artísticas, das Recordações e da Horta/Jardinagem, tendo sido, igualmente, totalmente conseguido. Proporcionar aos idosos atividades que os fortaleçam, quer a nível físico, quer a nível mental, torna-se essencial, uma vez que a terceira idade é caracterizada pela perda de capacidades. Assim é fundamental desenvolver atividades que possam colmatar ou contrariar as consequências destas fragilidades. Perante isto, desenvolvemos jogos e atividades fomentadores de coordenação de movimentos, através de exercícios ajustados e adequados às necessidades de cada idoso e trabalhos mentais de modo a desenvolver e fortalecer as suas capacidades cognitivas. Tendo em consideração alguns depoimentos, os utentes referiram que “os jogos que fizemos foram bons para pôr a cabeça a trabalhar [...] as atividades de ginástica foram muito divertidas [...] devíamos ter mais momentos como estes, precisamos de nos mexer mais porque passamos o dia todo sentados e isso não faz bem para os músculos.” (Diário de Bordo, dia 13-01-2016). “Assim não custa fazer ginástica, divirto-me muito.” (Diário de Bordo, dia 06-01-2016).

Com o último objetivo geral - proporcionar aos utentes novas aprendizagens, desenvolvendo-os individual e socialmente - este objetivo esteve presente através do ateliê de Informação /Formação e foi de igual forma alcançado. Com este ateliê, tencionámos criar momentos de troca de saberes e opiniões entre os utentes, valorizando os seus conhecimentos e, ao mesmo tempo, acrescentar novas informações. Em todas as sessões promovidas, sempre tivemos a preocupação de inserir os idosos no tema abordado.

Relativamente aos objetivos específicos, o primeiro remetia-nos para a promoção do convívio e o bem-estar através de momentos de descontração e divertimento. Um dos aspetos que os idosos referenciaram foi que este projeto lhes trouxe uma mudança no seio institucional. Isto é, os utentes passaram a conviver mais entre si, fortaleceram as relações interpessoais e a confiança entre todos, o que, naturalmente, se traduziu numa melhoria do bem-estar grupal. A título de exemplo, um dos utentes mencionou que “os jogos que fizemos foram bons para nos conhecermos melhor [...] às vezes queria desabafar mas tinha receio.” (Diário de Bordo, dia 29-03-2016). Ao nível do bem-estar, as atividades impulsionadas foram também uma mais-

valia. Neste sentido, destacamos o aumento da auto-estima e da motivação. Com a realização de atividades de caráter lúdico, proporcionámos aos idosos momentos de alegria, satisfação, interação e divertimento, “ já estou aqui há muito tempo e nunca me ri tanto como agora.” (Diário de Bordo, dia 09-05-2016).

O objetivo seguinte visava proporcionar momentos de partilha de experiências e saberes. Com a realização de dinâmicas de grupo, os utentes partilharam histórias de vida, experiências passadas e saberes. No decorrer destas atividades, os idosos mostraram-se sempre à vontade para falarem das suas vidas. Aliás, desde o início, foi perceptível que os utentes gostavam e sentiam necessidade de falar sobre si e do seu passado. Perante isto, podemos afirmar que os resultados relativos a este objetivo foram positivos. Além disso, notámos que os idosos passaram a ter mais confiança não só em si mesmos, mas também nos outros elementos do grupo. Desta forma, conseguimos que despertassem sentimentos de confiança e estreitassem laços de amizade entre todos.

No âmbito das atividades desenvolvidas no ateliê intergerações, foi bem visível que os utentes se sentiam úteis e felizes por partilharem os seus ensinamentos com os mais novos. Um dos utentes referiu que, “ gosto muito de conviver com os mais pequenos e contar histórias e brincadeiras da minha infância. Hoje em dia é tudo diferente.” (Diário de Bordo, dia 04-04-2016).

O terceiro objetivo específico, de certo modo, vem de encontro ao que foi referido anteriormente. Aqui, o nosso propósito era recordar costumes, vivências e experiências provenientes do meio cultural em que os idosos estão inseridos. A nosso ver, este objetivo foi de igual modo alcançado, um vez que os utentes partilharam muitas histórias e vivências relativas ao meio onde cresceram, despoletando uma troca de opiniões e recordações entre todos. Por exemplo, destacamos a atividade do Magusto, onde os utentes recuaram no tempo e reviveram memórias da sua infância, partilhando entre si a forma como festejavam o Magusto. Porém, no decorrer da intervenção, tivemos outros momentos onde os utentes reviveram alguns costumes e lembranças. Neste sentido, destacamos algumas atividades como: a comemoração do dia 25 de Abril e o Cinema Livre, já que os idosos associaram momentos passados a esta altura das suas vidas e como viveram esses períodos. Estas atividades originaram momentos de grande emoção e nostalgia entre si.

O objetivo que se segue está relacionado com o ateliê intergerações, em que se pretendia promover encontros/atividades intergeracionais, objetivo igualmente alcançado. Os idosos

puderam estar em contacto com as crianças das diversas valências e de diversas faixas etárias. Promovemos atividades de lazer, nomeadamente um desfile de Carnaval e realizámos ainda atividades relacionadas com a troca de experiências, saberes, tradições e conhecimentos, valorizando desta forma o saber do idoso. Neste seguimento, destacamos a comemoração da Semana da Leitura, onde os idosos escolheram poemas e recitaram-nos às crianças, cantaram canções do seu tempo e partilharam estórias e contos da sua geração.

Relativamente ao objetivo ligado ao estímulo de capacidades mentais, através de jogos e dinâmicas de estimulação cognitiva, consideramos que este objetivo, foi alcançado. Através da animação cognitiva, os idosos tiveram a oportunidade de exercitarem e fortalecerem as suas capacidades mentais. Na nossa intervenção, realizámos atividades cognitivas, desde os jogos de memorização, jogos de mesa, provérbios, contos e canções populares. Atividades essas que incluíam exercícios para trabalhar, sobretudo, a memória e o conhecimento.

O objetivo que se segue estava relacionado com os ateliês das Expressões Artísticas e da Horta/ Jardimagem, em que era nosso propósito, estimular a destreza manual e a motricidade fina através de atividades de animação física e motora. No decorrer do processo, realizámos atividades físicas, através de jogos, como o *bowling*, e exercícios de movimentos corporais, essencialmente, dos membros inferiores e dos superiores. Neste ateliê, foram executados diversos trabalhos manuais, com recurso a diferentes técnicas que permitiram desenvolver a destreza manual e a motricidade dos idosos. A título de exemplo, destacamos a pintura, o recorte, a colagem e a moldagem.

Por fim, o nosso último objetivo específico está relacionado com o ateliê de Informação/Formação, em que se pretendia sensibilizar e informar os idosos para as questões da saúde, segurança e prevenção na terceira idade. Neste ateliê, para além de procurarmos sensibilizar e consciencializar os utentes para as questões de saúde e segurança, quisemos, de igual modo, criar momentos de partilha de saberes e opiniões entre todos. Em cada sessão informativa, os idosos mostravam-se interessados, participativos e muito satisfeitos por conseguirem consolidar ou relembrar conhecimentos. De entre as sessões desenvolvidas, destacamos a sessão informativa sobre a “Nutrição na Terceira Idade”, onde salientamos a participação ativa dos intervenientes. Entre os testemunhos referidos pelos idosos, ressaltamos um, onde o utente mencionou que, “ gostei muito desta sessão, foi muito interessante e importante. Aprendi muitas coisas sobre os alimentos que devemos ou não comer.” (Diário de Bordo, dia 15-02-2016).

Importa também referir a importância da bibliografia consultada, uma vez que contribuiu para aumentar os nossos conhecimentos e compreensão na área do envelhecimento ativo. Alguns autores defendem que um envelhecer mais ativo parte de cada indivíduo, da maneira como olha a sua vida e a sua história de vida. Possibilitar que os indivíduos permaneçam ativos, à medida que envelhecem, torna-se, nos dias de hoje, a solução para enfrentar o desafio do envelhecimento populacional. Neste seguimento, Lopes considera que envelhecer ativamente é " a chave para promover a qualidade de vida e o bem-estar até ao fim." (2007,p.68). Ora, torna-se importante consciencializar não só este público, mas a sociedade em geral; envelhecer é simplesmente passar para uma nova etapa da vida e esta pode ser uma fase ainda mais feliz se for encarada com ânimo e vivida de uma maneira mais positiva. A idade cronológica difere da psicológica. Enquanto na primeira o avançar da idade e as marcas físicas que o tempo deixa são irreversíveis, no envelhecimento psicológico podemos ser eternamente jovens porque a capacidade de sonhar, descobrir novas pessoas e novos interesses é pessoal. Portanto, todos devem procurar viver cada instante o melhor possível, como se ele fosse o último da vida. Diante do acima referido, a animação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa. Tem como objetivos a autonomia, desenvolvimento e participação ativa dos indivíduos que fazem parte de um grupo. A prática de atividades de animação permitiu aos residentes do centro social o convívio entre todos, assim como, despertar sentimentos de confiança e estreitamento de laços, a ocupação dos seus tempos livres de uma forma lúdica, ativa e saudável, contribuindo para a promoção do envelhecimento ativo. Possibilitou, de igual modo, que a vida destes utentes se tornasse mais estimulante e proveitosa, despertando neles um sentimento de orgulho por serem capazes de encarar as suas fragilidades de frente. Tal postura desenvolveu-lhes a autoestima e aprofundou-lhes a valorização pessoal.

Perante o que foi supracitado, os resultados obtidos no final de esta intervenção, corroboram que os objetivos, inicialmente, delineados para o projeto foram alcançados. Com as atividades levadas a cabo, consideramos ter contribuído positivamente para a promoção de um envelhecimento bem -sucedido.

Tendo em conta os vários depoimentos dos idosos, estes referiram que apreciaram todo o trabalho feito ao longo do estágio, sentindo-se muito mais felizes, renovados, motivados e com vontade de viver. Além disso, conseguimos criar uma rotina que não existia e, nos dias

em que não íamos para a instituição, eles já nos segredavam que o ambiente era totalmente diferente -menos alegre.

## **5.2- Evidenciação do impacto do estágio a nível pessoal, a nível institucional e a nível de conhecimento na área de especialização.**

Este estágio funcionou como um momento marcante de aprendizagem, na medida em que contribuiu para a nossa formação a nível pessoal e profissional, permitindo-nos aprofundar e experienciar todo o processo de desenvolvimento e implicações de um projeto interventivo

Começamos por referir que a implementação do presente trabalho se revelou de forma positiva em diversos aspetos. Contudo, importa mencionar que delinear e realizar um projeto nem sempre é fácil, pois direcionamo-nos para pessoas portadoras de especificidades e características muito próprias, às quais nem sempre é possível dar a melhor resposta. Deparámo-nos ainda com experiências de vida diferentes, interesses e necessidades variadas às quais precisamos atender. Assim, um dos aspetos positivos desta intervenção, prendeu-se com o facto de nos permitir colocar em prática alguns contributos concetuais adquiridos ao longo da nossa formação académica, sendo totalmente possível reconhecer que a teoria e a prática “andam de mãos dadas” e, não podem ser separadas uma da outra; sozinhas não têm o mesmo valor. Quando pretendemos atingir determinado objetivo, só o conseguimos alcançar, se carregarmos as duas na bagagem.

Tudo muda quando estamos no terreno e os ajustes são uma constante no projeto. Assim, comungo totalmente da ideia que a licenciatura, bem como, o mestrado, proporcionam aprendizagens valiosas, quer em termos de conhecimento de referenciais teóricos, quer ao nível de metodologias e técnicas que nos ajudam a contornar os obstáculos que vão surgindo no nosso percurso. Ainda neste seguimento, salienta-se a ideia de que ao Educador não lhe é apenas exigido atividades mas, fundamentalmente, uma boa capacidade de diálogo e de se dar em prol de alguém com voz ausente, ou pelo menos, inaudível. Consideramos que o trabalho interventivo só produzirá bons frutos se o vivermos de corpo e alma.

A animação sociocultural, como estratégia de intervenção, esteve presente durante todo o processo e, através dela, visámos potenciar o bem-estar e qualidade de vida aos idosos, valorizar a autoestima e confiança, o desenvolvimento pessoal e social, bem como, o desenvolvimento cognitivo e físico. Diariamente, realizámos atividades que foram de encontro às necessidades e interesses de todos os utentes, pelo que se notou uma melhoria das



condições de vida das pessoas, nomeadamente no seu estado de espírito. Foi uma preocupação constante desenvolvermos condições necessárias para que se sentissem efetivamente integrados no nosso projeto. Ao longo da intervenção, foi possível verificar que os idosos, passo a passo, iam participando nas atividades propostas, contribuindo com os seus conhecimentos, saberes e experiências, dando mesmo as suas opiniões. Lentamente, conseguimos que valorizassem os trabalhos que realizavam, motivando-os para que continuassem a participar nas atividades propostas.

Podemos assim comprovar, que se proporcionarmos atividades motivadoras aos idosos, se lhes dispensarmos carinho e atenção, se valorizarmos os seus esforços, se lhes atribuirmos tarefas exequíveis, se lhes fornecermos as informações necessárias e dermos liberdade para estarem presentes apenas quando e enquanto desejarem, indubitavelmente, passarão a colaborar.

Neste sentido, a realidade vivida, ao longo de esta intervenção, enriqueceu a nossa aprendizagem sobre os pressupostos necessários ao trabalho com a terceira idade. O afeto é a solução para a resolução de todas as doenças e o saber ouvir é o açúcar para todos os corações amargos, causadores de discórdias, teimosias e querelas. Com estes dois ingredientes bem guardados no bolso, usufruí de vários momentos de sucesso e conquista.

Apesar de ser meu lema ver a velhice como um processo ativo e criativo, os receios de principiante, aliados ao medo de falhar e à incerteza trouxeram-nos também diversas angústias, uma vez que o nosso público não estava familiarizado com técnicos de animação. Por isso, compreende-se a resistência à participação nas atividades. Perante tal quadro, tornou-se imperioso mimar os idosos e apelar à utilidade da sua colaboração. Deste modo, depois de algum tempo, passaram a andar mais satisfeitos, sentiam-se valorizados e, conseqüentemente, integrados no grupo, na família e na sociedade. Viam-se como pessoas normais, que eram, considerando a faixa etária de cada um.

A nível pessoal, o enriquecimento foi imenso e privar com utentes tão distintos foi um privilégio que não encontro palavras que o descrevam. Desde o início que estabelecemos uma proximidade e confiança desmesuradas. Foram muitas as horas passadas à conversa. Era a técnica, mas, acima dela, estava a amiga, a confidente. Não tenho dúvidas que deixei boas marcas, mas também tenho a certeza que saí muito marcada. Aprendi a valorizar o que tantas vezes punha de lado e desvalorizar o que antes via como indispensável. Resumindo, a eles devo a pessoa que sou hoje.

Em termos institucionais, tendo em conta os resultados obtidos e a perspectiva da diretora técnica da instituição, o projeto teve um impacto positivo, assumindo-se como uma mais – valia para a mesma, uma vez que, constatámos que a instituição, apesar de evidenciar uma preocupação com os idosos, há muito que ansiava que alguém desse o primeiro passo para este caminho, ou seja a implementação de um projeto nestes moldes. Um outro aspeto a ressaltar é que, ao longo da intervenção, fomos recebendo muitos elogios por parte dos funcionários e das outras educadoras das diferenciadas valências, motivando e felicitando a iniciativa.

Com efeito, compreendemos que é importante continuar a desenvolver e implementar projetos voltados para este grupo populacional, já que são promotores de bem-estar e qualidade de vida na velhice, afastando os estereótipos negativos associados à terceira idade.

Este trabalho é o resultado de uma experiência profissional. Enquanto estagiária, considero que se revelou muito rica e inoxidável, fazendo-me amadurecer e aperfeiçoar. Na qualidade de futura profissional da área, espero e desejo vir a implementar projetos de intervenção semelhantes, pelo facto de os considerar promotores de instrumentos que fortalecem os mais frágeis, tornando-os autónomos e capazes de arriscar para conseguirem uma vida melhor. Finalmente, sem medo e sem dúvidas, afirmo que a terceira idade precisa do nosso apoio. Compete à sociedade, em geral, proporcionar-lhe todos os meios para que se sintam capazes de lutar por uma vida mais bela e digna.

## Bibliografia Referenciada:

- ANDER-EGG, E. (1990). *Repensando la investigación - acción participativa*. México: Editorial El Ateneo.
- ANDER-EGG, E. (2000). *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.
- ANDER-EGG, E. (2011). *Metodologia y práctica de la animación sociocultural*. Madrid: Editoral CCS.
- ANTUNES, M. C. (2008). *Educação, saúde e desenvolvimento*. Coimbra: Almedina.
- CARMO, H. & FERREIRA, M. (1998). *Metodologia da Investigação*. Lisboa: Universidade Aberta.
- CANCELA, D. (2007). *O processo de envelhecimento*. Consultado em 25/08/2016, disponível em file:///C:/Users/Utilizador/Desktop/TL0097.pdf.
- CASAGRANDE, M. (2013). *A importância da perspectiva dos idosos para o envelhecimento ativo : implicações para as políticas sociais*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho: Braga.
- CORREIA, A. C. (2010). *Animação sociocultural : uma forma de educação permanente e ao longo da vida para um envelhecimento activo*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho: Braga.
- CORDEIRO, S. (2014). *Organização e tratamento de dados recolhidos nas rotinas das crianças na sala dos quatro anos*. Consultado em 10/10/2016, disponível em <http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/4119/1/Organiza%C3%A7%C3%A3o%20e%20tratamento%20de%20dados%20recolhidos%20nas%20rotinas%20das%20crian%C3%A7as%20na%20sala%20dos%20quatro%20anos.pdf>.
- CUNHA, M. (2009). *Animação Sociocultural na Terceira Idade. Recurso Educativo de Intervenção*. Chaves: Ousadias.
- CHIZZOTTI, A. (2001). *Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais*. São Paulo: Cortez.
- BERGER, L. (1995). Cuidados de enfermagem em gerontologia. IN Berger, L.; Mailloux-POIRIER, D. - *Pessoas idosas: uma abordagem global: processo de enfermagem por necessidades*. Lisboa: Lusodidacta.
- BOGDAN, R. & BIKLEN, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- ERASMIE, T. (1983). *Introdução ao trabalho de investigação e desenvolvimento em educação de adultos*. Braga: Unidade de Educação de Adultos-Universidade do Minho.

- ERASMIE, T. & LIMA, L.C (1989). *Investigação e Projectos de Desenvolvimento em Educação*. Braga: Unidade de Educação de Adultos-Universidade do Minho.
- ERICKSON, F. (1986). Qualitative methods in research on teaching. In M. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching* (pp. 119-161). New York: Macmillan. Consultado em 08/10/2016, Disponível em [https://scholar.google.pt/scholar?q=qualitative+methods+in+research+on+teaching+erickson&hl=ptPT&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart&sa=X&ved=0ahUKEwjv3fL9uerPAhUFVRQKHS2fDOUQgQMIGTAA](https://scholar.google.pt/scholar?q=qualitative+methods+in+research+on+teaching+erickson&hl=ptPT&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&ved=0ahUKEwjv3fL9uerPAhUFVRQKHS2fDOUQgQMIGTAA) .
- FERNANDES, A. (1997). *Velhice e Sociedade*. Oeiras: Celta Editora.
- FERRARI, A. (1982). *Metodologia da pesquisa científica*. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil.
- FERRAZ, C. (2012). *Os idosos e o seu mundo: um projeto de animação*. Dissertação de Mestrado em Educação. Universidade do Minho: Braga.
- FERRAZ, A. & PEIXOTO, M. (1997). *Qualidade de vida na velhice: estudo em uma instituição pública de recreação para idosos*. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 31 (2), pp. 316-38.
- FERRIGNO, J. (2006). *A Co-Educação entre as gerações: um desafio da longevidade. A terceira idade*. Revista Sesc /SP, 17 (37), pp.16-26, out.2006.
- FERRIGNO, J. (2006). *Trabalho social com idosos: Apresentação da experiência pioneira do SESC na área do lazer e da cultura*. Cadernos de Terapia Ocupacional da UFScar, 14 (1), pp. 23-31.
- FIEDLER, P. (2008). *Avaliação da qualidade de vida do estudante de medicina e da influência exercida pela formação académica*. Dissertação de Doutoramento. Universidade de São Paulo: São Paulo.
- FROUFE, S. & SÁNCHEZ, M. (1990). *Animación Sociocultural*. Nuevos enfoques. Salamanca: Amarú Ediciones.
- GUERRA, I. (2000). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia de Acção. O Planeamento em Ciências Sociais*. Cascais: Principia, Publicações Universitárias e Científicas.
- GUERRA, I. (2002). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia de Acção – O Planeamento em Ciências Sociais*. Cascais: Principia, Publicações Universitárias e Científicas.
- GÓMEZ, J. A. (2004). Paradigmas teóricos en la animacion sociocultural. In Jaume Trilla (coord.). *Animación sociocultural - Teorías, programas y ámbitos*. Barcelona: Ariel, pp. 54-55.

- GOMES, L. (2014). *Renovar o espaço em busca do rejuvenescimento: Um projeto de intervenção/animação num Centro de Convívio para idosos*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho: Braga.
- GONÇALVES, R. (2010). *Famílias de idosos da quarta idade: Dinâmicas Familiares*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto: Porto.
- HELDER, R. (2006). *Como fazer análise documental*. Porto: Universidade do Algarve.
- IMAGINÁRIO, C. (2004) – *O idoso dependente em contexto familiar*. Coimbra: Formasau.
- INE (2011). *Censos 2011 resultados definitivos-Portugal*. Lisboa: INE.
- INE (2014). *Análise da população em Portugal*. Lisboa: INE.
- JACOB, L. (2007). *Animação de idosos*. Porto: Ambar.
- LEAL, M. (2008). *Reavaliar o conceito de qualidade de vida*. Dissertação de Mestrado. Universidade dos Açores: Açores.
- LOPES, M. (2006). *Animação Sociocultural em Portugal*. Chaves: Gráfica do Norte.
- LOPES, L. (2007). *Envelhecimento Ativo -uma via para o bem – estar*. Fórum Sociológico, 17, II, pp.65-68.
- LOPES, L. (2008). *Encontros Intergeracionais e a Representação Social. O que as crianças pensam dos velhos e a velhice*. Holambra - S.P: Setembro Editora.
- LUDKE, M. & ANDRÉ, M. (1986). *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária.
- MARTINS, T. (2006). *Acidente vascular cerebral: qualidade de vida e bem-estar dos doentes e familiares cuidadores*. Coimbra: Formasau.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE, (2004). *Programa Nacional para a saúde das Pessoas Idosas. Direcção - Geral da saúde*. Consultado em 17/06/2016, disponível em: [file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/i009153%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/i009153%20(1).pdf).
- MOREIRA, I. (2013). *Envelhecimento Ativo e Bem – Sucedido*. Dissertação de Mestrado. Porto: Instituto Superior de Serviço Social do Porto.
- NUNES, L. (2009). *Promoção do bem-estar subjetivo dos idosos através da intergeracionalidade*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Coimbra: Coimbra.
- OLIVEIRA, C. (2015) - *Recordar é viver*. Dissertação de Mestrado. Porto: Instituto Superior de Serviço Social do Porto.
- PACHECO, A. (2007). *Estilos de vida, qualidade de vida pessoal, motivação e sucesso académico: instrumentos de avaliação*. Revista Psyc@w@re, 1, (2), pp. 1-10. Consultado

- em 12/03/2016, disponível em <http://www.ci.uc.pt/ipc/20072010/revista/c1063d1d716a059f65ea08f90456755e.pdf>.
- PASCHOAL, S. (2006). Qualidade de vida na velhice. In E. Freitas. L. Py. F. Cançado . J. Doll & M. Gorzoni. *Tratado de geriatria e gerontologia*. (2ª ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, pp. 147-153.
- PARDAL, L. & LOPES, E. (2011). *Métodos e técnicas de investigação social*. Porto: Areal Editores.
- PARREIRA, A. (2006). *Gestão do Stress e da Qualidade de Vida: Um Guia para a Acção*. Lisboa: Monitor.
- PEREIRA, J.D.L. et al., (2008). (coords.). *A animação sociocultural e os desafios do século XXI*. Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- PONTE, P. (2006). *Estudos de caso em educação matemática*. Revista Bolema, 19, (25), pp. 105-132. Consultado em 09/10/2016, disponível em <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/bolema/article/viewFile/1880/1657>.
- PRAÇA.M. (2012). *Qualidade de vida relacionada com a saúde: a perspectiva dos utentes que frequentam os Centros de Saúde do ACES Trás-os-Montes / Nordeste*. Dissertação de Mestrado. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- QUIVY, R. & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- QUIVY, R. & Campenhoudt, L. (2003). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- REIS.A. (2012). *A Animação Sociocultural na 3ª idade- Um estudo de caso no Lar de Nossa Senhora da Conceição Vidago*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Trás – os-Montes e Alto Douro: Chaves.
- REIS, E. (1996). *Estatística descritiva*. Lisboa: Edições Sílabo.
- RIBEIRO, O. & PAÚL, C. (2011). *Envelhecimento Activo*. Lisboa: LIDEL.
- RODRIGUES, I. (2011). *Auto-estima e Qualidade de Vida nas Mulheres Idosas Institucionalizadas*. Dissertação de Mestrado. Universidade Católica Portuguesa: Braga.
- SERRANO, G. (2004). Metodologias de investigación en animación sociocultural. In Jaume Trilla (coord.). *Animación sociocultural - Teorías, programas y ámbitos*. Barcelona: Ariel, pp. 100-114.

- SERRANO, G. (2008). *Elaboração de projetos sociais. Casos Práticos*. Porto: Porto Editora.
- SOUSA, E. (2013). *Viver a (e para) aprender: promoção do envelhecimento ativo*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho: Braga.
- SMETHURST, W. (2004). Envelhecimento Ativo: da intenção à ação. *Seminário Quantos Somos e Quem Somos no nordeste*. (pp.150-155). Recife: ABEP.
- TAMER, N. & PETRIZ, G. (2007). A qualidade de vida dos idosos. In A. Osório & F. Pinto (Coord.). *As pessoas Idosas. Contexto Social e Intervenção Educativa*. Lisboa: Instituto Piaget, pp.181-201.
- TEIGA, S. (2012). *As relações intergeracionais as sociedades envelhecidas*". Dissertação de Mestrado. Universidade de Lisboa: Lisboa.
- TRILLA, J. (1998). *Animación sociocultural: teorías, programas y ámbitos*. Barcelona: Editorial Ariel.
- VENTOSA, P. (1996). *Intervención de la investigación –acción*. Madrid: Ediciones Morata.
- VIEIRA, C. (2010). *Paredes que separam gerações: Crianças e idosos em Instituições*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Aveiro: Aveiro.
- ZIMMERMAN, G. (2000). *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul.

#### **Bibliografia Consultada:**

- BARRETO, J.(s.d). *Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio atual*. Consultado em 12/05/2016, Disponível em <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3733.pdf>.
- BENTO, A. (2012). *Investigação quantitativa e qualitativa: Dicotomia ou complementaridade?* Revista JA, 64, (VII), pp. 40-43. Consultado em 18/07/2016, disponível em <http://www3.uma.pt/bento/Repositorio/Investigacaoqualequan.pdf>.
- CANCELA, G. (2007). *O processo de Envelhecimento*. Consultado em 08/10/2015), disponível em <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>.
- DIAS, V. PITOLLI, A. PRUDÊNCIO, C. & OLIVEIRA, M. (2013). *O Diário de Bordo como ferramenta de reflexão durante o Estágio Curricular Supervisionado do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual de Santa Cruz – Bahia*. Consultado em 13/07/2016), disponível em [http://www.academia.edu/6861575/O\\_Di%C3%A1rio\\_de\\_Bordo\\_como\\_ferramenta\\_d](http://www.academia.edu/6861575/O_Di%C3%A1rio_de_Bordo_como_ferramenta_d)

e\_reflex%C3%A3o\_durante\_o\_Est%C3%A1gio\_Curricular\_Supervisionado\_do\_curso\_de  
\_Ci%C3%A2ncias\_Biol%C3%B3gicas\_da\_Universidade\_Estadual\_  
de\_Santa\_Cruz\_Bahia.

JACOB, L. (2007). Animação de idosos. Consultado em 15/10/2015, disponível em  
<http://br.monografias.com/trabalhos-pdf/animação-idosos/animacao-idosos.pdf>.

World Health Organization, (2002). Active Ageing – A Policy Framework. Consultado em 29/  
07/2016, disponível em  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf).

PAÚL, C. (2005). *Envelhecimento Ativo e Redes de Suporte Social*. Porto: ICBAS –UP.  
Consultado em 29/07/2016, disponível em  
<http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3732.pdf>.

Programa de Ação do AEEASG'2012/Portugal, (2012). *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo  
e da Solidariedade entre Gerações. Programa de Ação, 2012/Portugal*. Governo de  
Portugal. Consultado em 29/07/2016, disponível em  
[http://www.igfse.pt/upload/docs/2012/Programa%20A%C3%A7aoAnoEuropeu2012.p  
df](http://www.igfse.pt/upload/docs/2012/Programa%20A%C3%A7aoAnoEuropeu2012.pdf).

REIS, M. P. (2010). *Humanização da instituição hospitalar - contributo da prática voluntária*.  
Consultado em 12/11/2015, disponível em  
[http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/15040/1/Mercedes%20Peixoto  
%20dos%20Reis.pdf](http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/15040/1/Mercedes%20Peixoto%20dos%20Reis.pdf).

ROCHA, M. (2009). O Envelhecimento Activo - uma análise à luz de uma ética educativa crítica.  
Consultado em 06/05/2015, disponível em  
[http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10055/1/Art.%20Terceira%20Id  
ade.pdf](http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10055/1/Art.%20Terceira%20Idade.pdf).

SILVA, S. M. (2009). *Envelhecimento Activo. Trajectórias de Vida e Ocupações na Reforma*.  
Consultado em 28/10/2015, disponível em  
[https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/12294/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o\\_  
Sofia%20Maia%20Silva.pdf](https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/12294/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_Sofia%20Maia%20Silva.pdf).

TRINDADE, B. *Animação Cultural e a sua intervenção na 3ª idade*. Revista Práticas de  
Animação. 4,(3), p.1-4, out. 2010. Consultado em 03/07/2016, disponível em  
<file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/Anima%C3%A7%C3%A3o%20cultural%203%C2  
%AA%20Idade.pdf > .



## Webgrafia:

[http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos\\_quadros-estatistica da população.](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos_quadros-estatistica-da-populacao) (Consultado em 08/10/2015).

[https://www.google.pt/maps/place/R.+da+Igreja,+4715213+Braga/@41.525295.](https://www.google.pt/maps/place/R.+da+Igreja,+4715213+Braga/@41.525295)  
(Consultado em 22/10/2015).

[http://www.pragentemiuda.org/search/label/chaveirinho.](http://www.pragentemiuda.org/search/label/chaveirinho) (Consultado em 14/12/2015)

[https://www.youtube.com/watch?v=4xLP2tZqemQ.](https://www.youtube.com/watch?v=4xLP2tZqemQ) (Consultado em 14/12/2015).

[https://www.youtube.com/watch?v=l7aDfhfX868.](https://www.youtube.com/watch?v=l7aDfhfX868) (Consultado em 16/12/2015).

[http://animaclubcrl.blogspot.pt/search?updated-min=2009-01-01T00:00:00Z&updated-max=2010-01-01T00:00:00Z&max-results=50.](http://animaclubcrl.blogspot.pt/search?updated-min=2009-01-01T00:00:00Z&updated-max=2010-01-01T00:00:00Z&max-results=50) (Consultado em 07/01/2016).

[http://casapovofreiria-quatrogeracoes.blogspot.pt/p/os-nossos-idosos.html.](http://casapovofreiria-quatrogeracoes.blogspot.pt/p/os-nossos-idosos.html)(Consultado em 07/01/2016).

[http://pt.slideshare.net/lilsromao/1361-a.](http://pt.slideshare.net/lilsromao/1361-a) (Consultado em 13/01/2016).

[http://psicopedagogasueli.blogspot.pt/2013/10/atividades-para-coordenacao-motora-fina.html.](http://psicopedagogasueli.blogspot.pt/2013/10/atividades-para-coordenacao-motora-fina.html) (Consultado em 20/01/16).

[http://tozando.blogspot.pt/2014/07/a-terapia-ocupacional-e-o-idoso-com.html.](http://tozando.blogspot.pt/2014/07/a-terapia-ocupacional-e-o-idoso-com.html) (Consultado em 08/02/2016).

[http://drasandrato.blogspot.pt/.](http://drasandrato.blogspot.pt/) (Consultado em 08/02/2016).

[file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/10Dia\\_Mundial\\_Popula%C3%A7%C3%A3o%20\(1\).pdf.](file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/10Dia_Mundial_Popula%C3%A7%C3%A3o%20(1).pdf)  
(Consultado em 15/03/2016).

<https://www.youtube.com/watch?v=gi1foleBfN0> .(Consultado em 31/05/2016).

[file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/10Dia\\_Mundial\\_Popula%C3%A7%C3%A3o.pdf.](file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/10Dia_Mundial_Popula%C3%A7%C3%A3o.pdf)  
(Consultado em 24/08/2016).

**Documentos da Instituição:**

Regulamento Interno do Centro de Dia e Apoio Domiciliário, de 2013.

Processos Individuais dos Utentes do Centro Social.

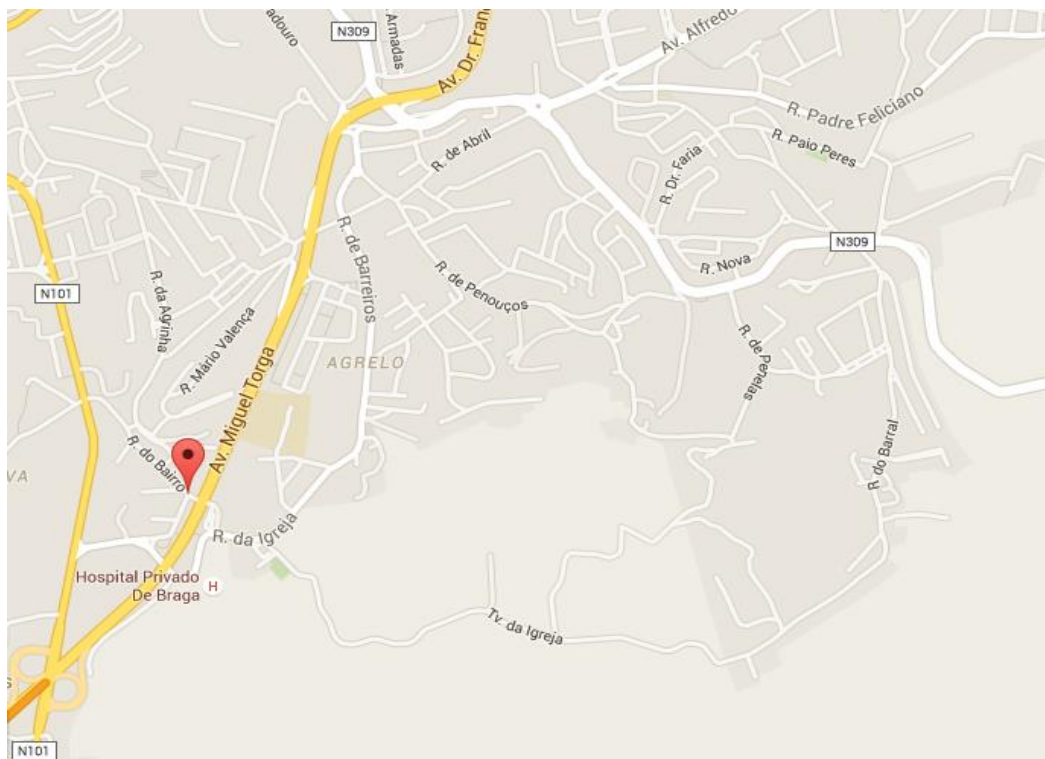
Projeto Educativo do Centro Social, do ano 2013 a 2016

Plano de Atividades do Centro Social, de 2015.

# Anexos



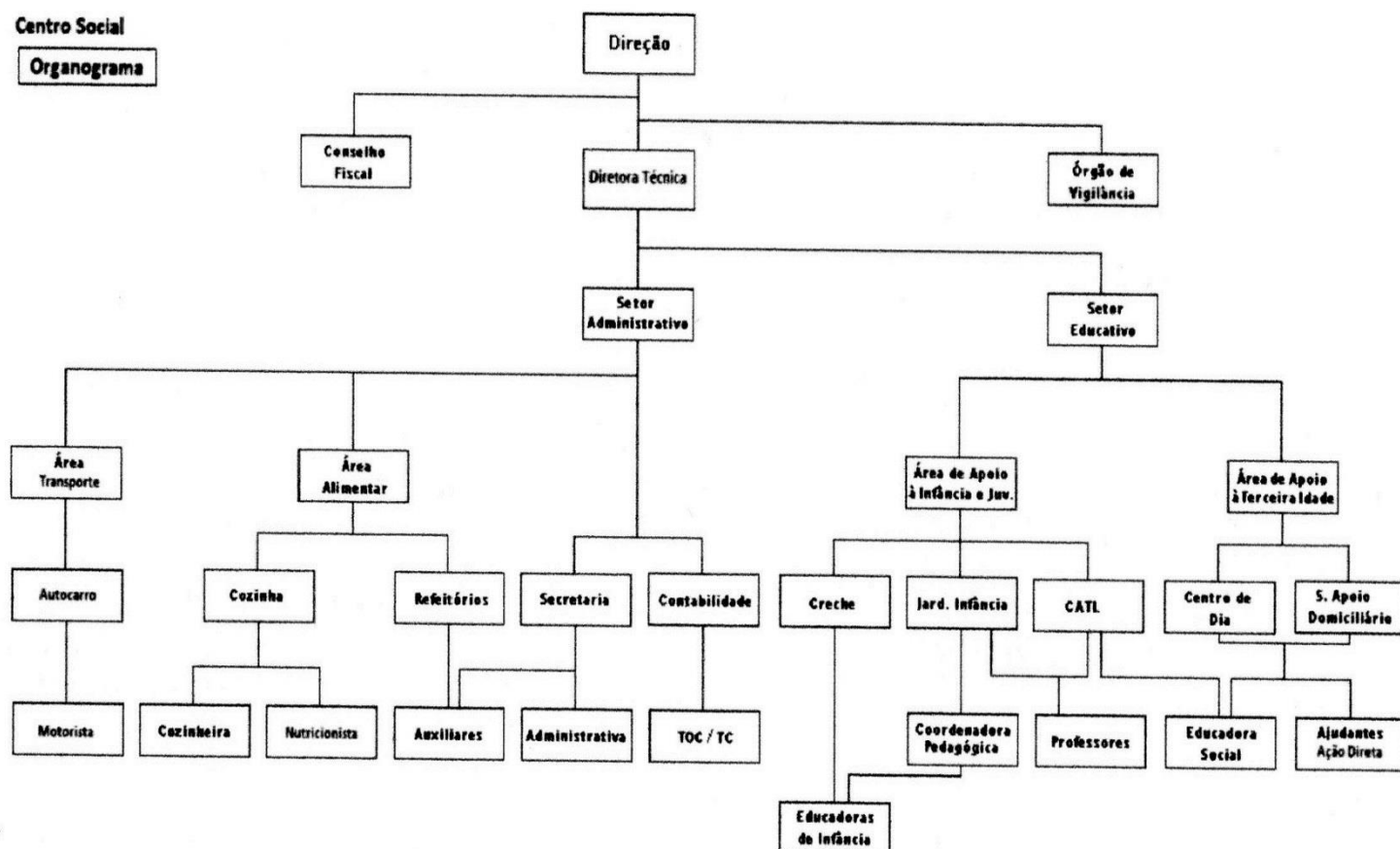
## Anexo I- Localização do Centro Social





## Anexo II- Organigrama da Instituição

Centro Social  
Organograma







# Apêndices



## Apêndice I - Inquérito por Questionário de Avaliação Diagnóstica

No âmbito do Estágio Curricular do Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária pretende-se desenvolver o seguinte questionário para avaliar as necessidades e os interesses dos utentes do **Centro Social**. Assim, tem como intuito diagnosticar as necessidades e interesses do público-alvo, para proceder, posteriormente, à realização de um programa que vai de encontro à população em estudo.

### I. Caracterização Sociodemográfica

1. Sexo:            Feminino     Masculino
2. Idade: \_\_\_\_\_
3. Estado Civil:    Casado/a       Solteiro/a   
                          Divorciado/a     Viúvo/a
4. Habilitações Literárias: \_\_\_\_\_
5. Sabe escrever? Sim             Não
6. Sabe ler?        Sim             Não
7. Antiga Profissão: \_\_\_\_\_
8. Tem filhos?    Sim             Não
9. Com quem vive? \_\_\_\_\_
10. Tem dificuldades em movimentar-se? Sim             Não
11. Tem alguma doença? Se sim, qual? \_\_\_\_\_

### II. Caracterização Geral

12. Como ocupa habitualmente o seu tempo livre?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13. Quando está em casa (ou no centro de dia) sente-se só?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. Está satisfeito com o apoio que recebe do Centro?

---

---

15. Costuma participar nas atividades que são realizadas pelo Centro?

---

---

**III. Diagnóstico de Interesses e necessidades:**

Atividades que gosta/gostava de participar:	Sim	Mais ou Menos	Não	Não sabe/ Não responde
Trabalhos manuais				
Música				
Dança				
Cantar				
Visitas culturais/Passeios				
Visualização de Filmes				
Conviver com crianças				
Conviver com outros idosos				
Exercício Físico				
Horta/Jardinagem				
Sessões de Informação / Esclarecimento (Saúde, prevenção, segurança)				
Provérbios / Anedotas/ Histórias / Lendas				
Recuperar alguma tradição				
Outras				

## Apêndice II- Cronograma

Calendarização /Fases de Intervenção 2015/2016											
	Atividades	2015				2016					
		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
FASE I INTEGRAÇÃO NO CONTEXTO DE ESTÁGIO	Reunião com a Diretora Técnica										
	Conhecer as instalações e o contexto do estágio										
	Contacto com os utentes										
	Conversas informais com os utentes										
	Consulta e análise do Projeto Educativo e dos Regulamentos Internos.										
	Consulta e análise dos processos individuais dos utentes										
	Recolha de informação sobre a Instituição										
	Revisão da Literatura										
FASE II DIAGNÓSTICO	Observação Direta e participante										
	Inquérito por Questionário aos utentes										

FASE III IMPLEMENTAÇÃO	Ateliê de Expressões Artísticas											
	Ateliê de Informação/Formação											
	Ateliê da Horta/Jardinagem											
	Ateliê das Recordações											
	Ateliê Intergerações											
FASE IV AVALIAÇÃO	Entrevista á Diretora Técnica											
	Inquérito por questionário final aos utentes.											

## Apêndice III - Inquérito por Questionário da Avaliação Contínua

### Questionário de Avaliação Contínua

O questionário que iremos aplicar tem como intuito avaliar os ateliês dinamizados até à presente data.

Todos os dados recolhidos vão permitir perceber se existe necessidade de proceder a alterações das atividades planeadas.

Legenda:

<b>Sim</b> 	<b>Mais ou Menos</b> 	<b>Não</b> 
--	---	---

1- Gostou das atividades realizadas?

2- Acha que aprendeu alguma coisa com as atividades concretizadas?

2.1- O quê?

---

---

3- Sentiu dificuldades na realização das atividades?

Observações/ Sugestões:





## Apêndice IV -Resultados da Avaliação Contínua

### Resultados da Avaliação Contínua

A aplicação deste questionário a meio da intervenção, teve como objetivo perceber a opinião dos utentes em relação aos ateliês dinamizados. Pretendíamos perceber se os utentes estavam ou não a gostar das atividades realizadas em cada ateliê e se havia a necessidade de ser alterado alguma coisa.

Desta forma, primeiramente, a estagiária fez uma breve explicação da finalidade do inquérito e em conjunto com os utentes lembrou cada atividade realizada até á presente data.

O preenchimento do inquérito contou sempre com o auxílio da estagiária uma vez que alguns idosos têm dificuldades em escrever e pela necessidade de relembrar cada atividade

#### Ateliê das Expressões Artísticas:

1- Gostou das atividades realizadas?

Sim	9
Mais ou Menos	
Não	

2- Acha que aprendeu alguma coisa com as atividades concretizadas?

Sim	8
Mais ou menos	1
Não	

2.1- O quê?

Raspar sabonete	3
Pintar	5
Desenvolver a Criatividade	9
Reutilizar materiais	9

3- Sentiu dificuldades na realização das atividades?

Sim	
Mais ou menos	3

Não	6
-----	---

**Ateliê de Informação / Formação:**

1- Gostou das atividades realizadas?

Sim	9
Mais ou menos	
Não	

2- Acha que aprendeu alguma coisa com as atividades concretizadas?

Sim	7
Mais ou menos	2
Não	

2.1- O quê?

Escolher os alimentos adequados	3
Podemos prevenir doenças se tivermos uma alimentação saudável	2
Reforçar conhecimentos	2
Reforçar as regras de segurança rodoviária	4
Não levantar de noite com a luz apagada	1
Não devemos ter animais de estimação da mesma cor da mobília e tapetes	1

3- Sentiu dificuldades na realização das atividades?

Sim	
Mais ou menos	
Não	9

**Ateliê das Recordações:**

1- Gostou das atividades realizadas?

Sim	8
Mais ou menos	1
Não	

2- Acha que aprendeu alguma coisa com as atividades concretizadas?

Sim	8
Mais ou menos	1
Não	

2.1- O quê?

Relembrar o antigamente	3
Recordar momentos e experiências passadas	4
Fazer ponto caseado	1
Desenvolver a atenção e a memória	1
Recordar tempos de infância e de mocidade	6

3- Sentiu dificuldades na realização das atividades?

Sim	
Mais ou menos	3
Não	6

#### Ateliê Intergerações:

1- Gostou das atividades realizadas?

Sim	9
Mais ou menos	
Não	

2- Acha que aprendeu alguma coisa com as atividades concretizadas?

Sim	
Mais ou menos	
Não	

2.1- O quê?

Improvisar	3
Troca de experiências com os mais novos	4
Relembrar poemas, músicas, histórias e	6

contos populares da infância.	
-------------------------------	--

3- Sentiu dificuldades na realização das atividades?

Sim	
Mais ou menos	3
Não	6

### Ateliê da Horta /Jardinagem

1- Gostou das atividades realizadas?

Sim	7
Mais ou menos	
Não	

2- Acha que aprendeu alguma coisa com as atividades concretizadas?

Sim	7
Mais ou menos	
Não	

2.1- O quê?

Reutilizar materiais	7
Fazer flores com garrafas e com copos	5
Fazer vasos de latas de conserva com molas	7

3- Sentiu dificuldades na realização das atividades?

Sim	
Mais ou menos	2
Não	5

## Apêndice V- Questionário da Avaliação Final

### Inquérito por questionário de Avaliação Final à Intervenção

O questionário que se segue integra-se no âmbito do Mestrado em Educação, área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Este questionário tem como objetivo principal recolher junto dos idosos do Centro de Dia que participaram no projeto *(Re) Organizando vidas- um programa de promoção do envelhecimento ativo*, a sua avaliação e apreciação final face às atividades concretizadas.

Todos os dados recolhidos serão tratados com toda a confidencialidade.

Legenda:

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1- Gostou das atividades realizadas ao longo deste ano?

2- Quais as atividades que mais gostou de fazer?

---

---

3- Quais as atividades que menos gostou de fazer?

---

---

4- Considera que as atividades realizadas promoveram o convívio entre todos os utentes?

5- No seu entender, as atividades contribuíram para o seu bem-estar social, físico e mental?

5.1- Porquê?

---

---

6- Considera que as atividades desenvolvidas contribuíram para enriquecer o seu dia-a-dia e melhorar a sua qualidade de vida?

6.1- Se sim, em que medida?

---

---

7- Na sua opinião, considera que aprendeu alguma coisa de novo com as atividades desenvolvidas?

7.1- O quê?

---

---

8- Gostou do resultado final das atividades?

9- Na sua opinião, as atividades que realizou foram importantes?

9.1- Porquê?

---

---

10- Na sua opinião, gostou da forma como a Estagiária orientou as atividades?

11- Como classifica o desempenho da Estagiária?

Muito Bom  Bom  Razoável  Mau

*Obrigada pela colaboração!*

Cristiana Gomes

## **Apêndice VI- Entrevista Final à Diretora Técnica**

### **Entrevista Final à Diretora Técnica**

- 1- De forma geral, como avalia o projeto: (RE) Organizando vidas- um programa de promoção do envelhecimento ativo?
- 2- Na sua opinião, qual foi a importância deste projeto a nível institucional?
- 3- No seu entender, esta intervenção contribuiu para melhorar o dia-a-dia, bem como a qualidade de vida destes utentes?
- 4- Relativamente às atividades desenvolvidas considera que foram de encontro às necessidades e expetativas dos idosos?





**Transcrição da Entrevista Final à Diretora Técnica**

**1- De forma geral, como avalia o projeto: “ (RE) Organizando Vidas – Um Programa de Promoção do Envelhecimento Ativo”?**

**R1 DT:** Globalmente, a implementação do projeto foi muito positiva. Foi bem-sucedida, sem dúvida; uma mais-valia para a Instituição, porque trouxe atividades muito interessantes, diversificadas, criativas, fora do habitual e que contribuíram para o bem-estar físico, psíquico e social dos utentes. Depois, implicou e envolveu os utentes do Centro de Dia e do Serviço de Apoio Domiciliário (dentro e fora de portas), por isso, foi maravilhoso. Gostei muito desse convívio, do convívio destes com as crianças e, ainda mais, por se ter conseguido trazer alguns utentes de casa para o Centro, para participarem nas atividades promovidas pela Cristiana. A participação e satisfação dos nossos utentes com o projeto também é positiva e isso é uma prova viva de que o projeto foi um sucesso.

**2- Na sua opinião, qual foi a importância deste projeto a nível institucional?**

**R2 DT :** A nível institucional, o projeto da Cristiana trouxe, por um lado, novos métodos e técnicas de trabalho, contribuindo para o enriquecimento do pessoal afeto ao Centro de Dia, incluindo-me também, obviamente (todos aprendemos e ganhamos com o desenvolvimento do projeto). Por outro lado, a Instituição ficou mais rica, porque o projeto possibilitou a oferta de atividades com qualidade, contribuindo grandemente para o desenvolvimento das competências dos mais velhos.

**3- No seu entender, esta intervenção contribuiu para melhorar o dia-a-dia, bem como a qualidade de vida destes utentes?**

**R3 DT:** O projeto da Cristiana trouxe uma lufada de ar fresco para o Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário. Operou-se mais socialização, mais atividades, mais participação, alegria e boa disposição. As sessões de informação/formação que promoveu sobre saúde e segurança, por exemplo, foram muito úteis para o cotidiano dos mais velhos. Com os ateliers de expressão artística, apreenderam também a fazer coisas novas (saber-fazer), que lhes permitirá reportar saberes para o seio familiar. Confeção de frascos e saquinhos de cheiro, desenvolvimento de vasos decorativos, decoração de enfeites de Natal, máscaras de Carnaval e pintura de uma tela são

alguns exemplos de conhecimentos que podem ser aplicados em casa. Algumas das atividades do ateliê das recordações foram igualmente significativas, possibilitando-lhes o desenvolvimento da motricidade global (motricidade grossa e motricidade fina) e estimulação cognitiva, que se reflete no seu dia-a-dia. As atividades que fomentaram o convívio e que permitiram o contacto com outras realidades, como, por exemplo, visitas/passeios, também contribuíram para a melhoria da qualidade de vida dos utentes, já que muitos deles vivem sós e isolados.

**4- Relativamente às atividades desenvolvidas considera que foram de encontro às necessidades e expectativas dos idosos?**

**R4 DT:** Sem dúvida, até porque foi essa a preocupação inicial da Cristiana. Antes do desenvolvimento do projeto, aplicou um questionário de diagnóstico de necessidades aos utentes-alvo do projeto, para aferir as suas necessidades e expectativas. Depois, durante a prática, foi aprimorado as atividades em função dos seus interesses e motivação. Variadas vezes, durante o decurso das atividades de estágio, tive oportunidade de observar o envolvimento e satisfação dos utentes, e posso dizer que fiquei encantada.

## Apêndice VIII – Exemplos de Registo de Diário de Bordo

### Diário de Bordo -Exemplos

ATIVIDADE :		MOMENTO CRIATIVO: VAMOS DECORAR FRASCOS
Data de Início:	1 de dezembro de 2015	
Data de Conclusão:	2 de dezembro de 2015	
Duração:	Duração:2 sessões das 10.00h às 11.45h	
Recursos Humanos:	Estagiária em Educação e Idosos da Instituição	
Recursos Materiais:	Cadeiras; Mesa; Tintas de várias cores; Fitas decorativas; Marcadores; Botões; Pinceis; Tesoura; Sabonetes; Frascos; Cola.	
Recursos Físicos:	Sala de convívio do Centro de Dia.	

**Observações:** A atividade baseou-se na decoração de frascos, com diversos materiais.

Primeiro, foi pedido aos idosos que raspassem sabonete para colocar dentro do frasco e depois disso, cada um escolheu os materiais que queria para decorar o seu frasco, dando um traço pessoal de cada um. A atividade decorreu com êxito pois os utentes mostraram interesse e cuidado em fazer um bom trabalho.

Participaram 7 utentes. Inicialmente, nesta atividade, começamos com 7 idosos, os outros utentes não queriam participar porque diziam que não tinham jeito para decorar e pintar ou então que tinham dores nos braços e tornava-se difícil raspar o sabonete.

Porém, quando os idosos estavam todos reunidos na mesa a fazer a atividade uma das idosas que havia dito que não queria participar, quis juntar-se aos restantes.

Foi curioso ver que à medida que iam acabando o seu frasco, os idosos disponibilizaram-se para ajudar os restantes, não só a raspar o sabonete mas também dando opiniões acerca da decoração dos frascos. Ao mesmo tempo que decorria as diversas tarefas, os idosos iam conversando sobre diversas situações, despoletando um momento de alegria e convívio entre todos.

<b>ATIVIDADE :</b>	<b>" SENTIR O BARRO"- NAS TERMAS DA CIVIDADE</b>
<b>Data de Início:</b>	20 de Abril de 2016
<b>Data de Conclusão:</b>	20 de Abril de 2016
<b>Duração:</b>	Duração: 1 Sessão das 14.30h às 17.00h
<b>Recursos Humanos:</b>	Estagiária em Educação; Idosos da Instituição e Educadora Social.
<b>Recursos Materiais:</b>	Cadeiras; mesa; Barro; Água; Tecos; Pincéis; Palitos; Jornal.
<b>Recursos Físicos:</b>	Sala das Termas da Cidade de Braga.

**Observações:** Esta atividade consistiu num ateliê de barro onde, primeiramente, foi apresentada uma sessão de esclarecimento acerca do aparecimento do barro, de onde é extraído; quais as suas propriedades; as diferentes técnicas de trabalhar o barro e, por fim uma amostragem de diversos utensílios feitos em barro. Foi uma sessão bastante esclarecedora e interativa onde os utentes iam constantemente comparando a maneira de trabalhar o barro com atividades agrícolas que haviam desempenhado.

A segunda parte desta atividade, consistiu numa parte prática onde os idosos tiveram que construir uma peça em barro. Foi bastante gratificante ver o empenho dos idosos na construção das peças e sobretudo pelo esforço que demonstraram em criar peças diferentes uns dos outros. No final, todas as peças feitas ficaram nas Termas da Cidade para serem cozidas e mais tarde entregues ao Centro Social onde cada idoso, posteriormente, pintou a sua peça.

Participaram 6 utentes. Devido a problemas de saúde alguns dos idosos não puderam participar nesta atividade. Os outros idosos gostaram não só de conhecer as Termas da Cidade de Braga, local que era desconhecido por alguns mas sobretudo de trabalhar com o barro e aprender a criar peças feitas deste material. No final todos se mostraram contentes com o resultado das suas peças e pela diferente tarde que lhes foi proporcionada.

<b>ATIVIDADE :</b>	<b>“VAMOS LÁ MEXER”</b>
<b>Data de Início:</b>	06 de janeiro de 2016 13 de janeiro de 2016
<b>Data de Conclusão:</b>	4 de maio de 2016
<b>Duração:</b>	Duração:3 Sessões das 10.30h às 11.45h
<b>Recursos Humanos:</b>	Estagiária em Educação e Idosos da Instituição.
<b>Recursos Materiais:</b>	Bola de borracha.
<b>Recursos Físicos:</b>	Sala de atividades do Centro de Dia.

**Observações:** Esta atividade consistiu num momento de ginástica dos membros superiores e inferiores, uma vez que, a estagiária denotou que os utentes se queixavam das muitas horas que passavam sentados e das dores nos braços, nas mãos ou então das dificuldades sentidas em mexer os dedos.

Assim, a estagiária com o auxílio de uma bola de borracha média começou por atirar para cada idoso de modo a que conseguissem segurar a bola. Este exercício foi repetido por diversas vezes. O grau de dificuldade foi aumentando, os idosos já não tinham somente que agarrar a bola mas tentar atirá-la para os colegas que se encontravam em diferentes pontos da sala obrigando-os a rodar o pescoço e a erguer os braços.

Seguidamente, foi dado a cada idoso uma bola onde tinham que executar as diferentes atividades estipuladas pela estagiária: lançar a bola ao alto e apanhá-la; lançar a bola ao alto; e deixá-la cair uma vez no chão e apanhá-la; manipular a bola ao redor do corpo, (perna esquerda, perna direita, anca, peito e cabeça) e, por fim, lançar a bola contra a parede, apanhá-la sem deixar tocar no solo.

De ressaltar, que esta atividade foi feita com os idosos mais independentes em pé e os outros sentados, no entanto, no decorrer da atividade vimos idosos a levantarem-se quando tinham de lançar a bola para o colega, e procuravam sempre o colega que estava mais longe.

Participaram 9 utentes. Esta atividade foi uma das preferidas dos idosos, não apenas pelo convívio entre todos, pela entreatajuda que demonstravam com aqueles que sentiam mais dificuldades mas também porque divertiu e despoletou muitos sorrisos e boa disposição entre os idosos. Uma das utentes confidenciou à estagiária que “assim não custa fazer ginástica, divirto-me muito”. (Testemunho de uma utente).

<b>ATIVIDADE :</b>	<b>COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA POESIA</b>
<b>Data de início:</b>	21 de Março de 2016
<b>Data de conclusão:</b>	21 de Março de 2016
<b>Duração:</b>	Duração:1 Sessão das 11.00h às 12.00h
<b>Recursos humanos:</b>	Estagiária em Educação; Diretora Técnica da instituição e Idosos da Instituição.
<b>Recursos materiais:</b>	Carrinha do Centro Social.
<b>Recursos físicos:</b>	Coreto da Avenida Central de Braga.

**Observações:** No dia 21 de Março celebramos o dia mundial da poesia, a convite da Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, os nossos idosos tiveram a oportunidade de ouvir e recitar poemas no Coreto da Avenida Central.

A estagiária juntamente com a diretora técnica do centro social desafiou os idosos a participarem nesta atividade, onde lhes foi proposto escrever um poema da sua autoria ou então escolher algum que gostassem para depois declamarem. Contudo, só uma idosa é que se mostrou receptiva a participar. Todos os outros, ora por problemas de saúde, ora por acharem que não têm jeito para poemas não quiseram participar diretamente na atividade. A utente que participou escolheu dois poemas, um da Florbela Espanca e um outro de um autor desconhecido. Tal como ela nos confidenciou, os dois poemas tinham grande importância na sua vida pois “resumiam na perfeição” a sua história de vida.

No coreto da avenida central os idosos ouviram diversos poemas de autores influentes na cultura portuguesa, interagiram com outros idosos e com as coordenadoras desta atividade. Foi uma manhã de muita partilha de histórias, saberes, muita animação, diversão, gargalhadas, música e boa disposição.

Participaram 6 utentes. A poesia é uma arte bastante apreciada pelos idosos, em cada poema podemos encontrar uma história que relata sentimentos e situações atuais que estamos a viver. Como foi mencionado por uma idosa, “por vezes basta ler um determinado poema para descrever a nossa própria história e aquilo que estamos a viver num determinado poema.” (Testemunho de uma utente). Nesta atividade os idosos puderam vivenciar uma manhã completamente diferente, onde lembraram diversos poemas de autores conhecidos e outros desconhecidos. Para além disso tiveram contacto com pessoas de diversas faixas etárias com quem puderam conversar, partilhar as suas histórias e experiências.

No final da atividade todos se mostraram satisfeitos e surpreendidos da forma como foi conduzida a mesma, pois pensavam que iam somente ouvir a recitar poemas e aconteceu o

contrário, todos puderam dar o seu contributo quer fosse com poemas ou com outra coisa. Foi um momento de boa disposição, interação e de felicidade para os nossos utentes.

<b>ATIVIDADE :</b>		<b>DESFILE DE CARNAVAL</b>
<b>Data de Início:</b>		8 de Fevereiro de 2016
<b>Data de Conclusão:</b>		8 de Fevereiro de 2016
<b>Duração:</b>		1 Sessão das 10.30h às 12.00h
<b>Recursos Humanos:</b>		Estagiária em Educação; Idosos da Instituição; Diretora Técnica do Centro Social; Educadora Social e Crianças do C.A.T.L.
<b>Recursos Materiais:</b>		Rádio; Colunas; Enfeites de Carnaval; Máscaras de Carnaval; Fantasias de Carnaval.
<b>Recursos Físicos:</b>		Salão polivalente do Centro Social.

**Observações:** Os idosos prezam muito as crianças e gostam de estar em contacto com elas, dizem que lhes dá muita alegria puder conviver com os mais pequenos. Deste modo, a estagiária em conjunto com a educadora social organizaram um desfile de Carnaval no Centro Social de modo a que crianças e idosos pudessem conviver. O desfile aconteceu no salão polivalente do Centro Social, todas as crianças foram mascaradas de diferentes maneiras e os idosos desfilaram com as máscaras que haviam sido feitas por eles. Foi uma manhã diferente e bastante divertida com muitas serpentinas, musica, alegria, sorrisos e boa disposição onde idosos e crianças brincaram ao Carnaval.

Participaram 7 utentes. Apesar de alguns dos idosos terem mencionado que não gostavam muito do Carnaval, aderiram muito bem a este desfile. Pudemos ver os idosos mais independentes a dançar e até a arranjar disfarces improvisados. Muitas gargalhadas foram partilhadas entre idosos e crianças.





**Apêndice IX – Tabela de Registo da Pressão Arterial dos Idosos**

<b>NOME:</b>	<b>DATA:</b>	<b>HORA:</b>	<b>SÍSTOLE:</b> (pressão máxima)	<b>DIÁSTOLE:</b> (pressão mínima)	<b>PULSO:</b>



## Apêndice X – Provérbios

A Laranja, de manhã é Ouro, de tarde é Prata... e à noite mata.

A ocasião... faz o ladrão.

A galinha da vizinha... é sempre melhor que a minha.

A verdade é como o azeite:... Vem sempre ao de cima.

Águas passadas não... movem Moinhos.

As paredes... têm ouvidos.

Devagar... se vai ao longe.

Filhos criados...trabalhos dobrados.

Filho és pai serás.... assim como fizeres assim acharás.

Em Abril...águas mil.

Há males... que vêm por bem

Mais vale só.. que mal acompanhado.

Não há fumo... sem fogo.

Quando a esmola é muita... o pobre desconfia.

Quem vê caras... não vê corações.

Santos da Terra... não fazem milagres.

Zangam-se as comadres...descobrem-se as verdades.

A casamento e batizado... não vás sem ser convidado.

Amor com amor... se paga.

Dinheiro.... não traz felicidade

Para bom entendedor... meia palavra basta.

Casa de ferreiro....espeto de pau.

Entre marido e mulher... não se mete a colher

Longe da vista.... longe do coração

Mãos frias...coração quente

Nem tudo o que vem à rede.... é peixe

Quem casa....quer casa

Quem não deve.... não teme

Quem canta...seus males espanta

Tristezas... não pagam dívidas

Tristezas.... não pagam dívidas.

Vozes de burro.... não chegam aos céus

Quem é vivo... sempre aparece .

Todos os caminhos.... vão dar a Roma.

À primeira quem quer cai... à segunda só cai quem quer.

A culpa...morreu solteira.

De boas intenções... está o Inferno cheio

Não deixes para amanhã...o que podes fazer hoje.

Não adianta chorar... sobre o leite derramado.

Apêndice XI- Sopa de Letras

SOPA DE LETRAS: Frutos

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



- AMEIXA
- CEREJA
- MARACUJA
- PERA
- UVAS



- ANANAS
- DIOSPIRO
- MELANCIA
- BANANA
- LARANJA





## Apêndice XII- Jogos Cognitivos

### 1- CAÇA AO INTRUSO:

1- Elefante	Cão	Baloço	Canguru	<input type="text"/>
2- Luva	Relógio	Pulseira	Colar	<input type="text"/>
3- Chá	Leite	Café	Gelado	<input type="text"/>
4- Morango	Maçã	Rolha	Banana	<input type="text"/>
5- Lisboa	Braga	Garfo	Porto	<input type="text"/>
6- Casaco-	Caneta	Camisola	Saia	<input type="text"/>
7- Sardinha-	Carapau	Salmão	Quadro	<input type="text"/>
8- Rosa	Chapéu	Girassol	Orquídea	<input type="text"/>
9- Mão	Perna	Carro	Pé	<input type="text"/>
10- Advogado	Médico	Cadeira	Jardineiro	<input type="text"/>

## 2- O QUE VÊ NAS IMAGENS?

## 3- COMPLETE AS FRASES:

- 1- Para saber as horas olhamos para um \_\_\_\_\_.
- 2- Para comer sopa usamos \_\_\_\_\_.
- 3- Para ver melhor utilizamos os \_\_\_\_\_.
- 4- Para abrir uma porta é preciso uma \_\_\_\_\_.
- 5- Para pentear o cabelo precisamos de um \_\_\_\_\_.
- 6- Para dormir precisamos de uma \_\_\_\_\_.
- 7- Para beber água precisamos de um \_\_\_\_\_.
- 8- Para escrever uma carta precisamos de uma \_\_\_\_\_.
- 9- Para não apanhar chuva precisamos um \_\_\_\_\_.
- 10- Para lavar os dentes é preciso uma \_\_\_\_\_.



Apêndice XIII -Registos fotográficos de algumas atividades desenvolvidas ao longo do projeto

Atividades de Expressão Artística

Bolas de Natal



Sinos de Natal



Momento criativo: Vamos decorar frascos



## Atividades de Motricidade Fina

Atividade: "Eu e as minhas mãos"



Atividade: "Jogo do Dado"

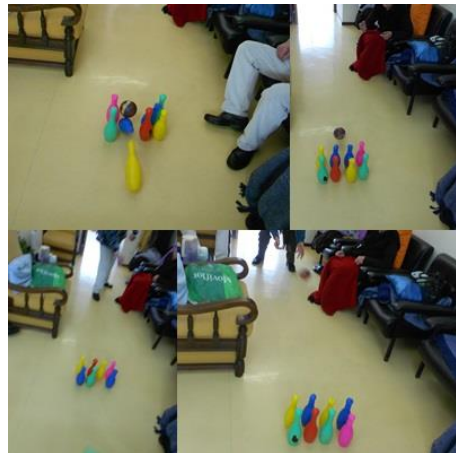


## Atividades Físicas / Motoras

“Vamos lá mexer”



Jogo do Bowling



## Trabalhos Manuais

### Atividade de Carnaval



### Atividade da Páscoa



## Construção do Jogo da Memória



## Atividade "Sentir o Barro"

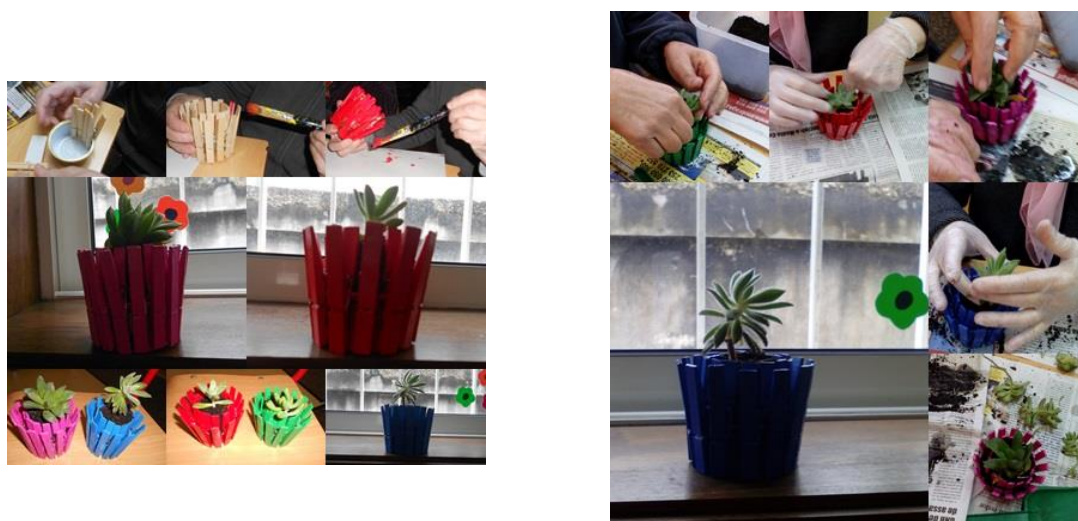


## “Quadro Primaveril”



## Atividades da Horta / Jardinagem

### Vasos em molas de madeira



“A minha jarra”



Vasos em garrafas de plástico





## Flores em garrafas de plástico



## Manjericos de São João

