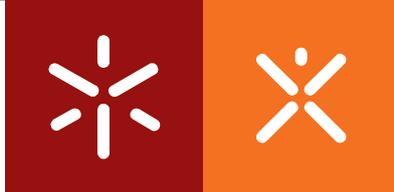




Universidade do Minho
Instituto de Educação

Patrícia Sofia da Silva Vilaça

**Envelhecer a viver: uma intervenção
com idosas institucionalizadas**



Universidade do Minho

Instituto de Educação

Patrícia Sofia da Silva Vilaça

**Envelhecer a viver: uma intervenção
com idosas institucionalizadas**

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

Trabalho realizado sob a orientação do
Professor Doutor José Carlos de Oliveira Casulo

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição
CC BY

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu orientador, Professor Doutor José de Oliveira Casulo, pelo seu papel imprescindível na concretização deste projeto, pelo rigor, profissionalismo e tempo despendido.

Ao Instituto de Educação, à Universidade do Minho, e a todos os docentes com o qual partilhei o meu percurso universitário ao longo de cinco anos.

Agradeço, também, à instituição que me acolheu e a toda a equipa técnica e colaboradores que me receberam de braços abertos. E, sobretudo, ao público-alvo, pelos momentos que passamos juntas, pelos nove meses de amizade, partilha e ensinamentos, obrigada pela constante preocupação comigo e com o nosso projeto.

Não posso deixar de agradecer às amigas de longa data, aquelas com quem eu cresci, e às minhas incríveis colegas de trabalho, que muitas vezes me fizeram esquecer os momentos menos bons deste processo de aprendizagem. E, ainda, àquelas que são uma das melhores coisas que a universidade me trouxe, à Adriana e à Ana, vocês sabem que é para a vida!

À minha família, e principalmente aos meus pais, que sempre lutaram para que nunca me faltasse nada, pelos esforços que fizeram ao longo do meu percurso académico, pela persistência e teimosia que herdei da minha mãe, e pela calma e força do meu pai, obrigada por tudo.

Ao meu namorado, companheiro de todo o meu percurso universitário e muito mais, aquele que acreditou em mim mesmo quando eu mesma não acreditava, aquele que me incentivou a quase 400km de distância, o melhor ainda está por vir.

E para o meu anjo, o maior agradecimento vai para ti, obrigada pela vida que vivi contigo, pela influência que tiveste na pessoa que me tornei, por me ensinares que devemos viver os nossos sonhos e que estamos exatamente onde devemos estar, estou aqui por tua causa.

A todos os que eventualmente me possa esquecer, que acreditaram em mim ou que, para o bem ou para o mal influenciaram o meu percurso, um agradecimento sincero.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

ENVELHECER A VIVER: UMA INTERVENÇÃO COM IDOSAS INSTITUCIONALIZADAS

RESUMO

“Envelhecer a viver: uma intervenção com idosas institucionalizadas”, incide no trabalho de investigação/intervenção desenvolvido durante o estágio curricular inserido no segundo ano do Mestrado em Educação, área de especialização Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, e que resultou num projeto socioeducativo com duração de nove meses.

Criado em conjunto com uma população idosa do sexo feminino, em situação de acolhimento, na resposta social da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, de uma Instituição Particular de Solidariedade Social, do concelho de Braga, o projeto socioeducativo teve como finalidade a promoção da participação ativa e do envelhecimento bem-sucedido junto das participantes, promovendo o seu bem-estar e uma melhoria da qualidade de vida nesta fase das suas vidas, centrando as ações desenvolvidas na dinamização de atividades sobretudo de caráter cognitivo, social e cultural, no sentido de prevenir determinados sentimentos negativos próprios da velhice e de criar e estimular momentos e memórias positivas. Neste sentido, e partindo dos interesses e necessidades do público-alvo, o projeto foi desenhado com vista a atingir os objetivos pré-estabelecidos e na base de seis oficinas: Oficina das TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação, Oficina do Cinema, Oficina de Comemoração de dias festivos, Oficina Dar e Receber, Oficina Mais Saber e Oficina de Estimulação Cognitiva/Motora.

O processo de investigação/intervenção foi desenvolvido segundo os princípios do paradigma interpretativo-hermenêutico, da investigação-ação participativa e auxiliando-se de métodos e técnicas de investigação e intervenção. Através destas técnicas e da adequação constante ao contexto e às necessidades do público-alvo, os resultados desta intervenção, tendo em conta a sua avaliação contínua e final, foram observáveis e positivos, pelo impacto da presença no contexto, pela satisfação do público-alvo e pelas aprendizagens e benefícios resultantes do trabalho produzido.

Palavras-chave: animação sociocultural; educação ao longo da vida; envelhecimento ativo; intervenção comunitária; qualidade de vida.

ENVELHECER A VIVER: UMA INTERVENÇÃO COM IDOSAS INSTITUCIONALIZADAS

ABSTRACT

“Envelhecer a viver: uma intervenção com idosas institucionalizadas”, focuses on an investigation/intervention work developed during a curricular internship inserted in the second year of the master’s degree in Education, specialization in Adult Education and Community Intervention and which resulted in a nine-month social-educational project.

Created together with an elderly female population in a host situation, in the social response of the Residential Structure for the Elderly, of a Private Social Solidarity Institution of Braga, the purpose of the social-educational project was to promote active participation and successful aging among the participants, promoting their well-being and improving the quality of life at this stage of their lives, focusing on the dynamization of activities mainly of cognitive, social and cultural character in order to prevent certain negative feelings and aspects of old age and to create and stimulate positive moments and memories. Therefore, and based on the interests and needs of the target audience, the project was designed to achieve pre-established objectives and based on six workshops: ICT Workshop - Information and Communication Technologies, Cinema Workshop, Holiday Celebration Workshop, Give and Receive Workshop, More Knowledge Workshop and Cognitive/Motor Stimulation Workshop.

The investigation/intervention process was developed according to the principles of the interpretative-hermeneutic paradigm, participatory action research and with the aid of investigation and intervention methods and techniques. Through these techniques and constant adaptation to the context and needs of the target audience, the results of this intervention considering its continuous and final evaluation were noticed and positive due to the impact of the presence in the context, the satisfaction of the target audience and the learning and benefits resulting from the work produced.

Keywords: sociocultural animation; lifelong education; active aging; community intervention; quality of life.

Índice Geral

AGRADECIMENTOS.....	iii
RESUMO.....	v
ABSTRACT	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
ÍNDICE DE TABELAS.....	xii
LISTA DE SIGLAS/ABREVIATURAS	xiv
Introdução.....	1
Capítulo I - Enquadramento contextual do estágio	3
1. Integração institucional e pertinência do estágio.....	3
1.1. Descrição dos procedimentos utilizados para a integração institucional.....	3
1.2. Pertinência do estágio a realizar no âmbito da área de especialização do Mestrado.....	5
2. Caracterização da instituição	8
2.1. Enquadramento histórico	8
2.2. Localização e estrutura orgânica	9
2.3. Princípios orientadores.....	10
2.4. Respostas sociais	10
2.5. Recursos institucionais.....	13
3. Caracterização do público-alvo	16
4. Diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas.....	22
4.1. Recolha de informação e resultados obtidos	22
4.2. Interpretação dos resultados e prognóstico	28
Capítulo II - Enquadramento teórico da problemática do estágio	30
1. Apresentação de outras experiências e/ou investigações sobre a problemática do estágio ..	30
2. Exploração de referentes teóricos/autores.....	36
2.1. A realidade do envelhecimento populacional.....	36
2.2. Envelhecimento	39
2.3. Envelhecimento ativo	41
2.4. Institucionalização	44
2.5. Educação de adultos e intervenção comunitária	44

2.6. Animação sociocultural na terceira idade.....	48
2.7. O envelhecimento na sociedade da informação e conhecimento.....	51
3. Identificação dos contributos teóricos mobilizados.....	53
Capítulo III - Enquadramento metodológico do estágio	55
1. Objetivos de investigação/intervenção.....	55
1.1. Importância da definição de objetivos.....	55
1.2. Objetivos da investigação e intervenção	56
2. Metodologias de investigação/intervenção	57
2.1. Paradigma de investigação/intervenção.....	57
2.2. Metodologia de intervenção	58
2.3. Métodos e técnicas de investigação.....	59
2.4. Métodos e técnicas de intervenção	63
3. Recursos mobilizados e limitações no processo	64
3.1. Recursos mobilizados e garantia da sua acessibilidade	64
3.1.1. Recursos físicos	65
3.1.2. Recursos materiais.....	65
3.1.3. Recursos humanos	66
3.2. Limitações do processo de intervenção.....	66
4. Avaliação.....	68
Capítulo IV - Apresentação e discussão do processo de intervenção/investigação	71
1. Apresentação e descrição das atividades de estágio.....	71
1.1. Oficina das TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação.....	71
1.2. Oficina do Cinema	75
1.3. Oficina de Comemoração de dias festivos.....	77
1.4. Oficina Dar e Receber	83
1.5. Oficina Mais Saber	90
1.6. Oficina de Estimulação Cognitiva/Motora	93
1.7. Atividades autónomas	97
2. Evidenciação, reflexão e discussão dos resultados.....	99
Considerações finais	104
Bibliografia referenciada	107
Anexos.....	112

Anexo 1 – Documento Interno (Plano de Atividades)	112
Anexo 2 – Organigrama do CAR (Lar de Jovens)	121
Anexo 3 – Organigrama do Lar Residencial.....	121
Anexo 4 – Organigrama da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (Lar de Idosas) ..	122
Anexo 5 – Regulamento Interno da ERPI.....	123
Anexo 6 – Autorização de Identificação da Instituição.....	126
Anexo 7 – Autorização de Divulgação de Fotografias	127
Apêndices	128
Apêndice 1 – Listagem de patologias/doenças sinalizadas.....	128
Apêndice 2 – Inquérito por Questionário (Avaliação Diagnóstica)	128
Apêndice 3 – Exemplar da tabela de Avaliação Contínua.....	131
Apêndice 4 – Inquérito por Questionário (Avaliação Final)	132
Apêndice 5 – Inquérito por Questionário adaptado (Avaliação Final)	134
Apêndice 6 – Inquérito por Questionário ao Pessoal Educativo e de Apoio (exemplares preenchidos)	135

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Organigrama geral da instituição	10
Figura 2 – Pirâmide da população global de 2002 e 2025	37
Figura 3 – População global por grupo etário geral, em 1980, 2017, 2030 e 2050	37
Figura 4 – População em Portugal por grupo etário, em 1950, 2017 e 2050	39

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Idade.....	16
Gráfico 2: Naturalidade.....	17
Gráfico 3: Estado Civil.....	17
Gráfico 4: Escolaridade.....	18
Gráfico 5: Profissão Exercida.....	18
Gráfico 6: Situação Familiar.....	19
Gráfico 7: Grau de Autonomia.....	19
Gráfico 8: Tipo de dependência.....	20
Gráfico 9: Doenças sinalizadas/Patologias.....	20
Gráfico 10: Tempo de frequência na instituição.....	21
Gráfico 11: Razão de institucionalização.....	22
Gráfico 12: “Gosta de estar na instituição?”.....	24
Gráfico 13: Ocupação de tempos livres.....	25
Gráfico 14: Participação nas atividades da instituição.....	25
Gráfico 15: Atividades que mais gosta de participar.....	26
Gráfico 16: “Considera que a instituição desenvolve atividades de animação suficientes?”.....	26
Gráfico 17: Disponibilidade para participar no Projeto.....	27
Gráfico 18: Atividades que gostaria de realizar.....	28
Gráfico 19: Temas que gostaria de desenvolver.....	28

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Objetivos Gerais e Específicos da intervenção	56
Tabela 2 – Atividade nº1: Viagens pelo Mundo	71
Tabela 3 – Atividade nº2: Jogo Flow Free (app) e Jogo 2048 (app)	72
Tabela 4 – Atividade nº3: Jogos Cores/Animais/Objetos/Soma (App TapKids)	73
Tabela 5 – Atividade nº4: Jogo <i>iMimic</i> e jogo <i>Phacil</i>	73
Tabela 6 – Atividade nº5: Sudoku (em aplicação)	74
Tabela 7 – Atividade nº6: Jogo da Velha/Diferenças/Pares (app)	75
Tabela 8 – Atividade nº1: Visualização do filme “O Filho de Deus”	75
Tabela 9 – Atividade nº2: Visualização do filme “Jacinta”	76
Tabela 10 – Atividade nº3: Visualização do filme “O Pátio das Cantigas”	77
Tabela 11 – Atividade nº1: Halloween – Dia das Bruxas	78
Tabela 12 – Atividade nº2: Decorações de Natal	78
Tabela 13 – Atividade nº3: Toca os sinos (Sinos de Natal)	79
Tabela 14 – Atividade nº4: Ninguém leva a mal – Atividade de Carnaval	80
Tabela 15 – Atividade nº5: Dia Internacional da Mulher	80
Tabela 16 – Atividade nº6: Páscoa – Cestos de Amêndoas	81
Tabela 17 – Atividade nº7: Comemorações do 25 de abril	82
Tabela 18 – Atividade nº8: São João – Manjericos e Decoração	83
Tabela 19 – Atividade nº1: Visita ao Presépio Vivo de Priscos	84
Tabela 20 – Atividade nº2: Miradouro do Picoto	84
Tabela 21 – Atividade nº3: Semana Santa	85
Tabela 22 – Atividade nº4: Visita à Quinta Pedagógica	86
Tabela 23 – Atividade nº5: Atividade Intrageracional – Parte 1	86
Tabela 24 – Atividade nº6: Passeio ao Parque da Ponte e Ciclovía	87
Tabela 25 – Atividade nº7: Braga Romana	87
Tabela 26 – Atividade nº8: Atividade Intrageracional – Parte 2	88
Tabela 27 – Atividade nº9: Visita ao São Bento da Porta Aberta	89
Tabela 28 – Atividade nº10: Passeio ao São João	89
Tabela 29 – Atividade nº1: Adeus Inverno (Experiência – Neve Salgada)	90
Tabela 30 – Atividade nº2: Preparar a Primavera (Experiência – Feijões no copo)	91

Tabela 31 – Atividade nº3: Música para os meus ouvidos	92
Tabela 32 – Atividade nº1: Cartas e Dominó	93
Tabela 33 – Atividade nº2: Jogo “Dedos Rápidos”	93
Tabela 34 – Atividade nº3: Jogos dos pares e Jogo “Ao Cubo”	94
Tabela 35 – Atividade nº4: Dominó gigante	94
Tabela 36 – Atividade nº5: Labirinto	95
Tabela 37 – Atividade nº6: Caixa surpresa	95
Tabela 38 – Atividade nº7: Jogo Uno	96
Tabela 39 – Atividade nº8: Caminhadas.....	96
Tabela 40 – Atividade nº1: Cuidados de Beleza.....	97
Tabela 41 – Atividade nº2: Arte com rolos	98
Tabela 42 – Atividade nº3: Porta-Chaves (lembranças para a Atividade Intrageracional)	98

LISTA DE SIGLAS/ABREVIATURAS

APPACDM – Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental

ASC – Animação Sociocultural

App – Aplicações móveis

AVD's – Atividades da Vida Diária

AIVD's – Atividades Instrumentais da Vida Diária

CAR – Casa de Acolhimento Residencial

CAO's – Centros de Atividades Ocupacionais

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

GIS – Gabinete Integrado de Serviços de Saúde Mental

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

INE – Instituto Nacional de Estatística

OMS – Organização Mundial de Saúde

TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação

UNESCO – United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

WHO – World Health Organization

Introdução

O presente relatório de estágio refere-se ao projeto de intervenção intitulado “Envelhecer a viver: uma intervenção com idosas institucionalizadas”, o qual correspondeu ao estágio curricular de natureza profissionalizante, realizado sob orientação científica do Professor Doutor José Carlos de Oliveira Casulo, no âmbito do segundo ano de Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho. Para o efeito, o estágio direcionou-se para o grupo específico da terceira idade, na valência da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) de uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), localizada no norte do país, no concelho de Braga, tendo como acompanhante da instituição a Dr.ª Fernanda Costa.

Quando falamos de educação de adultos, parece-nos óbvia a ligação do conceito com o trabalho com o público mais idoso, por ser um projeto assente na educação permanente. Ainda assim este não é, comumente, visto como um trabalho de intervenção (habitualmente associado a grupos mais desfavorecidos). No entanto, a temática do Mestrado abrange claramente o tema do estágio, o qual, por conseguinte, vem contrariar essa ideia e mostrar que o trabalho com a terceira idade, auxiliado pela animação, é interventivo e educativo e que, apesar de o projeto em específico ter sido realizado em menor escala e numa comunidade de certa forma mais fechada, visa combater os problemas assinalados, implicando-se uma transformação na vida de um grupo de pessoas, sendo que as consequências e resultados dessa transformação podem posteriormente influenciar a forma como outras faixa etárias, outros grupos e comunidades veem a terceira idade, criando-se um efeito dominó e uma mudança em cadeia.

A escolha da instituição para a realização do estágio curricular acabou por ser natural, devido a experiências prévias positivas na instituição de acolhimento que aconteceram no segundo ano da Licenciatura em Educação e no primeiro ano deste Mestrado, que demonstraram a receptividade, disponibilidade e os bons valores da instituição. Relativamente à escolha do público-alvo, e consequentemente da valência, apesar da terceira idade não ser um público que mais despertasse a minha atenção, acabou por ser o escolhido, sobretudo por abrir a possibilidade de alargar horizontes. Neste sentido, e como já existia um conhecimento prévio da ERPI desta instituição e da sua história e rotina diferenciada, percebi que fazia sentido realizar o projeto nesta IPSS, de forma a conhecer, desenvolver e desempenhar um papel importante na sensibilização do público-alvo para a adoção de uma vida mais ativa e para a promoção da qualidade de vida face ao processo natural, inevitável e irreversível do envelhecimento, de forma a transmitir diferentes

formas de lidar com as mudanças próprias desta fase, no sentido de promover o envelhecimento ativo e responder ao desafio do acentuado envelhecimento populacional da realidade portuguesa.

Desta forma, este trabalho foi desenvolvido com um público-alvo composto por seis utentes do sexo feminino, número este que variou ao longo da intervenção, com mais de sessenta e sete anos (posteriormente, a partir dos quarenta e três anos), tendo por objetivo principal aceder aos desejos, gostos e interesses das participantes, em simultâneo com a introdução de momentos e abordagens inovadoras no dia a dia e rotinas das mesmas.

O relatório foi estruturado tendo em conta quatro capítulos principais, que se seguem a esta introdução. No primeiro capítulo, é apresentada uma abordagem ao enquadramento contextual, revelando-se o processo de integração no contexto institucional e a pertinência do estágio, seguindo-se a caracterização da instituição de estágio e do público-alvo envolvido, assim como o respetivo diagnóstico de necessidades e interesses. O segundo capítulo refere-se ao enquadramento teórico onde a problemática envolvente do estágio é explorada através de referentes teóricos, do contributo de diferentes perspetivas, autores e investigações, em temas como o envelhecimento, o envelhecimento ativo, a institucionalização na terceira idade, a educação de adultos e a intervenção comunitária, animação sociocultural na terceira idade e o envelhecimento na sociedade da informação e conhecimento. Relativamente ao terceiro capítulo, são neles identificados os objetivos da intervenção, gerais e específicos, e, ainda, abordado o enquadramento metodológico do estágio, onde se desenvolvem temas como a metodologia de investigação-ação, o paradigma, os métodos e técnicas de investigação e de intervenção e, ainda, a apresentação e justificação dos recursos mobilizados durante o processo de intervenção, humanos, materiais e físicos, e conseqüentes limitações encontradas ao longo desse processo. O quarto e último capítulo trata da descrição do processo de intervenção, seguindo-se a evidenciação do seu impacto e dos resultados obtidos na avaliação contínua e final. Por último, nas considerações finais é realizada uma análise crítica mais aprofundada dos resultados obtidos e do impacto do estágio, a nível pessoal, institucional, e ainda a nível académico e, futuramente, profissional, nomeadamente aquilo que o projeto realizado implicou para o desenvolvimento do nível de conhecimento no que respeita à Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Além dos capítulos estruturais, o relatório integra as referências bibliográficas, organizadas alfabeticamente, e os anexos e apêndices, organizados tendo em conta a ordem pela qual surgem ao longo do texto.

Capítulo I - Enquadramento contextual do estágio

1. Integração institucional e pertinência do estágio

1.1. Descrição dos procedimentos utilizados para a integração institucional

Até à integração no contexto e assinatura do protocolo de estágio, por todas as partes envolvidas, o que oficializa a implementação do estágio curricular, precedeu-se todo um percurso que importa neste momento considerar. Em primeiro lugar, a razão pelo qual tive interesse ou desejo de ingressar neste Mestrado, não foi nada mais do que um processo natural do percurso acadêmico e que desde o ingresso no primeiro ano da Licenciatura já existia essa pretensão. No entanto, e apesar de não ter existido inicialmente uma ideia fixa de qual o rumo a seguir após a Licenciatura, o Mestrado em Educação, especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, sempre foi encarado como primeira opção, seja por ser aquele pelo qual mais me identificava, como por ser aquele que permitiria adquirir competências e experiências focadas no tipo de trabalho que pretendia exercer futuramente. Contudo, e apesar de ser o Mestrado com o qual eu mais me identifiquei, ouvi por diversas vezes conselhos de antigos alunos com o mesmo percurso e que ingressaram no Mestrado, que afirmavam não estarem totalmente satisfeitos por, por exemplo, ser uma repetição/reforço daquilo que aprenderam anteriormente. Ainda assim, e por no ano de ingresso no Mestrado este ter sofrido uma reestruturação, tomei a decisão, no ano de 2017, de arriscar e prosseguir os estudos na área que sempre foi considerada e que permitiria ter uma visão e experiência completamente diferentes daquilo que foi possível até então, sobretudo no segundo ano do Mestrado, com o estágio curricular.

Já no primeiro ano do Mestrado tinha percebido que o estágio, no segundo ano, é maioritariamente realizado pelos alunos com o público mais idoso, e apesar de não ser um âmbito que eu tenha considerado muito durante o meu percurso acadêmico, foi, no entanto, uma área que passou a ser ponderada. Em primeiro lugar, por me ter ambientado mais intensivamente à ideia da crescente necessidade e emergência em trabalhar no âmbito do envelhecimento ativo e da educação ao longo da vida. Em segundo lugar, por ser uma área que inclui um público-alvo com uma maior flexibilidade de horários, o que, em termos logísticos e de facilidade para a realização de estágio, é um fator facilitador, nomeadamente na articulação de horários entre instituição/utentes e eu, enquanto estagiária, o que, por ser trabalhadora-estudante, foi um fator que teve de ser inevitavelmente estudado (comparativamente à intervenção com crianças e jovens que sempre foi uma área de interesse mas que se mostrou pouco viável por exatamente poder não existir compatibilidade horária). E, em terceiro lugar, pelas conversas e seminários onde tive oportunidade de ouvir as participações e partilhas de experiências de recentes mestres e que me

permitiram passar de uma fase inconsciente e sonhadora daquilo que podia ser o meu futuro profissional para uma fase realista, em que percebi realmente a diferença que o nosso trabalho pode fazer na população mais idosa e o quanto o retorno, a aprendizagem e a bagagem profissional que advêm dessas experiências valem a pena.

Tendo em conta a importância que o trabalho de estágio tem para este período da vida académica, a escolha do contexto de intervenção é um momento inicial fulcral, dada a sua importância na formação e estruturação do nosso futuro e do nosso papel enquanto educadores, na medida em que este permite a aplicação dos conhecimentos trabalhados, quer ao longo da Licenciatura, quer ao longo do ano curricular do Mestrado, através da intervenção junto do público escolhido que nos permitirá acumular novos conhecimentos, experiências e elaborar não só um projeto mas também uma estrutura daquilo que somos ou queremos ser profissionalmente. Chegando o momento da escolha da instituição onde se iria realizar o estágio curricular, tive que me decidir face a duas opções de instituição e consequentemente de público-alvo, isto porque a primeira instituição com a qual existiu contacto apresentava a oportunidade de poder ser feita uma intervenção em duas das valências, uma delas numa ERPI e a segunda num lar destinado a utentes com dificuldades cognitivas e com diferentes níveis de saúde mental. A segunda opção institucional foi também uma IPSS que visa o apoio a utentes com deficiência mental. Entrei em contacto com ambas as instituições via email e ambas se mostraram recetivas à implementação do estágio curricular, o que veio confirmar a opinião de que cada vez mais as instituições estão recetivas a novas ideias e a novos elementos nas suas equipas de trabalho em prol do bem-estar dos seus utentes. No entanto a decisão baseou-se muito em duas experiências prévias, experiências relevantes no que diz respeito ao impacto causado a nível pessoal e académico/profissional. Neste sentido, e tendo já algum conhecimento da instituição e da valência da ERPI da mesma, percebi que fazia sentido realizar o projeto nesta IPSS por ser já um nome familiar. Após determinada a instituição onde iria ser implementado o projeto, a escolha do público-alvo acabou por ser, também ela facilitada e, como já foi referido anteriormente, não sendo a terceira idade a ideia inicial, decidi arriscar e encarar o momento como um desafio, assim como o é, tanto a área da educação de adultos como a da terceira idade. Tendo tanto de desafiador, como de atual e urgente, isso acabou por influenciar a decisão final, assim como pelo forte e rápido envelhecimento populacional que Portugal atravessa e que se espelha num desafio extremo, pelas preconcepções que existem sobre o envelhecimento e a velhice. Por último, a escolha dos idosos como público-alvo, incidiu principalmente no facto de ter visto nesta população

envelhecida determinadas carências específicas que, para além da condição da idade, incluem a institucionalização desde muito jovens, apresentando assim características muito particulares, para além de fatores como solidão e isolamento.

Uma vez tomada a decisão da escolha da instituição, e como já tinha sido estabelecido contacto com a diretora técnica da IPSS via email para averiguar a viabilidade de estagiar na mesma, perante uma resposta positiva foi agendada uma reunião com a diretora técnica e a Dr.^a Fernanda Costa, que foi designada para acompanhar o trabalho na instituição, com o intuito de discutir ideias, organizar horários e facilitar a consulta de documentos. Posteriormente a esta reunião, já na primeira semana de estágio, foi combinado com a acompanhante local uma segunda reunião, de forma a serem discutidos outros aspetos, desta vez mais específicos, da intervenção. Nesta reunião foram também partilhados os percursos académicos tanto da estagiária como da acompanhante local e apresentada de forma breve o funcionamento da valência e algumas características e aspetos importantes a ter em conta quanto ao público-alvo.

Como já existia uma familiarização prévia com as instalações, algumas rotinas e colaboradores, a inserção na instituição foi muito mais facilitada e a integração ocorreu de forma natural, sobretudo a aproximação com as utentes, a qual, por ter existido um contacto e intervenção prévia, foi de certa forma mais facilitada. Ainda assim, o mês inicial do projeto foi dedicado à integração total na instituição que, por ser a fase inicial de todo o processo, centrou-se essencialmente em conhecer o contexto de estágio assim como estabelecer e fortalecer relações, tanto com as utentes como com a instituição e os seus colaboradores.

1.2. Pertinência do estágio a realizar no âmbito da área de especialização do Mestrado

Sendo que cada vez mais se tem verificado um crescente aumento da população idosa e, para além disso, o facto de existir uma cada vez maior longevidade a cada geração, consequentemente implicando uma maior necessidade em se obter melhor qualidade de vida e bem-estar, fez todo o sentido desenvolver este trabalho com um público-alvo mais idoso e em contexto de institucionalização, tendo como objetivo basilar o envelhecimento bem-sucedido. Um público-alvo muitas vezes posto de lado por parte da sociedade que rejeita a ideia de que a partir de determinada fase, entrando o período da velhice, os mais idosos são capazes de mais, para além do simples aproveitamento dos tempos livres, capazes de aprender todos os dias, de mudar, de transformar, e de, sobretudo continuar a viver, envelhecendo. Ideia esta muitas vezes ampliada pelo próprio público-alvo, acabando por ser um fator importante que torna o trabalho de

intervenção também num desafio. Os idosos têm o direito de continuar a crescer e a se aperfeiçoarem, têm direito a continuar a desenvolver conhecimentos, porque a educação alarga-se a um contínuo, representando um processo inacabado e conseqüentemente permanente não se reduzindo às experiências institucionalizadas de ensino-aprendizagem. “[...] na ideia de que a educação e a formação não podem restringir-se a etapas delimitadas da vida de cada pessoa, antes constituir um processo que se desenrola ao longo de toda a existência.” (Canário, 1999, p. 87).

A educação acontece, ou devia acontecer, ao longo de toda a vida de cada ser humano, desde o primeiro ao último suspiro, englobando e trabalhando as mais diversas áreas e dimensões do desenvolvimento dos indivíduos e das comunidades em que estes se inserem, pressupondo assim um desenvolvimento integral. A educação permanente não pode por isso centrar-se apenas nas crianças, jovens e adultos em idade ativa, e descurar os mais idosos, que na realidade ainda muito têm para ver, para viver, para dar e para receber, já que, não deixamos, em nenhuma fase das nossas vidas, de poder e dever usufruir desse direito que é a educação. Nos dias que correm, o mundo, a sociedade, as comunidades, exigem cada vez mais de nós, e é esse um dos motivos pelos quais a educação, e em particular a educação de adultos, se apresenta como fundamental e cada vez mais necessária, já que nos permite adaptarmo-nos às exigências das constantes evoluções do mundo/sociedade, devendo ter consciência que a educação de adultos é, por isso mesmo, essencial no encarar o processo educativo como um processo onde podemos aprender em qualquer etapa das nossas vidas.

Neste sentido, o projeto de intervenção foi implementado abordando a situação através da educação de adultos como uma forma de intervenção comunitária, sendo esta operacionalizada com o contributo da animação sociocultural. Deste modo, o estágio, tanto na sua vertente investigativa, como na sua vertente interventiva, adequa-se perfeitamente ao âmbito do mestrado, como, aliás, se pode verificar através da análise dos objetivos do Mestrado em Educação, na área de especialização da Educação de Adultos e Intervenção Comunitária:

1. Desenvolver competências de identificação, reconhecimento, validação e certificação de aprendizagens não formais e informais de educação/formação ao longo da vida;
2. Fornecer um quadro teórico-conceptual operacionalizado ao nível dos princípios, dos modelos e das manifestações temporais da educação de adultos e intervenção comunitária;
3. Proporcionar o conhecimento de um conjunto de métodos, técnicas e estratégias aplicáveis no campo da educação de adultos e intervenção comunitária;
4. Possibilitar uma adaptação operatória às exigências de mediação e avaliação em contextos profissionais de educação de adultos e intervenção comunitária;
5. Dinamizar processos de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em situações concretas de educação

de adultos, animação e intervenção comunitária; 6. Desenvolver competências de investigação no âmbito da educação de adultos e intervenção comunitária.¹

A finalidade do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, é, concisamente, desenvolver nos seus alunos competências e conhecimentos de um conjunto de métodos, técnicas e estratégias com os quais, enquanto profissionais da área, seja facilitada a adaptação às exigências de intervenção em qualquer contexto social, assim como a dinamização de processos de aplicação prática de conhecimentos de animação sociocultural e intervenção comunitária. Este projeto de investigação e de intervenção enquadra-se, neste sentido, numa intervenção de cariz comunitário e/ou sociocultural, numa perspetiva de educação não formal, sublinhando as questões da educação de adultos e intervenção comunitária.

De forma a continuar a confirmar a pertinência do estágio realizado, torna-se agora pertinente analisar e relacionar os referidos objetivos do mesmo com aqueles que estruturam o funcionamento da instituição em que este se realizou, demonstrando que a implementação do mesmo está interligada com a missão e valores da IPSS. Neste sentido, a instituição, segundo o seu Plano de Atividades, apresenta princípios orientadores, nomeadamente a sua missão, que visa “Promover competências pessoais e sociais sustentadas na relação interpessoal e em conformidade com o ideal de uma aprendizagem ao longo da vida, potencializadora de inclusão e cidadania.” (cf. Anexo 1, p.3) e a sua visão que pretende “Responder com iniciativa e rigor aos novos desafios da inclusão social; Desenvolver Projetos de Vida sustentáveis, equilibrados e saudáveis.” (cf. Anexo 1, p.3). E, por último, apresenta nove valores que reforçam estes princípios orientadores, nomeadamente

Acolhimento e Respeito Mútuo; Autonomia e Cidadania; Confidencialidade, Privacidade e Compromisso; Continuidade e Inovação; Dignidade da Pessoa Humana; Disponibilidade e Serviço; Profissionalismo e Competência; Rigor, Integridade e Responsabilidade; Solidariedade e Sentido de Justiça. (cf. Anexo 1, pp.3-4)

É neste sentido que o projeto se relaciona com a área de especialização e com os objetivos a que a IPSS se propõe, já que permite trabalhar o desenvolvimento de competências físicas/motoras, cognitivas e emocionais, através de momentos lúdicos e culturais, trabalhando as relações interpessoais e conscientizando para o facto de que o público-alvo em causa tem ainda muito para dar e que eles são os autores do seu próprio desenvolvimento, da sua própria mudança,

¹ Cfr. <https://www.ie.uminho.pt/pt/Ensino/mestrados/Paginas/Mestrados-em-Educacao.aspx>, acedido em fevereiro, 26, 2019.

e que nós, educadores, somos apenas os facilitadores desse processo, ajudando a emancipar as suas capacidades e competências. Tanto a educação de adultos como a intervenção comunitária têm um objetivo em comum: educar para emancipar e transformar. Educar para que se criem ferramentas para que as pessoas ou comunidades sejam capazes de prosseguir o seu caminho sozinhas, que se emancipem a eles próprios e às comunidades a que pertencem, que se tornem mais autónomos, participativos, confiantes e conscientes de si mesmos e da comunidade e sociedade a que pertencem e onde têm um papel constante a desempenhar. Ora, tudo isto passa, forçosamente, pela área da educação de adultos e intervenção comunitária.

2. Caracterização da instituição

2.1. Enquadramento histórico

A instituição onde o estágio curricular decorreu é uma Associação de Fiéis da Arquidiocese de Braga, constituída em Instituição Particular de Solidariedade Social desde 30 de março de 1982, sem fins lucrativos. Tem por objetivo proporcionar acolhimento e orientação educativa a pessoas do sexo feminino (atualmente abrangendo também sexo masculino) que se encontrem em situação de carência moral e/ou sociofamiliar.

A instituição nasceu com o nome de Casa d`Abrigo, pela iniciativa do Padre João Airosa (1836-1931), sacerdote da Arquidiocese de Braga, na segunda metade do século XIX (agosto de 1869), com o objetivo de “[...] acolher jovens e mulheres, vítimas de abuso sexual e de exploração feminina, num contexto de pobreza que, nos finais do século, era um estigma que sufocava uma significativa percentagem da população desta região, assim como do restante país.” (Português, 2014, p. 53). Surgem os primeiros Estatutos em 15 de maio de 1874 e a instituição passa a denominar-se Colégio de Regeneração. Após ter passado por, pelo menos, dois locais diferentes, no ano de 1880, foi promulgada a lei que concedia ao Colégio de Regeneração o edifício do Convento de Nossa Senhora da Conceição, tornando-se assim o então Convento da Conceição como instalações definitivas desta instituição (Português, 2014, p. 69). Em 1969 o nome da instituição é novamente alterado, passando a homenageando o seu fundador, em resultado das celebrações do centenário da fundação, e ganhando novos estatutos.

De 1877 até 2003, durante 126 anos, a direção interna da instituição foi assegurada pelas Religiosas Dominicanas de Benfica (Congregação das Irmãs Dominicanas de Santa Catarina de Sena). A instituição ao longo dos anos desenvolveu variados apoios e colaborações, ganhando renome, em algumas das suas áreas e ofícios, sobretudo no que respeita às artes da sapataria,

tecelagem, bordados e da produção de hóstias, tendo esta última arte levado à criação de uma oficina que foi desenvolvida para satisfazer as necessidades sentidas pela Igreja local, assim como para permitir novas formas de sustento. A qualidade dos produtos desenvolvidos e dos serviços prestados pela instituição foi tal, que chegou até a fornecer a própria Casa Real.

2.2. Localização e estrutura orgânica

A IPSS situa-se na freguesia de São José de São Lázaro, concelho de Braga. Situa-se, por isso, numa freguesia urbana, que, em 2013, passou a fazer parte de uma União de Freguesias no âmbito da reestruturação/reforma administrativa nacional, juntamente com a freguesia de São João do Souto. A atual união de freguesias tem uma área conjunta de 2,44 Km² (São Lázaro possuindo a maior área – 2,18 Km²) e uma população total conjunta de 14 301 habitantes (13 576 habitantes só em São Lázaro).²

A instituição organiza-se em quatro grandes órgãos, nomeadamente a assembleia geral, a direção, o conselho fiscal e o órgão de vigilância. A direção subdivide-se em direção geral, assistente de direção auditoria interna, voluntariado, qualidade, assistência jurídica, contabilidade, apartamentos, estando estes últimos seis a cargo da direção geral, assim como os de saúde, secretaria, rouparia, higiene e limpeza, refeitório/copa (estes dois últimos a cargo da equipa de pessoal educativo e de apoio), manutenção, cozinha, aprovisionamento, receção, cerca e hóstias. Para além da direção geral existe a direção técnica composta por dois colaboradores do serviço social, um de psicologia e três de educação social, para além destes, todos os três sectores são apoiados por um vasto número de pessoal educativo e de apoio. Esta breve explicação da organização e estrutura geral da IPSS pode ser apoiada e verificada pela imagem que se segue:

² Cfr. <http://www.saolazaro-braga.com.pt/historia>, acedido em março, 6, 2019.

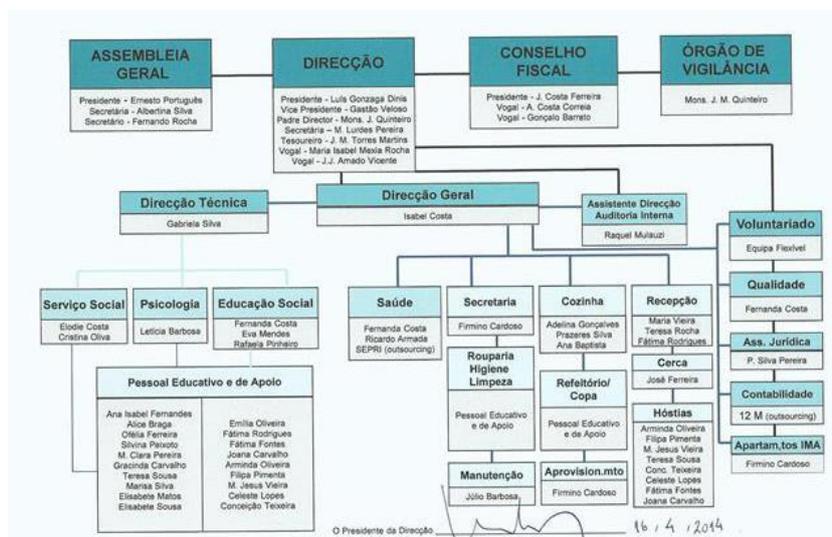


Figura 1 – Organograma geral da instituição

Para além deste, existem outros três organigramas fornecidos pela instituição, que apresentam a estrutura de cada uma das valências (cf. Anexos 2, 3 e 4).

2.3. Princípios orientadores

Segundo o seu plano de atividades esta instituição tem agora como missão “Promover competências pessoais e sociais sustentadas na relação interpessoal e em conformidade com o ideal de uma aprendizagem ao longo da vida, potencializadora de inclusão e cidadania” (cf. Anexo 1, p.3), tendo por visão, “Responder com iniciativa e rigor aos novos desafios da inclusão social; Desenvolver Projetos de Vida sustentáveis, equilibrados e saudáveis” (cf. Anexo 1, p.3). Apresenta ainda nove valores pelos quais a IPSS se rege e que reforçam estes mesmos princípios orientadores apresentados, nomeadamente:

Acolhimento e Respeito Mútuo; Autonomia e Cidadania; Confidencialidade, Privacidade e Compromisso; Continuidade e Inovação; Dignidade da Pessoa Humana; Disponibilidade e Serviço; Profissionalismo e Competência; Rigor, Integridade e Responsabilidade; Solidariedade e Sentido de Justiça. (cf. Anexo 1, pp.3-4)

2.4. Respostas sociais

A IPSS possui atualmente três respostas sociais que, ao todo, podem acolher sessenta e uma pessoas, no máximo, funcionando ininterruptamente 24h por dia durante todo o ano, e contando com os recursos humanos referenciados nos respetivos organigramas presentes nos Anexos 2, 3 e 4 como anteriormente já foi apontado.

O **Lar de Infância e Juventude** (Casa de Acolhimento Residencial de Crianças e Jovens) que recentemente passou a acolher crianças e jovens do sexo masculino, para além das do sexo feminino, tem por finalidade acolher crianças e jovens,

[...] a quem foi aplicada uma Medida de Promoção e Proteção de Acolhimento Residencial nos termos da Lei n.º 142/2015 de 8 de setembro, proporcionando-lhes estruturas de vida tão aproximadas quanto possível ao ambiente familiar, com vista ao seu desenvolvimento físico, intelectual, social e moral e à sua inserção na sociedade. (cf. Anexo 1, p.6)

De forma a dar resposta às diferentes necessidades dos jovens e prepará-los para um futuro mais autónomo, a Casa de Acolhimento Residencial (CAR) divide-se em três unidades: Unidade 1 (acolhimento inicial onde é efetuada a sua avaliação ao nível familiar, escolar, saúde, social, afetiva e psicológica, definidas as necessidades e traçado o projeto de intervenção), Unidade 2 (onde é trabalhado o conhecimento que têm e si próprios, o autoconceito, a reflexão sobre o seu Projeto de Vida) e o Apartamento de Pré-Autonomia (espaço residencial interno com capacidade para integrar seis jovens que permite um tempo de transição quando o regresso às famílias de origem nem sempre se antevê e onde, de momento, reside uma jovem) (cf. Anexo 1, pp.6-8). O tempo de permanência nesta valência pode variar tendo em conta o Projeto de Vida definido para cada uma das crianças/jovens, podendo estas sair da mesma ao atingir a maioridade, por cessação de medida, ou permanecer até aos vinte e cinco anos se estiverem a estudar. De momento, estão acolhidas nesta Resposta Social vinte e três crianças/jovens, entre os doze meses e os dezoito anos, apesar de existir protocolo para trinta;

O **Lar Residencial** acolhe “mulheres portadoras de deficiência, com idades compreendidas entre os 21 e os 65 anos, sem retaguarda familiar e incapazes de prosseguirem vidas autónomas” (cf. Anexo 1, p.13), tendo capacidade para acolher vinte um utentes, sendo que, no momento da redação deste documento, se encontra com o número máximo de utentes. O objetivo desta valência é o de “contribuir para a promoção de um novo olhar sobre a incapacidade e a diferença, designadamente através de projectos de inclusão social.” (cf. Anexo 1, p.13). Segundo apurado através de conversas informais, trata-se de um grupo heterogéneo, com necessidades diferenciadas ao nível da saúde mental, *deficits* cognitivos, sem competências socioafetivas e sem retaguarda familiar. Para concretização dos objetivos aos quais esta resposta se propõe, e para visar o melhor desenvolvimento aos diversos níveis das utentes, algumas das utentes estão também integradas em Centros de Atividades Ocupacionais (CAO's) externos, Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM), Gabinete Integrado de Serviços de Saúde Mental (GIS) e Instituto Novais e Sousa.

A **Estrutura Residencial para Pessoas Idosas**, segundo o Regulamento Interno da valência (cf. Anexo 5, pp.3-4), é uma resposta social que compreende o alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, e o desenvolvimento de atividades de apoio social e onde são prestados cuidados de enfermagem, com capacidade para acolher dez utentes do sexo feminino, a partir dos sessenta e cinco anos. Atualmente vivem no lar utentes com idades compreendidas entre os sessenta e sete e os noventa e um anos. O acompanhamento destas mulheres é assegurado 24h por dia, pelas ajudantes de Lar e a Equipa Técnica, de uma forma mais individualizada. O principal objetivo desta resposta é proporcionar às utentes um processo de envelhecimento com qualidade de vida, um ambiente familiar de entreajuda e bem-estar físico, mental e emocional. Desta forma, considera-se essencial que os períodos de lazer sejam preenchidos com atividades de interesse das utentes, sejam estas de índole cultural e/ou pedagógico. Incide sobretudo na promoção da sua autonomia, no treino das Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD's), assim como treino diário das Atividades da Vida Diária (AVD's), de forma a estimular a autonomia dentro das capacidades individuais de cada uma das utentes (cf. Anexo 1, pp. 18-19). Nesta resposta social é assegurada a prestação dos mais variados cuidados e serviços, de entre os quais alojamento, apoio médico (uma vez por semana, normalmente à quinta-feira), psicológico e emocional, alimentação e cuidados de higiene, tratamento da roupa, apoio no desempenho das atividades de vida diária, convívio e atividades de Animação Sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais, entre outros. Assegura ainda, mediante pagamento, serviços como fisioterapia ou hidroterapia; cuidados de imagem; medicação; fraldas; resguardos; aparelhos ortopédicos e outros apoios semelhantes; consultas de especialidade em clínicas/consultórios privadas; e transportes para deslocações feitas por decisão da utente e para deslocações a consultas e/ou exames de diagnóstico não comportados pelo Sistema de Saúde Pública, e proporciona às utentes da ERPI o contacto com familiares e/ou pessoas significativas no seu contexto social de origem. Para dar resposta a estes serviços e cuidados, a ERPI está preparada com recursos humanos, físicos e materiais adequados.

Para além das valências sociais apresentadas, existe uma quarta valência, nomeadamente as Residências de Transição, que foram criadas pela “[...] vontade de criar um projeto com a finalidade de proporcionar uma resposta social às necessidades e problemáticas inerentes à população jovem [...]”³ acolhida por esta instituição, tendo como principal objetivo o treino de competências pessoais e sociais, preparando as jovens para um futuro autónomo e responsável.

³ Cfr. <http://www.imairosa.pt/residencias-de-transicao>, acedido em outubro, 16, 2018.

No entanto, esta resposta nunca esteve ativa desde a sua criação, apesar da existência e reformulação das respetivas três residências/apartamentos que atualmente funcionam como alojamento local para turistas e estudantes.

2.5. Recursos institucionais

De forma a melhor compreender o funcionamento e organização da instituição e suas respetivas valências e espaços, serão agora apresentados, de uma forma geral, os recursos físicos, materiais e humanos das mesmas.

No tocante aos recursos físicos, a IPSS ocupa um grande edifício dividido essencialmente em três partes destinadas a cada uma das valências (CAR, Lar Residencial e ERPI), aos espaços comuns a todas elas e aos serviços administrativos, dividindo-se em quatro pisos com acesso por escadas e elevador (quase exclusivamente utilizado pelas utentes da ERPI).

Os serviços administrativos estão localizados no primeiro piso e são compostos por variadas salas de reuniões e de trabalho.

A valência do CAR tem ao seu dispor vários quartos preparados para receber crianças e jovens, de ambos os sexos, que são partilhados normalmente por duas a três crianças/jovens, sendo que a instituição tem em consideração as diferentes faixas etárias. Esta valência é ainda composta por uma sala equipada com computadores e outros materiais didáticos (podendo ser utilizada como sala de estudo), uma sala de estar, onde as crianças/jovens normalmente passam o seu tempo livre, a brincar, jogar, ouvir música e criando laços e as casas de banho.

Quanto à valência do Lar Residencial, esta oferece quartos partilhados (podendo existir situações em que os quartos são individuais por motivos comportamentais das utentes, por exemplo, casas de banho/balneário, uma sala de estar/atividades e uma copa privada.

Já a ERPI é composta por quartos individuais, uma copa privada/sala de pequenas refeições (onde habitualmente realizam o pequeno-almoço e lanche da tarde), sala de estar/atividades, casas de banhos e casa de banho acessível para pessoas com mobilidade condicionada, sala de arrumos e quarto que funciona como enfermaria.

Tanto as valências da ERPI como do CAR localizam-se no primeiro piso, sendo que o Lar Residencial ocupa o segundo e terceiro pisos.

Para além dos espaços físicos de cada uma das valências, existem ainda espaços comuns a todas elas. No piso zero (rés do chão) encontra-se a receção, casa de banho comum, a cozinha/refeitório, o auditório/salão de festas, a oficina de hóstias e no exterior do piso, os jardins

e espaços verdes, a cerca (composto por galinheiros, três estufas e dois tanques), o campo de jogos e o espaço de arrumos de materiais desportivos, já no primeiro piso existe a igreja, o gabinete médico, a sala de atividades (com computadores e materiais didáticos) e a rouparia, onde as roupas são tratadas e divididas pelas diferentes valências.

Relativamente aos recursos materiais, e especificando apenas aqueles que estão diretamente ligados às valências, os quartos de todas as utentes da IPSS estão equipados com o mobiliário básico (camas, armários, secretárias), assim como as casas de banho e as salas de estar/atividades das valências, que incluem televisão, computadores (na sala comum e na sala de estar da ERPI), materiais para atividades de expressão plástica e materiais didáticos e lúdicos, para além dos sofás, cadeiras, cadeirões e mesas.

Existe ainda todo o equipamento essencial para o funcionamento da copa da valência do Lar Residencial e da copa e pequena sala de refeições da ERPI, como frigorífico, fogão, micro-ondas, utensílios culinários, mesa de refeições e cadeiras, mesas de apoio e móveis para arrumação.

A cozinha/refeitório comum está devidamente equipada com fogões industriais, máquina de lavar a loiça, frigorífico, arca frigorífica, lavatórios, mesas, cadeiras e mesas de apoio e restantes utensílios necessários à preparação das refeições.

O auditório/salão de festas é constituído por um espaço amplo com cadeiras, palco e adereços utilizados em festas (aqui duas vezes por semana acontece a aula de Zumba das utentes do Lar Residencial).

A lavandaria/rouparia possui máquina de lavar, máquina de secar, um pequeno tanque, estendais, tábuas de passar a ferro, ferros de engomar, cestos de roupa e armários de arrumação. No que respeita à cerca e à oficina de hóstias estas estão equipadas com todas as máquinas, utensílios e materiais necessários ao trabalho que ali é desenvolvido.

Os serviços administrativos, como as salas da equipa técnica e a receção estão equipadas com secretárias, cadeiras, estantes, fotocopiadoras, computadores, impressoras e telefones, e todo o material de escritório necessário.

O gabinete médico possui um computador e impressora, secretária e cadeiras, uma cama articulada e vários armários de arrumos para as medicações e utensílios médicos. Para além disto, possui ainda um armário com separações para cada um dos utentes das valências onde estão guardados os processos individuais de saúde e documentos com as informações da medicação tomada e as especialidades em que cada utente é seguido no hospital, por exemplo.

Por último, importa ainda fazer referência aos meios de transportes que a instituição usufrui, uma vez que são um fator facilitador na logística de um grande número de utentes com rotinas e horários diversos. Neste sentido, estão ao dispor dos utentes e colaboradores duas carrinhas de nove lugares e um carro de cinco lugares.

No que toca aos recursos humanos da instituição, há uma equipa técnica, constituída por duas colaboradoras de serviço social, uma psicóloga e três educadoras sociais. Existe, também, uma equipa educativa e de apoio com dezanove colaboradores, que têm a seu cargo serviços como a refeitório/copa e a rouparia/higiene/limpeza. Importa referir ainda outros serviços importantes, como é o caso do de saúde, composto por dois colaboradores (uma educadora social e um médico) e uma empresa de outsourcing (SEPRI), o da oficina das hóstias, composto por oito colaboradores e a cozinha e receção, que integram três colaboradores cada uma. A secretaria e aprovisionamento estão a cargo de um único colaborador e os serviços de manutenção e da cerca têm, cada um, apenas um colaborador responsável. Revela-se importante referir que no que refere ao serviço de voluntariado que este é composto por uma equipa flexível.

Especificando os recursos humanos de acordo com a sua distribuição pelas diferentes valências, na CAR a equipa técnica é constituída por duas educadoras sociais, uma psicóloga, uma colaboradora de serviço social e dois colaboradores (educadora social e médico) e três empresas externas que asseguram o serviço de saúde da equipa técnica. Já no que respeita às responsabilidades da equipa educativa estas dividem-se por oito trabalhadores. Quanto ao Lar Residencial, este é assegurado igualmente por uma equipa técnica, composta por uma psicóloga, uma educadora social e os mesmos colaboradores que gerem o serviço de saúde. A equipa educativa desta valência divide-se em duas, uma composta por quatro colaboradores, e a segunda por dois colaboradores. A ERPI integra na sua equipa técnica uma psicóloga, uma educadora social (comum a todas as valências) e a mesma equipa de colaboradores responsáveis pelos assuntos de saúde das valências. A equipa educativa agrega quatro colaboradores. A equipa de apoio é composta pelos colaboradores da secretaria, aprovisionamento, manutenção e transportes (um colaborador por cada um destes serviços), pela rouparia/limpeza e receção (dois colaboradores por serviço), pela cozinha (três pessoas) e pelo refeitório, o qual é comum às três valências. Comum a todas as valências é, também, o serviço saúde e a psicóloga. Importa ainda referir que alguns elementos da equipa educativa prestam apoio em mais do que uma das valências.

3. Caracterização do público-alvo

A aplicação de um inquérito por questionário não se mostrou ser uma hipótese válida para a recolha de informações, neste caso em específico. Neste sentido, e para a caracterização do público-alvo, foram, num primeiro momento, analisados os processos individuais das utentes a par com a realização de conversas informais, tanto com a diretora técnica da valência, como com a acompanhante local. Foram, assim, analisados dez processos individuais, inclusive aqueles pertencentes às utentes apontadas como aquelas que raramente se encontram na instituição, em todos os horários, e/ou estão disponíveis para participar em atividades. Os pontos analisados estão destinados à caracterização sociodemográfica do público, de forma a reunir dados relativos à idade, naturalidade, estado civil, nível de escolaridade, profissão exercida, situação familiar, grau de autonomia, tipo de dependência, doenças sinalizadas/patologias, tempo de frequência na instituição e razão de institucionalização, dados estes analisados com o auxílio de gráficos.

Depois de analisados os processos individuais, foi-me possível identificar que a faixa etária do grupo-alvo composto por dez utentes, varia entre os sessenta e sete e os noventa e um anos. Especificando esta variável: duas idosas têm sessenta e sete anos, outra setenta, outras duas utentes setenta e dois anos, encontrando-se outras três utentes com setenta e quatro, setenta e oito anos e setenta e nove anos, respetivamente. As duas utentes mais velhas têm oitenta e nove e noventa e um anos.

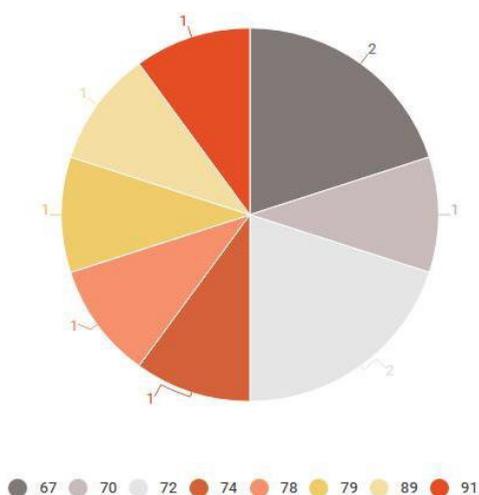


Gráfico 1: Idade

No que diz respeito à sua naturalidade, apenas duas das utentes que frequentam a ERPI são naturais de concelho de Braga. Outras duas idosas nasceram no concelho de Guimarães, e as restantes são naturais do Porto, Coimbra, Lamego, Mirandela, Viana do Alentejo e Vila Verde.



Gráfico 2: Naturalidade

Relativamente ao estado civil, é possível verificar que todas as utentes são solteiras.

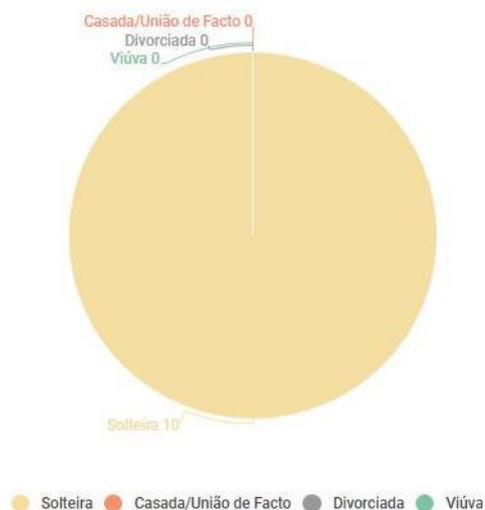


Gráfico 3: Estado Civil

Já no que diz respeito ao nível de escolaridade, quatro das utentes não têm quaisquer habilitações literárias (40% da amostra), quatro utentes possuem o Ensino Básico (antigo 4º ano de escolaridade) (40%) e a situação das restantes duas utentes é considerada “Sem informação” (20%). Nesta variável -“Sem informação”- inclui-se o caso da existência de informação, no seu processo individual, quanto ao facto de uma das utentes saber ler e escrever, mas, no entanto não estar discriminado o nível de escolaridade detido pela mesma e, ainda, um segundo caso, o de uma utente que não possui registos, no seu processo, no que diz respeito à escolaridade mas cujo Bilhete de Identidade, no entanto, se encontra assinado pela própria utente, como foi possível

verificar pela fotocópia do mesmo anexa ao respetivo processo individual, o que é um indicativo de que seria pelo menos capaz de assinar o seu nome.

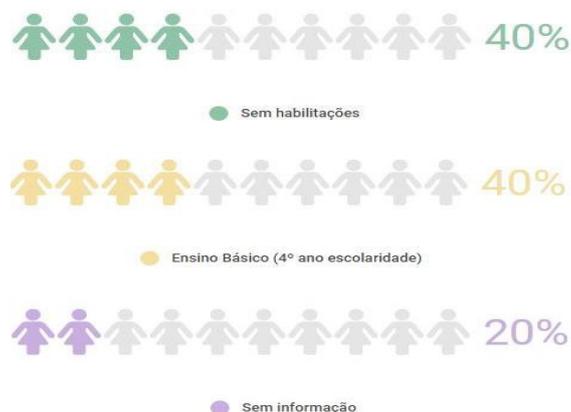


Gráfico 4: Escolaridade

Profissionalmente, e previamente à institucionalização, cinco das utentes no seu registo têm como profissão exercida “Doméstica”, no entanto todas as dez utentes, quando institucionalizadas nesta IPSS, exerceram funções na e para a Instituição, executando atividades nas áreas da agricultura, cozinha, têxteis, como bordadeiras (tecelagem) e em atividades relacionadas com trabalho doméstico, como na lavandaria, lavando e passando a ferro, quer roupas dos residentes da instituição quer roupa proveniente do exterior.

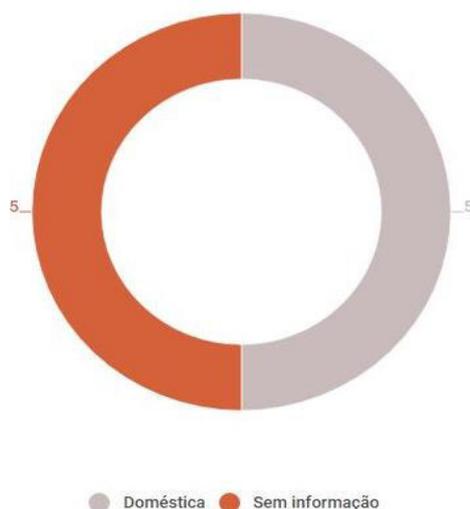


Gráfico 5: Profissão Exercida

No que diz respeito à Situação Familiar, existem três utentes sem qualquer tipo de retaguarda familiar, seis utentes com contacto com a família, fazendo/recebendo regularmente chamadas telefónicas e/ou visitas às suas famílias (estes familiares são sobretudo sobrinhos/as e

irmãos/irmãs, existindo três utentes que têm, cada uma, um filho). Por último, existe ainda uma situação em que uma utente tem de facto contacto com a família, no entanto existindo carência de suporte familiar.

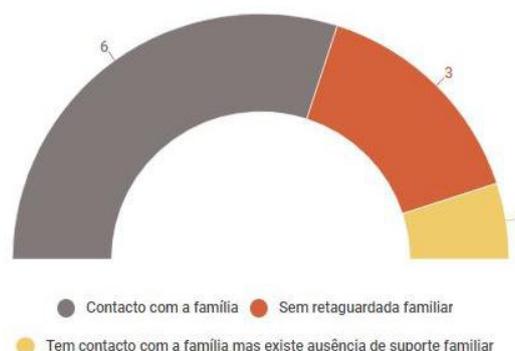


Gráfico 6: Situação Familiar

Recolhida a informação mediante o grau de autonomia e o tipo de dependência das idosas que frequentam a ERPI, é possível concluir que existe uma representação mais acentuada no número de pessoas dependentes, sendo elas sete comparativamente às três utentes autónomas (Gráfico 7).

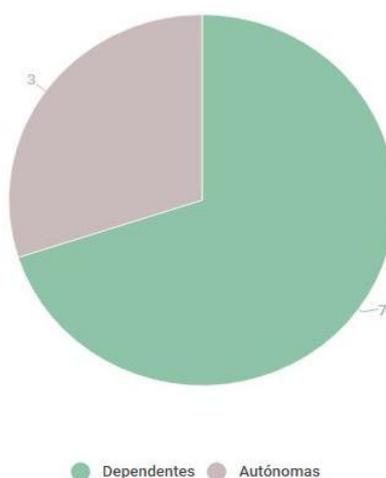


Gráfico 7: Grau de Autonomia

Especificando este tópico (Gráfico 8), é possível perceber que os tipos de dependência variam. Duas das dez utentes são dependentes no que diz respeito à mobilidade, duas para se alimentarem, seis dependentes em deslocações ao exterior, sete no que toca à sua higiene pessoal e, por último, oito utentes que dependem de ajuda para a administração de medicação.

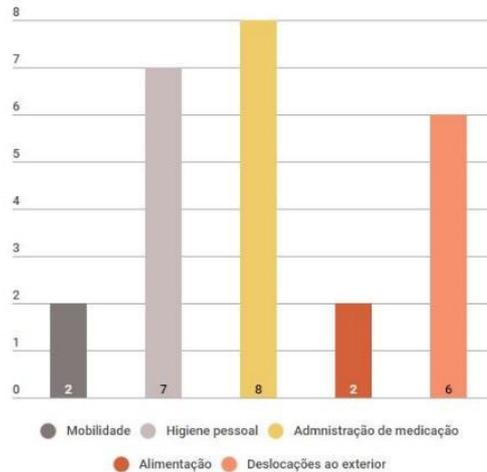


Gráfico 8: Tipo de dependência

As patologias observadas neste público-alvo são várias e diversificadas, pelo que apresento sob a forma de apêndice a listagem completa das mesmas (cf. Apêndice nº 1). No entanto, é importante referenciar aquelas que são mais significativas, nomeadamente a patologia mais comum entre as utentes, a hipertensão arterial, verificando-se que sete utentes sofrem desta doença, seguida da dislipidemia com seis utentes, quatro sofrendo de alguma variação de doença mental/défice cognitivo, três sofrem de osteoporose, duas de depressão, duas de doença venosa crónica, duas de glaucoma e duas de obesidade. Para além destas doenças foi verificado que algumas utentes foram submetidas a cirurgias, nomeadamente às cataratas, uma histerectomia total, uma mastectomia e um transplante de córnea.

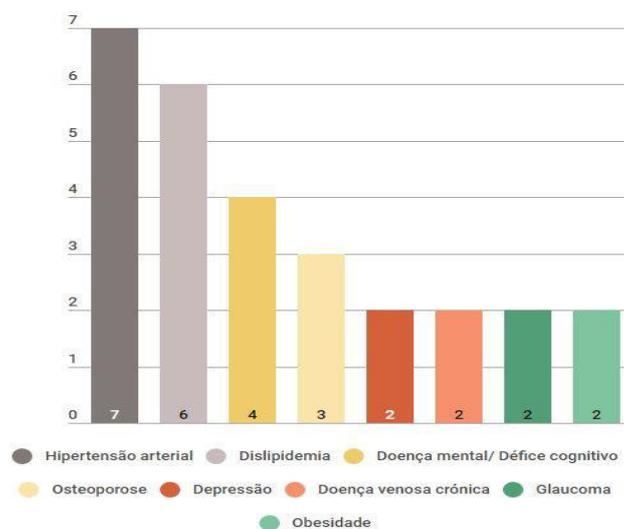


Gráfico 9: Doenças sinalizadas/Patologias

Quanto ao tempo de frequência na instituição (aqui se referindo-se o tempo de frequência a todas as valências pelo qual as utentes possam ter passado), as duas utentes que há menos tempo frequentam a IPSS encontram-se ambas institucionalizadas há trinta e três anos, sendo que uma delas entrou por duas vezes na instituição (tendo estado vinte um anos institucionalizada na sua primeira entrada e entrando pela segunda vez em 2006, residindo agora há doze anos na IPSS). A utente mais antiga está institucionalizada há sessenta e nove anos. As restantes utentes estão institucionalizadas há, respetivamente, trinta e quatro anos (duas entradas: tendo estado institucionalizada durante cinco anos na primeira entrada, com uma pausa de dezassete anos; e a segunda entrada que dura já há vinte e nove anos), trinta e nove anos, quarenta e um, quarenta e três, quarenta e quatro anos (trinta e três anos na primeira entrada, tendo-se ausentado da instituição durante cinco anos e posteriormente uma segunda entrada que dura há já onze anos), cinquenta e três anos (na primeira entrada esteve institucionalizada na IPSS durante um ano, com uma paragem de onze anos e uma segunda entrada que dura já há cinquenta e dois anos) e, por fim, uma última utente que se encontra institucionalizada há já sessenta e seis anos.

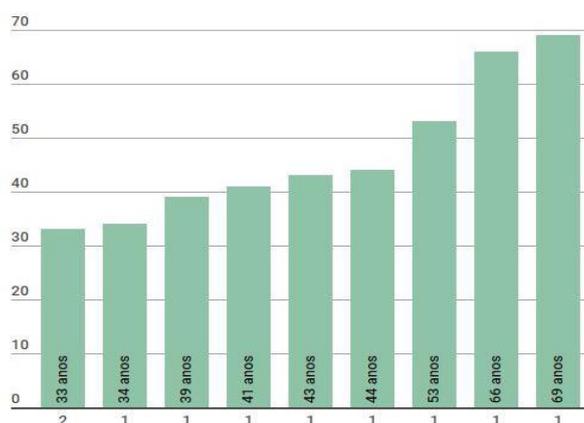


Gráfico 10: Tempo de frequência na instituição

No que concerne à razão de institucionalização, quatro utentes não têm nos seus processos individuais referência face a esta variável em análise, ao contrário da restante maioria (seis), que em certa medida, são mencionadas as causas, como por pedido efetuado por particulares (família de acolhimento quis institucionalizar a utente), duas utentes em que o pedido foi efetuado por familiares (a irmã de uma das utentes efetuou o pedido devido a problemas conjugais da utente, outra a pedido do irmão), a pedido de uma instituição, (Abrigo Maternal de Braga), duas utentes efetuaram elas mesmas o pedido, sendo que num destes casos a razão foi por maus tratos.



Gráfico 11: Razão de institucionalização

4. Diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas

4.1. Recolha de informações e resultados obtidos

O conhecimento das necessidades e interesses apresentados pelo público-alvo é uma das etapas mais decisivas e fulcral na elaboração de qualquer projeto, sobretudo no âmbito da Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, já que representa o momento primário, a fase em que são recolhidas as informações fundamentais que permitem identificar, classificar e analisar tanto o contexto, como o público-alvo em particular, permitindo conhecer a realidade em que o projeto irá incidir e, sobretudo, o objeto de estudo, que neste caso são as utentes da ERPI. Consequentemente, será mais fácil desenhar e fundamentar os objetivos da intervenção, assim como a melhor forma de os operacionalizar, tendo em conta as características e aspetos observados no público e apontados por eles como sendo de seu interesse ou que espelham as necessidades, motivações e expectativas que têm, tanto da fase da vida em que se encontram, como daquilo que o projeto poderá representar para eles.

Assim, o primeiro passo foi procurar entender a realidade deste público, através da permanência no contexto e participação nas rotinas diárias e realização de algumas atividades durante a inserção no mesmo. Recorri à análise documental (consulta dos regulamentos internos das diferentes valências que constituem a IPSS, plano de atividades e processos individuais das utentes da ERPI), à observação participante e não participante (que permitiu observar e ambientar

às dinâmicas da instituição/valência e sobretudo as rotinas e comportamentos das utentes da ERPI), às conversas informais, tanto com a diretora técnica da valência e com acompanhante local, como com as utentes, permitindo a construção progressiva de uma relação com o público-alvo e a tomada de consciência dos seus interesses, motivações e expectativas. Para a consolidação de todas as informações recolhidas e resultantes tanto da observação como das conversas informais, fui redigindo um diário de bordo.

Deste modo, e para aumentar a eficácia da intervenção, as necessidades do público-alvo foram posteriormente identificadas com o auxílio de um Inquérito por Questionário (cf. Apêndice nº2), de aplicação indireta, tendo sido utilizada linguagem adaptada às características das inquiridas, numa tentativa de ser o mais direto e simplificado possível, dando, por exemplo, opções de resposta e abrindo espaço para a partilha de experiências nas questões mais abertas. Este inquérito foi aplicado na sala de estar/atividades da valência, em duas sessões diferentes (25 e 29 de outubro) a seis das dez utentes que residem na ERPI, uma vez que são essas as utentes apontadas como disponíveis para participar no projeto⁴ e que regularmente se encontram na instituição. Importa ainda sublinhar que este inquérito por questionário não inclui uma vertente de caracterização sociodemográfica por terem sido analisados previamente os processos individuais de cada uma das utentes dos quais resultou a informação necessária para a caracterização do público-alvo. Apesar de realizado o inquérito por questionário, as conversas informais permitiram também obter informações relevantes.

A escolha dos métodos/técnicas utilizados deveu-se sobretudo ao facto de serem a hipótese que evitava que os momentos de investigação do contexto e de recolha de dados fossem muito formalizados, permitindo assim a construção de uma relação mais estreita com o público-alvo e maior à vontade. O momento que apresentou mais dificuldades foi a aplicação do inquérito por questionário, uma vez que as utentes se mostravam pouco interessadas no momento apesar de as questões terem sido realizadas da forma menos formal possível, ainda assim não foi mostrado muito interesse e as respostas/justificações recaíam sempre sobre o mesmo ou até evitando justificar ou aprofundar as questões. De uma forma geral, para superar as dificuldades encontradas nesta recolha de informação, procurei transformar o momento da aplicação do inquérito num género de conversa informal e incentivar à justificação e ao aprofundar das respostas através de outras pequenas questões que incitavam à partilha de experiências.

⁴ É importante ainda referir que ao longo da implementação do projeto, duas das seis utentes faleceram implicando assim uma redução do número de participantes para quatro.

Observando em seguida os dados obtidos pela aplicação deste inquérito, composto por nove questões, no que diz respeito à primeira questão “Gosta de estar na instituição?” quatro utentes responderam “Sim”, uma respondeu “Não” (tendo justificado a razão com o facto de não gostar de estar parada e por ser exatamente isso que acontece no dia a dia) e outra utente não assinalou nenhuma das respostas, referindo que o gostar ou não de estar na instituição dependia da forma como se sentia em determinado dia, afirmando também que gosta de lá estar e que ninguém a “trata mal”, mas como está parada isso leva-a a ter pensamentos menos positivos.

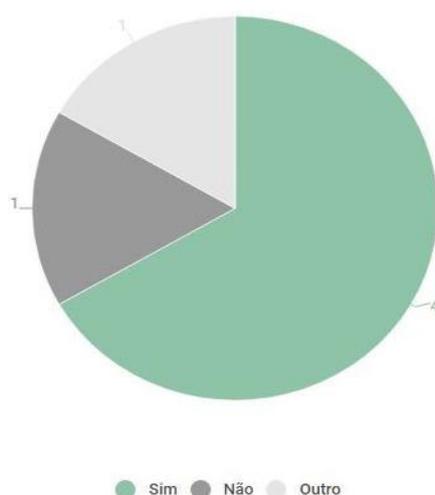


Gráfico 12: “Gosta de estar na instituição?”

Já à pergunta “Qual a sua relação com os funcionários, equipa técnica e utentes?” (aqui a expressão «utentes» inclui as utentes das demais valências), as respostas das seis inquiridas assemelham-se bastante, sendo que, no que diz respeito à relação com as utentes das restantes valências, todas as inquiridas referiram ter boa relação e enalteceram sobretudo as crianças mais novas, tendo uma utente afirmado que estas até as respeitam e outra utente sublinhado que sente sempre saudades delas. Já no que consta da relação com a equipa técnica e funcionários, uma das utentes respondeu que gosta das “doutoras”, outra que apenas gosta de duas “doutoras”, e as outras três utentes dizem dar-se bem com toda a gente, afirmando uma delas que essas relações também dependem muito do dia e do humor. Por último, e no referente à relação entre as utentes da ERPI, todas elas afirmaram que se dão bem, mas que de vez em quando existem “zaragatas/desavenças”, tendo até uma das utentes afirmado que são tal como uma família. Os dados referentes a esta questão não foram tratados em forma de gráfico por ser uma questão que resultou em diferentes respostas e que resultaria num gráfico de difícil leitura e compreensão.

À terceira questão, “Como ocupa os seus tempos livres? “, as respostas foram bastante unânimes, sendo que a resposta mais comum foi “Ver televisão” com seis registos, duas respostas “Sentar nos bancos” (sofás/cadeirões no corredor das instalações onde passam muito tempo), uma utente referiu ainda as idas à missa, outra os momentos em que reza, e uma terceira o “Comer” e “Dormir”. Para além destas respostas, duas utentes referiram ainda que faziam malha e uma outra utente referiu que no seu tempo livre aproveitava para cuidar da saúde, nomeadamente a administração de oxigénio do qual depende.

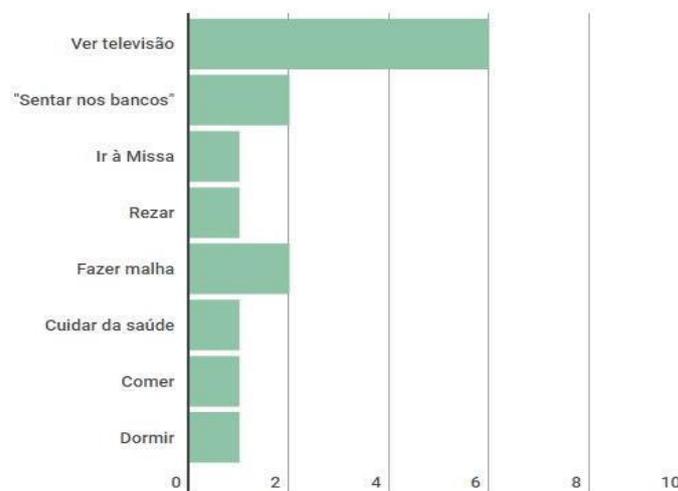


Gráfico 13: Ocupação de tempos livres

No que concerne à questão “Costuma participar nas atividades da instituição?”, cinco utentes responderam que sim e uma utente respondeu que não, referindo-se à última atividade/passeio organizado pela instituição em que não quis participar.

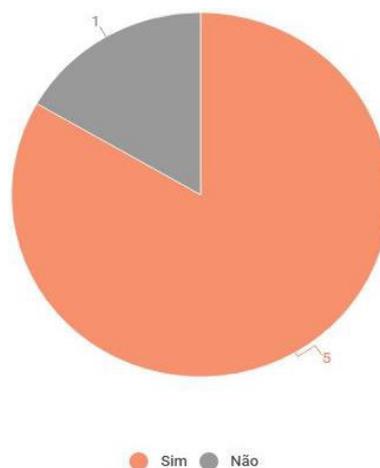


Gráfico 14: Participação nas atividades da instituição

A quinta questão “Em que atividades mais gosta de participar?” obteve uma resposta unânime, tendo todas as inquiridas afirmado que os passeios/saídas ao exterior são as atividades que mais gostam de fazer/participar.

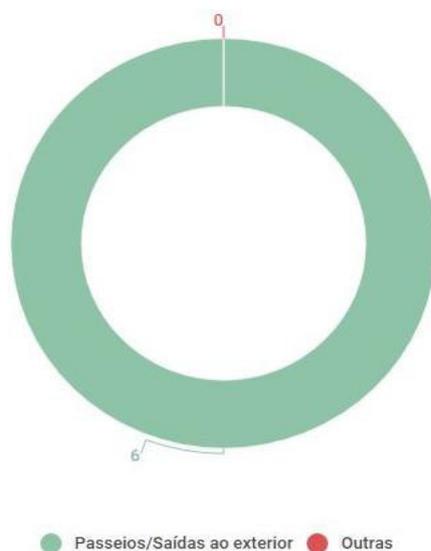


Gráfico 15: Atividades que mais gosta de participar

À sexta pergunta “Considera que a instituição desenvolve atividades de animação suficientes?” quatro das inquiridas responderam que “Não”, incidindo a justificação desta resposta em grande medida no facto de as utentes se queixarem por saírem poucas vezes e de precisarem justamente de o fazer, uma utente respondeu que “Sim” e uma utente não respondeu à questão.

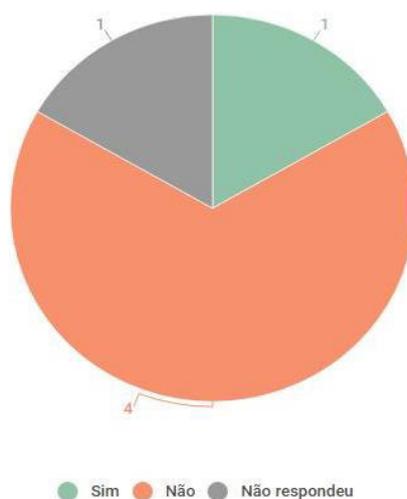


Gráfico 16: “Considera que a instituição desenvolve atividades de animação suficientes?”

No que diz respeito à questão que aborda a disponibilidade das utentes para participarem no Projeto (“Está disponível para participar neste Projeto?”) a resposta foi unânime, “Sim”, sendo que uma utente justificou dizendo que iria servir para passarem o tempo e outras duas utentes, apesar de evocarem as suas dificuldades, sublinharam que se houver o que fazer e se forem capazes de o fazer, então tencionam aproveitar e ocupar o seu tempo, ajudando na concretização do projeto.

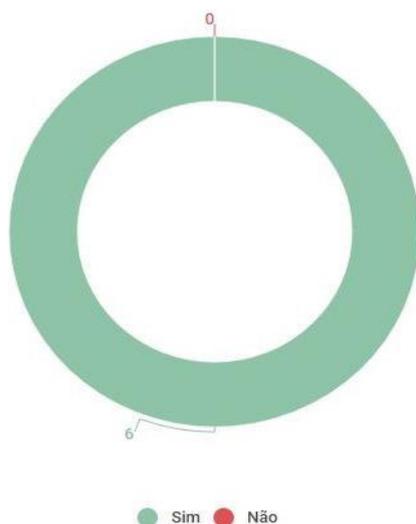


Gráfico 17: Disponibilidade para participar no Projeto

Questionadas sobre as atividades que gostariam de realizar, de entre um vasto leque de possibilidades aquelas que mais foram apontadas foram o “Passear” com quatro registos e os “Trabalhos manuais” também com quatro registos. De seguida com três registos está o “Convívio/Atividades com crianças e jovens”, a “Comemoração de dias festivos e aniversários”, os “Jogos tradicionais/jogos de mesa”, e a “Visualização de filmes”. As restantes opções apontadas tiveram todas duas registos, nomeadamente as “Atividades de expressão dramática”, as “Atividades Informáticas”, a “Fotografia”, a “Música (cantar ou tocar)”. Importa referir que existiu ainda uma atividade registada como de interesse para uma das utentes, nomeadamente as “Atividades desportivas (Dançar, Jogos.)”. Nesta questão uma das utentes optou por não assinalar nenhuma das opções.

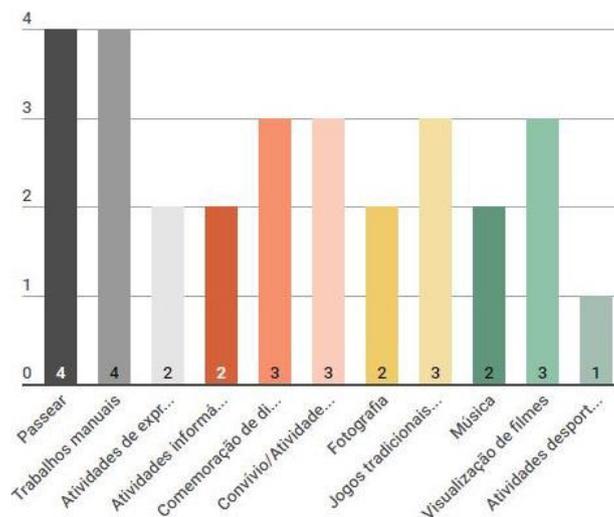


Gráfico 18: Atividades que gostaria de realizar

À última questão, “Que temas gostava de desenvolver e de ver esclarecidos neste Projeto?”, aqueles que mais despertaram interesse nas utentes foram a “Cultura” apresentando esta temática três registos, a “Internet” e a “Religião”, também ambas com três registos cada uma, seguida da “Educação para a Saúde” com dois registos e da “Alimentação” com um registo. Nesta questão, duas inquiridas não apontaram nenhuma das opções apresentadas.

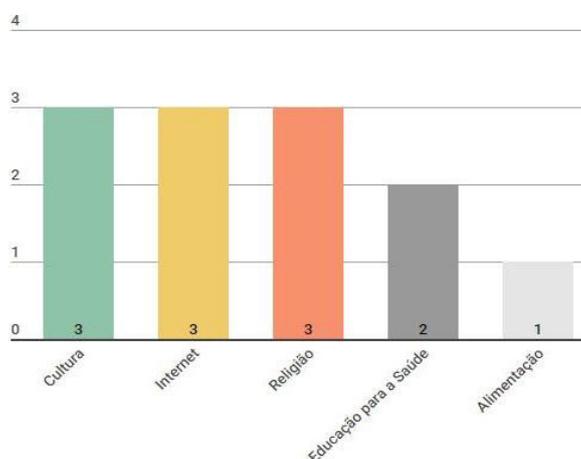


Gráfico 19: Temas que gostaria de desenvolver

4.2. Interpretação dos resultados e prognóstico

De uma forma geral, as respostas/justificações foram sempre ao encontro do desejo em realizar passeios, por exemplo um passeio a Fátima, que foi várias vezes apontado pelas utentes, assim como uma visita ao Sameiro e visitas mais habituais ao exterior. Aquilo que, durante as conversas informais, foi sendo percebido, é que este é um público que gosta e tem interesse em

partilhar as suas histórias de vida e experiências, mas que é pouco motivado no que toca a novas aprendizagens, mostrando pouco interesse nas atividades que podem ser realizadas, apesar de afirmarem não gostar de estarem paradas, e de quererem alterar a sua rotina.

Tendo em conta os dados apresentados anteriormente, e por nesta etapa de vida se sofrer, de forma intensa ou não, dependendo dos casos, de um declínio de determinadas capacidades, sejam elas cognitivas ou motoras, afetando isso a forma como encaramos esta fase, tornou-se importante e urgente trabalhar no sentido de apoiar essas capacidades em declínio, de reforçar e melhorar o dia-a-dia das idosas, que muitas vezes é afetado pela dificuldade em exercer determinadas funções e tarefas que para nós são simples mas que, com o passar do tempo, podem ser desempenhadas com menos agilidade, como, por exemplo, falar corretamente, realizar determinados movimentos, localizar temporal e espacialmente, distinguir objetos e cores, etc.

Neste sentido torna-se importante fazer uma intervenção com este público-alvo através da realização de atividades de animação que lhes proporcionem momentos/atividades lúdicos, de prazer, de convívio, socialização e melhor qualidade de vida, trabalhando a interação grupal, a partilha e a resolução de conflitos, em simultâneo com a estimulação cognitiva, motora e emocional e a incitação à participação ativa no seu próprio processo de envelhecimento bem sucedido, podendo isto ser operacionalizado através de, por exemplo, estimulação (cognitiva, motora) sobretudo no que diz respeito à memória, atenção e raciocínio, através de aplicações/jogos educativos/didáticos, por ser um fator muito apontado pelas próprias utentes durante conversas informais, através das Novas Tecnologias, integrando com isto o público na Sociedade do Conhecimento (temática apontada como de interesse pelas utentes no diagnóstico de necessidades) e proporcionando, conseqüentemente, novas aprendizagens e fomentando a cultura geral. Para além disto pressupõe-se a realização de visitas e passeios mais habituais ao exterior, atividades intrageracionais e atividades que respeitem e atribuam importância a tradições e à cultura religiosa do público, assim como atividades que promovam a autoestima e os cuidados, tanto de saúde como de beleza e estética.

Com um público-alvo maioritariamente de idade bastante avançada não se pretendem nem se esperam mudanças drásticas, mas antes mudanças que tragam aos seus dias novidades, alegria e um propósito para envelhecer, vivendo esta fase do envelhecimento da forma mais positiva, produtiva e feliz possível, possibilitando o acesso a ferramentas que ajudem a fazer com que se sintam menos dependentes do auxílio da equipa educativa e de apoio, impulsionando um envelhecimento bem sucedido.

Capítulo II - Enquadramento teórico da problemática do estágio

1. Apresentação de outras experiências e/ou investigações sobre a problemática do estágio

De forma a estruturar e orientar tanto a intervenção (prática), como a investigação (teórica), foi determinante o exercício de uma pesquisa prévia que viabilizasse a análise e o estudo de relatórios de diferentes investigações na mesma área de intervenção, e próximos ao contexto em que foi trabalhado o projeto.

Neste sentido foram analisadas várias teses e relatórios nacionais, dos quais apenas me irei debruçar sobre quatro de forma mais particular, aqueles que despertaram interesse e que foram efetivamente contributos, de alguma forma, na construção do meu projeto de investigação/intervenção, independentemente do contexto ou as circunstâncias não serem idênticas às vividas durante a minha experiência de estágio.

Os três primeiros relatórios que irei aprofundar enquadram-se com o estágio curricular referente ao Mestrado em Educação – especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho, e o quarto relatório foi elaborado no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, da Universidade do Porto.

O primeiro projeto em análise, *“Envelhecimento ativo: um conceito, um projeto e uma visão alterada”*, foi desenvolvido pela autora Patrícia Costa Ribeiro, em 2018, na Universidade do Minho, e o seu contexto situou-se na valência de Centro de Dia do Centro Social da Paróquia de São Lázaro (IPSS), na freguesia de São José de São Lázaro, no concelho de Braga. O público-alvo do projeto constitui-se por trinta e sete utentes, vinte e quatro do sexo feminino e treze do sexo masculino, entre os quarenta e oito e os noventa e quatro anos de idade. Neste relatório foram trabalhadas questões teóricas que justificam a problemática do estágio, nomeadamente: Contextualização demográfica; O envelhecimento; O envelhecimento ativo; A animação.

O projeto *“Envelhecimento ativo: um conceito, um projeto e uma visão alterada”* teve como objetivos gerais a promoção de atividades lúdicas de modo a esbater o isolamento e promover a motivação e a promoção do desenvolvimento pessoal e social do público-alvo. Para cada um destes objetivos gerais foram fixados três objetivos específicos. Face ao primeiro objetivo geral são apontados os seguintes:

Enaltecer a importância da participação ativa de todos os utentes, valorizando o trabalho em equipa de modo a propiciar momentos de partilha e companheirismo entre todos; Desenvolver no idoso as suas dimensões humanas (mental e fisicamente) através da implementação de atividades lúdicas, cognitivas e desportivas, mobilizando os utentes para a participação nas atividades presentes neste relatório; Promover a melhoria da qualidade de vida dos utentes, favorecendo a uma adequada ocupação dos tempos livres,

reforçando positivamente o desempenho destes na elaboração das atividades, aumentando o seu grau de motivação. (Ribeiro, 2018, p.53),

já o segundo objetivo detém os seguintes objetivos específicos:

Promover uma inter-relação social e humana, contribuindo para um bom relacionamento entre todos, dentro e fora da instituição; Estimular a iniciativa, promovendo a participação ativa, motivação, interesse pessoal e criatividade, de modo a colmatar possíveis inibições e restrições existentes; Potencializar as competências/aptidões, saberes e cultura de cada um, instigando assim uma promoção da sua autoestima. (Ribeiro, 2018, p.53)

Este trabalho de intervenção, teve como base o paradigma qualitativo, alicerçado nas metodologias de investigação-ação-participativa e etnografia. As técnicas de investigação utilizadas foram a observação direta e participante, pesquisa documental, análise de conteúdo, conversas informais, entrevista, inquérito por questionário, notas de campo, estudos de caso, triangulação de dados e brainstorming.

Posteriormente à análise diagnóstica de interesses, necessidades, expectativas e motivações, foram implementadas atividades de caráter lúdico, físico e cognitivo, divididas em seis momentos: o Ateliê de Conhecimento, as Datas comemorativas, o Ciclo de cinema, o Vamos pensar!, o Cultura-te!, o Mexe.te! e o O meu corpo são!.

A autora assinala duas limitações no decorrer do estágio, nomeadamente relacionadas com as características pessoais dos utentes (nível de saúde e de personalidade) e ainda, relativamente aos meios de transporte disponibilizados pelo Centro Social. No final do projeto de intervenção, concluiu que os intervenientes, sentiram uma melhoria na sua qualidade de vida, tendo gostado de participar nas atividades e tendo considerado o projeto benéfico, uma vez que, permitiu que os utentes continuassem a aprender.

O segundo relatório de estágio analisado, intitula-se "*Velhice institucionalizada e não institucionalizada: dois caminhos para o envelhecimento ativo*" da autoria de Eva Moreira da Silva, datado de outubro de 2015, teve como palco a IPSS Centro Social Padre Manuel Joaquim de Sousa, situado na freguesia de Caldelas, na vila de Caldas das Taipas, concelho de Guimarães.

Os destinatários da intervenção caracterizaram-se por dez utentes do centro de dia e oito do serviço ao apoio domiciliário, duas das valências desta instituição. Após o mês de janeiro existiu uma alteração no número de participantes tendo-se mantido os dez utentes do centro de dia e aletrado os do serviço ao apoio domiciliário para quatro, sendo oito deles mulheres e seis homens. A margem etária dos participantes estava compreendida entre os cinquenta e os oitenta e sete anos.

Neste relatório foram trabalhadas algumas questões teóricas que justificam a pertinência e importância da intervenção e que a enquadram no âmbito da área de estudos, nomeadamente focando os seguintes temas: Envelhecimento em Portugal; Conceito de envelhecimento; Envelhecimento ativo; A Família e as infraestruturas sociais para idosos; Redes sociais de apoio informal; Redes sociais de apoio formal; Educação permanente e ao longo da vida e intervenção comunitária.

Após diagnóstico de necessidades e de forma a responder ao que foi verificado a autora formulou seis objetivos gerais:

Promover a autonomia e a participação; Fomentar relações interpessoais e intergeracionais; Combater o isolamento; Manutenção das capacidades físicas, intelectuais e cognitivas; Atenuar os efeitos negativos do envelhecimento a todos os níveis; Valorizar os saberes do público-alvo, potenciando a sua aprendizagem ao longo da vida. (Silva, 2015, p.47)

Para alcançar os objetivos gerais traçados foram desenhados os seguintes doze objetivos específicos:

Organizar visitas culturais e religiosas; Reforçar laços entre colegas e entre os utentes das restantes valências, promovendo momentos de convívio; Promover encontros intergeracionais com as crianças do jardim de infância, através de atividades em conjunto; Valorizar as suas capacidades e usá-las para o desenvolvimento de novas competências de leitura e escrita; Estimular a motricidade fina e grossa através de atividades lúdicas e didáticas; Promover atividades de culinária, dando-lhes oportunidade de elaborarem pratos à sua escolha; Desenvolvimento de competências cognitivas, físicas e intelectuais, através de atividades de estimulação; Promover a criatividade, através de atividades de expressão plástica; Estimulação sensorial através da música e de atividades que envolvam os cinco sentidos; Dinamizar jogos lúdico-recreativos como forma de fomentar a participação; Contacto com as novas tecnologias; Explorar os jogos tradicionais e contemporâneos. (Silva, 2015, pp.47-48)

O paradigma de investigação adotado foi a investigação-ação, numa abordagem qualitativa, e de forma momentânea, quantitativa, na recolha e tratamento de dados. No que respeita aos métodos e técnicas de investigação/intervenção/avaliação, a autora divide-os por duas fases, a fase de diagnóstico onde foram utilizados como técnicas de recolha de dados a observação (direta e participante), a entrevista não estruturada e semiestruturada, consulta e análise documental e, por último a análise de conteúdo (como técnica complementar). Na fase de avaliação (intermédia e final) foram utilizados os inquéritos por questionário e as dinâmicas de grupo. Para além destas técnicas a autora sublinha as técnicas de educação/formação utilizadas, nomeadamente a Animação Sociocultural, a Formação Cívica e a Alfabetização.

As atividades executadas dividem-se em três momentos, o primeiro referente às atividades realizadas no serviço de apoio ao domicílio e centro de dia, onde foram realizadas cinco oficinas, abordando diferentes temáticas, a segunda relativa às atividades realizadas exclusivamente no serviço de apoio ao domicílio, com quatro oficinas, e o terceiro momento, as atividades realizadas exclusivamente no centro de dia divididas em nove oficinas. Os resultados obtidos pela avaliação final da intervenção mostraram que, de uma forma geral os participantes gostaram de participar no projeto, além do mais a autora salienta

[...] que foram alcançados os objetivos do projeto que visavam as relações interpessoais, o combate ao isolamento, a manutenção de todas as dimensões do ser humano, a autonomia e a participação, como principais potenciadores do envelhecimento ativo e da aprendizagem ao longo da vida. (Silva, 2015, p.90)

Perante algumas limitações no decorrer da investigação/intervenção, como ao nível do público-alvo (falecimentos e desistências por doença), de transporte e das limitações a nível pessoal, dada a falta de experiência no terreno, Silva aponta ainda assim o aumento da participação, do à vontade e da voz ativa dos idosos que se foi ampliando durante o processo.

O terceiro relatório, "*Mais ativo: contributo da animação para o envelhecimento ativo*", foi realizado pela mestrande Ana Catarina da Silva Oliveira, em 2014, na Universidade do Minho, sendo que a sua temática e a área de intervenção se enquadram na promoção do envelhecimento ativo através da animação, nas suas variadas formas. Aconteceu na valência de Centro de Dia de uma IPSS, mais concretamente do Centro Comunitário de Gondar, localizado no concelho de Guimarães. O seu público-alvo era composto por vinte idosos (quinze do sexo feminino e cinco do sexo masculino) com idades compreendidas entre os cinquenta e oito e os oitenta e nove anos e caracterizado, segundo a autora, por ser um público com ideias um pouco conservadoras em relação à forma como o envelhecimento é encarado e sem ideia das vantagens que a animação lhes pode proporcionar.

No que concerne ao enquadramento teórico da sua área de estágio, a autora optou por abordar três temáticas essenciais: Envelhecimento populacional: a realidade e as conceções; Educação de adultos e intervenção comunitária; Animação na terceira idade: contributos para o envelhecimento ativo.

Como finalidade do projeto sublinha-se a promoção do envelhecimento ativo, tendo em vista a diminuição do isolamento dos idosos. Para operacionalizar esta finalidade foram traçados dois objetivos gerais e, para cada um deles seus respetivos três objetivos específicos. O primeiro objetivo geral "Promover atividades de animação que visem prevenir o isolamento do idoso" é

especificado através dos seguintes objetivos específicos “Promover o convívio entre os idosos que frequentam o Centro de Dia; Promover o contacto dos idosos com a restante comunidade; Promover atividades de intergeracionalidade.” (Oliveira, 2014, p.53) e o segundo objetivo geral “Estimular as capacidades motoras, cognitivas e emocionais do idoso” pelo “Recordar as aprendizagens e as experiências que os idosos tiveram ao longo da vida, incentivando-os a valorizar o seu passado; Proporcionar momentos lúdicos e recreativos; Desenvolver atividades de animação que contribuam para o desenvolvimento das suas capacidades.” (Oliveira, 2014, p.53)

Já no referente ao enquadramento metodológico, foi utilizada a investigação qualitativa, porém a investigação quantitativa foi utilizada em determinados momentos, como na aplicação, análise e interpretação dos dados obtidos pelos inquéritos por questionário (diagnóstico de necessidades e avaliação final). Oliveira (2014, pp.57-58) enquadra a sua intervenção no paradigma da investigação-ação participativa tendo sido utilizados quatro métodos para a recolha de informação e produção de conhecimento, nomeadamente a pesquisa bibliográfica, as conversas informais, a observação participante e não participante e o inquérito por questionário. Quanto às técnicas de intervenção utilizadas estas baseiam-se em algumas técnicas de animação, nomeadamente lúdicas, turísticas, cognitivas, motoras e sensoriais (Oliveira, 2014, p.58).

Para dar resposta à finalidade apontada previamente, foram desenhadas atividades que respondessem aos dados analisados durante o diagnóstico de necessidades, tendo estas sido divididas em cinco grandes grupos: animação lúdica, animação turística, animação cognitiva e animação sensorial. Os resultados da realização destas atividades foram traduzidos nos dados do inquérito por questionário por forma a realizar uma avaliação final da intervenção e que, de uma forma geral, mostrou resultados positivos concretizando assim os objetivos delineados, contribuindo esta intervenção para que os idosos se sentissem mais ativos e motivados (Oliveira, 2014, p.93).

Por fim, é importante fazer referência a algumas das limitações referenciadas pela autora durante o processo, respetivamente as características pessoais dos idosos (escolaridade e meio geográfico) assim como a sua desmotivação e a falta de meio de transportes disponibilizada pelo Centro de dia para a realização das atividades que deles dependiam.

A última dissertação, “*A animação sociocultural e o trabalho com idosos: uma experiência num centro de dia*”, elaborada pela autora Ana Rita Lopes Correia, em 2013, na Universidade do Porto, para obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação, no domínio de Desenvolvimento Local e Formação de Adultos. O relatório dá conta de um estágio com duração de três meses realizado

num Centro de Dia, situado no centro da cidade do Porto numa casa centenária. A instituição em estudo tem capacidade para vinte utentes no Centro de Dia, e trinta e cinco que beneficiam da valência de apoio domiciliário. Os utentes que frequentam o Centro de Dia têm idades compreendidas entre os sessenta e dois e os oitenta e nove anos. Este projeto incidiu-se principalmente sobre nove utentes que permanecem o dia todo no Centro de Dia (dos vinte utentes).

O enquadramento teórico do projeto divide-se em dois capítulos, o primeiro abordando o tema do Envelhecimento e Velhice (com os subtemas da Qualidade de vida nos Idosos; Os Idosos; Família e as suas Relações Sociais; Instituições de apoio aos idosos; Os Centros de Dia) e o segundo A Animação Sociocultural como Modelo de Intervenção (dividido em três temáticas: Animação Sociocultural; Trabalhar em Animação; A Animação Sociocultural com Idosos).

Para a recolha de dados a autora recorreu à análise de documentos (da instituição), à observação participante, às notas de terreno, à entrevista, às conversas informais apresentando-se este trabalho de investigação como sendo de natureza qualitativa.

Apesar de a autora não referenciar diretamente uma finalidade e/ou objetivos para o seu projeto, após análise da dissertação é possível perceber que o seu objetivo basilar foi o de perceber como é que este tipo de instituições recebe o público mais idoso e se relaciona com os seus utentes, como é combatido o seu isolamento e de que forma se promove a qualidade de vida dos idosos, através animação sociocultural.

A autora esteve integrada nas atividades que eram realizadas semanalmente na instituição por uma profissional (nas quais participavam geralmente oito utentes, cinco mulheres e três homens) para além do seu objetivo de investigar o dia-a-dia deste contexto e as relações existentes no Centro de Dia, sejam elas entre os idosos, os idosos e o Centro de Dia e a equipa técnica. Referenciado os resultados alcançados, a mestranda admite que a sua presença junto dos idosos foi uma mais-valia, tanto para ela indiretamente, como para eles, originando conversas, testemunhos, câmbio de conhecimentos e novas aprendizagens.

2. Exploração de referentes teóricos/autores

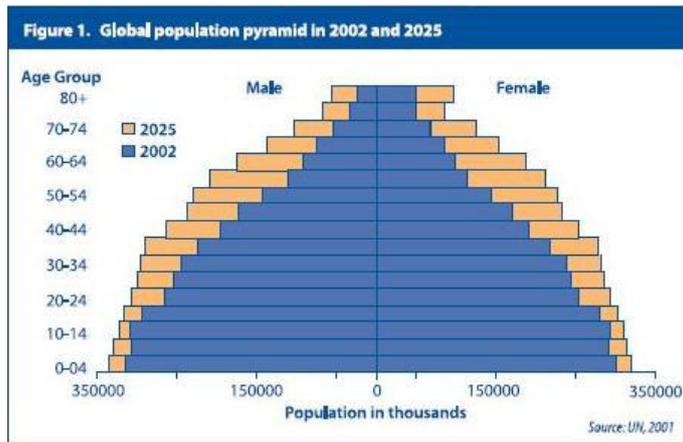
2.1. A realidade do envelhecimento populacional

A área da intervenção com o público mais idoso tem-se desenvolvido cada vez mais nos últimos anos face à alteração da estrutura da população, ou seja, o seu envelhecimento, que se tem feito sentir de forma cada vez mais gradual, tendo em conta tanto o aumento da esperança média de vida (sendo que neste fator contribui significativamente o aumento da sobrevivência na velhice (World Health Organization [WHO], 2015, p.45)) como a diminuição da taxa de natalidade. Estes são dois dos fatores que quando falamos na realidade do envelhecimento populacional mais focamos, e de certa forma de uma maneira negativa, no entanto, esta evolução, chamar-lhe-ei assim, tem aspetos positivos que não devem ser descartados, como Simões (2006, p.11) apresenta “[...] oferece, igualmente, oportunidades de aproveitamento do potencial inexplorado, que são os idosos, em prol do desenvolvimento da sociedade.”. Segundo Oliveira (2008, pp.15-16) distinguem-se dois tipos de envelhecimento, o envelhecimento de base, que pressupõe a diminuição drástica da percentagem de crianças e de jovens e o envelhecimento do topo, devido ao aumento do número de idosos, que na verdade não resulta apenas da maior longevidade e duração média de vida, mas a um certo desequilíbrio na base da pirâmide populacional que é ocupada pelos mais jovens e que tem vindo a diminuir de forma acentuada devido, por exemplo, aos novos meios de controlo de natalidade. “Não é que existam pessoas idosas a mais, existem sim crianças e jovens a menos.” (pp.15-16).

A população mundial está a envelhecer a passos largos e de forma dramática (sendo a exceção o Japão), daí esta problemática ser vista pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um dos maiores desafios, apesar de ser também um dos maiores triunfos (World Health Organization [WHO], 2002, p.6). Estamos perante uma revolução demográfica. Entre o ano de 1970 e 2025 o crescimento da população mais velha espera-se ser de 694 milhões ou, numa percentagem assustadora, de 223 por cento. Em 2025 espera-se existir cerca de 1.2 bilhões de pessoas a cima dos sessenta anos. E em 2050, 2 bilhões, duplicando o valor (WHO, 2002, p.6).

O envelhecimento da população (normalmente associado aos países desenvolvidos) refere-se ao declínio da proporção de crianças e jovens e ao aumento significativo de pessoas com sessenta ou mais anos, o que significa que, à medida que a população envelhece a forma piramidal do gráfico populacional modificar-se-á ao longo dos anos e será substituída por uma estrutura mais cilíndrica ao atingir o ano de 2025 (Figura 1) (WHO, 2002, p.6).

Figura 2 – Pirâmide da população global de 2002 e 2025

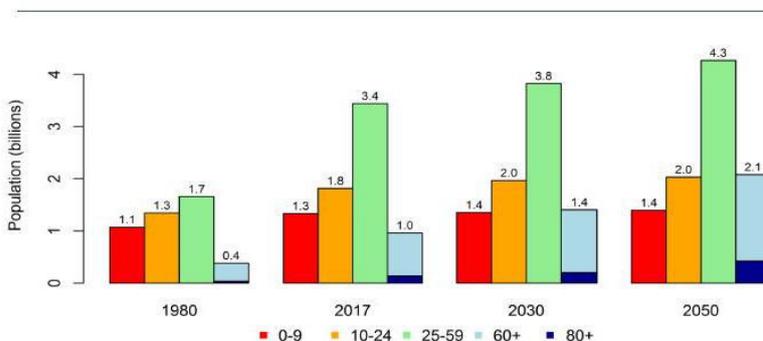


Fonte: World Health Organization (2002). Active Ageing: A Policy Framework. (p.7)

É desta forma claro que o número de pessoas idosas está a crescer mais rapidamente do que o número de pessoas dos grupos etários mais jovens. Comparando o ano de 1980, o grupo etário de crianças dos 0-9 anos excedeu substancialmente o das pessoas a cima de sessenta anos, no entanto, o jogo está gradualmente a virar e é esperado que em 2030 a população mais idosa ultrapasse significativamente a população mais jovem (idades inferiores a dez anos), assim como, em 2050 os idosos com sessenta ou mais anos ultrapassem os adolescentes (10-24 anos). Recentemente, no ano 2017, verificou-se que uma em oito pessoas no mundo tinha mais de sessenta anos (United Nations, 2017, p.7). Estes dados são apoiados pelo gráfico apresentado na Figura 2.

Figura 3 – População global por grupo etário geral, em 1980, 2017, 2030 e 2050

Global population by broad age group, in 1980, 2017, 2030 and 2050



Fonte: United Nations (2017). World Population Prospects: the 2017 Revision In World Population Ageing Highlights.

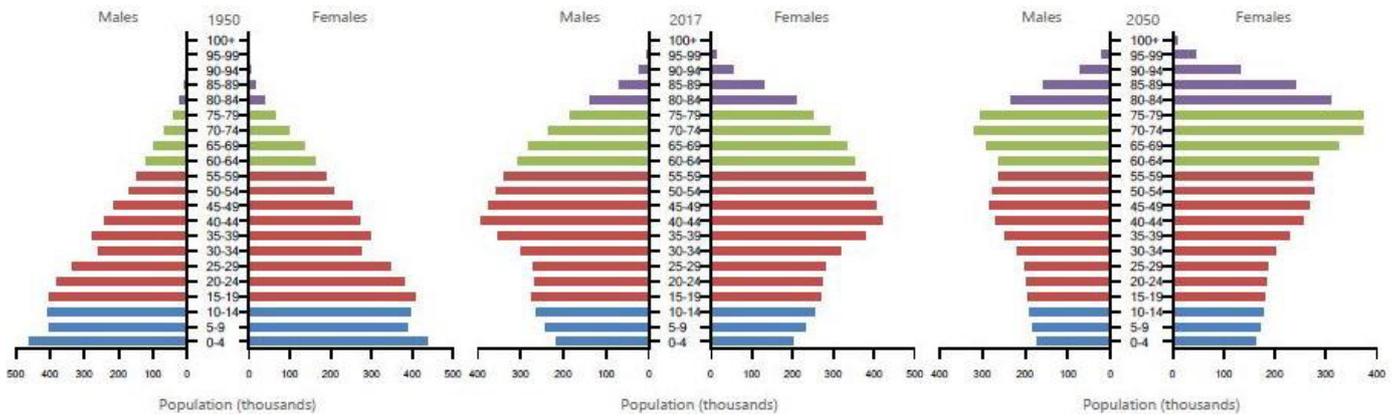
“Decreasing fertility rates and increasing longevity will ensure the continued “greying” of the world’s population” (WHO, 2002, p.7)

O envelhecimento populacional é mais considerável na Europa e na América do Norte e em 2017, as pessoas idosas excediam os vinte e cinco por cento nesses dez países mais envelhecidos, sendo estes números propensos a evoluir de forma crescente (United Nations, 2017, pp.7-8). Cerca de um terço da população europeia terá sessenta ou mais anos em 2025, sendo o grupo etário dos oitenta ou mais anos aquele que mais crescerá. Desde o ano 2000, o número de pessoas com idades compreendidas entre sessenta e cinco e os setenta e nove anos aumentou e tende a continuar, apesar de se esperar um aumento da população europeia até 2025, antes de começar a diminuir em 2030 (Swedish National Institute of Public Health, 2006, p.31).

No caso português, segundo o documento “Projeções de População Residente 2015-2080” da autoria do Instituto Nacional de Estatística (INE) (2017), entre 2015 e 2080, a população portuguesa poderá passar dos atuais 10,3 milhões para 7,5. Consequentemente o número de jovens diminuirá drasticamente de 1,5 milhões de pessoas para 0,9, diminuindo o número de nascimentos em consequência também da diminuição do número de mulheres em idade fértil (clara consequência do aumento da população em grupos etários mais velhos). Ocorrerá em contrapartida um aumento de 2,1 milhões de idosos com sessenta ou mais anos de idade para 2,8 milhões, o que consequentemente fará com que o índice de envelhecimento duplique. No ano 2080, os idosos poderão ser entre 2,5 milhões a 3,2 milhões (pp.1-5). Contudo, o número de idosos atingirá o valor mais elevado no final de 2040, passando a decrescer. Desta forma, a percentagem de idosos tem tendência para ascender de forma gradual e rápida comparativamente à taxa populacional de jovens que diminuirá tendencialmente.

Na Figura 3, percebe-se a alteração do formato da pirâmide populacional, que anteriormente foi referida, e o facto de inicialmente a base da pirâmide ser a fração mais jovem da população, para de seguida começar a diminuir, sendo posteriormente (no ano 2017) o centro da pirâmide o mais significativo considerando os grupos etários que envolvem as idades dos quarenta aos cinquenta e nove anos aqueles que cresceram de forma exponencial superando os grupos etários mais jovens. Em 2050 irá verificar-se um crescimento sobretudo nos grupos etários a partir dos oitenta anos.

Figura 4 – População em Portugal por grupo etário, em 1950, 2017 e 2050



Fonte: United Nations (2017). Interactive Data 2- Profiles of Ageing 2017⁵

Arroteia e Cardoso (2006, citado por Oliveira, 2008, p.19) encaram o envelhecimento da população (especificamente o caso português) como uma problemática a considerar de responsabilidade social e de maior solidariedade intergeracional.

O século XXI será certamente o século dos idosos, ao menos no mundo ocidental. O envelhecimento da população é um fenómeno observado na maioria dos países. Este processo interessa a todos, em primeiro lugar aos já idosos, mas a todos os que vêm atrás, mesmo as crianças, que amanhã serão também velhos. Do modo como a sociedade trata hoje os gerontes pode aferir-se dos seus valores e prever os valores de amanhã. (Fontaine, 2000, p.5)

Importa assim considerar tanto a emergência desta problemática do envelhecimento populacional como a sua atualidade já que, este fenómeno afeta todos os níveis da sociedade, trazendo consequência no plano económico (aumento contínuo do número de reformados), no social (adaptação de qualquer infraestrutura a estas mudanças), no cultural (aumento do tempo de lazer), nos planos médico, biológico e psicológico (necessidade de atualização constante dos conhecimentos teóricos e práticos sobre o envelhecimento, para melhor compreender a sua evolução e mudanças ao longo dos tempos em concordância com a evolução da sociedade) e ainda, consequências ao nível político (Fontaine 2000, p.21; Oliveira, 2008, p.19).

2.2. Envelhecimento

The changes that constitute and influence ageing are complex (1). At a biological level, ageing is associated with the gradual accumulation of a wide variety of molecular and cellular damage (2, 3). Over time, this damage leads to a gradual decrease in physiological

⁵ Cfr. <https://population.un.org/ProfilesOfAgeing2017/index.html> acessado em abril, 23, 2019.

reserves, an increased risk of many diseases, and a general decline in the capacity of the individual. Ultimately, it will result in death. (WHO, 2015, p.25)

O envelhecimento não pode ser visto como um período específico ou uma fase da vida de qualquer indivíduo, mas antes como um processo que vai acontecendo ao longo da vida de todas as pessoas, ou seja, desde que nascemos até ao momento em que morremos, é um *continuum* (assim como a educação). Para Fontaine (2000, p.14) o envelhecimento é, portanto, um conjunto de diversos processos que o organismo sofre após a sua fase de desenvolvimento, e que não pode ser considerado sinónimo do conceito de velhice. Estes dois conceitos são efetivamente distintos, já que a velhice é um estado que caracteriza um grupo de determinada idade, indivíduos com mais de sessenta anos (Fontaine, 2000, p.14). A distinção entre envelhecimento e velhice é equivalente a distinguir desenvolvimento de infância. “Envelhecimento e Desenvolvimento são conjuntos de fenómenos dinâmicos que evocam transformações do organismo de natureza biológica ou psicológica, em função do tempo. (Fontaine, 2000, p.14) “Trata-se de um processo complexo, diferencial (específico de cada pessoa), contínuo (embora com tempos diferentes), inelutável e irreversível.” (Oliveira, 2008, p.28).

Para Zimmerman (2000, p.21) o envelhecimento pressupõe alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo, alterações essas que são naturais e progressivas, mas que não acontecem na mesma idade ou período da vida de todos os seres humanos, ou seja, são alterações gerais mas que se podem verificar em idades mais precoces ou mais avançadas, em maior ou menor grau. Schroots & Birren (1980) (citado por Fonseca, 2006, pp.55-56) e Fontaine (2000) exibem o processo de envelhecimento como apresentando os mesmos três componentes: a componente biológica (senescência), onde os efeitos são mais visíveis, nomeadamente através das mudanças fisiológicas e onde a possibilidade de morte é maior graças esta componente; a social, que representa os papéis sociais apropriados às expectativas da sociedade para esta idade; e a psicológica, que passa pela capacidade do indivíduo se autorregular face ao processo de envelhecimento.

Sendo o envelhecimento um processo que acontece ao longo da vida, não pode este ser estudado apenas pela idade cronológica dos indivíduos, uma vez que esta não nos dá, ou não é critério central para estudar o processo de envelhecimento, porque o número de anos que cada pessoa vive não espelha a qualidade de vida, a sua saúde, o seu estado/experiência psicológica e social (Fonseca, 2006, p.61), já que a forma como esses critérios se apresentaram durante os

anos de vida de cada indivíduo influenciam, conseqüentemente, positiva ou negativamente, o envelhecimento.

Efectivamente, critérios baseados unicamente na idade *cronológica* podem ser questionados. Para além desta, há que considerar a idade *biológica* (níveis de maturidade física e estado de saúde), *psicológica* (relacionada com o desenvolvimento cognitivo-emotivo, com a capacidade de adaptação, de aprendizagem e de motivação) e *social* (status, papéis e funções a desempenhar). Por isso, outros autores falam ainda de idade *funcional* e é neste sentido que alguns países como os Estados Unidos, aboliram a obrigatoriedade da reforma determinada pela idade cronológica (geralmente aos 65 anos). (Oliveira, 2008, p.14)

Os autores Fontaine (2000, p.26) e Oliveira (2008, pp.40-42) apresentam os dois tipos de causas do envelhecimento, nomeadamente, as causas endógenas, que se relacionam com a herança genética de cada indivíduo e as causas exógenas, associadas ao comportamento dos indivíduos e ao seu ambiente e estilo de vida, e mesmo fatores socioeconómicos e profissionais, assim como o nível psicológico do indivíduo tem influência no envelhecimento do mesmo. Fontaine (2008, p.30) sublinha ainda que se o comportamento do indivíduo influencia de forma significativa o envelhecimento, ele não pode travar nem inverter o processo, mas isso não nos impede de pelo menos melhorá-lo, ou facilitá-lo para que um envelhecimento de qualidade, mais positivo e ativo se proceda.

Simões (2006, pp.20-24) sublinha o facto de apesar do envelhecimento ser experienciado globalmente, este não é vivido da mesma forma por todos os indivíduos, existindo influência de inúmeros fatores como o género, o contexto geográfico e o nível de instrução, tornando-se assim num fenómeno contextual. Não sendo o envelhecimento um estado, mas um processo de degradação progressiva, afeta todos os seres vivos e os seus efeitos são diferentes de pessoa para pessoa assim como cada indivíduo é diferente em si mesmo. Ou seja, os efeitos observados durante o envelhecimento variam e não são de todo homogêneos, o que é compreensível e natural uma vez que também na evolução e no desenvolvimento o ser humano é diferente.

2.3. Envelhecimento ativo

O conceito “envelhecimento ativo” transmite uma mensagem mais abrangente do que a expressão anterior de “envelhecimento saudável”, e que começou a ser adotado pela OMS, no final dos anos noventa. Este “novo” termo permitiu reconhecer uma nova perspetiva face ao envelhecimento visto para além dos cuidados com a saúde, e a existência de outros fatores que afetam a forma como se envelhece (Kalache e Kickbusch, 1997, citado por Jacob, 2007, pp.19-

20; Ribeiro & Paúl, 2011, p.1). Para além disso, com este conceito a OMS pretendeu sublinhar que, para além do aspeto da saúde do indivíduo ao longo do seu envelhecimento, são também relevantes os “[...] aspectos socioeconómicos, psicológicos e ambientais, integrados num modelo multidimensional que explica os resultados do envelhecimento [...]” (Ribeiro & Paúl, 2011, pp.1-2).

O adjetivo “ativo” remete para a participação dos indivíduos nas mais diversas questões da sua vida e do seu bem-estar e da promoção da sua qualidade de vida, que segundo os autores Ribeiro e Paúl (2011, p.2), podem ser questões sociais, culturais, económicas, civis e espirituais, não se podendo partir do princípio de que a palavra “ativo” espelha apenas a capacidade de se estar ativo ao nível físico, ou seja em movimento, em atividade. “O objectivo primordial do envelhecimento activo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e de qualidade de vida.” (Jacob, 2007, p.20).

Antes do conceito de envelhecimento ativo, noutros quadros de referência falava-se em dois outros conceitos, o envelhecimento ótimo ou o envelhecimento bem sucedido.

[...] o envelhecimento activo é considerado numa perspectiva de curso de vida, em que envelhecer não se inicia algures num ponto específico, como seria, por exemplo, a idade legal da reforma [...], mas corresponde antes a um processo que se estende ao longo de toda a vida e em que a história individual se constrói progressivamente e se materializa em resultados profundamente heterogéneos e idiossincráticos. (Ribeiro & Paúl, 2011, p.2)

Segundo a OMS “*Active ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age.*” (WHO, 2002, p.12). O modelo de envelhecimento ativo segundo a mesma organização, apresenta um conjunto de fatores determinantes aos quais se deve aceder, fatores estes que se aplicam à saúde de todos os grupos etários apesar da ênfase apresentada no documento da OMS ser na saúde e qualidade de vida de pessoas mais velhas (WHO, 2002, p.19). Ribeiro e Paúl (2011, p.2) citando a OMS, apresentam de forma resumida esses fatores, nomeadamente de ordem pessoal, o que inclui os fatores biológicos, genéticos e psicológicos, comportamental implicando isto estilos de vida saudável e uma participação ativa, de ordem económica; do meio físico (acesso a serviços básicos como transporte, casa, água limpa, ar puro e alimentos seguros); fatores sociais, como a educação e alfabetização; e ainda relativos aos serviços sociais e de saúde de que as pessoas beneficiam.

O conceito de envelhecimento activo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais e permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida e inclui a participação activa dos seniores nas questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e na definição das políticas sociais.

De mão dada com o conceito de envelhecimento ativo, como já foi referido anteriormente está a qualidade de vida, nesta linha de pensamento o autor Donald (1997, citado por Jacob, 2007, p.20) definiu o conceito de qualidade de vida, especificando-o para o exemplo dos idosos, através da formulação de cinco classes de referência, sendo elas, o bem estar físico (que inclui a comodidade em termos materiais, saúde, higiene e segurança), as relações interpessoais (familiares, amigos e participação na comunidade/sociedade), o desenvolvimento pessoal, as atividades recreativas, e a última categoria, as atividades espirituais.

Jacob (2007, pp.20-21) apresenta ainda alguns fatores que subordinam a projeção de uma qualidade de vida nos idosos, estejam eles institucionalizados ou não, e que vão para além da cada vez maior longevidade do ser humano, como ter autonomia para executar as atividades básicas do dia-a-dia; manter relações regulares com familiares e/ou com o exterior; ter recursos económicos suficientes; e realizar atividades lúdicas e recreativas de forma mais constante. Alguns destes fatores foram foco deste projeto e posteriormente respondidos através dos objetivos traçados para a intervenção.

Recentemente surgiu também pela OMS um outro conceito em substituição do de envelhecimento ativo desenvolvido em 2002, o de envelhecimento saudável (*Healthy Ageing*), um retorno a antigas denominações. O foco da OMS é o de trabalhar este conceito entre os anos de 2015 e 2030. "*Healthy Ageing, like Active Ageing, emphasizes the need for action across multiple sectors and enabling older people to remain a resource to their families, communities and economies.*"⁶ O envelhecimento saudável tem a função de manter e desenvolver a capacidade funcional do ser humano (tanto a nível físico como mental), que sobretudo irá favorecer o bem-estar em idades mais avançadas, permitindo que continuemos a fazer aquilo que mais valorizamos ao longo das nossas vidas, criando oportunidades e o ambiente certo para fazer e sermos aquilo que mais desejamos.⁷ Este conceito de habilidade funcional apresentado pela OMS, é definido como a capacidade de reunir todas as suas necessidades básicas, aprender a crescer e a tomar decisões, ser móvel, construir e manter relações e contribuir para a sociedade. Todos os indivíduos são passíveis de ter um envelhecimento saudável, já que a (boa) saúde não é um indicador ou requerimento único

⁶ Cfr. <https://www.who.int/ageing/healthy-ageing/en/>, acessado em maio, 15, 2019.

⁷ Cfr. <https://www.who.int/ageing/sdgs/en/>, acessado em maio, 15, 2019.

deste conceito, uma vez que muitos idosos podem ter determinadas condições de saúde que controladas têm nenhuma, ou pouca, influência na sua qualidade de vida e bem-estar (WHO, 2015, p.28). “*Healthy Ageing* will help build societies that are cohesive, peaceful, just, secure and sustainable.”⁸ E assim, em consequência, responder aos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável.

2.4. Institucionalização

A institucionalização é uma característica atualmente muito associada à velhice, na maior parte das vezes de forma negativa. No entanto, a institucionalização pode também ser verificada em crianças, jovens e mesmo adultos, por exemplo portadores de algum tipo de deficiência, seja física/motora ou cognitiva/mental. Exemplo disto mesmo são as três respostas sociais da IPSS que acolheu esta intervenção.

Para Goffman (citado por Santos e Encarnação, 1998, p.239) «As instituições totais ou permanentes (lares ou internatos) consistem em lugares de residência onde um grupo numeroso de indivíduos em condições similares, levam uma vida fechada e formalmente administrada por terceiros. Exige uma ruptura com o exterior, dado que todos os aspectos da vida são regulados por uma única entidade.» (Jacob, 2007, p.35)

As idosas participantes deste projeto são um exemplo do que aqui foi apresentado, com características semelhantes, já que todas elas se encontram institucionalizadas há relativamente muito tempo (desde a adolescência/idade adulta), mesmo antes de integrarem a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, tendo vivido praticamente toda a sua vida na instituição, a residir e a trabalhar, até aos dias de hoje. Jacob (2007, p.16) afirma que “Considera-se haver institucionalização do idoso quando este está durante todo o dia ou parte dele entregue aos cuidados de uma instituição que não a sua família.”. A Carta Social (2004) citada por Jacob (2007, p.16), apresenta o valor de mais de 188 000 idosos institucionalizados, dos quais 60 000 são idosos institucionalizados residentes, aqueles que vivem vinte e quatro horas por dia numa instituição, par ou residência.

2.5. Educação de adultos e intervenção comunitária

O estudo da educação dos adultos é bastante mais recente [...]. Para se desenvolver como campo disciplinar, a educação de adultos tinha de romper com o adágio, ainda

⁸ Cfr. <https://www.who.int/ageing/sdgs/en/>, acedido em maio, 15, 2019.

solidamente ancorado no senso comum, que pretendia que, uma vez adulto, é demasiado tarde para aprender. [...] A mesma imagem de estagnação do adulto enquanto aprendiz transpunha-se, assim, para a imagem do adulto enquanto ser em desenvolvimento. (Danis & Solar, 1998, p.11)

O conceito de educação de adultos, surge no início da II Guerra Mundial, e segundo LeGoff (1996), conforme citado por Canário (1999, p. 12), a educação de adultos encarada na perspetiva da educação como processo permanente, emerge através da filosofia das Luzes. É uma realidade muito recente em termos teóricos, já que na década de cinquenta do século XX, o facto de “[...] o processo educativo como um processo largo e contínuo de socialização não redutível a ‘episódios’ na vida das pessoas, nem à mera ação deliberada de instituições educativas especializadas.” (Canário, 1999, p.24) ainda não era uma ideia assente, espelhando-se ainda quase exclusivamente na educação escolar, na educação de segunda oportunidade, assim como expõem López-Aranguren e Montero Montero (1997, p. 113):

Dentro del proceso evolutivo de la educación de personas adultas se puede decir que en sus comienzos ésta nació marcada por su carácter remedial o de segunda oportunidad, ya que su función era fundamentalmente substitutiva de la escolarización primaria, y, por tanto, con un currículo y una organización académica idénticos a los del sistema escolar infantil.

Importa ainda sublinhar que tal como aponta Santos Silva (1990), citado por Canário (1999, p.12), a aparição da emergência histórica da educação de adultos deu-se no século XIX, e esteve associada ao movimento operário (movimentos sociais de massas – Educação Popular), e à emergência de modalidades de ensino de segunda oportunidade. No entanto, só em meados do século XX, na sequência do pós-guerra, o subsistema de educação de adultos emerge como “*a outra parte do sistema educativo*” (Dias, 2009, p.161), a par com os já muito fixados subsistemas de educação escolar e de educação de infância. Ainda assim, o autor José Ribeiro Dias (2009, p.161) afirma que se já existia a noção do conceito da educação como o processo de nos criarmos e educarmos uns aos outros com o objetivo de nos desenvolvermos de forma global e harmónica, focando na realização total e plena de todas as dimensões do ser humano, então a educação de adultos como hoje a conhecemos sempre esteve presente e a interpretar um papel crucial no nosso desenvolvimento enquanto seres educados e educadores.

Segundo aquilo que foi declarado, num dos marcos mais importantes na história da educação de adultos, através da Recomendação sobre o desenvolvimento da educação de adultos:

[...] a expressão ‘educação de adultos’ designa a totalidade dos processos organizados de educação, qualquer que seja o conteúdo, o nível ou método, quer sejam formais ou não formais, quer prolonguem ou substituam a educação inicial ministrada nas escolas e

universidades e sob a forma de aprendizagem profissional, graças aos quais as pessoas consideradas como adultos pela sociedade a que pertencem desenvolvem as suas aptidões, enriquecem os seus conhecimentos, melhoram as suas qualificações técnicas ou profissionais ou lhes dão uma nova orientação e fazem evoluir as suas atitudes ou o seu comportamento na dupla perspetiva de um desenvolvimento integral do homem e de uma participação no desenvolvimento social, económico e cultural equilibrado e independente. (UNESCO, 1977, p. 10)

Segundo Canário (1999, p.7), existem quatro subconjuntos de práticas educativas da educação de adultos que correspondem à formação profissional contínua, orientada para a qualificação e requalificação da mão-de-obra, à alfabetização e o ensino recorrente (ofertas educativas de segunda oportunidade); o desenvolvimento local, onde é valorizada a participação direta do público; e a animação sociocultural.

O conceito de educação de adultos está profundamente ligado à intervenção comunitária, já que qualquer projeto de intervenção necessita de recorrer à educação para a promoção da transformação e para emancipar o público-alvo. Na minha perspetiva, não existe educação sem intervenção e vice versa, uma vez que estamos constantemente a ser educados pela intervenção, seja ela direta ou indireta, consciente ou inconsciente, por parte daqueles que nos rodeiam e que representam pessoas influentes nas nossas vidas, ou pelo contrário, e até mesmo por parte dos diferentes ambientes e contextos em que nos podemos inserir, e pelas experiências vividas, por nós e pelos outros, que representarão influências na forma como vemos e agimos e que representam, profundamente, uma intervenção. Carrasco (1997, p. 72) refere que “la idea de «desarrollo comunitario» empenza a fraguarse como concepto y como realidad practica a partir de principios de siglo y muy vinculada a situaciones y colectivos de problematicidad social y/o en condiciones de marginalidade”, ou seja, apesar de inicialmente ter surgido como resposta quase exclusiva para o combate a situações extremas em contextos fragilizados, é agora possível aplicá-la em qualquer contexto, comunidade, público-alvo, região ou país, esteja ou não instalado em circunstâncias adversas e/ou num cenário desfavorecido.

A educação de adultos tem se revelado, tendo em conta Sanz Fernández (1997, p.85), um “[...] fenómeno que, por outra parte, cada vez está tomando más amplitud e importancia, hasta tal punto que está poniendo en cuestión la funcionalidade de los sistemas educativos tradicionales y forzando la necesidad de repensar de nuevo la educación.”, e que deve ser entendida como um subconjunto integrado num projeto global de educação permanente, detendo duas finalidades essenciais: facilitar o desenvolvimento do indivíduo e concludentemente a sua inserção ativa,

crítica e responsável no seu meio/sociedade e responder às necessidades quotidianas do público (Cieza García & González Sánchez, 1997, p.281).

A intervenção comunitária é uma estratégia de intervenção, que atua na sociedade, um meio, um processo de intervenção ou realização de atividades, um trabalho social que vai ao encontro das necessidades daqueles que mais precisam, das populações, da comunidade. O objetivo nuclear deste conceito é o de resolver problemas detetados, necessidades levantadas e promover as potencialidades de um determinado grupo ou comunidade, criando condições para que os indivíduos aprendam e se desenvolvam sozinhos em todas as suas capacidades e potencialidades. A intervenção comunitária tem três modalidades: cultural, social e educativa. A cultural assenta na criatividade e a sua metodologia é centrada na própria atividade, passando a sua prática pela intervenção em espaços e infraestruturas artísticas-culturais. A social tem em vista a motivação e a sua metodologia é centrada no grupo ou comunidade, posta em prática a pelas estruturas e organizações cívicas e sociais (trabalho social). Por fim, a educativa evidencia também a motivação, tem uma metodologia centrada na pessoa e a sua prática dá-se em organizações e associações socioeducativas visando um trabalho socioeducativo.

Habitualmente associa-se, de forma errada, a necessidade em intervir apenas com um público mais necessitados a nível económico e até mesmo a nível educacional, a grupos em situações de carência, de marginalidade, etc., no entanto a intervenção comunitária é uma intervenção socioeducativa possível de ser aplicada em praticamente qualquer contexto (fragilizado ou não), país, público ou comunidade diferente. A intervenção comunitária não se limita a dar atenção às necessidades dos grupos minoritários, mas sim à inclusão de todos aqueles que integram a comunidade, através de valores como a cooperação, comunicação, solidariedade, entre outros.

Tanto a educação de adultos como a intervenção comunitária têm um objetivo em comum: educar para emancipar e transformar. Educar para que se criem ferramentas para que as pessoas ou comunidades sejam capazes de prosseguir o seu caminho sozinhos. “Parece, pues, presentarse la educación de adultos como un punto de partida, un principio creador en el proceso natural de desarrollo de una sociedad.” (García Carrasco & García Del Dujo, 1997, p.4). E mais do que isso, tal como os autores Cieza García e González Sánchez (1997, p.271) abordam, uma educação de adultos pensada para além da alfabetização ou da formação que vise basilamente a inserção ativa, participativa, crítica, responsável e criativa do adulto no seu meio social. Apresentam ainda estes mesmo autores uma visão da educação de adultos dividida em quatro partes, uma educação de adultos desde a comunidade, na comunidade, pela comunidade, e uma

2.6. Animação sociocultural na terceira idade

Ahora bien, un planteamiento de la educación de adultos bajo los principios del desarrollo ya la educación comunitarios (una educación en, por y para la comunidade) tiene que apostar además por una metodología que impulse y facilite la motivación, dinamización y participación de los adultos en su próprio processo educativo y culturizador, pero que posibilite también procesos auto-organizativos y hábitos de participación social y de creación cultural que conduzcan progressivamente a un mayor desarrollo personal, a una transformación de la realidad social y cultural y a una mejora en la calidad de vida de los individuos y los grupos dentro de la sociedad. En este sentido, podemos afirmar, (...) que la animación sociocultural se perfila de nuevo como la metodología más idónea. (Cieza García & González Sánchez, 1997, pp.283-284)

A animação sociocultural (ASC), enquanto conceito nasceu por volta da década de 60, mediante algumas mutações sofridas na Europa como o rápido crescimento económico, o fenómeno da massificação decorrido dos efeitos da industrialização, o envelhecimento da população no mundo industrializado e o aumento generalizado do tempo livre (Pierre Besnard, 1985 citado por Canário, 1999, pp.75-74). A ASC passa por uma estratégia de intervenção que trabalha para um determinado modelo de desenvolvimento comunitário promovendo a participação e dinamização social, onde os indivíduos são incentivados e responsabilizados a gerir os seus próprios recursos, tornando-se eles mesmos peças-chave no seu desenvolvimento.

Segundo Jaume Trilla (1997) a animação sociocultural passa então por um conjunto de ações executadas por indivíduos, grupos ou instituições numa comunidade (ou num setor da mesma) e dentro do campo de ação de um território concreto, com o objetivo primordial de impulsionar nos seus membros uma postura de participação ativa no decurso do seu próprio desenvolvimento social e cultural. Mas, antes de mais, o que é animação? Jacob (2007, p.22) encara a ação de animar como o dar vida ou movimento, é o processo de infundir alma a algo (objeto) ou a alguém (pessoa ou grupo), que anteriormente se encontrava imóvel ou inanimado, se assim lhe quisermos chamar, e onde o animador é aquele que possibilita o movimento, a ação, é quem dá as ferramentas e possibilita as ações pretendidas para que o transformação aconteça. Neste processo de dar alma, o animador procura a participação das pessoas, e passa por “[...] um gestor do projeto onde trabalha ‘com’ e não ‘para’ o público-alvo de encontro ao seu objetivo” (Morgado, 2012, p.42). Segundo Vidal (2000, p.13 citado por Morgado, 2012, p.42), todo o trabalho sociocultural e socioeducativo remete para um “[...] conjunto de técnicas e metodologias que têm a finalidade de potenciar os processos de normalização das actividades da vida quotidiana das

pessoas, de provocar o desenvolvimento das capacidades preservadas e ao mesmo tempo ajudar a recuperar as perdas.”.

De acordo com Quintas e Castaño (1998) citado por Jacob (2007, pp.22-23) a animação é uma atividade interdisciplinar e intergeracional que pode atuar nas mais diversas áreas e que influencia a vida do indivíduo e do grupo, sendo que o seu objetivo se distingue em quatro modalidades: a cultural, onde a animação é entidade criadora, gestora e construtora de um produto cultural, artístico ou criativo, como modalidade educativa, em que se apresenta como promotora da educação e formação, seja ela uma educação/formação inicial e/ou ao longo da vida, a económica gerindo meios económicos e financeiros, e, por último, a dimensão social, meio facilitador de superar as desigualdades sociais e promover a pessoa e a comunidade, em geral.

Na linha de pensamento de Jacob (2007, p.23), a animação pode ainda organizar-se em quatro categorias: difusão cultural (incentivar o gosto pelas formas culturais, científicas e do conhecimento), atividades artísticas não profissionais, atividades Lúdicas e atividades sociais.

Pierre Besnard (1985) citado por Canário (1999, pp.76-77) apresenta cinco grandes funções sociais da ASC: uma função de adaptação e de integração tendo como principal finalidade promover a socialização dos indivíduos numa perspetiva de conformidade com as mutações próprias da sociedade industrial, uma função recreativa ligada ao tempo livre, uma função educativa em que a ASC é entendida como uma “escola paralela” que permite complementar as formações anteriores e ao mesmo tempo aprofundar interesses culturais, uma formação ortopédica visando promover o reequilíbrio de uma sociedade marcada por perturbações permanentes e, por último, uma função crítica uma vez que a ASC pode exercer um importante contributo para a construção e exercício de um pensamento crítico que garanta o pleno exercício da democracia. Canário (1999, p.74), sublinha o carácter voluntário da participação nas ações de ASC, o carácter aberto destas atividades, que se podem dirigir a públicos muito diferenciados, seja na idade, no sexo, na instrução ou no estatuto social, e o facto de este tipo de atividades não estarem orientadas para a obtenção de diplomas e/ou qualificações (ao contrário de outras modalidades da educação de adultos, como a alfabetização e a formação profissional).

Sendo a “cultura” um dos alicerces principais da animação sociocultural é quase inevitável que por vezes exista uma certa confusão entre este conceito e o de difusão cultural (anteriormente apresentado como uma das possíveis categorias da ASC). Uma coisa é fazer com que os agentes sejam ativos na animação, outra é tomar os indivíduos e comunidades como meros recetores de cultura (difusão cultural) (Trilla, 1997, p.16). No entanto, o fundamental é perceber que o objetivo

central da ASC passa por fomentar nos indivíduos e na comunidade uma atitude aberta para que seja possível desenvolver as dinâmicas e os processos sociais e culturais que os afetem e simultaneamente responsabilizá-los. Ou seja, a noção mais educativa da animação sociocultural é a promoção de uma atitude participativa, não se tratando só de facilitar a participação (Trilla, 1997, p.23).

Jacob (2007, p.47) divide ainda a animação em sete grupos: animação física ou motora (incluindo a animação motora sensorial); animação cognitiva ou mental; animação através da expressão plástica; animação através da expressão e da comunicação; animação promotora do desenvolvimento pessoal e social; animação lúdica; animação comunitária.

Apesar de todas estas definições, o conceito de animação sociocultural não deixa de ser caracterizado por uma certa ambiguidade e incerteza no que diz respeito à delimitação dos seus contornos, pela existência de vários sentidos que resultam da grande diversidade de contextos e de públicos a quem a atividade se pode dirigir. Sendo a terceira idade, um desses vários contextos, encontramos-nos perante um grupo de indivíduos que tem características específicas, por exemplo idade, reforma, diferentes estados de convivência (casado, viúvo, solidão...), saúde em geral, contexto de residência, maior tempo livre, entre outros aspetos. Estas características, tal como as características diversas em outros públicos e/ou faixas etárias, significam que os programas de ASC devem ser adaptados às respetivas características e necessidades do público-alvo. Dando o exemplo de pessoas idosas a viver em instituições, estas dispõem de muito tempo livre, e que por vezes acaba por ser tempo desocupado refletido em momentos de tédio que criam nos idosos alterações negativas no que diz respeito à sua saúde e bem-estar, podendo até trazer repercussões no que diz respeito a estados depressivos, diminuição da auto estima e um conceito pessoal negativo (Requejo Osorio, 1997a, p. 263). Também Jacob (2007, pp.35-36) afirma que,

De acordo com Brody (1977), os lares e residências de idosos são, maioritariamente, locais depressivos, com uma vida rotineira, e uma estruturação que se opõe às necessidades humanas de identidade, relação e afecto. Também Goffman (1961) afirma que a monotomia, o isolamento e as regras em demasia são factores omnipresentes, que tendem a exacerbar sintomas orgânicos e afectivos já existentes.

Desta forma, e segundo García (1992 citado por Requejo Osorio, 1997a, p.261) a animação sociocultural poderá possibilitar a estes indivíduos

[...] su realización personal, la comprensión de su entorno y la participación en la vida comunitaria; conseguir una mayor integración en la sociedad a fin de que se oiga y va y valore su voz y se tengan en cuenta sus opiniones; fomentar la educación y la formación permanente; ofrecer la posibilidad de disfrutar de la cultura; establecer los cauces para que

los conocimientos sean compartidos de manera flexible, enriquecedora y amena; desarrollar actitudes críticas ante la vida, mediante la animación de grupos de reflexión y debate; possibilitar la apertura a otros grupos edad; propiciar y crear actitudes y medios para gozar de la vida plenamente.

Neste ponto de vista, a ASC em estruturas de acolhimento de pessoas idosas é vista como elemento determinante na sua qualidade de vida, autonomia e bem-estar, servindo como estímulo permanente das suas vidas, seja ao nível mental, físico ou afetivo (Jacob, 2007, p.31), e que deve ser trabalhada habitualmente, quebrando a rotina, promovendo nos participantes uma participação ativa e interventiva no seu próprio processo de desenvolvimento quer a nível social quer a nível cultural e sobretudo para a melhoria da qualidade de vida o do seu bem estar. Tendo sempre em consideração as diferenças que implica trabalhar com a pessoa idosa. Henry (2001, p.11, citado em Jacob, 2007, p.31), complementa que

A animação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criativa, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a personalidade do indivíduo e a sua autonomia. «A importância da animação social das pessoas mais velhas é facilitar a sua inserção na sociedade, a sua participação na vida social e, sobretudo, permitir-lhes desempenhar um papel, inclusive, reactivar papéis sociais.»

A animação sociocultural apresenta-se como sendo muito para além da ideia reducionista da ocupação de tempos livres, colocando

[...] em evidência a dimensão quantitativa e qualitativa dos fenómenos educativos não formalizados e/ou não deliberados. Esta contribuição para a 'visibilidade' desta parte imersa do icebergue educativo é essencial para o questionamento da hegemonia e omnipresença da forma escolar, abrindo o caminho a uma autêntica revolução copernicana no modo de pensar a educação. (Canário, 1999, p.16)

2.7. O envelhecimento na sociedade da informação e conhecimento

Vivemos cada vez mais num mundo, numa sociedade, em constante mudança. Cada vez mais globalizado, tecnológico e exigente tanto ao nível social, como económico, e “assombrado” por dois grandes desafios: o envelhecimento da população e as novas tecnologias. A aquisição de competências e a constante aprendizagem ao longo da vida, são algo que atualmente se mostra cada vez mais vital e necessário para todos os indivíduos, de forma a nos adaptarmos a essas constantes mudanças e a responder a esses dois grandes desafios.

Numa sociedade global, tecnológica e, cada vez mais, envelhecida é necessário assegurar a participação de todos encontrando respostas novas e inovadoras para os desafios de uma sociedade que, se por um lado, está em constante evolução e inovação científica e tecnológica, por outro está a enfrentar um progressivo envelhecimento da

população. (Patrício, & Osório, s.d., p.2)

O problema que surge neste sentido é que, “A globalização e as revoluções tecnológicas contemporâneas tornam premente que todos os cidadãos possuam competências digitais.” (Patrício, 2014, p.72). No entanto, a grande maioria dos idosos não adquiriu qualificações na área tecnológica e digital, nas Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), ao longo da sua educação e formação anteriores, já que obviamente não nasceram e não foram formados a par com a evolução e revoluções tecnológicas posteriores à sua formação. Por isso mesmo, as TIC devem ser trabalhadas com este público-alvo de forma a que este se adapte à sociedade tecnológica, adquirindo novas aprendizagens, e o que consequentemente permitirá uma maior participação social, e é aqui que enquanto educadores o nosso papel é crucial, na medida em que, “O domínio de competências digitais diminui o fosso digital, ao mesmo tempo que traz vantagens relacionadas com uma vida independente e saudável, envelhecimento ativo, cidadania e inclusão social.” (Costa, F. A., Viana, J., Cruz, E. & Pereira, C., 2015, p.170). Por sua vez, estes aspetos positivos/evoluções permitem ainda que a participação dos adultos em outras atividades de aprendizagem aumente, potenciando a sua independência, melhorando a sua autoestima e, como fim último, a qualidade de vida (Costa, F. A. et al., 2015, p.170).

Posto isto, é perceptível o quanto as TIC podem contribuir de forma positiva tanto para o desenvolvimento da sociedade ou de uma comunidade, como para o desenvolvimento de cada indivíduo ao nível pessoal, e como, segundo Patrício (2014, p.75-76)

As alterações demográficas, a crise económica e social evidenciaram que a literacia digital (Agenda Digital para a Europa), a educação de adultos (Agenda Europeia para a Educação de adultos; Education and Training in a smart, sustainable and inclusive Europe) e a aprendizagem ao longo da vida (Council, 2012b) são componentes vitais para enfrentar os desafios atuais e suportar o crescimento económico, a inclusão social, a cidadania ativa e o desenvolvimento pessoal.

O uso das TIC e das competências digitais na educação de adultos é vista como uma forma de

[...] proporcionar novas oportunidades de acesso a informação e serviços, ajudar os idosos a melhorar a sua qualidade de vida e saúde, a permanecer mais tempo activos e produtivos, a viver de forma autónoma e independente, a participar activamente na sociedade, diminuindo assim a solidão, o isolamento e a exclusão social. (Patrício, & Osório, s.d., p.2)

constituindo um importante recurso para os projetos de intervenção/investigação, para a educação de adultos e para a aprendizagem ao longo da vida, uma vez que a educação se processa desde o momento em que nascemos, até ao momento em que morremos e por isso,

hipoteticamente, “[...] a habilidade humana para aprender novas competências mantêm-se ao longo da vida.” (Patrício, 2014, p.76). A utilização de recursos digitais, das TIC, permite atualizar e adaptar a nossa intervenção às constantes mudanças que se vão sentindo, e conseqüentemente dotar as pessoas idosas de habilidades e competências, surgindo daqui a relevância em implementar projetos e atividades que promovam a aprendizagem ao longo da vida do público mais idoso, da educação de adultos, e de como ambas podem desempenhar um papel central na aprendizagem das competências digitais e na “[...] construção de uma sociedade digital para todas as idades, onde todos tenham oportunidades de literacia digital.” (Patrício, 2014, p.79).

El mundo de la educación y de la formación no puede estar ajeno y dar la espalda a los avances tecnológicos que continuamente se están produciendo en nuestra sociedad actual, u que están afectando cada vez más, para o bien o para mal, nuestras vidas y nuestros trabajos [...]. (López-Aranguren & Montero Montero, 1997, p.124)

López-Aranguren e Montero Montero (1997, p.115) apontam para cinco razões, de um vasto conjunto, pelas quais os meios tecnológicos são utilizados, sobretudo na área educacional. A primeira razão e um dos seus principais benefícios é a acessibilidade das novas tecnologias. A igualdade de oportunidades é outro dos fatores apontados, por estender os benefícios da educação a zonas menos avantajadas. No entanto, isto pode se tornar num paradoxo já que estes podem também ser fatores que aumentam esse desequilíbrio entre quem tem possibilidades de aceder às novas tecnologias e quem não tem. O facto de as novas tecnologias oferecerem a possibilidade de uma formação permanente, sem a dependência de espaços físicos e de tempo, e a possibilidade de partilha de recursos entre redes locais, regionais, nacionais, internacionais, são outras duas razões. A quinta razão passa pela interatividade como facilitadora de aprendizagem e fator de motivação. Mason (1994) citado pelas autoras López-Aranguren e Montero Montero (1997, p.115), afirma que as razões apontadas previamente são tantas e de diversificadas natureza que “«las redes, no los edificios, son el futuro de la educación»”.

3. Identificação dos contributos teóricos mobilizados

Este último momento mostra-se como a oportunidade para evidenciar a importância da teoria investigada previamente e de como a investigação dos conteúdos mobilizados, quer tenham sido aprendidos no ano curricular do Mestrado, quer previamente na Licenciatura em Educação, facilitaram o processo de conceção e posterior implementação do projeto de intervenção.

Tendo em conta os dois primeiros pontos deste capítulo de enquadramento teórico, e o facto de, entre eles, se possibilitarem diferentes aprendizagens, análises e reflexões é importante

evidenciar a importância e centralidade de ambos. No primeiro momento, alusivo à exploração de alguns exemplos de outras investigações na mesma área de investigação e intervenção, foi-me permitido analisar novas e diferentes experiências desenvolvendo uma percepção das diferentes formas de agir, abordar e encarar a problemática geral do envelhecimento (ativo) e da educação de adultos e intervenção comunitária, seja pelas diferentes dinâmicas utilizadas durante as intervenções, seja pelos resultados diferentes, permitindo uma análise e posterior reflexão de ricas experiências e práticas que moldaram e serviram de exemplo para aquilo que pretendia (ou não) traçar como objetivos e fazer com o meu projeto. Contudo, de mãos dadas com a prática vem a teoria, já que sem ela não existe um pilar de sustentação que fundamente as escolhas efetuadas na prática, nem uma investigação teórica do terreno, e é por essa razão que não foi apenas na “prática” que os relatórios notados auxiliaram na implementação do projeto e na execução do meu relatório, mas também pela possibilidade de encontrar bibliografia pertinente que foi utilizada para apoiar teoricamente as diferentes questões envolvidas na problemática trabalhada.

Passando, agora, ao ponto da exploração de correntes teóricas/autores, depois da consulta dos relatórios, foi consultada a mais diversa bibliografia, algumas das quais já sendo clássicos previamente abordados e estudados no ano curricular, que me permitiram refletir e abordar de forma mais estruturada a problemática do envelhecimento ativo e fundamentar, através de alguns tópicos gerais e outros mais específicos da minha intervenção, o modo como a educação de adultos e intervenção comunitária trabalham positivamente o desafio do envelhecimento e a cada vez maior necessidade e desejo do ser humano em trabalhar continuamente em si mesmo, e a carência em se manter em sintonia com as constantes evoluções sentidas, em se manter ativo e útil numa sociedade em que os papéis que representamos, e a importância dos mesmos, se altera rapidamente conforme os avanços e novos desafios vão surgindo, sejam eles a nível socioeducativo, cultural ou económico.

Foram consultadas várias obras e artigos que, resumidamente, permitiram dominar até uma certa extensão, as diferentes temáticas relacionadas com o adulto idoso, a consolidação de conceitos, a interligação entre alguns deles e a interpretação da sua pertinência, permitindo assim uma reflexão e o levantamento de algumas questões durante a análise de novos conhecimentos e o confronto com conhecimentos prévios, adquiridos nas unidades curriculares da área de especialização, possibilitando desta forma uma reflexão rica e a aplicação prática ao contexto específico da intervenção tanto da concretização do estágio como da redação do relatório.

Capítulo III - Enquadramento metodológico do estágio

1. Objetivos de investigação/intervenção

1.1. Importância da definição de objetivos

Após enquadrar teoricamente a problemática a trabalhar neste estágio torna-se importante definir agora os objetivos aos quais deverá responder. Neste sentido importa primeiramente indicar a importância dos objetivos e sua definição, assim como a distinção entre objetivos gerais e objetivos específicos. A palavra objetivo significa, segundo a Infopédia (Dicionários Porto Editora), enquanto adjetivo, estar assente no estudo dos fenómenos observáveis e procedente das sensações, mas na sua forma de nome masculino significa “aquilo que se pretende alcançar, fim, propósito; alvo”.⁹ Neste caso, em intervenção, os objetivos permitem traçar linhas orientadoras que irão delinear e permitir desenvolver um trabalho, e perceber em que medida o propósito desse trabalho, os resultados positivos, será atingido.

A distinção entre o conceito de objetivos gerais e o de objetivos específicos nem sempre é simples e tão linear assim devido às diferentes interpretações e terminologias utilizadas pelos diferentes autores. Ainda assim, e segundo a autora Isabel Guerra (2002), os objetivos gerais apresentam-se como orientações mais gerais e abrangentes para as ações que queremos desenvolver “[...] e não são, geralmente, expressos em termos operacionais, pelo que não há possibilidade de saber se foram ou não atingidos.” (pp.163-164).

Contrariamente, os objetivos específicos pretendem orientar e definir estratégias para a ação, de uma forma mais precisa, exprimindo os resultados que se espera atingir e detalhando e operacionalizando os objetivos gerais. Nesta perspetiva, ambos os tipos de objetivos acabam por se complementar e responder a uma finalidade proposta para a ação que se pretende realizar. Os objetivos específicos,

São formulados em termos operacionais, quantitativos ou qualitativos, de forma a tornar possível analisar a sua concretização, sendo frequentemente considerados como metas. Distinguem-se dos objetivos gerais porque não indicam direções a seguir, mas estádios a alcançar, e assim, são, geralmente, expressos em termos mais descritivos de situações a concretizar. (Guerra, 2002, p.164)

Traçar objetivos deve ser uma tarefa central e precisa, obedecendo às duas seguintes condições, decorrer das problemáticas identificadas no diagnóstico e serem realistas e em concordância com os recursos identificados (existentes ou potenciais) (Guerra, 2002, p.165).

⁹ Cfr. <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/objetivo>, acessido em maio, 14, 2019.

Este ponto percebe a importância que os objetivos têm para a intervenção ser posteriormente avaliada e perceber o alcance da mesma, assim como o seu sucesso ou insucesso, após serem formulados, em termos suficientemente operacionais, em concordância com aquilo que se pretende para a intervenção e em resposta às necessidades, expectativas e motivações apontadas pelos participantes/público-alvo.

«Não se pode avançar sem se ter a certeza dos objectivos e dos limites do projecto, elementos condicionantes básicos a respeitar. No âmbito do projecto não é aplicável o ditado «faz-se caminho a andar». É fácil compreender o absurdo de se começarem a pôr tijolos uns em cima dos outros sem saber antes que tipo de casa queremos construir [...]» (Perenã Brand, 1992, p.100)

1.2. Objetivos da investigação e intervenção

Na sequência do diagnóstico de necessidades apresentado no Capítulo I (Enquadramento contextual do estágio), é agora essencial definir os objetivos deste projeto de intervenção. Neste sentido, e atendendo à finalidade do projeto - Promoção da participação ativa e do envelhecimento bem-sucedido - foram formulados os objetivos gerais, que se deverão apresentar como os pilares orientadores para as ações que se pretendem desenvolver neste projeto, aos quais se seguem os objetivos específicos que exprimem os resultados que se esperam atingir. A seguinte tabela é ilustrativa dos objetivos gerais delineados para a intervenção de forma precisa e coerente, e correspondentes objetivos específicos:

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar e capacitar as utentes para o bem-estar e uma melhor qualidade de vida; 	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a interação grupal e a partilha entre as utentes, trabalhando simultaneamente a resolução de conflitos; • Promover o bem-estar através de momentos culturais; • Dinamizar temáticas relativas à educação para a saúde;
<ul style="list-style-type: none"> • Incitar à participação ativa; 	<ul style="list-style-type: none"> • Criar oficinas que satisfaçam as necessidades das utentes, considerando os seus interesses; • Integrar as idosas nas Novas Tecnologias e no mundo atual; • Combater o isolamento através de atividades que se apresentem como criativas e como novidades na vida do público-alvo;

<ul style="list-style-type: none"> • Oferecer momentos lúdicos, de prazer e de convívio; 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsionar atividades intrageracionais; • Proporcionar ocupação de tempos livres; • Facultar o acesso a atividades com vista ao enriquecimento cultural e a visitas/saídas mais rotineiras.
<ul style="list-style-type: none"> • Estimular as capacidades motoras, cognitivas e emocionais das idosas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover sessões de instigação motora e de estimulação da memória e da atenção; • Incrementar a capacidade mental e cognitiva através das Novas Tecnologias; • Proporcionar novas aprendizagens e a manutenção de conhecimentos e competências; • Recordar as aprendizagens e as experiências das idosas valorizando o seu percurso de vida e saberes.

2. Metodologias de investigação/intervenção

2.1. Paradigma de intervenção/investigação

O paradigma de intervenção/investigação que sustenta este projeto, e que melhor se adequa ao mesmo, é o paradigma qualitativo, ou como alguns autores denominam – paradigma interpretativo-hermenêutico. Da mesma forma, e como é referenciado por Caride Gómez (1997, p.54) este paradigma pode também ser denominado pelas seguintes expressões, fenomenológico, interacionista, simbólico, hermenêutico, microetnográfico, naturalista, transacional, entre outros. Segundo Erickson (1986, p.120) citado por Lessard-Hébert, Goyette & Boutin (2005, pp.32-33) “o facto de uma investigação poder ser classificada «de interpretativa ou de qualitativa provém mais da sua orientação fundamental, do que dos procedimentos que ela utiliza. Uma técnica de pesquisa não pode constituir um método de investigação».”.

Este paradigma enquadra-se nesta intervenção porque se preocupa em perceber a complexidade do ser humano e em compreender todo o processo evolutivo da ação, da intervenção, mais do que analisar e verificar os seus resultados, porque trabalhamos com pessoas e não com máquinas, e por isso, não esperamos produtividade, esperamos mudança, transformação, autonomia e bem-estar. “El protagonismo es de las personas, con las que es preciso conversar y escuchar para comprender” (Caride Gómez, 1997, p.55).

Segundo Erickson (1986, citado por Lessard-Hébert, et al, 2005, p.39), no contexto deste paradigma, o objeto de análise formula-se a partir da ação, e esta abrange o comportamento físico e os significados que lhe atribui o ator e, ainda, os que interagem com ele.

A partir do objeto ação-significado o investigador postula uma diversidade de relações entre as formas de comportamento e os significados que lhe são atribuídos, através das suas interações sociais. Isto significa que, comportamentos idênticos podem corresponder a significados diferentes dependendo da perspetiva/visão de cada um, e de como cada um encara aquilo que o rodeia. Em suma o trabalho do investigador pauta-se por esta variabilidade das relações existentes entre comportamento/significado e visando teoricamente, “a descoberta «de esquemas específicos da *identidade social* de um dado grupo»” (Erickson, 1986, p.132, citado por Lessard-Hébert, et al, 2005, p.39), e compreender, descodificar e interpretar tais significados.

“Na investigação em educação, os postulados do paradigma interpretativo traduzem-se por problemáticas fundamentalmente diferentes daquelas que são formuladas no âmbito do paradigma positivista.” (Lessard-Hébert, et al, 2005, p.41), sendo que o paradigma interpretativo-hermenêutico, como o seu nome indica, interpreta as situações do quotidiano, numa tentativa de promover a mudança social num indivíduo, grupo ou comunidade.

2.2. Metodologia de intervenção

No que diz respeito à metodologia, para a realização deste projeto, aquela que mais se adequa é a investigação-ação participativa. Segundo Pérez Serrano (1997, p.109)

La investigación-acción es una metodología de investigación orientada a la mejora de la práctica. Persigue como objetivo básico y esencial la decisión y el cambio orientados en una doble perspectiva: por una parte, a la obtención de mejores resultados en lo que se hace y, por otra, para facilitar el perfeccionamiento de las personas y de los grupos con los que trabaja.

“A investigação-acção consiste na recolha de informações sistemáticas com o objetivo de promover mudanças sociais.” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 292). É uma investigação em que “[...] o investigador se envolve activamente na causa da investigação.” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 293), mas na qual, todos os intervenientes estão envolvidos. É assim, uma investigação participativa onde todos são chamados a intervir no processo, e na possível mudança. “Para que essa mudança seja efectiva, é necessário compreender a forma como os indivíduos envolvidos vivenciam a sua situação e implicá-los nessa mesma mudança, pois são eles que vão viver com ela.” (Bogdan e

Biklen, 1994, citado por Sanches, 2005, p. 128). Assim, esta metodologia “En otros términos: su finalidad última consiste en la acción transformadora de la realidade.” (Pérez Serrano, 1997, p.110).

Coutinho et al (2009) apresentam a investigação-ação através de cinco características próprias: participativa e colaborativa, uma vez que todos os intervenientes são implicados no processo; prática e interventiva, pois intervém diretamente na realidade em questão; cíclica, na medida em que a investigação resulta de uma espiral de ciclos, que termina na implementação de mudanças, que são novamente avaliadas; crítica, sendo que a comunidade crítica, para além de procurar melhores práticas, atua também como agente de mudança; e auto avaliativa, para que possam ser adaptados e produzidos novos conhecimentos.

Para que a investigação-ação se processe tanto podem ser utilizados métodos qualitativos como métodos quantitativos (Bogdan & Biklen, 1994, p.293). Neste sentido, neste projeto foram utilizados mais intensamente os qualitativos, apesar de se verificar também a presença de métodos quantitativos.

2.3. Métodos e técnicas de investigação

Já no que diz respeito à recolha de informações pode desde já, ser definida como o processo organizado posto em prática para obter informações de múltiplas fontes, com o fim de passar de um nível de conhecimento para outro nível de conhecimento ou de representação de uma dada situação (Ketele & Roegiers, 1993, p.17). Para De Bruyne et al. (1975, pp.200-208) citado por Lessard-Hébert et al. (2005, pp.143-144) existem três grandes grupos de técnicas utilizadas nas ciências sociais para a recolha de dados, nomeadamente o inquérito (em entrevista ou questionário), a observação e a análise documental. Desta forma, a estratégia de recolha de dados recaiu sobre esses três grandes grupos da análise documental, do inquérito (por questionário), e da observação participante. De forma complementar utilizaram-se as técnicas das conversas informais, o registo fotográfico e o diário de bordo. Passo agora a apresentar, individualmente, cada uma destas seis técnicas utilizadas, assim como a justificação da sua escolha.

A primeira técnica a abordar trata-se da pesquisa e análise documental, já que para qualquer trabalho de investigação e de intervenção é imprescindível a realização prévia de uma pesquisa, seguida de uma análise documental, para orientação do trabalho no que diz respeito à temática a trabalhar, para uma exploração das correntes teóricas que nos permitem delinear o enquadramento teórico da intervenção e utilizada durante a consulta dos processos individuais

das utentes para caracterização do público-alvo. Sem a pesquisa e análise documental um trabalho de investigação/intervenção não tem suporte teórico em que se possa apoiar, o que pode levar ao erro.

A pesquisa documental “[...] apresenta-se como um método de recolha e de verificação de dados: visa o acesso às fontes pertinentes, escritas ou não, e, a esse título, faz parte integrante da heurística da investigação” (Albarelllo, et al,1997, p.30). Podendo os documentos enquadrar-se em quase todo o tipo de formatos, desde escritos como textos e livros, a documentos como filmes, imagens, registo áudio, entre outros. Já a análise documental, como é perceptível pelo seu nome, passa pela leitura e interpretação desses documentos que podem ou não ser escritos e que são de interesse para o avanço do trabalho de investigação/intervenção, daí ter sido uma técnica escolhida por ser crucial tanto nos primeiros momentos do projeto (integração no contexto e no diagnóstico da realidade social), como na posterior redação deste relatório.

Relativamente à segunda técnica utilizada, o inquérito por questionário, para Ghiglione e Matalon (1993, p.1),

[...] o inquérito é um dos instrumentos mais amplamente utilizados pelos sociólogos e psicólogos sociais. Desde os estudos de mercado às pesquisas teóricas, passando pelas sondagens de opinião, poucas investigações psicossociológicas ou sociológicas empíricas existem que não se apoiem, parcial ou totalmente, em informações recolhidas em inquéritos.

Alain Birou (1982) defende que “[...] o inquérito é uma pesquisa sistemática e o mais rigorosa possível de dados sociais significativos, a partir de hipóteses já formuladas, de modo a poder fornecer uma explicação”. O inquérito pode incidir sobre opiniões ou informação factual, dependendo do seu objetivo, mas todos os inquéritos envolvem a ministração de perguntas a indivíduos.

A elaboração do inquérito pressupõe a passagem por cinco fases: planeamento do inquérito; preparação do instrumento de recolha de dados; trabalho no terreno; análise dos resultados; apresentação dos resultados. Para o efeito, pode recorrer-se a questões semiabertas, fechadas e semifechadas. No que concerne às perguntas abertas, os inquiridos têm liberdade de resposta e “[...] requerem uma resposta construída e escrita pelo respondente, ou seja, a pessoa responde com as suas próprias palavras” (Hill, 2009, p.93). Quanto às questões fechadas, os inquiridos têm de escolher uma opção de resposta. Perante estes dois tipos de perguntas é possível desenvolver três tipos de questionário: um questionário só de perguntas abertas, um questionário só de perguntas fechadas ou um questionário com os dois tipos de questões.

Num primeiro momento esta técnica foi aplicada no contexto para a realização do diagnóstico de necessidades, por aplicação indireta, que segundo Quivy & Campenhoudt (1998, p.188) se chama assim por ser o próprio inquiridor a completar o inquérito através das respostas que lhe são fornecidas pelos inquiridos. E num segundo e último momento, na avaliação final do projeto. O inquérito por questionário permitiu obter opiniões e respostas de uma forma mais rápida e facilitada, em ambos estes momentos, o que facilitou os processos de avaliação (diagnóstica e final).

Na investigação-ação existe uma sequência que se inicia com a observação da situação a investigar ou a mudar, e por isso mesmo a observação participante mostrou-se como uma das técnicas mais cruciais no desenvolvimento deste projeto. De acordo com Chizzotti (1991), “A observação direta ou participante é obtida por meio do contato direto do pesquisador com o fenômeno observado, para recolher as ações dos atores em seu contexto natural, a partir de sua perspectiva e seus pontos de vista.”, já para Quivy e Campenhoudt (1998, p.197), “A observação participante de tipo etnológico é, logicamente, a que melhor responde, de modo global, às preocupações dos investigadores em ciências sociais. [...] O investigador estuda então os seus modos de vida pormenorizadamente, esforçando-se para perturbá-los o menos possível.” para, posteriormente, ser feita uma reflexão sobre a mesma e agir sobre a situação referenciada.

No entanto, Bogdan e Taylor (1975) definiram “Observação participante como uma investigação caracterizada por interações sociais intensas, entre investigador e sujeitos, no meio destes, sendo um procedimento durante o qual os dados são recolhidos de forma sistematizada.” (citado por Correia, 2009, p. 31).

O objetivo principal da observação são os comportamentos observáveis, que se situam essencialmente no presente. E para que se verifique o processo de observação existem três operações. Em primeiro lugar, conceber o instrumento de observação, ou seja, criar o instrumento mais adequado e capaz de produzir as informações necessárias e convenientes para o teste de hipóteses (utilizando assim por exemplo, o inquérito por questionário como técnica complementar). De seguida testar o instrumento de observação e, na terceira operação, recolher os dados (através de observação direta ou indireta).

Interligando a definição desta técnica de investigação com a operacionalização do projeto de intervenção, a observação participante fomentou-se como um dos instrumentos de investigação qualitativa mais importante já que “[...] é portanto uma técnica de investigação qualitativa adequada ao investigador que deseja compreender um meio social que, *à partida, lhe é estranho*

ou exterior e que lhe vai permitir integrar-se progressivamente nas actividades das pessoas que nele vivem.” (Lessard-Hébert et al, 2005, p.155), algo que se verificou em maior escala na primeira fase do projeto, a integração em contexto de estágio, e posteriormente, à medida que o projeto foi implementado, já que permitiu tanto a criação de uma relação mais estreita com o público-alvo, como a compreensão de certos comportamentos e ações, trabalhar relações e até mesmo, em determinadas situações, facilitar na resolução de conflitos.

Abordando agora as técnicas complementares, as conversas informais são para Ander-Egg (1987, p.131) importantes na e para a recolha de informações, na medida em que numa intervenção, num trabalho social é imprescindível uma determinada proximidades, é necessário conversar com as pessoas, conhecê-las, saber o que pensam, o que desejam e aspiram, quais os seus conflitos e as suas lutas, de forma a conhecer mais profundamente o público-alvo de modo a intervir.

As conversas informais representam neste sentido um recurso muito relevante para a maioria das investigações. Neste caso concreto, foi uma técnica bastante utilizada sobretudo na fase de integração no contexto, tendo sido realizadas tanto com as utentes como com funcionários e equipa técnica da instituição. No entanto, foi também utilizada ao longo de toda a intervenção por resultar numa fonte rica de informação para a evolução da mesma e, ainda, servindo como apoio no progresso e na evolução de uma relação de proximidade com as utentes, na medida em que permite aprofundar o conhecimento das utentes, no que diz respeito às suas histórias de vida, interesses, necessidades, personalidade, gostos, opiniões, entre outros aspetos.

Esta técnica apresenta-se como uma técnica de contacto mais direto, “livre” pessoal, que pode ocorrer e/ou surgir de uma forma não forçada e não rígida, sem se restringir a questões previamente pensadas e com o intuito de obter determinadas respostas, ou presa a uma estrutura/ordem previamente planeada como é o exemplo do inquérito por questionário.

Como segunda técnica complementar o registo fotográfico foi algo desde o primeiro momento tive intenção de recorrer, e que acabou por se verificar bastante ao longo da intervenção e da operacionalização das oficinas que compõem a mesma. A utilização desta técnica permite, em primeiro lugar, a obtenção de fotografias para, posteriormente, recordar, mas acabando por se tornar num ótimo meio de análise e de obtenção de dados, por exemplo no que diz respeito à recolha de informações à cerca dos recursos físicos das instalações, a captação de momentos, expressões faciais e reações das utentes demonstradas durante a realização das atividades socioculturais. “A fotografia está intimamente ligada à investigação qualitativa [...]. As fotografias

dão-nos fortes dados descritivos, são muitas vezes utilizadas para compreender o subjectivo e são frequentemente analisadas indutivamente [...]” (Bogdan & Biklen, 1994, p.183).

A última técnica a abordar passa pelo diário de bordo, que para os autores Bogdan e Biklen (1994, p.150) encaram as notas de campo como sendo “o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha”, e que se caracterizam por dois tipos de materiais: o descritivo, que é aquele momento mais abrangente e inicial onde é apresentado o local, as pessoas, ações e conversas observadas, por exemplo; e o reflexivo, que supõe notas que incluem momentos de “[...] especulação, sentimentos, problemas, ideias, palpites, impressões e preconceitos [...]” (Bogdan & Biklen, 1994, p.165).

Além disso, segundo Pourtois e Desmet (1988, p.124 citado por Lessard-Hébert et al, 2005, p.158), o diário de bordo é o local onde o investigador

[...] anota o percurso quotidiano da investigação e onde menciona as suas reflexões pessoais e a sua vivência da situação: as suas perceções, as suas expectativas, os seus receios, as suas satisfações, as suas hesitações, as suas «boas» e «más» relações com os actores e outras pessoas, os seus sentimentos face aos valores desenvolvidos no seio do grupo, etc.

Sublinhando as técnicas que mais se destacaram e que considero que mais favoreceram positivamente o desenvolvimento da intervenção, destaco em complementaridade as técnicas da observação participante, das conversas informais, do registo fotográfico e do diário de bordo.

2.4. Métodos e técnicas de intervenção

Para a implementação/desenvolvimento das atividades de animação sociocultural foram utilizadas três das quatro técnicas de intervenção apresentadas por Ander-Egg (1992), na sua obra “La Animacion y los Animadores – Pautas de acción y formación”. Segundo este autor, as quatro técnicas são as grupais, as de informação/comunicação, as técnicas para a realização de espetáculos artísticos e as técnicas para a realização de atividades lúdicas. Neste sentido, a primeira técnica a que mais se recorreu foram as grupais, que o autor apresenta como sendo imprescindíveis para saber manusear, para que um trabalho de animação/intervenção seja de qualidade, dividindo-se estas em quatro grandes grupos, nomeadamente, nas técnicas de iniciação, técnicas de coesão, técnicas de produção grupal e nas técnicas de mediação. A segunda das técnicas presente neste projeto são as de informação ou comunicação, e que podem ser classificadas tendo em conta três grupos: as técnicas de comunicação oral, as exposições e as técnicas de comunicação social. A terceira, e última, as técnicas para a realização de atividades

lúdicas que implicam a realização de ações fora da vida quotidiana e que visam que o público a quem estas são dirigidas, as disfrutem. Existe assim uma grande variedade de meios e técnicas para aplicar na realização de atividades lúdicas, que segundo Ander-Egg (1992, p.90) devem reunir três condições: deverão ser formativas, “en el sentido que buscan el desarrollo de la persona”, participativas, “que posibilitan la iniciativa y la actividad personal y grupal”, e festivas, “que por su modo de realización procuren la alegría y la felicidadde quienes lo realizan”. O mesmo autor (2000, pp.341-388), apresenta diversos tipos de atividades divididos em cinco categorias: as atividades de formação, que desenvolvem o espírito crítico e a aquisição de conhecimentos; as de difusão cultural, relacionado com a produção e herança cultural; as artísticas não profissionais, que estimulam a criatividade; as lúdicas que incluem prática de exercício físico ou atividades no exterior; e as sociais, estando aqui implicados o associativismo e a cooperação.

Dividindo-se esta intervenção em sete oficinas, respetivamente a Oficina das TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação, a Oficina do Cinema, a Oficina de Comemoração de dias festivos, a Oficina Dar e Receber, a Oficina Mais Saber, e a Oficina de Estimulação Cognitiva/Motora, na execução das suas respetivas atividades foram utilizadas as técnicas de intervenção mais adequadas, que passarei agora a discriminar. Na Oficina das TIC e na Oficina do Cinema as técnicas utilizadas mais incessantemente foram as de informação/comunicação e em certa medida as técnicas para a realização de atividades lúdicas, já na Oficina de Comemoração de dias festivos e na Oficina de Estimulação Cognitiva/Motora foram utilizadas as técnicas para a realização de atividades lúdicas e em menos intensidade as técnicas grupais. Na Oficina Mais Saber foram utilizadas técnicas de informação/comunicação e, por último, na Oficina Dar e Receber as técnicas para a realização de atividades lúdicas.

3. Recursos mobilizados e limitações no processo

3.1. Recursos mobilizados e garantia da sua acessibilidade

Para a implementação da intervenção foi essencial reunir as condições necessárias para a operacionalização deste projeto com sucesso, implicando isto a mobilização de um conjunto de recursos, tenham eles sido físicos, materiais e/ou humanos, que serão discriminados em seguida com a respetiva indicação das razões de escolha dos recursos empregados.

3.1.1. Recursos físicos

Relativamente aos espaços físicos utilizados ao longo das atividades concretizadas no tempo de estágio, dividi-los-ei em dois tipos de espaços distintos, os espaços da instituição e contíguos à instituição e os espaços públicos/exteriores. Relativamente aos espaços da instituição e contíguos à mesma, os recursos maioritariamente utilizados foram a sala de estar da ERPI, a cerca, jardins exteriores, a igreja/coro e a oficina de hóstias. Já no que concerne aos espaços exteriores/públicos, são exemplo o centro da cidade de Braga, miradouro do monte do Picoto, Quinta Pedagógica, espaço onde se realizou o presépio vivo de Priscos, o Santuário de São Bento da Porta Aberta, o Parque da Ponte e a Via Pedonal Ciclável do Rio Este. Estes recursos foram utilizados de forma a permitir a operacionalização das atividades a que me propus, tenha sido para escolher a localização mais adequada a cada atividade, em termos de conforto por exemplo, ou por o recurso físico em si se espelhar no ponto central e objetivo da atividade. De uma forma geral, foi sempre tido em conta a utilização de recursos físicos de fácil acesso, tenham eles sido em termos geográficos e de distância face à instituição, no que toca aos espaços públicos/exteriores.

3.1.2. Recursos materiais

Para a implementação das atividades propostas em cada uma das oficinas foi necessário determinado equipamento e materiais que serão agora divididos em quatro categorias: o material de apoio a atividades, como mesas, cadeiras, cadeirões, sofá; o material lúdico-didático que teve como função apoiar determinadas ações como a pintura, desenho, recorte, modelagem para a realização de atividades manuais e de construção de arte, mais especificamente: esferográficas, marcadores, lápis de cor, tintas de diversas cores (cores primárias, branco e preto), tinta dourada de purpurinas, spray dourado, pincéis de vários tamanhos, recipientes, tesouras, réguas, cola, cola branca, pistola de cola quente, cartolinas, folhas de papel reciclado, cartões e caixotes, rolas de cortiça, cápsulas de café, copos de iogurte, rolos de papel higiénico, algodão, renda, ráfia, fitas, missangas, botões, argolas para porta-chaves, purpurinas, tecidos, lã etc.; material para jogos tradicionais e de mesa, como: cartas, dominó, bingo, puzzles, entre outros; material informático e audiovisual incluindo aqui o computador portátil, tablet, aplicações (app), câmara fotográfica, projetor multimédia, colunas, televisão, triplas; e, como última categoria, o material necessário para os cuidados de beleza/estética, nomeadamente limas, vernizes, algodão, acetona, cortanhas, creme de mãos, panela de cera quente, bandas, espátula, pinças, creme hidratante, maquilhagem. Para além destes materiais, para as deslocações entre a instituição de acolhimento

e outros locais de visita foi necessária uma carrinha de transporte que a instituição disponibilizou, sempre que necessário e possível, para as visitas/atividades ao exterior, uma vez que os transportes servem as três valências e respetivas utentes, da IPSS, teve de existir uma certa organização de forma a conciliar todas as suas necessidades e horários. Os recursos mencionados anteriormente alguns deles foram disponibilizados pela instituição e os restantes voluntariamente por mim comprados ou angariados/reciclados. O grande objetivo em termos materiais foi utilizar o máximo de materiais económicos e/ou a reciclagem de materiais de forma a operacionalizar um projeto sustentável e de custo acessível.

3.1.3. Recursos humanos

No que respeita aos recursos humanos que participaram ao longo do projeto, apesar de por vezes terem variado, neste ponto serão referenciados de uma forma geral, sem “divisão”. Relativamente às pessoas internas da instituição, foi importante a constante colaboração da acompanhante local de estágio que possibilitou muitas vezes a concretização de atividades em termos logísticos, a diretora técnica da ERPI e ainda do pessoal auxiliar e de apoio da mesma que tiveram um papel facilitador no dia-a-dia do estágio e da realização de determinadas atividades. Para além destes recursos foi óbvia a presença das utentes da ERPI com o papel de público-alvo, assim como a minha presença enquanto estagiária. O projeto contou também com a presença de voluntários (três independentes e os restantes voluntários rotativos pertencentes ao Projeto Sementes da Pastoral Universitária do Minho) que auxiliaram e acompanharam nas atividades e nas rotinas e momentos diários das utentes no sentido de as motivar a uma vida mais ativa e a proporcionar novas rotinas e experiências diversas. E, ainda, um funcionário/motorista para transporte das utentes em algumas das visitas/saídas ao exterior que implicaram distâncias mais longas.

Por fim, existem alguns recursos humanos exteriores à instituição, nomeadamente os utentes do Centro Social visitado e respetivas educadora social e estagiária (que foram recursos chave para a concretização das atividades intrageracionais) e o guia da Quinta Pedagógica que proporcionou a visita ao espaço assim como um workshop.

3.2. Limitações do processo de intervenção

Logo numa fase inicial foi possível perceber que o público-alvo, apesar de já ter conhecimento do seu número (dez utentes acolhidas na ERPI), seria ainda menor e mais restrito uma vez referido o facto de quatro dessas utentes não estarem apontadas para participar no projeto devido às suas

rotinas, independência e falta de interesse neste tipo de intervenções externas. Para além do número reduzido do público-alvo que se constituiu numa das primeiras limitações sentidas, destaco também o facto do público-alvo ser detentor de características bastante específicas, para além das características “comuns” observadas em contextos semelhantes com a população mais idosa. Devido a este fator e ao facto de a maioria não ter as suas capacidades atualizadas em termos de leitura/escrita, ou até mesmo não as possuírem, implicou desde logo a adaptação de vários momentos, começando pela forma de executar a avaliação diagnóstica, tendo sido aplicado o inquérito por questionário de forma indireta devido às restrições sentidas, assim como no inquérito final. Para além do nível de escolaridade, que acabou por não ser algo que afetasse de forma tão intensa, como era esperado inicialmente, o desenvolvimento da intervenção, o público-alvo é detentor de uma história de vida muito específica e, na minha perspetiva, quase vivendo de certa forma enclausuradas do mundo exterior, o que acentuou muito o facto de se retraírem e de contestarem a alteração de rotinas. Outro fator importante no impedimento da realização de algumas atividades foi o facto de não existir na instituição, pelo menos na ERPI, uma rotina de ocupação de tempos livres. As utentes, por esse fator, são livres de ocuparem o seu tempo como desejarem, no entanto, aí está implicada uma rotina monótona, solitária, resumida a uma dependência televisiva acentuada e até mesmo a sentimentos de inutilidade e desmotivação com a fase da vida em que se encontram e para com o seu dia-a-dia.

Um dos motivos que também afetou o normal decorrer do estágio foi o falecimento de dois dos elementos do público-alvo, de uma forma muito espontânea no mês de fevereiro, o que se traduziu na redução do número inicial de utentes que constituíam o público-alvo, que já por si não era expressivo. Porém, deram entrada na instituição, nos meses de abril e maio, duas novas utentes: uma que já tinha sido utente e trabalhadora da instituição e a outra utente que frequentava o Lar Residencial e que passou a ter idade para integrar a ERPI. Dado os falecimentos e a abertura das duas vagas estas duas utentes passaram a integrar o público-alvo já que foram apontadas para participar nos meses finais do projeto¹⁰. Para além dos falecimentos, uma das utentes destacada para participar, por motivos de doença não conseguiu estar presente na grande maioria das atividades, no entanto, uma outra utente que tinha sido apontada como uma das que não participaria, passou a ser uma presença constante e a participar em diversas atividades. Desta forma as informações relativas ao público-alvo tiveram de ser constantemente atualizadas. No

¹⁰ Apesar da integração destas utentes no projeto, os dados da caracterização do público-alvo não foram atualizados por se tratar de uma participação de curta duração.

entanto, devo apontar como o maior dos obstáculos uma certa imprevisibilidade do público-alvo, seja no número de participantes nas atividades, seja na atitude com que se apresentavam, isto é, a disponibilidade, a predisposição para participar, o que influenciou em muito tanto o desenho como a implementação das atividades, cumprimento de prazos e objetivos. Isto combinado com limitações resultantes da minha falta de experiência no terreno, sobretudo no que diz respeito ao trabalho com público-alvo desta faixa etária, da insegurança e por vezes desmotivação face a determinados acontecimentos mais atribulados na rotina de estágio e ainda a minha restrição horária, tornou todo o processo mais agitado e por vezes delimitando a quantidade das sessões ou a sua duração.

O facto de por vezes me ter deixado afetar pelo estado de ânimo que algumas utentes apresentaram e que dificultaram a sua participação em algumas atividades (e por vezes influenciando a dos outros) foi ainda um fator negativo, e que por vezes implicou que a construção de uma relação de proximidade fosse feita mais naturalmente. No entanto, este não foi dos fatores de maior preocupação mas antes a motivação das utentes em participar, esta sim a limitação mais notória que, no entanto, verificou uma alteração gradual da postura das idosas ao longo do projeto, que em retrospectiva se justifica pelas próprias inseguranças das idosas em si mesmas e em se abrirem a uma pessoa inicialmente estranha.

Sublinho por fim o ponto 1 do Capítulo II deste relatório onde foram apresentadas e analisadas outras investigações sobre o tema que foram cruciais para perceber que as limitações, neste tipo de intervenção com o público mais idoso, são muito similares, o que até esta análise considerava ser algo de preocupante o encontro de alguns impasses e dificuldades, apesar de existir consciência de que o trabalho em intervenção, com pessoas (adultas) é isto mesmo, imprevisível.

4. Avaliação

“Embora seja difícil traçar uma linha de demarcação, é evidente que as metodologias de avaliação são metodologias de investigação e muito especialmente de investigação-acção.” (Guerra, 2002, p.184).

A avaliação é um processo/fase imprescindível no que diz respeito ao desenvolvimento e implementação de projetos de investigação/intervenção, uma vez que se apresenta como sendo “[...] um processo de aprendizagem, tratando-se de um instrumento de reflexão e de racionalização face a contextos e resultados da ação [...]” (Guerra, 2002, p.187). Segundo a mesma autora, “Avaliar é apreciar e ajuizar de forma rigorosa, lógica e coerente, o estado, a evolução e os efeitos de problemas, ações, dispositivos e organizações sobre os quais estamos a

intervir.” (Guerra, 2002, p. 206), o que não implica fazer um juízo de valor, mas antes analisar e verificar se estamos perante a modificação de uma realidade que se espera que seja para melhor.

Avaliar permite-nos adaptar as soluções e estratégias de intervenção e de resposta às necessidades do público-alvo, do contexto, e que se vão modificando ao longo do tempo, de uma forma constante. Daqui advém a importância do processo de avaliação ser contínuo, permanente, acompanhando todo o projeto de intervenção, toda a sua execução e não apenas após o seu término, porque a ação social é sempre imprevisível e aleatória, e em qualquer projeto podem surgir elementos que perturbem o desenrolar normal das ações/atividades. Neste sentido, a avaliação averigua os aspetos positivos e negativos de um projeto de forma a realizar as respetivas alterações necessárias para se darem melhorias, destacando as diferenças encontradas entre os objetivos e as necessidades pré-estabelecidas, com aquilo que realmente foi alcançado e conseguido. Trata-se de confrontar a realidade com o que é ‘desejado’ ou ‘esperado’.” (Rodrigues, P. [et. al.], 1993, p.127).

Segundo Guerra (2002, p.195), em termos de temporalidade, existem quatro tipos de avaliação que surgem em função do momento em que se realiza essa avaliação: a avaliação diagnóstica (*ex facto* ou *ex ante*), a avaliação de acompanhamento (*on going*) ou avaliação contínua, a avaliação de resultados (*ex-post*) ou avaliação final e a avaliação de impacte (*ex-ante* ou *ex-post*). No que concerne a este projeto foram utilizados três tipos de avaliação: diagnóstica, contínua e final.

No referente à avaliação diagnóstica esta foi concretizada, como referido anteriormente no ponto do Diagnóstico de Necessidades, através do inquérito por questionário aplicado ao público-alvo, e ainda pelas conversas informais, observação participante e análise documental, de forma a possibilitar a construção de um plano de atividades o mais adequado possível às necessidades, interesses e expectativas diagnosticadas nesta fase inicial. Assim, a avaliação diagnóstica “[...] consiste essencialmente em estimar a amplitude a gravidade dos problemas que necessitam de uma intervenção e elaborar programas em função desses problemas [...]” (Guerra, 2002, p.196).

Já na segunda fase do projeto, a fase da sua implementação (das atividades), realiza-se a avaliação contínua, que neste caso se traduz essencialmente na avaliação das atividades realizadas, verificando a adesão que estas estão a ter por parte do público-alvo e o interesse com que este participa em cada uma das atividades. Durante esta fase, e de forma a operacionalizar esta avaliação *on going* foram utilizados o diário de bordo, a observação participante e registo fotográfico. Neste sentido, durante a realização das atividades, observou-se o interesse e a participação das idosas e no diário de bordo foram registados os momentos mais significativos, o

qual permitiu verificar em que atividades houve maior número de participantes e a forma (ativa ou passiva) com que estes participavam. Para além disto, foi ainda utilizado um instrumento de avaliação (Ver apêndice II), que era preenchido por mim, tendo em conta as respostas das utentes e seus comentários/observações, no final de cada uma das atividades realizadas. A avaliação continua tornou possível a realização de ajustamentos e alterações necessárias em sessões subsequentes.

Por fim, a avaliação final, que possibilita a verificação dos resultados, percebendo se os objetivos inicialmente estabelecidos foram cumpridos e qual o impacto do projeto. Contudo, e como estamos perante um projeto que nasceu de um estágio curricular, não foi possível analisar o impacto que este teve a médio e longo prazo (a avaliação de impacte), uma vez que esta avaliação foi realizada na fase final do estágio. Para proceder à avaliação final, recorri à aplicação de um segundo inquérito por questionário de aplicação indireta (Apêndice III), que permitiu recolher informações sobre o projeto em geral, saber a opinião do público-alvo face às atividades do qual fizeram parte assim como relativamente ao trabalho por mim desenvolvido, e que, segundo a mesma autora Isabel Guerra (2002, p.197) “[...] é geralmente, uma avaliação de objetivos ou de resultados que pretende verificar os efeitos do projeto no fenómeno social com que se pretendia lidar [...]”.

Tendo em conta Capucha (2008, p.45),

[...] a avaliação não apenas permite verificar os resultados obtidos, constituindo-se em auxiliar precioso de prestação de contas que torna mais transparentes e comparáveis as intervenções e os respectivos méritos, como ainda potencia a capacidade negocial e de participação dos intervenientes e das populações, fornecendo informação de forma partilhada e promotora da igualdade de capacidades e conhecimentos.

Assim se percebe o papel central da avaliação em projetos de investigação/intervenção, como um processo de aprendizagem e que nos permite obter informações úteis que nos levem a manter ou a alterar, a corrigir ou melhorar decisões futuras. Avaliar, sobretudo no decurso do projeto, serve para ajudar a manter um fio condutor naquilo que está a ser realizado fazendo-se um ponto de situação com novas alternativas e hipóteses, corrigindo o necessário e assinalando possíveis riscos.

Concluindo, “[...] a avaliação é um instrumento fundamental de investigação-acção, de apoio à decisão, de comunicação, além de um instrumento pedagógico fundamental.” (Guerra, 2002, p.206).

Capítulo IV - Apresentação e discussão do processo de intervenção/investigação

1. Apresentação e descrição das atividades de estágio

Considerando o estudo prévio das necessidades, expectativas e interesses diagnosticados no público-alvo e consequentes objetivos postulados na primeira fase do projeto, foram pensadas atividades que passaram a contemplar no desenho do mesmo e que visaram responder a essas necessidades e objetivos. Assim, para a fase de implementação do projeto foi criado um conjunto de atividades que se agrupam em seis oficinas (e um conjunto de atividades autónomas): a Oficina das TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação, a Oficina do Cinema, a Oficina de Comemoração de dias festivos, a Oficina Dar e Receber, a Oficina Mais Saber e a Oficina de Estimulação Cognitiva/Motora.

1.1. Oficina das TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação

A primeira oficina foi criada pelo interesse demonstrado pelas utentes no conhecimento e aprofundamento desta temática e na necessidade de se manterem atualizadas. Neste sentido, esta foi pensada e adaptada aos conhecimentos e dificuldades demonstradas pelas utentes (seja relativamente ao tipo de contacto prévio com as novas tecnologias, seja pelo seu nível de escolarização). A ambição nesta oficina foi a apresentação e exploração de algumas ferramentas que o Mundo Digital dispõe, sobretudo as aplicações e aquilo que pode ser feito com as mesmas, a exploração da internet, utilizando-a como suporte para a construção de outras atividades com as utentes, como a pesquisa de informação. O principal recurso para a concretização das atividades desta oficina foram as aplicações móveis, ou mais comumente designadas *app*. O grande objetivo foi a utilização das aplicações, principalmente as de jogos educativos/didáticos para trabalhar a memória visual, raciocínio, atenção e até mesmo trabalhar o movimento de alguns músculos e articulações, através de novas experiências, mas também de jogos tradicionais numa versão “tecnológica”. As aplicações móveis utilizadas foram descarregadas e instaladas através de uma loja online (App Store) e o seu custo foi gratuito. Objetivo(s) da oficina: Estimular o trabalho de raciocínio, atenção, concentração e memória visual, de uma forma lúdica e inovadora; Desenvolver momentos de novas aprendizagens e o despertar da curiosidade.

Tabela 2 – Atividade nº1: Viagens pelo Mundo

Data/Duração	10 de dezembro de 2018 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI, estagiária.
Recursos materiais	IPad; internet (rede wifi ou dados móveis); Aplicações/Websites: AirPano (http://www.airpano.com), 360° Cities,

	http://www.vatican.va/various/basiliche/san_pietro/vr_tour/index-en.html
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI e corredores da instituição.
Descrição da atividade	
<p>A presente atividade visou sobretudo promover um momento cultural e lúdico, assim como a estimulação cognitiva através da utilização das novas tecnologias que permitem realizar visitas virtuais aos mais diversos locais do mundo, através de imagens 360° e/ou panorâmicas. A realização desta atividade surgiu do interesse e curiosidade da grande maioria das utentes em ver outros locais, monumentos e culturas. Desta forma, esta atividade proporcionou uma forma diferente de o fazer sem terem de sair de casa e utilizando as novas tecnologias, que já por si só são um fator de interesse e uma novidade na vida destas pessoas.</p> <p>Recorreu-se assim à utilização de um tablet e de três websites que proporcionaram diferentes experiências/visitas. A escolha dos “destinos” ficou ao encargo de cada uma das utentes entre eles estiveram: Vaticano (mais propriamente Basílica de S. Pedro), Barcelona, Paris, Porto, etc. As imagens que surgiam no tablet “movimentavam-se” à medida que as utentes se movimentavam também, o que permitiu dar a sensação de que realmente estavam no destino, momento que proporcionou reações divertidas e um fascínio relativamente a este novo “mundo”. As visitas virtuais permitiram melhorar o desempenho cognitivo do público-alvo através do levantamento de algumas questões e curiosidades sobre a cidade/monumento visitado para o estímulo da curiosidade e do conhecimento.</p>	
Avaliação¹¹	
Avaliação global: “Gostei muito.” (participação de seis utentes), Comentário 1: “Aprendi a mexer no tablet”; C2: “Gostei de ver Paris e Barcelona”; C3: “Gostei dos “computadores””.	

Tabela 3 – Atividade nº2: Jogo Flow Free (app) e Jogo 2048 (app)

Data/Duração	1ª Sessão: 14 de março de 2019; 2ª sessão: 1 de abril de 2019; 3ª Sessão: 4 de abril de 2019; 4ª sessão: 17 de maio de 2019.
Recursos humanos	Utentes da ERPI (variação no número de participantes) e estagiária.
Recursos materiais	IPad, instalação das aplicações.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
<p>O <i>Flow Free</i> é um jogo de puzzle/quebra-cabeças, lançado em junho de 2012 que apresenta vários níveis de enigmas compostos por uma grade de quadrados com pontos coloridos, onde cada ponto tem de ser ligado com o segundo ponto da mesma cor, sem se cruzar com as linhas das outras cores.</p> <p>O jogo 2048 é um jogo de raciocínio criado em março de 2014, com o simples objetivo de</p>	

¹¹ Para a avaliação de cada uma das atividades (Avaliação Contínua), foi preenchida uma tabela relativamente à avaliação atribuída pelo público-alvo tendo em conta três parâmetros (cf. Apêndice 3).

deslizar as peças numeradas (nº 2, 4, 8, 16, 32, etc.), combinando as peças com o mesmo número. Por exemplo, quando duas peças com o mesmo número chocam, 2 com 2, é criada uma nova peça que corresponde à soma desses dois, nomeadamente o 4. O objetivo é ir juntando as peças com os mesmos números fazendo aumentar os valores de forma a chegar ao máximo 2048, sem ficar sem movimentos, ou seja, sem espaço para movimentar os números na grelha. A cada movimento surge uma nova peça (2 ou 4). Ambos os jogos foram trabalhados maioritariamente de forma individual com as utentes ao longo das sessões.
Avaliação
Jogo <i>Flow Free</i> – Avaliação global: “Gostei Muito”. Avaliação positiva da participação nas sessões desta atividade, que muitas vezes foram solicitadas pelas utentes e onde se observou um desenvolvimento significativo no manuseamento tanto do tablet como da aplicação, assim como do raciocínio e concentração das participantes. (Participação de três utentes).
Jogo 2048 – Avaliação global: “Gostei Muito”. Permitiu a evolução notória do raciocínio. O jogo foi sendo percebido ao longo das sessões, por ser um jogo que trabalha mais a lógica requeria um trabalho mais debruçado e atento da minha parte. (Participação de três utentes).

Tabela 4 – Atividade nº3: Jogos Cores/Animais/Objetos/Soma (App TapKids)

Data/Duração	1ª Sessão: 14 de março; 2ª sessão: 1 de abril 2019; 3ª sessão: 4 de abril de 2019.
Recursos humanos	Utentes da ERPI (variação no número de participantes) e estagiária.
Recursos materiais	IPad, instalação da aplicação.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
Esta atividade consistiu na implementação de uma aplicação composta por quatro tipos de jogo: O jogo dos animais e o jogo dos objetos (surge uma palavra alusiva a um animal/objeto e o jogador tem de selecionar a imagem correspondente a essa palavra); o jogo das cores (o mesmo objetivo que o anterior, no entanto é selecionada a imagem correspondente à cor pedida); e o jogo das somas (surge uma conta e possibilidades de solução, apenas uma delas é a resposta certa). Os jogos mais jogados foram os três primeiros, apesar de o último ser o preferido das utentes com mais autonomia e com um nível de escolaridade diferente. Com as participantes que não sabiam ler/escrever, foi lida a palavra que surgia no ecrã para as participantes selecionarem a imagem correta, por este motivo esta atividade era trabalhada individualmente.	
Avaliação	
Avaliação global: “Gostei muito” (participação de cinco utentes).	

Tabela 5 – Atividade nº4: Jogo *iMimic* e jogo *Phacil*

Data/Duração	1ª Sessão: 1 de abril 2019; 2ª sessão: 4 de abril de 2019.
---------------------	--

Recursos humanos	Utentes da ERPI, estagiária.
Recursos materiais	IPad, instalação das aplicações.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
<p>O <i>iMimic</i> é um jogo que permite trabalhar a memória já que o seu objetivo consiste na repetição da sequência de luzes e sons mostrada pelo dispositivo. Em primeiro é tocada apenas uma nota (e sua cor correspondente, fator facilitador para o público-alvo compreender o jogo), evoluindo o número de notas/sequência a cada nível de jogo, tornando-se em sons mais complexos. Quanto mais rápido se seguir a sequência, mais pontuação será ganha. Apesar de o jogo ter sido compreendido as utentes tiveram muita dificuldade em termos de coordenação e memória, já que era necessário decorar a sequência e de seguida selecionar os sons/cores na ordem correta, no entanto assinala-se um fator positivo que foi a entreajuda.</p> <p>O jogo <i>Phacil</i> permitiu trabalhar a atenção e o raciocínio e tal como o anterior, também neste foi notada alguma dificuldade. Este jogo consistiu em colocar peças em forma de diamante, cada uma dividida no interior em quatro triângulos de quatro cores (azul, rosa, verde, amarelo), de forma a preencher a forma que surge no ecrã e que varia de nível para nível. O problema surge quando para preencher essa forma as peças terem de ser colocadas conforme as suas cores por exemplo, o lado amarelo de uma peça tem de estar a tocar no lado amarelo da peça que está ao seu lado e assim sucessivamente, com todas as cores.</p>	
Avaliação	
Avaliação global: “Gostei” (participação de duas utentes).	

Tabela 6 – Atividade nº5: Sudoku (em aplicação)

Data/Duração	1ª Sessão: 20 de junho de 2019; 2ª sessão: 24 de junho de 2019.
Recursos humanos	Utentes da ERPI, estagiária.
Recursos materiais	IPad, instalação da aplicação.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
<p>Esta atividade foi apenas realizada com uma utente, a pedido da mesma, que por já conhecer o jogo quis trabalhar este novo formato (digital). O jogo apresentava as regras e informações necessárias para o jogar, que foram lidas pela própria utente de forma a refrescar a memória sobre as mesmas. De uma forma geral, consiste na colocação de números de 1 a 9 em cada uma das células vazias numa grade de 9x9, constituída por 3x3 subgrades. Nas subgrades existem já números previamente colocados. Em cada linha (horizontal e vertical) e em cada subgrade 3x3, os números não podem ser repetidos. Ao longo da atividade foram dadas sugestões e táticas à utente para uma melhor compreensão do jogo.</p>	
Avaliação	

Avaliação: “Gostei Muito” (participação de uma utente). C1: “Achei muito interessante.”.

Tabela 7 – Atividade nº6: Jogo da Velha/Diferenças/Pares (app)

Data/Duração	24 de junho 2019 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI (variação no número de participantes) e estagiária.
Recursos materiais	IPad, instalação da aplicação.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
A sexta atividade da oficina foi criada recorrendo as três diferentes aplicações e com o objetivo de mostrar ao público-alvo que os jogos que comumente jogamos em papel ou com recurso a cartões, podem agora ser jogados em ecrã táctil. Foi feito um breve briefing sobre os mesmos. Os jogos apresentavam a opção de ser jogados de forma individual ou em pares, tendo sido utilizadas ambas as formas. As três participantes sublinharam exatamente o facto de poderem jogar sozinhas ou a pares e, no caso do jogo da velha, de não terem de desenhar a forma do jogo a cada novo jogo, uma vez que o ecrã se renova, por assim dizer, ficando também fascinadas com o facto de o tablet jogar “sozinho” contra elas.	
Avaliação	
Avaliação global: “Gostei muito”. Sublinha-se a entreaajuda entre as participantes quando uma das utentes apresentava mais dificuldades nos jogos individuais, em termos de concentração e na assimilação dos objetivos de jogo (sobretudo no jogo das diferenças), o que posteriormente levou a que conseguisse jogar sem ajuda, um ponto significativo nesta atividade.	

1.2. Oficina do Cinema

A Oficina do Cinema consistiu na realização de sessões de cinema através da visualização de filmes no sentido de enaltecer a cultura geral e fomentar o convívio, proporcionando momentos de lazer. Surgiu pela observação da intensa dependência televisiva do público-alvo e, utilizando esse fator, o pretendido foi trazer algo de novo, instrutivo e educativo, ao público-alvo e que fosse ao encontro dos seus interesses. Desta forma, existiu um conseqüente impacto, tanto o da partilha de novas informações e momentos, como o de incentivar a um maior convívio entre as utentes da ERPI. Objetivo(s) da oficina: Proporcionar momentos de lazer e convívio através da exploração da cultura geral; Fomentar a discussão de temas e a partilha de momentos.

Tabela 8 – Atividade nº1: Visualização do filme “O Filho de Deus”

Data/Duração	8 de abril de 2019 – Duração: Uma tarde (2h30).
---------------------	---

Recursos humanos	Utentes da ERPI, estagiária e voluntária.
Recursos materiais	Download do filme; computador; projetor; tela de projeção; duas colunas; duas tripas; duas mesas de apoio; cadeiras/cadeirões/sofá.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
<p>O filme “O Filho de Deus”, lançado em 2014, foi escolhido pela compreensão da proximidade religiosa do público-alvo e, ainda, pela proximidade no tempo da época da Páscoa. O filme bíblico retrata a história de Jesus e toda a sua jornada pela terra, desde os milagres, ensinamentos, crucificação e ressurreição. Apesar de longo e de determinadas passagens serem de difícil compreensão as utentes ajudavam-se mutuamente e apresentavam-se muito atentas e interessadas, partilharam experiências vividas que se relacionavam com o tema do filme, nomeadamente as viagens feitas a Jerusalém e a Roma. Teceram comentários relativamente às roupas usadas pelas personagens, fazendo ligação com o observado na visita ao Presépio ao Vivo de Priscos (Atividade nº1 da Oficina Dar e Receber). A atividade foi recebida positivamente e vivida com emoção, tendo as participantes estado muito envolvidas na explicação de alguns pormenores do filme, enaltecendo a boa reprodução da história e a beleza do mesmo. Tendo sido a atividade realizada durante a tarde, aproximando-se a hora do lanche de algumas utentes, estas quiseram fazê-lo na sala de estar, ao invés da copa das refeições, de forma a não pausar o filme. Contamos ainda com a presença uma voluntária.</p>	
Avaliação	
<p>Avaliação global: “Gostei Muito” (participação de seis utentes). C1: “Teve uma boa lembrança em fazer isto.” (retirado da tabela de avaliação contínua).</p>	

Tabela 9 – Atividade nº2: Visualização do filme “Jacinta”

Data/Duração	13 de maio de 2019 – Duração: Uma tarde (2h).
Recursos humanos	Utentes da ERPI, estagiária e educadora.
Recursos materiais	Download do filme; computador; projetor; tela de projeção; duas colunas; duas tripas; duas mesas de apoio; cadeiras/cadeirões/sofá.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
<p>Jacinta é um filme português e minissérie, lançado a 13 de abril de 2017 e emitido na televisão nos dias 12 e 13 de maio. Retrata os milagres das aparições de Nossa Senhora de Fátima e a vida dos três pastorinhos. Apesar de algumas utentes já terem assistido a este filme estiveram muito interessadas e envolvidas na explicação de algumas partes que desconhecia, como por exemplo o facto de a igreja não ter inicialmente reconhecido o milagre. Uma idosa comentou ainda o facto de pensar que o filme iria mostrar uma outra perspetiva da história das aparições. Mais um momento agradável assinalado pelas participantes, sobretudo por uma utente que logo após o término da atividade questionou se iria ser passado mais um filme.</p>	

Avaliação
Avaliação global: “Gostei muito” (participação de seis utentes). Apesar disto, a utente mais velha perdeu a atenção e chegou a ausentar-se da atividade, mostrando-se muito inquieta por querer realizar uma saída/caminhada ao exterior, ao contrário das restantes.

Tabela 10 – Atividade nº3: Visualização do filme “O Pátio das Cantigas”

Data/Duração	20 de maio de 2019 – Duração: Uma tarde (2h).
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Download do filme; computador; projetor; tela de projeção; duas colunas; duas tripas; duas mesas de apoio; cadeiras/cadeirões/sofá.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI
Descrição da atividade	
O Pátio das Cantigas (versão 2015) é uma refilmagem e adaptação do filme português homónimo de 1942 realizado por Ribeirinho. A atividade iniciou-se mostrando uma passagem de uma das cenas icónicas do filme original que de imediato foi reconhecida pelas utentes. Uma das utentes não queria participar na atividade, mas de imediato mudou de ideias quando se apercebeu que se tratava da visualização de um filme. As utentes assinalaram várias cenas semelhantes ou parecidas às do filme original, apesar de terem afirmado preferir o original e de algumas cenas, nesta nova versão, não fazerem sentido.	
Avaliação	
Avaliação global: “Gostei muito” (participação de seis utentes). Todas as utentes assinalaram terem gostado muito da atividade, apesar de se ter observado pelas reações e pela forma de estar que não foi, dentro da Oficina do Cinema, a atividade/filme favorito.	

1.3. Oficina de Comemoração de dias festivos

Esta oficina permitiu atribuir importância a momentos e tradições e à comemoração de datas especiais, concretizando-se através de atividades de expressão plástica no que diz respeito às atividades de comemoração de épocas festivas como o Natal, Páscoa, Carnaval, entre outros. Este tipo de atividades proporciona não só a ocupação de tempos livres e o desenvolvimento de momentos criativos, mas permite também trabalhar, por exemplo, a motricidade fina, a imaginação e ainda a reciclagem e aproveitamento de materiais para criação de arte ou lembranças. Objetivo(s) da oficina: Proporcionar momentos de trabalho em equipa e de convívio; Estimular a destreza manual e desenvolver a criatividade e a imaginação.

Tabela 11 – Atividade nº1: Halloween – Dia das Bruxas

Data/Duração	31 de outubro de 2018 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Canetas; vernizes; linhas de diferentes cores; sacos de plástico; lenços de papel; folhas de papel; mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
<p>A atividade apresentada foi iniciada com algumas conversas com algumas das utentes presentes. A tarde deste dia foi muito rica em conversas informais que permitiram obter muitas informações sobre o passado e as histórias destas senhoras, tendo ainda sido possível contactar e dar as boas vindas a dois novos voluntários da instituição. Depois deste momento mais descontraído foi tempo de realizar atividade que estava programada para a sessão anterior, mas que não foi possível realizar, onde participaram apenas duas utentes, uma vez que outras duas utentes não estiveram presentes devido a tratamentos de fisioterapia e exames médicos, uma que no momento estava a rezar o terço e uma segunda utente que não esteve disponível por razões pessoais e não quis participar. A atividade consistiu na criação de fantasmas alusivos ao Dia das Bruxas, criados moldando a cabeça do fantasma partir de uma folha de papel amachucado em forma de uma bola, posicionando em seguida lenços de papel brancos ou sacos de plásticos, presos com uma linha a baixo da cabeça, formando o resto do corpo. Por último, restou apenas decorar a cara do fantasma e colocar um fio comprido para que se pudessem pendurar. Procedemos à escolha dos locais para colocar os fantasmas e decorar a sala de estar/atividades. Neste momento a utente que não quis participar interveio e ajudou na escolha dos locais e, respetiva colocação, das decorações.</p>	
Avaliação	
<p>Avaliação global: “Gostei muito”. A atividade correu normalmente e foi apontada como positiva pelas participantes, sobretudo por uma utente que ultrapassou as suas dificuldades motoras e dúbidas pessoais.</p>	

Tabela 12 – Atividade nº2: Decorações de Natal

Data/Duração	1ª Sessão: 28 de novembro de 2018; 2ª sessão: 13 de dezembro de 2018; 3ª sessão: 19 de dezembro de 2018.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	1ª sessão: Árvore de Natal; decorações; luzes; musgo e imagens para o presépio. /2ª e 3ª sessão: Revista; spray dourado; rolos de papel higiénico; tinta dourada; tintas de diversas cores; cola branca; pincéis; tesouras; lápis; régua; fio de sediela; fitas; mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	

Quando o espírito natalício chegou à ERPI tornou-se pertinente iniciar a atividade aqui apresentada, que se dividiu em três momentos e que achei pertinente apresentar de forma conjunta por responderem ao mesmo fim, o de decorar a valência do Lar de Idosas. O primeiro passou pela montagem e decoração da Árvore de Natal da ERPI e presépio, a 28 de novembro, assim como a decoração da sala de estar com enfeites natalícios. Para este momento contou-se com a participação de duas utentes (uma delas não participante no projeto), sendo que uma prontificou-se para a recolha do musgo no jardim da instituição. O segundo momento da atividade aconteceu no dia 13 de dezembro com a construção de uma árvore de Natal a partir de uma revista. O processo foi explicado às utentes que tiveram de dobrar as páginas da revista de uma determinada forma e posteriormente pintar a revista com um spray dourado (tarefa apoiada por mim no exterior da ERPI, com recurso a folhas de jornal). De seguida, foi construída uma estrela com rolo de papel higiénico cortado, colando as peças do rolo em formato de estrela seguida de uma pintura dourada com purpurinas. Por último, a estrela foi colada com cola branca no topo da árvore de natal em revista (depois de seca) e colocada a decorar sala de estar da ERPI. Já a terceira sessão desenvolveu-se no dia 19 de dezembro com a participação de três utentes e consistiu na construção de enfeites de natal para complemento das decorações existentes na árvore de Natal, como estrelas e pinheiros construídos com recurso a rolos de papel higiénico.

Para além destas sessões, durante os meses de novembro e dezembro, sempre que solicitado, foi dada ajuda a uma das utentes na criação de coroas de natal através de sacos de plástico e de cabides. Um trabalho manual referente a uma atividade proposta por uma educadora e que era utilizada pela utente como ocupação do seu tempo livre.

Avaliação

Avaliação global: “Gostei muito”. Nestas primeiras atividades a participação por parte das utentes foi mínima, no entanto posteriormente outras utentes mostraram interesse para uma próxima atividade. Aquelas que realmente desempenharam a atividade mostraram-se muito satisfeitas tanto com o processo como com o resultado final e orgulhosas em mostrar o seu trabalho, incluindo a outras utentes e a auxiliares.

Tabela 13 – Atividade nº3: Toca os sinos (Sinos de Natal)

Data/Duração	1ª Sessão: 17 de dezembro de 2018; 2ª sessão: 19 de dezembro de 2018.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária
Recursos materiais	Cápsulas de café; spray dourado; fio de sediela; agulha; fitas; mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI
Descrição da atividade	
Esta atividade não se inseriu na anterior por se tratar não só da decoração do espaço, mas sobretudo da oferta da arte construída às utentes e colaboradores da instituição. Assim, a construção dos sinos de Natal foi feita com a participação de apenas duas utentes na 1ª sessão, através de cápsulas usadas de café. As utentes durante a atividade quiseram criar sinos para	

<p>as outras utentes/auxiliares/direção técnica, e mesmo aquelas utentes que não participaram queriam receber os sinos e desta forma esta atividade teve de ser realizada mais uma vez (na sessão seguinte participou mais uma utente) de forma a conseguirmos que todas as utentes recebessem/criassem um enfeite para decoração da sua própria árvore de natal ou do quarto. De forma a criar os sinos estes foram previamente limpos e preparados, sendo que para cada conjunto de sinos eram necessárias duas cápsulas que eram furadas com uma agulha na parte de cima e passado um fio de sedielas pelas duas cápsulas juntado os dois. As cápsulas foram depois pintadas com tinta e/ou spray dourado e colocada uma fita ou laço de enfeite.</p>
Avaliação
<p>Avaliação global: “Gostei muito”. As utentes apreciaram a reutilização das cápsulas de café, gostando muito do resultado final, do processo e do facto de participarem ativamente na decoração da ERPI na época festiva e na oferta de enfeites a colaboradores da instituição.</p>

Tabela 14 – Atividade nº4: Ninguém leva a mal – Atividade de Carnaval

Data/Duração	4 de março de 2019 – Duração: Uma manhã.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Rolos de papel higiénico; cartolina; lápis; régua; tesoura; lápis de cor; telemóvel; app Snapchat; mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
<p>Apesar da época de Carnaval ter sido apontada como não sendo a preferida das utentes, esta acabou por ser assinalada com a decoração do painel da ERPI através de um cartaz. O cartaz foi criado numa cartolina decorada com máscaras de Carnaval de diferentes formas feitas com o papelão de rolos de papel higiénico. As máscaras foram pintadas com lápis de cor e posteriormente coladas na cartolina. Para terminar o cartaz foram escritas palavras e frases, ditas pelas utentes, que associavam ao Carnaval. Num segundo momento, foi utilizada a aplicação “Snapchat” de forma a utilizar os filtros faciais com as utentes imitando a colocação de máscaras.</p>	
Avaliação	
<p>Avaliação global: “Gostei muito”. Atividade apreciada pelas três utentes, sobretudo o segundo momento que representou uma novidade nas suas vidas.</p>	

Tabela 15 – Atividade nº5: Dia Internacional da Mulher

Data/Duração	7 de março de 2019 – Duração: uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Palhinhas; cartolinas de diversas cores; folhas de papel reciclado; moldes para as flores; lápis; caneta; tesoura; fita cola dupla; mini cartões; fitas; mesa e cadeiras.

Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
<p>Na véspera da comemoração do Dia Internacional da Mulher e para assinalar o momento, foram criadas algumas lembranças para as utentes e para as restantes mulheres a quem as utentes quisessem presentear. Assim, o objetivo foi o de desenvolver flores em papel, cartolina e palhinhas. A parte do caule foi obviamente criado a partir de palhinhas coloridas, já a flor em si através de moldes previamente preparados e que posteriormente foram utilizados pelas utentes em diferentes papéis e cartolinas. Para a colagem das duas partes foi utilizada fita cola dupla. Finalizando as flores, foi colocado um laço feito com fita e um cartão com a inscrição “Lar de Iodas” e “Dia da Mulher 2019”, em cada uma das flores. Ao longo da atividade foram partilhadas experiências e abordado sobretudo o tema dos direitos e da igualdade, e sua respetiva evolução.</p>	
Avaliação	
<p>Avaliação global: “Gostei muito” (participação de quatro utentes). Atividade positiva pelo envolvimento das utentes neste tipo de atividades que visam a oferta de lembranças, das quais se sentiram bastante orgulhosas por serem elas mesmas a desenvolvê-las.</p>	

Tabela 16 – Atividade nº6: Páscoa – Cestos de Amêndoas

Data/Duração	1ª Sessão: 1 de abril de 2019; 2ª sessão: 4 de abril de 2019; 3ª sessão: 15 de abril; 4ª Sessão: 18 de abril de 2019.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Copos de iogurtes; rolos de papel higiénico; tecidos de diversas cores/padrões; tintas de diversas cores; três sacos de amêndoas (duas qualidades); sacos de plástico; fitas/linhas; mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
<p>A criação de cestos de amêndoas para oferta, desenvolveu-se ao longo de quatro sessões. Na primeira e segunda sessão foram pintados a gosto copos de iogurte com as diferentes tintas disponíveis assim como a pintura de tiras de cartão retiradas de rolos de papel higiénico, com a participação de apenas duas utentes. Uma vez na terceira sessão, as utentes decoraram os copos de iogurtes fazendo tranças com fios de tecido e colando-as em volta dos copos com cola quente, colando também as tiras de cartão pintadas de forma a criar a asa do cesto das amêndoas. Na quarta e última sessão, estiveram presentes quatro utentes para o término das lembranças da Páscoa, utilizando pequenos quadrados de plástico e sacos de plástico para embrulhar amêndoas, fechando-os com fitas/linhas e colocando-os dentro dos cestos (copos de iogurte). Foram entregues nesta mesma sessão os cestos de amêndoas a dois voluntários presentes, pessoal educativo e de apoio e direção técnica.</p>	
Avaliação	

Avaliação global: “Gostei muito” (participação total de quatro utentes).

Tabela 17 – Atividade nº7: Comemorações do 25 de abril

Data/Duração	25 de abril de 2019 – Duração – Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	2ª momento: Cartões com as atividades proibidas e não proibidas (5 de cada); Cartões com “SIM” e “NÃO”; mesa e cadeiras; 3º momento: Vídeos/documentários; computador; colunas; tela de projeção; projetor; tripas; mesa de apoio e sofá.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
<p>O principal objetivo, assim como o nome da atividade geral indica, é o de assinalar o feriado em questão, nomeadamente a celebração da Revolução do Dia 25 de Abril de 1974 (Revolução dos Cravos). Desta forma, esta celebração foi dividida em três momentos.</p> <p>O primeiro, “Eu, no dia 25 de Abril de 74...”, passou pela simples partilha de histórias por parte das utentes da ERPI, daquilo que estavam a fazer/viver no dia da revolução, das memórias que têm desse dia em específico, daquilo que de mais especial guardaram desse dia e que ainda se recordam, e, ainda, da época salazarista e pós-revolução. Para além disso neste momento foi recordada a história, de uma forma muito breve, de como se procedeu a revolução e de como se vivia em Portugal antes da revolução. O segundo momento, “Verdade ou Balela” passou por um jogo onde foram previamente preparados cartões com atividades que eram proibidas durante a ditadura e atividades que não eram proibidas, ou leis e situações que aconteciam antes do 25 de Abril, e cartões com as palavras “SIM” (representando a “verdade”, a palavra escrita a verde de forma a facilitar a identificação do cartão) e “NÃO” (representando a “balela”, escrito a vermelho). Os cartões com as atividades foram lidos por mim um a um e em cada um deles as utentes levantaram o cartão que correspondia à resposta que consideraram acertada para cada afirmação, podendo simultaneamente dizer em voz alta “Verdade” ou “Balela”. A opção de levantar o cartão ou falar coube às utentes e serviu apenas como forma de incentivar as que se mostravam mais reservadas. Proporcionou-se simultaneamente a partilha de experiências e discussão de ideias a cada leitura dos cartões, por exemplo o que acham das leis agora e o que achavam antigamente; se concordam ou não, e o percurso percorrido até aos dias que correm. O terceiro momento da atividade, passa pela visualização de uma passagem de documentário, denominado “Cartas a uma Ditadura”, um vídeo resumo sobre o 25 de abril e ainda, uma reportagem da estação televisiva SIC, “Portugal antes do 25 de abril”, todos visualizados no Youtube introduzindo assim esta ferramenta às utentes e ainda proporcionando a pesquisa das duas músicas mais conhecidas da Revolução dos Cravos (“Grândola Vila Morena” e “E depois do adeus”).</p>	
Avaliação	
Avaliação média: “Gostei muito” (participação de quatro utentes).	

Tabela 18 – Atividade nº8: São João – Manjericos e Decoração

Data/Duração	1ª Sessão: 11 de junho de 2019; 2ª sessão: 17 de junho de 2019; 3ª sessão: 20 de junho de 2019.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Novelo de lã verde; garfos; tesoura; cápsulas de café; tinta cor de tijolo; cartolina branca; cartolina azul; cola quente; palitos; cartões miniatura; caneta; lápis; tesoura; folhas de papel reciclado; tintas de diversas cores; pioneses; placar; mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
<p>Na primeira sessão da atividade alusiva à comemoração do São João, foram desenhadas e cortadas as bandeirolas para a decoração do painel da ERPI e criados os pompons a partir de lã de cor verde e um garfo. O processo foi explicado às utentes que executaram a tarefa de forma independente criando cerca de vinte pompons. A segunda sessão, consistiu na continuação da confeção das lembranças de São João, assim como a decoração da ERPI que começou pela pintura das bandeirolas para a decoração. Enquanto as bandeirolas secavam, e uma vez que as cápsulas de café foram previamente lavadas e preparadas, foram cortadas vinte tiras de cartolina branca, de forma a forrar as cápsulas de café (de cor preta), que foram pintadas com tinta cor de tijolo e coladas às cápsulas. Secas as bandeirolas, foram de seguida coladas com cola quente a uma linha (sugestão dada pelas utentes) e colocada no placar como enfeite. Nesta sessão foram ainda desenhadas, recortadas e pintadas decorações em papel alusivas à época, como manjericos, sardinhas, balões, entre outros, para a decoração do painel da ERPI. Na terceira e última sessão, os pompons foram colados às cápsulas de café e utilizados palitos (dez palitos partidos a meio) para colar um pequeno cartão imitando as bandeiras típicas dos manjericos reais, onde são escritas as quadras de São João. Neste pequeno cartão foi escrito, de um lado “Lar de Idosas”, e do outro “São João 2019”. Uma utente aparou as pontas dos pompons com uma tesoura, para posteriormente serem oferecidos às pessoas escolhidas pelas utentes, para além de terem ficado cada uma com o seu manjerico. Alguns dos manjericos foram também distribuídos no próprio dia de São João.</p>	
Avaliação	
<p>Avaliação global: “Gostei muito” (participação de quatro utentes) O feedback foi positivo, sobretudo por terem estado muito envolvidas na confeção das lembranças (pompons).</p>	

1.4. Oficina Dar e Receber

Esta oficina apresenta-se organizada em dois grandes focos, um de cariz sociocultural, prevendo a realização de passeios e dinâmicas mais rotineiras ao exterior, visitas a locais de património cultural, de forma a fomentar o enriquecimento cultural e o lazer. E, o segundo, de cariz socioeducativo, pressupondo a realização de atividades intrageracionais (interinstitucional), no sentido de promover o desenvolvimento pessoal e social, o convívio e a partilha. Objetivo(s) da

oficina: Explorar a cultura geral e crenças religiosas do público-alvo; Valorizar os momentos de convívio e as experiências de lazer.

Tabela 19 – Atividade nº1: Visita ao Presépio Vivo de Priscos

Data/Duração	20 de janeiro de 2019 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI, estagiária e duas voluntárias.
Recursos materiais	Câmara fotográfica e carrinha de transporte.
Recursos físicos	Espaço do Presépio Vivo de Priscos.
Descrição da atividade	
<p>Tendo em conta a época festiva que se vivia – o Natal – a atividade foi pensada segundo esta e segundo a proximidade que as utentes têm com a sua religião. Participaram quatro utentes e dois voluntários que auxiliaram nas deslocações e na visita ao espaço. A deslocação para o local foi feita através de uma carrinha de nove lugares facultada pela instituição tendo-se prolongado por cerca de 15 minutos. Chegando ao local e sendo a entrada gratuita, foram conseguidas entradas prioritárias para que as utentes não tivessem que esperar nas longas filas, o que facilitou em muito a visita e reduziu o tempo de espera aumentando o tempo para usufruir na visita. As cenas bíblicas como o presépio foram visitadas, assim como as catacumbas, o acampamento romano, a sinagoga, entre outros cenários, assim como a observação de todos os figurinos ao longo do espaço e que desempenhavam determinadas funções e profissões com história. Quase terminada a visita realizamos uma pausa para o lanche para de seguida serem visitadas as últimas barracas de artesanato e produtos locais. O regresso à instituição deu-se quase já ao anoitecer e realizou-se dentro da normalidade a tempo para as utentes jantarem na ERPI.</p> <p>Posteriormente, e tendo em conta que durante a visita foram tiradas várias fotografias, o público-alvo gostou muito de as rever e de serem elas a mexer nele. As fotografias foram mostradas às outras utentes que não puderam participar e que apreciaram o gesto, para além das lembranças trazidas como copos de barro.</p>	
Avaliação	
<p>Avaliação global: “Gostei muito”. As quatro utentes gostaram muito da atividade, e por ter sido a primeira visita desempenhou um papel fundamental no incentivo à participação ativa nas atividades do projeto. As utentes gostaram da atividade por se tratar de uma saída ao exterior, e em algumas situações por ser um sítio que nunca tinham visitado, mas que já muito tinham ouvido falar. C1: “[...] gostei da sua ação, gostei da companhia que nos levou”.</p>	

Tabela 20 – Atividade nº2: Miradouro do Picoto

Data/Duração	11 de abril de 2019 – Duração: 1h.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.

Recursos materiais	Câmara fotográfica.
Recursos físicos	Miradouro do Monte do Picoto.
Descrição da atividade	
<p>Esta visita ao Miradouro do Picoto foi uma atividade de certa forma improvisada, já que algumas das utentes se ausentaram da instituição. Participaram apenas duas utentes, utentes estas que não tiveram oportunidade de ir com as restantes por estas terem ido visitar a irmã de uma delas na companhia de uma voluntária. Neste sentido e por estarem de certa forma ressentidas foi assim improvisada esta visita. Depois da viagem de curta duração de carro até ao local, as utentes subiram o “passadiço” até ao ponto mais alto do Miradouro onde foi observada a vista e, no final, tiradas algumas fotografias.</p>	
Avaliação	
<p>Avaliação global: “Gostei muito”. As duas utentes enaltecem a beleza da vista e o facto de terem conhecimento do local, mas nunca o terem visitado. C1: “Já não morro sem ver o Picoto.”; C2: “Lembrou-se de uma coisa boa, gostei de andar de carro e de ver a vista.”; C3: “Nunca tinha vindo ao Monte do Picoto, já tinha ouvido falar.”.</p>	

Tabela 21 – Atividade nº3: Semana Santa

Data/Duração	1ª Sessão: 18 de abril 2019; 2ª sessão: 19 de abril de 2019.
Recursos humanos	Utentes da ERPI, estagiária e três voluntários.
Recursos materiais	Câmara fotográfica.
Recursos físicos	Centro de Braga.
Descrição da atividade	
<p>O objetivo desta atividade foi o de reavivar tradições e trazer novamente à vida deste público-alvo algo que fizeram/assistiram durante anos e que nos últimos se tinha perdido, nomeadamente as festividades da Semana Santa, na cidade de Braga. Neste sentido, o pretendido era o da divisão da atividade em três sessões, sessões estas correspondentes às três procissões da Semana Santa. No entanto, a primeira sessão (Procissão da Burrinha – 17 de abril) não se proporcionou devido a questões meteorológicas, tendo sido cancelada. As restantes aconteceram com normalidade. A deslocação para o local onde a procissão foi assistida foi de curta duração pelo facto de a instituição se localizar perto de um dos locais de passagem da mesma. As sessões aconteceram sempre à noite e apesar de ser uma experiência emotiva foi também cansativa por estarem em pé durante um longo período de tempo, devido à longa extensão das procissões.</p>	
Avaliação	
<p>Avaliação global: “Gostei muito” (participação de cinco utentes). Todas as utentes referiram ter gostado muito, e realçaram a beleza destas tradições, agradecendo pelo reavivar da tradição e pela disponibilidade em acompanhá-las.</p>	

Tabela 22 – Atividade nº4: Visita à Quinta Pedagógica

Data/Duração	23 de abril de 2019 – Duração: Uma tarde (3h).
Recursos humanos	Utentes da ERPI, estagiária e cinco voluntárias do Projeto Sementes.
Recursos materiais	Câmara fotográfica e carrinha de transporte.
Recursos físicos	Quinta Pedagógica de Braga.
Descrição da atividade	
<p>A atividade foi proporcionada em conjunto com o Projeto Sementes e iniciou-se por volta das 15h e a deslocação até ao local onde a mesma se proporcionou foi feita pela carrinha da instituição. Toda a visita foi acompanhada por dois guias que realizaram uma visita geral à quinta e todos os seus espaços, incluindo toda a diversidade de animais, desde patos, cavalos, porcos, ovelhas, etc., e fauna, transmitindo-nos todas as informações interessantes sobre a quinta. A segunda parte da visita consistiu numa atividade realizada na estufa da quinta, onde foram semeadas plantas (como manjeriço, salsa e calêndulas) em copos de iogurte e que puderam ser levadas para casa pelas utentes (posteriormente foi dado um cuidado continuado às mesmas e observado o seu crescimento até ao final da minha presença na instituição).</p>	
Avaliação	
<p>Avaliação global: “Gostei muito” (participação de cinco utentes). Todas as utentes abordaram, no final da atividade, a possibilidade de uma próxima de visita, já que a quinta tem outros espaços que podem ser utilizados, como por exemplo a zona de piqueniques.</p>	

Tabela 23 – Atividade nº5: Atividade Intrageracional – Parte 1

Data/Duração	29 de abril de 2019 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI; estagiária; acompanhante local; utentes; estagiária e educadora do Lar/Centro de dia; presidente da instituição de acolhimento e pessoal educativo e de apoio.
Recursos materiais	Câmara fotográfica; lanche; bebidas e lembranças.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI, Igreja, Oficina de Hóstias e Cerca.
Descrição da atividade	
<p>Para proporcionar um momento cultural diferente, assim como a promoção de relações interpessoais, foi criada uma atividade intrageracional em parceria com uma outra instituição (valência de lar de idosos e centro de dia) em conjunto com uma outra mestrandia. À chegada, eu e a acompanhante local recebemos os utentes e respetiva educadora social e estagiária. Durante a visita foram proporcionados vários momentos, como o espaço para conhecerem a Igreja da instituição, que abre ao público apenas na época da Páscoa e a 8 de dezembro, as cercas (jardins, tanque e estufas), a Oficina de hóstias e a sala de estar da ERPI. Na visita, uma das utentes fez a visita guiada transmitindo informações sobre os vários locais e informações históricas associadas sendo auxiliada pela acompanhante local. Na visita à Oficina das hóstias</p>	

<p>contamos com a presença do presidente da instituição, que se disponibilizou para fazer essa parte da visita, explicando todos os processos para a fabricação das hóstias bem como algumas curiosidades, finalizando com a oferta de um saco de cacos de hóstias a todos os presentes. A atividade terminou com um lanche conjunto na sala de estar da ERPI, e a entrega das lembranças elaboradas pelo público-alvo (Atividade autónoma nº3).</p> <p>Foi uma atividade muito elogiada pelos participantes, as utentes gostaram de mostrar o seu lar aos utentes do Lar/Centro de dia visitante, já que estes pouco conheciam do mesmo, incluindo história/tradição associada à instituição, e a dimensão da mesma. As boas relações entre os participantes foram imediatas e cheias de afeto.</p>
Avaliação
<p>Avaliação global: “Gostei muito”. (participação de quatro utentes). As participantes indicaram o bom momento de convívio proporcionado e o facto de as visitas terem ficado agradecidas pelo gesto das lembranças. A atividade correu de forma muito positiva, tendo-se atingido os objetivos da mesma e proporcionado um momento de muito alegria, tendo algumas utentes sugerindo uma visita posterior ao Lar/Centro de dia dos visitantes.</p>

Tabela 24 – Atividade nº6: Passeio ao Parque da Ponte e Ciclovía

Data/Duração	2 de maio de 2019 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Câmara fotográfica.
Recursos físicos	Parque da Ponte e Ciclovía.
Descrição da atividade	
<p>Com o intuito de proporcionar um dia de caminhada e visita diferente e sendo que, em termos de distância geográfica, a distância da instituição a este espaço verde da cidade de Braga é curta, foi realizada uma caminhada com três utentes até ao Parque da Ponte. Chegando ao Parque foi feita uma paragem para observar o lago e os patos e a diversidade de árvores e plantas do Parque. Por último e depois de uma pausa para descansar, realizou-se uma pequena caminhada pela Ciclovía até um dos seus extremos para retornar à instituição.</p>	
Avaliação	
<p>Avaliação global: “Gostei muito”. As três participantes encararam de forma positiva esta atividade, apesar do calor e do cansaço mostraram-se agradecidas pela oportunidade.</p>	

Tabela 25 – Atividade nº7: Braga Romana

Data/Duração	23 de maio 2019 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Câmara fotográfica.

Recursos físicos	Centro histórico da cidade de Braga.
Descrição da atividade	
<p>A deslocação a esta festa marcante da história da cidade de Braga foi feita a pé, pelo espaço da realização da festa ser relativamente perto da instituição. Optou-se por sair pelo portão traseiro por ser mais perto do centro histórico, apesar de ser uma subida mais complicada para uma das utentes (a mais velha). Participaram apenas três utentes, no entanto as restantes tiveram pena de não poderem ir (tenha sido por doença ou por opção). Foi abrangido todo o espaço e visitadas as mais variadas barracas de artesanato, comida, etc. A programação de um espetáculo de dança coincidiu com a nossa visita, o que se destacou como um momento muito positivo. A meio da visita foi feita uma pausa para o lanche, num local escolhido por ter no seu espaço ruínas romanas que poderiam ser observadas de forma gratuita. A utentes apesar de já terem frequentado por algumas vezes aquele espaço nunca se tinham apercebido da sua riqueza histórica. O regresso à instituição foi feito da mesma forma, apesar de mais cedo do que o previsto devido às condições de saúde da utente mais velha.</p>	
Avaliação	
<p>Avaliação global: “Gostei muito”. As participantes gostaram muito da atividade, apesar de uma delas ter dito que o passeio foi curto, devido às dificuldades respiratórias e de mobilidade apresentadas pela utente mais velha. Ainda assim, foi uma atividade que permitiu uma saída ao exterior, algo muito requisitado pelo público, assim como um momento cultural.</p>	

Tabela 26 – Atividade nº8: Atividade Intrageracional – Parte 2

Data/Duração	7 de junho de 2019 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária e utentes do Lar/Centro de dia e respetiva estagiária e educadoras.
Recursos materiais	Câmara fotográfica; copos de plástico; bolas de ping-pong; mesa; cadeiras e lanche.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
<p>Esta atividade constitui-se como a segunda parte da atividade intrageracional, em sugestão das utentes depois da primeira atividade. Neste sentido, com a participação de cinco utentes deslocamo-nos a pé ao Lar/Centro de dia destinado, dada a proximidade geográfica. Chegada à instituição fomos apresentadas a alguns utentes que ainda não tínhamos tido contacto anteriormente e iniciámos um jogo previamente preparado pelas duas estagiárias de ambas a instituições, com duas variações. Este jogo consistiu na utilização de copos de plástico e de bolas de ping-pong. A primeira variação do jogo passou por uma versão do famoso jogo “Beer pong”, utilizando os copos na sua posição normal sendo o objetivo atirar a bola, fazendo-a saltar uma vez na mesa, na tentativa de acertar dentro de algum dos copos (posicionados em triângulo). A segunda variação consiste em virar os copos e tentar derrubar o maior número possível com a bola (versão Bowling). Depois de proporcionar algumas tentativas a todos os</p>	

<p>utentes que quiseram participar nos jogos, iniciou-se um momento musical com músicas populares e os utentes do Lar/Centro de dia visitado mostraram-nos uma coreografia das suas aulas de zumba. Por último, foi-nos proporcionado um lanche conjunto no refeitório, seguido de mais um tempo de convívio repleto de partilha de experiências, histórias e jogos de dominó. Foi certamente mais uma atividade significativa para o público-alvo que de imediato sugeriu uma futura visita, foram sem dúvida momentos que destaco como positivos por aquilo que lhes proporcionaram e pela qualidade dos encontros. Antes do regresso à instituição, foram-nos oferecidos uns presépios realizados à mão pelos utentes, como lembrança da atividade.</p>
Avaliação
<p>Avaliação global: “Gostei muito” (participação de cinco utentes). As utentes destacaram positivamente a atividade, tendo apontado como mais significativos o momento do lanche e as lembranças oferecidas. C1: “Lá é bom, é sossegado e tem muita gente.”.</p>

Tabela 27 – Atividade nº9: Visita ao São Bento da Porta Aberta

Data/Duração	12 de junho 2019 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI, estagiária, duas voluntárias.
Recursos materiais	Câmara fotográfica; lanche e dois carros.
Recursos físicos	São Bento da Porta Aberta.
Descrição da atividade	
<p>A presente atividade foi idealizada no sentido de responder a um pedido feito pelas utentes desde o início do projeto. A viagem foi feita com o apoio de duas voluntárias e contou com a participação das sete utentes. À chegada ao santuário foi realizada de imediato uma paragem para as utentes utilizarem a casa de banho, já que a distância da instituição ao santuário é de mais ou menos uma hora de viagem. De seguida, deslocamo-nos a uma loja local para a compra de velas que foram colocadas e acendidas no santuário. Posteriormente, as utentes com mobilidade reduzida ficaram na igreja a orar (três utentes mais uma que ficou a fazer companhia) e as restantes três utentes deslocaram-se à imagem do São Bento. Antes da deslocação de volta à instituição ainda houve tempo para um lanche que foi cuidadosamente preparado pelo pessoal de apoio da cozinha.</p>	
Avaliação	
<p>Avaliação global: “Gostei muito”. Todas as utentes gostaram muito da atividade, agradecendo à estagiária e às voluntárias pela disponibilidade no transporte e em proporcionar o passeio. Sublinharam ainda o delicioso lanche proporcionado pela casa. Uma utente comentou ainda o facto de o tempo ter estado favorável para a realização do passeio. C1: “Um rico passeio”.</p>	

Tabela 28 – Atividade nº10: Passeio ao São João

Data/Duração	20 de junho de 2019 – Duração: Uma tarde.
---------------------	---

Recursos humanos	Utentes da ERPI, estagiária e voluntária.
Recursos materiais	Câmara fotográfica e cadeira de rodas.
Recursos físicos	Espaço da festa de São João.
Descrição da atividade	
<p>Continuando a celebração da festa popular do São João (após a construção dos manjericos), foi realizado no dia do feriado municipal um passeio às imediações da cidade onde se realizam as festividades. Participaram quatro utentes, sendo que uma teve de se deslocar de cadeira de rodas por ser uma distância longa para esta com dificuldades de locomoção. As restantes utentes que compõem o público-alvo, não participaram por motivos de doença, com muita pena por parte das mesmas. As barraquinhas da festa foram visitadas e a caminhada deu-se até à capela onde se localiza a imagem do padroeiro da festa popular. Foram ainda vistas as imagens/figuras que representam a cena do batismo participada por São João Batista a Jesus, localizadas de ambos os lados da ponte de São João (nas margens do rio), subimos novamente a avenida pelo lado contrário ao que tínhamos descido para ver as restantes barracas. No final da visita, realizamos uma pausa para o lanche, no café habitual que as utentes frequentam ao domingo, nas suas saídas de rotina. No final retornamos à instituição, onde à chegada contaram os pormenores da visita e tudo aquilo que foi visto às restantes utentes.</p>	
Avaliação	
<p>Avaliação global: “Gostei Muito”. Apenas uma utente assinalou “Gostei”, sublinhando a pouca duração do passeio. Uma outra utente enalteceu o facto de ter ensinado à estagiária e à voluntária a história do Rei David. C1: “Hoje vou dormir descansada e feliz por ter tomado ar”.</p>	

1.5. Oficina Mais Saber

A Oficina Mais Saber visou favorecer novas aprendizagens e a partilha de opiniões através da discussão de temas da atualidade, cultura, sociedade, ciência, e de atividades de educação para a saúde¹². Foram abordados temas de interesse para a terceira idade, assim como temas novos e interessantes para este mesmo público. Objetivo(s) da oficina: fortalecer a comunicação e o sentido crítico através de novas aprendizagens; promover uma maior qualidade de vida nas idosas.

Tabela 29 – Atividade nº1: Adeus Inverno (Experiência – Neve Salgada)

Data/Duração	28 de fevereiro de 2019 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.

¹² No que respeita às atividades de educação para a saúde esteve prevista a realização de uma atividade que visava chamar a atenção e trabalhar a manutenção dos músculos e articulações, com a presença de uma fisioterapeuta que iria trazer alguns exercícios para incentivar à realização de atividade física de forma mais rotineira. Infelizmente, por razões de incompatibilidade horária, esta não se concretizou.

Recursos materiais	Sal fino; água morna; taça e colher.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
De forma a assinalar o término da estação do ano, e com o intuito de trazer a ciência para a vida das utentes, possibilitou-se a oportunidade de fazer a experiência da neve salgada. Os procedimentos da experiência foram bastante simples, consistiram apenas na colocação de água morna num recipiente e de, aos poucos, juntar sal fino, mexendo continuamente até se atingir a consistência certa. Depois de pronta, o último passo foi o de moldar em forma de bola de neve, e de usufruir, deixando as utentes mexer na neve. Ao longo da experiência foi explicado o porquê de apenas com dois ingredientes se atingir a consistência parecida com a da neve o que causou alguma dúvida se iria resultar ou não, por partes das utentes.	
Avaliação	
Avaliação global: “Goste Muito” (participação de três utentes).	

Tabela 30 – Atividade nº2: Preparar a Primavera (Experiência – Feijões no copo)

Data/Duração	1ª Sessão: 1 de março de 2019; 2ª sessão: 21 março de 2019 (plantar feijões); 3ª sessão: 1 de abril de 2019.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Copos de iogurtes; algodão; feijões; água e câmara fotográfica.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI e Jardim.
Descrição da atividade	
<p>Com a chegada da Primavera, foi idealizada esta atividade que se dividiu em três sessões gerais. Na primeira sessão foram recolhidos (previamente) copos de iogurtes. Cada utente teve direito a um copo (identificado) e um a dois feijões, antes de colocado o feijão colocou-se o algodão no fundo do copo e humedeceu-se com pouca água, já que o objetivo não é o de molhar o algodão por completo ou cobrir com água. Os feijões foram colocados virados para cima e cobridos com mais um pouco de algodão. Os recipientes foram posicionados num local estratégico para receber luz solar. Com os restantes copos e feijões foi realizado o mesmo processo, diferenciando-se o local ou a forma de semear, nomeadamente, um colocado no escuro (dentro de um armário), outro com muita água e outro sem algodão.</p> <p>Ao longo da experiência foi sendo explicado que o feijão germina por ter casca permeável e por ter uma reserva de nutrientes, sendo esta a razão que nos permite utilizar os feijões, apesar de poder também ser utilizada a semente da laranja, no entanto os resultados observados não iam ser tão óbvios. Os feijões foram sendo observados ao longo do tempo e designou-se uma das utentes para a rega dos mesmos.</p> <p>Na segunda sessão, vinte dias depois e já com plantas visíveis os feijões foram plantados num pequeno jardim a cargo das utentes da ERPI que foi cuidadosamente preparado. Na terceira, e</p>	

última sessão, e pelos cuidados das utentes pode-se observar o crescimento de pelo menos um dos feijões.
Avaliação
Avaliação global: “Gostei muito” (participação de cinco utentes).

Tabela 31 – Atividade nº3: Música para os meus ouvidos

Data/Duração	30 de maio de 2019 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	IPad, músicas.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
<p>A atividade deveria ter sido realizada no dia 28 de maio, no entanto à chegada da ERPI as utentes estavam de saída para a realização de uma atividade com o Projeto Sementes da qual não tinha conhecimento, assim a atividade teve de ser adiada. Acompanhei as utentes e as voluntárias até ao espaço da realização da sua atividade por ser no centro da cidade e a caminhada ser relativamente longa e de algumas utentes terem dificuldade na locomoção, disponibilizei-me para as acompanhar na caminhada.</p> <p>Neste sentido a atividade realizou-se no dia 30 de maio, e consistiu em passar o instrumental das músicas para que as utentes tentassem adivinhar, identificando a música e o nome do artista. Depois de adivinharem, foi passado o original de cada uma das músicas e mostrado o videoclip. No final, as utentes pediram para ouvir a música vencedora do festival da canção 2019 e a de 2018 e respetivos vídeos.</p> <p><u>Lista de músicas utilizadas:</u> Malhão Malhão – Amália Rodrigues; Menina estás à janela - Vitorino Salomé; Aldeia da roupa branca - Beatriz Costa; Cheira bem cheira a Lisboa - Amália Rodrigues; Hino Nacional (A Portuguesa); Amor de água fresca – Dina; Apita o comboio; Sobe sobe balão sobe - Manuela Bravo; Ouvi o passarinho; Laurindinha; Eu tenho dois amores - Marco Paulo; Canção do mar - Dulce Pontes; Cabritinha - Quim Barreiros; Sonhos de menino - Tony Carreira; Chuva – Mariza.</p> <p>Algumas das músicas foram adivinhas mais facilmente, outras identificadas a música, mas não sabiam o nome da mesma e/ou artista. Algo que dificultou a atividade foi o facto de a música em instrumental, em alguns casos, ser um pouco diferente do original.</p> <p>Esta atividade acabou ainda por desenvolver outro momento que foi o de provérbios, adivinhas, trava-línguas e a origem de expressões da cidade, que se proporcionou pela partilha e influência da cultura popular resultante de algumas músicas.</p>	
Avaliação	
Avaliação global: “Gostei muito” (participação de cinco utentes). C1:”Achei muito divertido.”.	

1.6. Oficina de Estimulação Cognitiva/Motora

A última oficina apresentada teve como princípio assegurar o bem-estar das utentes, combater o sedentarismo e monotonia enquanto foi estimulado o intelectual, por exemplo em áreas como a atenção e a memória, e as capacidades motoras de forma a resultar numa crescente qualidade de vida. Apesar de o cognitivo ter sido a componente mais trabalhada, a estimulação motora esteve ainda presente, apesar de em menor escala. Esta oficina acabou por se tornar num complemento da primeira oficina apresentada (Oficina das TIC) por esta abordar/trabalhar com o mesmo fim aquilo que nesta última oficina era pretendido, mas num cariz mais tecnológico, tornando-se a oficina da estimulação cognitiva/motora de cariz tradicional, com recurso, por exemplo, a jogos de mesa. Objetivo(s) da oficina: Preservar a cognição através do lazer; Trabalhar a agilidade mental, concentração e raciocínio; Reativar a coordenação motora e incentivar à atividade física.

Tabela 32 – Atividade nº1: Cartas e Dominó

Data/Duração	1ª Sessão: 11 de novembro de 2018; 2ª sessão: 14 de novembro; 3ª sessão: 19 de novembro; 4ª sessão: 28 de novembro; 5ª sessão: 27 de junho de 2019.
Recursos humanos	Utentes da ERPI (variaram ao longo das sessões) e estagiária.
Recursos materiais	Baralho de cartas; dominó; mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
Os tradicionais jogos de cartas (peixinho, sueca, orelhas, entre outros) e o dominó foram muito utilizados sobretudo no início do projeto de intervenção, já que proporcionaram momentos de partilha e da criação de laços.	
Avaliação	
“Avaliação global: “Gostei muito”. Era das atividades mais pedidas pelas duas utentes que integraram o projeto, mas que infelizmente faleceram.	

Tabela 33 – Atividade nº2: Jogo “Dedos Rápidos”

Data/Duração	22 de novembro de 2018 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Jogo “Dedos Rápidos”; mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	

O jogo “Dedos Rápidos” é composto por duas caixas com uma face em plástico transparente que permite ver que por dentro existem dezasseis berlindes de plástico (azuis, amarelos, verdes e rosa, quatro respetivamente). Na face oposta à face transparente, existem dezasseis espaços redondos que permitem colocar os dedos e onde devem ser encaixados os berlindes segundo a sequência presente nos diferentes cartões. No entanto, concebi uma variação do jogo por algumas participantes terem dificuldades em movimentar os dedos nos espaços de forma a colocar os berlindes nos locais certos. Assim, a face com plástico transparente foi retirada e foi possível seguir o mesmo objetivo de colocar os berlindes segundo as sequências pedidas, no entanto pegando nos berlindes e colocando-os diretamente nos espaços vazios.

Avaliação

Avaliação global: “Gostei muito” (participação de três utentes).

Tabela 34 – Atividade nº3: Jogos dos pares e Jogo “Ao Cubo”

Data/Duração	22 de novembro 2018 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Cartões do jogo dos pares; jogo “Ao Cubo”; mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
A quarta atividade desta oficina consistiu na realização de dois jogos, o típico jogo das diferenças (com imagens de alimentos/refeições) e um jogo denominado “Ao cubo” que era constituído por nove cubos (onde cada uma das suas quatro faces tinha padrões diferentes) e o seu objetivo era o de colocá-los conforme a imagem de cada um dos níveis de dificuldade do jogo.	
Avaliação	
Avaliação global: “Gostei muito” (participação de duas utentes).	

Tabela 35 – Atividade nº4: Dominó gigante

Data/Duração	6 de maio de 2019 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Rolos de papel higiénico; lápis; marcador preto; régua; tintas de variadas cores; pincéis; recipientes; mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
De forma a responder ao excesso de recolha de rolos de papel higiénico para uma atividade anterior, e por o Dominó ser um jogo muito apreciado pelo público-alvo, surgiu a ideia da criação de um dominó gigante, sendo que cada rolo representaria uma peça de dominó. Foram utilizados vinte e oito rolos, que foram divididos a meio por uma linha preta e posteriormente	

pintados com as marcas correspondentes de cada uma das peças de um jogo de dominó. Para além das marcas que representam os números, cada um dos números (marcas) foi pintada com uma cor diferente de forma a facilitar a identificação das peças e números (Por exemplo: as marcas do número 1 de azul, as do 2 de amarelo, etc.). Criando-se assim um dominó gigante e colorido que proporcionou um momento lúdico, para além de estimulante com a utilização dos trabalhos manuais.
Avaliação
Avaliação global: “Gostei muito” (participação de três utentes).

Tabela 36 – Atividade nº5: Labirinto

Data/Duração	6 de maio de 2019 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Rolos de papel higiénico; cartolinas brancas; marcador preto; tesoura; cola branca; cola quente; bola de plástico; mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
De forma a responder a duas necessidades, uma em termos de estimulação motora e outra de forma a responder aos restos de materiais resultantes de atividades prévias, foi recriado o tradicional jogo do labirinto com a esfera. Através de restos de cartões, cartolinas, papel e rolos de papel higiénico, estes foram cortados, posicionados e colados, após a criação de uma base para o labirinto (com cartolinas), de forma a criar as paredes que delimitam os caminhos do labirinto, e que a esfera deve percorrer de forma a chegar ao final do labirinto. Foram criadas mais que uma opção de caminho e ainda alguns obstáculos. Ao invés de uma esfera foi utilizada uma bola de plástico, por ser mais leve já que o labirinto era maioritariamente construído em cartolina. Após a construção da estrutura, o jogo passou por todas as participantes que usufruíram do mesmo e que com muito orgulho o criaram.	
Avaliação	
Avaliação global: “Gostei muito” (participação de quatro utentes).	

Tabela 37 – Atividade nº6: Caixa surpresa

Data/Duração	27 de junho de 2019 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI, estagiária e voluntária.
Recursos materiais	Caixa de cartão; objetos diversos; mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	

De forma a trabalhar a atenção, o tato e a memória foi criada uma Caixa Surpresa. Esta atividade foi concebida a partir de uma caixa comum de cartão, onde foram feitos dois cortes redondos (em faces opostas), de forma a possibilitar a colocação das mãos/braços no interior da caixa, e o fecho de uma das aberturas da caixa (deixando-se a outra face contrária aberta para se possibilitar a colocação dos objetos e para as restantes participantes visualizarem). Posto isto, a única tarefa a realizar foi a de, à vez, cada uma das utentes inserir as suas mãos dentro da caixa, sendo que, eu ou outras utentes previamente tinham colocado no interior um objeto para que quem estivesse a jogar adivinhasse qual, apalpando-o. A abertura na caixa possibilitou aos restantes presentes a observação do que acontecia dentro da caixa.
Avaliação
Avaliação global: “Gostei muito”. A Caixa Surpresa proporcionou um momento lúdico divertido e que inconscientemente permitiu trabalhar e estimular cognitivamente as quatro utentes.

Tabela 38 – Atividade nº7: Jogo Uno

Data/Duração	1ª Sessão: 24 de junho 2019; 2ª sessão: 27 de junho de 2019.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Baralho de cartas Uno, mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
O UNO é um jogo de cartas, que pode ser jogado entre dois a dez jogadores e o seu objetivo é o de ser o primeiro a ficar sem cartas na mão. São distribuídas sete cartas por jogador e o resto do baralho fica em cima da mesa. Para iniciar o jogo é retirada uma carta desse baralho que fica virada para cima e que dita a cor, número ou símbolo, a que o primeiro jogador deve respeitar. Jogando a penúltima carta, o jogador deve dizer “UNO”, se não fizer isso os demais jogadores podem obrigá-lo a recolher mais duas cartas do baralho. Para além das cartas “normais” numeradas de 0 a 9, existem ainda mais cinco cartas especiais que trazem diferentes consequências ao jogo. Este jogo proporcionou momentos divertidos e foi perceptível a evolução na capacidade de jogo e no raciocínio das utentes, por em grande parte observarem com atenção o modo de jogo e terem em conta os conselhos e táticas.	
Avaliação	
Avaliação global: “Gostei muito” (participação duas utentes). C1: “Este jogo tem graça!”.	

Tabela 39 – Atividade nº8: Caminhadas

Data/Duração	Ao longo de todo o projeto, com duração média de 20 minutos (Habitualmente durante a tarde).
Recursos humanos	Utente da ERPI, estagiária, voluntários (por vezes).

Recursos materiais	Não se aplica.
Recursos físicos	Espaços da instituição e espaços circundantes à instituição.
Descrição da atividade	
A atividade “Caminhadas” desenvolveu-se através de várias sessões ao longo de todo o período de permanência na instituição e foi criada para responder a pedidos e à necessidade das participantes em trabalhar a sua forma física e estimular o seu bem-estar, quer físico, por se tratar de uma atividade de estimulação motora, mas também (e sobretudo) psicológico, por estas caminhadas/saídas ao exterior serem um momento ansiado pelas participantes, e que muito valorizaram. Para além de caminhadas ditas “normais”, tentou-se de certa forma inovar, quer tenha sido pelos locais escolhidos, quer pela participação de diferentes pessoas como utentes do Lar Residencial e voluntários.	
Avaliação	
Não se aplica Avaliação Contínua. No entanto, foi possível concluir através das conversas informais e diário de bordo que estas sessões foram do agrado das participantes, tendo proporcionado momentos de muitas lágrimas de felicidade e palavras de agradecimento.	

1.7. Atividades autónomas

Estas últimas atividades correspondem a atividades que, por não se agruparem com mais nenhuma outra que vise os mesmos objetivos e/ou finalidade, não podem ser incluídas em nenhuma das oficinas já existentes, assim sendo são agora apresentadas como autónomas.

Tabela 40 – Atividade nº1: Cuidados de Beleza

Data/Duração	Habitualmente uma vez por semana.
Recursos humanos	Utentes da ERPI, estagiária e pessoal educativo e de apoio.
Recursos materiais	Limas; vernizes; algodão; acetona; corta-unhas; creme de mãos; panela de cera quente; bandas; espátula; pinças; creme hidratante; mesa de apoio e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
Apesar de inicialmente desenhada enquanto oficina (de forma a trazer não só as rotinas de manutenção de beleza mas também novidades como, por exemplo, maquilhagem) o pretendido foi o de proporcionar, de forma rotineira, ao público-alvo que o desejasse, a manutenção do seu bem-estar e a promoção da sua autoestima enaltecendo a necessidade dos cuidados com o seu corpo na terceira idade, através de sessões de cuidados de beleza e estética, como manicure/pedicure, cuidado de sobrancelhas e buço (com o apoio de uma educadora). Esta atividade proporcionou ainda o desenvolvimento das relações com o público, tornando-se estas sessões ricas nesse sentido, como se pode verificar pela seguinte passagem do Diário de	

Bordo: "... esta foi uma sessão também rica em conversas informais, abordando-se diversos temas, criando assim uma relação mais estreita com as utentes, incluindo umas das utentes que não está indicada para participar no projeto." Diário de Bordo, 5 de novembro de 2018.

Avaliação

Nas sessões que compõem esta atividade não foram preenchidas tabelas de avaliação contínua por não se justificar a utilização deste instrumento de avaliação. Ainda assim, e tendo em conta as conversas informais foi possível perceber a satisfação positiva relativamente às mesmas.

Tabela 41 – Atividade nº2: Arte com rolos

Data/Duração	25 de fevereiro de 2019 – Duração: Uma tarde.
Recursos humanos	Utentes da ERPI e estagiária.
Recursos materiais	Rolos de papel higiénico; cola branca; tintas de variadas cores; pincéis; recipientes para a tinta; pioneses; lápis; placar; mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
A arte com rolos, não estando prevista como atividade do plano, acabou por se desenvolver tendo em conta os materiais recolhidos por conta da atividade que visou a construção de enfeites de natal (nomeadamente, resultado do excesso de recolha de materiais como os rolos de papel higiénico). Apesar de os materiais utilizados por norma irem para a reciclagem, tomou-se a iniciativa de criar algo mais com esses excessos. Neste sentido, foi construída uma cruz para decoração do painel da ERPI, assim como flores e borboletas. Esta arte compreendeu apenas o corte dos rolos, colagem destes nas formas pretendidas e posterior finalização através da sua pintura, com a participação de três utentes.	
Avaliação	
Avaliação global: "Gostei muito". As três participantes estiveram bastante envolvidas na atividade sobretudo nas ideias para o reaproveitamento dos materiais.	

Tabela 42 – Atividade nº3: Porta-Chaves (lembranças para a Atividade Intrageneracional)

Data/Duração	1ª Sessão: 15 de abril de 2019; 2ª sessão: 18 de abril de 2019.
Recursos humanos	Utentes da ERPI, estagiária e dois voluntários.
Recursos materiais	Rolhas de cortiça; cola quente; purpurinas; tecidos de diversas cores/padrões; renda; pérolas; lantejoulas; botões; peças para criar o porta-chaves; mesa e cadeiras.
Recursos físicos	Sala de estar/atividades da ERPI.
Descrição da atividade	
A atividade aqui descrita dividiu-se em duas sessões, que consistiram na elaboração de lembranças para serem entregues durante a visita/atividade ao um outro Lar e Centro de Dia. Optou-se por confeccionar porta-chaves construídos e decorados pelas próprias utentes, por ser	

um objeto de uso pessoal e diário muito comum e ainda, por representar uma atividade exequível com poucos materiais e de fácil transmissão dos processos. Para a execução destas lembranças, em primeiro lugar colocaram-se os parafusos com argola no topo da rolha, perfurando-a, e a argola de porta-chaves na argola do parafuso, posto isto, restava apenas a decoração dos porta-chaves que foi realizada a gosto pelas participantes. Na primeira sessão foram feitos cinco porta-chaves e numa segunda sessão, com a presença de mais participantes e de dois voluntários, foram terminadas as vinte lembranças a entregar na atividade da Visita ao Lar (Atividade nº5 da Oficina Dar e Receber).

Avaliação

Avaliação global: “Gostei muito” (participação total de quatro utentes). Mostraram-se muito envolvidas na atividade por ser algo que iriam oferecer, assim como dinâmicas em apontar novas formas para a decoração das lembranças.

2. Evidenciação, reflexão e discussão dos resultados

Segundo Rodrigues et al. (1993, p.127), “[...] avaliar é comparar um fenómeno observado (comportamentos, resultados, custos, actividades, etc.) com um referencial (critérios, indicadores, objectivos, etc.), [...]”. Neste sentido justifica-se nesta fase do relatório a evidenciação e discussão dos resultados obtidos face à intervenção desenvolvida. Uma vez desenvolvida previamente a etapa referente ao diagnóstico de necessidade (avaliação diagnóstica), abre-se agora espaço para a exposição e reflexão tanto da avaliação contínua do processo como da sua avaliação final, quer a avaliação feita pelas participantes relativa ao projeto, quer a minha avaliação final enquanto estagiária e alusiva às percepções que tenho do meu desenvolvimento durante o processo e do projeto em si.

Assim sendo, relativamente à avaliação contínua, e de forma a validar e a enriquecer a recolha de informação relativa ao desenvolvimento da intervenção, recorreu-se, como complemento da observação participativa, das conversas informais e do diário de bordo, à aplicação de um outro instrumento de avaliação, nomeadamente de uma tabela preenchida no final de cada atividade com as informações gerais e respetiva avaliação dos participantes segundo três parâmetros (“Não gostei”, “Gostei” e “Gostei muito”), e com espaço para comentários (cf. Apêndice 3). O preenchimento contínuo deste instrumento permitiu socorrer o desenvolvimento do projeto em geral, mas sobretudo das atividades que se seguiam, de forma a verificar tanto o impacto e o interesse como a adesão às atividades, a retificação de determinadas ações e a encontrar novas maneiras de executar as atividades para que constantemente se enquadrassem e estivessem em conformidade com a finalidade e os objetivos delineados, simultaneamente trabalhando a motivação e a preservação dos interesses dos participantes.

Relativamente à avaliação final, recorri a três inquéritos por questionários (um primeiro para as quatro utentes que participaram desde o início da intervenção¹³, um segundo para as que participaram por um período de tempo mais reduzido e um terceiro às duas auxiliares da ERPI que acompanharam o projeto) (cf. Apêndices 4, 5 e 6), o que possibilitou obter, por parte do público-alvo e das auxiliares, um feedback geral sobre a coerência e pertinência do projeto, sobre a satisfação com o trabalho desenvolvido pela estagiária, percebendo se a experiência vivida foi positiva ou negativa. No que respeita às respostas obtidas no primeiro inquérito, há questão nº1 – “De forma geral, gostou de participar nas atividades desenvolvidas durante o projeto?”, foi obtida uma resposta unânime, “Sim”. Questionada a razão desta resposta as utentes sublinharam que gostaram de fazer as atividades e sobretudo as saídas. R1: “Gostei porque alivei a cabeça. Acabou tudo.”; R2: “Porque gostei de fazer as coisas e de ver as coisas (referindo-se às saídas).”.

À questão nº2, “Qual a sua opinião quanto ao trabalho realizado pela estagiária?”, as utentes afirmaram só terem pontos positivos a dizer sobre o trabalho desenvolvido, referindo o facto de me mostrar interessada relativamente aos seus interesses, quer fosse no que queriam fazer, quer no que desejavam visitar, enaltecendo também a amizade criada e os conclhos dados. R1: “Fez um bom trabalho, foi nossa amiga, animou-nos bem.”. Analisando a questão nº3 – “Diria que a postura da estagiária durante a permanência na instituição e a relação com ela criada foi positiva?”, as quatro utentes responderam que sim. A mesma resposta unânime foi dada (três respostas) à questão nº4, “As atividades realizadas ajudaram de alguma forma a melhorar o seu dia a dia, a sua rotina? Sentiu-se mais ativa física e psicologicamente?”, sendo que questionadas pela razão responderam com o facto de sentirem aliviadas. R1: “Tudo, gostei de tudo, fez-me sair e fazer coisas aqui.”. Relativamente à questão nº5 – “Quais as atividades que mais gostou de participar e que considerou mais interessantes? Porquê?”, três utentes identificaram as caminhadas e todas as visitas, como a do São Bentinho, a do São João e a Quinta Pedagógica. Uma utente afirmou ter gostado de todas e referiu ainda os jogos de cartas, dominó, os jogos no tablet e a confeção dos manjericos. Na questão nº6, “E as que menos gostou de participar? Porquê?”, as três utentes questionadas afirmaram ter gostado de todas as atividades. Na sétima questão, “Como se sentia no final de cada sessão?”, as respostas das três utentes foram ao encontro em geral de um sentimento positivo, a momentos de diversão, tendo uma das utentes referido que acabou por participar mais ativamente renovando as suas rotinas. No que

¹³ Uma dessas utentes pouco pode participar por motivos de saúde e por essa razão algumas das questões do inquérito não foram realizadas. Para além disto, duas utentes do público-alvo inicial faleceram no período de realização do projeto.

concerne à questão nº8, “Gostaria que o projeto tivesse continuado? Porquê?”, a resposta das quatro utentes foi positiva, justificando que gostariam que continuasse a frequentar a instituição por valorizarem a minha companhia, assim como as atividades e os momentos vividos. À última questão, que abria espaço para tecer comentários/observações, as respostas variaram entre pedidos de novas atividades, passeios, visitas e agradecimentos, R1: “Se quiser continuar, se tiver oportunidade de nos vir ensinar mais alguma coisa, gostava.”; R2: “Você é muito boa, ajudou-nos muito, a companhia foi muito boa, nunca a tratamos mal. Agora nestes dias você vai faltar e nós vamos ficar tristes.”.

Analisando, por fim, as respostas às seis questões apresentadas no segundo inquérito, por mim preenchido (à exceção de uma das três utentes), tanto na questão nº1, “Gostou de participar no projeto, apesar do curto período de tempo?”, como na questão nº2, “A participação nas atividades ajudaram-na de alguma forma no seu dia a dia?”, as utentes responderam positivamente. Em relação à questão nº3, “O que significou para si, os momentos proporcionados pela participação nas atividades?”, as utentes atribuíram significados positivos à participação das atividades, dizendo que foi bom e proporcionaram novas aprendizagens. Considerando as respostas à quarta questão, relativamente às atividades que mais gostaram, duas utentes apontaram atividades referentes a saídas, nomeadamente a visita ao Santuário do São Bento (uma referindo ainda a visita ao Presépio Vivo de Priscos). Já a terceira utente referiu que a que mais gostou de participar foi na criação dos porta-chaves, afirmando ainda não ter existido nenhuma atividade que não gostasse de fazer. Relativamente à questão nº5, sobre o trabalho por mim realizado e relativamente à relação criada, a resposta das inquiridas foi positiva, elogiando o bom trabalho e a boa relação, e mais uma vez confirmando o facto de que gostariam que o projeto se prolongasse e que iria ser algo que deixaria saudade. Na última questão, espaço para comentários/observações, apenas duas utentes responderam, sendo que uma sugeriu a realização futura de uma ida ao cinema e de mais saídas, e outra utente tecendo um elogio, R1: “Tem muitas ideias, é criativa, deixa recordações.”.

Apesar da utilização dos inquéritos por questionário, o facto de terem sido aliadas outras técnicas de recolha de dados, sobretudo as conversas informais e a observação, permitiu alcançar um patamar mais elucidado relativamente ao nível de satisfação do público-alvo e da eficácia e impacto do projeto. A utilização das técnicas complementares foi importante, uma vez que o público-alvo mostrou dificuldade, ao longo de todo o processo, em aprofundar e justificar as suas escolhas e respostas, e como foi perceptível em algumas questões de ambos os inquéritos por

questionário, uma tendência para referir maioritariamente as atividades mais recentes, apesar de ter sido realizada uma apresentação PowerPoint (auxiliar) com todas as fotografias das atividades do projeto, de forma a evitar isto mesmo. Neste sentido, com o complemento das conversas informais e pela minha observação concluo que, apesar da satisfação e do impacto globalmente positivo da intervenção, existiram determinadas atividades (e conseqüentemente, oficinas), que despertaram maior interesse da parte das utentes, e na qual foi observada uma maior evolução e mudança tanto das rotinas como das atitudes observadas. No sentido de justificar esta afirmação destaco, sobretudo a Oficina Dar e Receber, tanto pelo facto de ter sido a oficina que envolveu as atividades em que mais utentes participaram como aquela que melhor feedback e envolvimento teve, uma vez ter sido uma oficina com um cariz sociocultural e socioeducativo muito forte pela realização de diversas dinâmicas no exterior da IPSS, trazendo novas experiências e momentos de convívio, algo intensamente identificado como interesse e desejo do público-alvo na fase da inserção no contexto, pela identificação unânime dos passeios/saídas ao exterior como as atividades que mais gostam/gostariam de participar. O mesmo pode ser verificado pelas respostas à questão nº5 do inquérito por questionário elaborado às utentes que fizeram parte do público-alvo desde o momento inicial, e à nº4 do inquérito adaptado às restantes utentes. Para além desta, destaco ainda a Oficina das TIC (onde foi notória a evolução das utentes no manuseamento do tablet e das variadas aplicações, à medida que foram percebendo o seu funcionamento) e a Oficina do Cinema pelas reações observadas durante a realização das atividades que lhe concernem.

Tendo em conta os resultados expostos, é possível agora argumentar que as atividades desenvolvidas contribuíram para a alcançar os objetivos propostos, nomeadamente, no tocante ao primeiro objetivo geral, proporcionar e capacitar as utentes para o bem-estar e uma melhor qualidade de vida, que foi alcançado com sucesso dado que respondeu, nomeadamente, aos objetivos específicos enunciados, com exceção do objetivo específico de dinamizar temáticas relativas à educação para a saúde. Os restantes dois objetivos específicos, nomeadamente, desenvolver a interação grupal e a partilha entre as utentes, trabalhando simultaneamente a resolução de conflitos e promover o bem-estar através de momentos culturais foram trabalhados ao longo das variadas oficinas, sendo este último mais intenso na oficina já destacada, a Dar e Receber. O segundo objetivo geral, referente a incitar à participação ativa, foi igualmente alcançado, dado que, apesar das limitações iniciais no que respeitou à adesão às atividades, esta foi evoluindo positivamente ao longo da intervenção, e foram sendo notadas melhorias nas formas de participar, no tipo de envolvimento e interesse demonstrado que foi sendo percebido pelas

sugestões e ideias dadas pelo público, que vieram sublinhar a atenção dada ao facto de existir um cuidado em satisfazer tanto as necessidades como os interesses das utentes, trazendo para as suas rotinas novidades como as novas tecnologias. Já o terceiro objetivo, oferecer momentos lúdicos, de prazer e de convívio, claramente atingido através da ocupação de tempos livres (impulsionada em todas as oficinas), atividades de enriquecimento cultural e visitas mais rotineiras (como foi possível verificar pelas respostas aos inquéritos). Por fim, o último objetivo geral, estimular as capacidades motoras, cognitivas e emocionais das idosas, foi assegurado através de atividades que trabalharam a memória, atenção, e mesmo a o trabalho motor, através das novas tecnologias e de jogos tradicionais à medida que as competências das idosas eram valorizadas e trabalhadas as novas aprendizagens, alcançando-se assim resultados promissores no dia a dia do público-alvo, sobretudo no seu bem-estar, à vontade, autonomia e autoestima.

Destaco desta forma o sucesso geral da intervenção, apesar das suas limitações e obstáculos o trabalho foi desenvolvido no sentido de uma constante adaptação ao contexto e suas mudanças, e de uma constante necessidade em motivar o público-alvo a participar, sendo que este fator se modificou de forma positiva ao longo do tempo, é possível verificar que, tanto pelas respostas aos inquéritos, tanto pelas reações e ações verificadas sobretudo na fase final da intervenção, a dimensão do impacto causado pela contribuição do meu trabalho na ocupação de tempos livres evitando a propagação de sentimentos de isolamento social, foi positivo para o favorecimento do envelhecimento ativo, do bem-estar e da aprendizagem ao longo da vida. Todos estes fatores são fundamentados pelas correntes teóricas anteriormente abordadas e que sublinham a importância de trabalhar através da animação no sentido de contrariar e cortar laços com as percepções negativas face à terceira idade, ensinando este público a envelhecer vivendo, e não o oposto.

Considerações finais

Sendo uma das características do trabalho em educação de adultos e intervenção comunitária o caráter amplo e quase não preditivo e incerto dos contextos e a pluralidade de públicos-alvo, e dentro do mesmo público, a pluralidade de formas de estar e pensar, a receptividade ou não à mudança, influencia os resultados e a as implicações destes em cada um dos sujeitos envolvidos.

Assim sendo, e apesar de o projeto “Envelhecer a viver: uma intervenção com idosas institucionalizadas” ter sido desenhado tendo em conta as necessidades, interesses e participação da população envolvida, no campo social não podemos partir do princípio de que tudo irá correr como planeado porque, evidentemente, existem e surgem diversos fatores que influenciam e desencadeiam diferentes respostas, por vezes inesperadas, às quais temos de nos saber adaptar e encontrar os recursos e as ações certas para o fazer, diferentes formas de motivar o público ou de adequar as atividades, forçando assim a determinadas reconfigurações do plano, à alteração do rumo do projeto e a uma adequação mais atenta à realidade do contexto.

Desde o período de integração foi possível perceber pela observação e conversas informais que, para além dos horários e rotinas pouco flexíveis, existia a presença significativa da dependência televisiva e de uma postura de resistência face à ocupação de tempos livres e alteração de rotinas, excetuando se se tratassem de saídas ao exterior ou visitas e passeios, algo que obviamente não foi um fator que causasse estranheza, tendo em conta o período de tempo que as participantes viveram e vivem na mesma instituição. Este hábito, prolongado e rotineiro, de permanência dentro das instalações da instituição, em conjunto com as rotinas intensas e uma vida árdua de trabalho, justificam a resistência em relação à alteração das rotinas, às atividades que implicassem novidades, de modo que tudo aquilo que não envolvesse a televisão, as cartas e o dominó não foi bem recebido inicialmente. Depois deste período inicial, pelo número relativamente reduzido de público-alvo e pelo número igualmente restrito de participantes por atividade, foram vividos alguns momentos de frustração, por se temer o incumprimento dos objetivos traçados, bem como, por vezes, de insegurança relativamente à qualidade do trabalho prestado.

No entanto, se por um lado a postura era negativa, por outro, os pedidos de atividades, o agradecimento e a alegria nos dias de estágio mostravam que estava perante um conflito interior por parte das utentes, passando a ser claro que o problema estava na falta de confiança em si mesmas, na incerteza e na dúvida de que seriam ou não capazes de superar os desafios por mim apresentados. A partir daqui, o objetivo deixou de estar apenas centrado na concretização das

atividades planificadas e na obtenção de resultados positivos, deixando de olhar para o projeto na primeira pessoa e passando a direcioná-lo mais para o empoderamento destas mulheres, emergindo a importância de trabalhar a confiança, a autoestima, a autonomia e uma visão mais positiva e consciente daquilo que elas são enquanto pessoas e daquilo que são na e para a comunidade, da percepção e representação que têm de si mesmas e da capacidade que têm para atingir os seus objetivos e as suas escolhas, o que facilita, num espectro mais amplo, um envelhecimento ativo. Depois desta mudança de estratégia, foi observável a mudança de postura das participantes, até mesmo de utentes da ERPI que não estavam destinadas a participar e que mais se interessaram e se envolveram ativamente. Depois de encontradas novas e mais eficazes formas de motivar o público-alvo, a participação tornou-se cada vez mais ativa, comunicativa e voluntária, com sugestões por parte das utentes, apresentando uma postura mais crítica, para além do revelar de características de personalidade interessantes e o aprofundamento das relações.

Apesar dos obstáculos e de algumas dinâmicas não terem sido concretizadas devido a condicionantes como tempo, recursos ou transporte, a fase de implementação do projeto terminou com a certeza do contributo positivo para a mudança de rotinas, para a promoção da participação, da autonomia, da criatividade e do viver ativo.

Um projeto de intervenção requer um envolvimento muito grande a vários níveis - pessoal, institucional e a nível de conhecimento na área de estudo - e, conseqüentemente, o retorno e impacto observados será nesses mesmos níveis. O nível pessoal, atendendo à minha experiência, foi o nível mais exigente, pelo tempo disponibilizado, pelo trabalho constante ao nível de relações interpessoais, pela capacidade necessária para separar o trabalho e a vida pessoal, porque trabalhamos com pessoas individuais em termos de vivências, personalidade, limitações, este foi também o nível com mais impacto e retorno. Apesar de exigente, o trabalho com o público idoso foi uma experiência enriquecedora, já que quando passamos nove meses, quase diariamente, com o mesmo grupo de pessoas, aprendemos a conhecer cada atitude, gesto, emoção, bem como a ter sensibilidade para lidar com situações duras e emotivas que sucedem nesta fase da vida, como a perda das suas companheiras, o que requer muita dedicação e disponibilidade e me proporcionou desenvolver determinadas ferramentas e filtros para lidar com situações inesperadas. Aprendemos a dominar a capacidade de comunicação, de interação, de compreensão, da valorização e respeito pelas diversas ideias, valores, e histórias de vida e tendo em consideração o que daí resulta, e a diferença entre gerações, foi importante para aprender a adaptar-me a diferentes contextos e situações, a criar um equilíbrio na forma de agir e de criar

respostas, sempre tendo em mente os interesses do público. Tudo isto reforçou uma das coisas que mais me apaixona no trabalho social, o facto de que não somos os únicos que damos algo, que disponibilizamos algo, seja tempo, sejam ferramentas, para além de construirmos algo com alguém, aquilo que levamos dessa experiência e aquilo que recebemos em retorno é algo que não tem valor.

Ao nível institucional o impacto foi significativo, pois verificou-se a satisfação com o trabalho efetuado e a disponibilidade e apoio constante demonstrado foi enaltecida (cf. Apêndice 6). Para além disto, confirmou-se a importância destes projetos no desenvolvimento de respostas e da qualidade de respostas institucionais para a terceira idade. Apesar de hoje em dia cada vez mais se investir nas respostas sociais direcionadas à terceira idade e na qualidade das mesmas, a verdade é que estas continuam a ser insuficientes tendo em vista o aumento gradual da procura a que hoje assistimos, de onde a importância da sensibilização para este tipo de respostas, para a importância da aprendizagem ao longo da vida, para desmistificar estereótipos que se criam em volta da terceira idade e da própria pessoa idosa. O papel do idoso na sociedade ainda necessita de estar no topo das nossas preocupações enquanto comunidade, já não apenas no tocante às respostas na área da saúde, mas tendo em vista um conjunto de respostas que vão muito para além do bem-estar físico, o mesmo conjunto de respostas que exigimos enquanto seres ativos de uma sociedade, bem-estar físico, psicológico, oportunidades, inclusão, participação, respeito, lazer, enfim, qualidade de vida, de uma forma geral.

Por fim, o impacto criado pela experiência de estágio ao nível da área de conhecimento durante a permanência no contexto, permitiu não só alargar horizontes como consolidar a teoria aprendida ao longo de todo o percurso académico, devendo-se frisar que a teoria não nos prepara totalmente para a realidade e, por isso mesmo, esta experiência permitiu desenvolver mais competências na área de estudo, salientando-se a capacidade de conseguir fazer com que o público-alvo exercesse o seu direito de participar no diagnóstico, desenho e avaliação do projeto, como também de ter participação ativa em todas as fases de implementação do trabalho, a qual é, de facto, o objeto de qualquer projeto de intervenção.

Bibliografia referenciada

- Ander-Egg, E. (1987). *Metodología y Práctica del Desarrollo de la Comunidad*. Buenos Aires: Hvmánitas
- Ander-Egg, E. (1992). Problemas Operativos de la Pratica de la Animacion Sociocultural. In Ander-Egg, *La Animacion Y Los Animadores: Pautas de acción y de formación* (2º ed.) (pp. 77-93). Narcea, S.A. de Ediciones, Madrid.
- Ander-Egg, E. (2000). *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.
- Albarello, L., Digneffe, F., Hiernaux, J.P., Maroy, C., Ruquoy, D. & Saint-Georges, P. (1997). *Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva, pp. 29-47.
- Birou, A. (1982). *Dicionário das ciências sociais*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação – Uma introdução á teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Braga União de Freguesias de S. José de S. Lázaro e de S. João do Souto. *Homepage*. Acedido em março, 6, 2019 em <http://www.saolazaro-braga.com.pt/historia>
- Canário, R. (1999). *Educação de Adultos – Um Campo e uma Problemática*. Lisboa: Educa.
- Capucha, L.M.A. (2008). *Planeamento e Avaliação de Projectos - Guião prático*. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- Caride Gómez, A. (1997). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural (pp.41-60). In Trilla, J. (coord.), *Animación sociocultural – Teorías, programas y Ámbitos*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Carrasco, J. G. (coord.) (1997). *Educación de adultos*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Cieza García, J.A. & González Sánchez, M. (1997). Desarrollo humano, participación y dinamización sociocultural (pp.271-277). In García Carrasco, J. (coord.), *Educación de adultos*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Correia, M. B. (2009). A Observação Participante enquanto Técnica de Investigação. In *Pensar Enfermagem*. Vol. 13 N.º 2, 2009. Consultado em fevereiro, 3, 2019 em http://pensarenfermagem.esel.pt/files/2009_13_2_30-36.pdf
- Correia, A. R. L. (2013). *A animação sociocultural e o trabalho com idosos: uma experiência num centro de dia*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Porto. Disponível em <https://hdl.handle.net/10216/87460>
- Costa, F. A., Viana, J., Cruz, E. & Pereira, C. (2015). Literacia Digital de Adultos: Contributos para o desenvolvimento de dinâmicas de formação, 169-175. Disponível em https://www.researchgate.net/profile/Joana_Viana/publication/289719091_Literacia_Digital_d_e_Adultos_Contributos_para_o_desenvolvimento_de_dinamicas_de_formacao/links/56924a93

[08aec14fa55d63e0/Literacia-Digital-de-Adultos-Contributos-para-o-desenvolvimento-de-dinamicas-de-formacao.pdf](https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investiga%C3%A7%C3%A3o_Ac%C3%A7%C3%A3o_Metodologias.PDF)

Coutinho, C. P., Sousa A., Dias, A., Bessa, F., F, M.J., Vieira, S. (2009). *Investigação-Ação: Metodologia Preferencial nas Práticas Educativas*. In *Psicologia, Educação e Cultura*. Vol. XIII, n.2, pp 455-479. Colégio Internato dos Carvalhos. Consultado em Maio, 3, 2018 em http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10148/1/Investiga%C3%A7%C3%A3o_Ac%C3%A7%C3%A3o_Metodologias.PDF

Chizzotti, A. (1991). *Pesquisa em ciências Humanas e Sociais*. São Paulo: Cortez.

Danis, C. & Solar, C. (Coord.) (1998). *Aprendizagem e desenvolvimentos dos adultos*. Instituto Piaget.

Dias, J.R. (2009). *Educação – O Caminho da Nova Humanidade das Coisas às Pessoas e aos Valores*. Porto: Papiro Editora.

Fonseca, A. M. (2006). *O envelhecimento: uma abordagem psicológica* (2ª ed.). Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.

Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: CLIMEPSI Editores.

García Carrasco, J. (1997). La formación del profesorado de adultos: un reto educativo del siglo XXI (pp.69-82). In García Carrasco, J. (coord.), *Educación de adultos*. Barcelona: Editorial Ariel.

García Carrasco, J. & García Del Dujo, Á. (1997). Planteamiento sociopolítico de la educación de adultos en sociedades desarrolladas (pp.1-22). In García Carrasco, J. (coord.), *Educación de adultos*. Barcelona: Editorial Ariel.

Ghiglione, R., & Matalon, B. (1993). *O Inquérito – Teoria e Prática*. Oeiras: Celta Editora.

Guerra, I. C. (2002). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia de Ação: O Planeamento em Ciências Sociais* (2.ª ed.). Cascais: Principia.

Hill, M. M. & Hill, A. (2009). *Investigação por Questionário*, Lisboa, Edições Sílabo.

Instituto Monsenhor Airoso (IMA). *Homepage*. Consultado em outubro, 16, 2018 em <http://www.imairosa.pt/residencias-de-transicao>

Instituto Nacional de Estatística (INE). (2015). *Envelhecimento da população residente em Portugal e na União Europeia*. Consultado em outubro, 23, 2018 em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=224679354&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt

Instituto Nacional de Estatística (INE). (2017). *Projeções de População Residente 2015-2080*. Consultado em outubro, 23, 2018 em [file:///C:/Users/HP/Downloads/29ProjPop2015-2080_PT%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/29ProjPop2015-2080_PT%20(1).pdf)

Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos – Atividades* (3ªed.). Porto: AMBAR – Ideias no Papel, S.A.

Ketele, J. & Roegiers, X. (1993). *Metodologia da Recolha de Dados – Fundamentos dos Métodos de Observações, de Questionários, de Entrevistas e de Estudo de Documentos*. Lisboa: Instituto de Piaget.

Lessard-Hébert, M., Goyette, G. & Boutin, G. (2005). *Investigação Qualitativa – Fundamentos e Práticas* (2ªed). Lisboa: Instituto Piaget.

López-Aranguren, L. & Montero Montero, P. (1997). Sociedad de la información, y educación y formación de personas adultas (pp.111-125). In García Carrasco, J. (coord.), *Educación de adultos*. Barcelona: Editorial Ariel.

Morgado, A. R. M. (2012). *A Animação Socioeducativa e a Promoção da Saúde: Investir na Prevenção*. Universidade do Minho: Braga. (Dissertação de Mestrado). Disponível em https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/23697/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mestrado_FINAL.pdf

objetivo in Dicionário infopédia da Língua Portuguesa [em linha]. Porto: Porto Editora, 2003-2019. [consult. 2019-05-14]. Disponível na Internet: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/objetivo>

Oliveira, J. (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso* (3ª ed). Porto: Livpsic/Legis Editora.

Oliveira, A. C. S. (2014). *Mais ativo: contributo da animação para o envelhecimento ativo*. Relatório de estágio. Universidade do Minho, Braga. Disponível em <http://hdl.handle.net/1822/34824>

Patrício, M. R. V. & Osório, A. (s.d.). Aprendizagem Intergeracional com Tecnologias de Informação e Comunicação, 1-4. Disponível em <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/7060/1/48.pdf>

Patrício, M. R. V. (2014). Aprendizagem Intergeracional com Tecnologias de Informação e Comunicação. Tese de Doutoramento, Universidade do Minho, Braga, Portugal. Disponível em <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/35420>

Patrício, M. R. V. & Osório, A. (2016, maio). Competência Intergeracional Digital – uma proposta educativa. Comunicação apresentada na IV Conferência Ibérica Inovação na Educação com TIC, Instituto Politécnico de Bragança. Disponível em https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/13137/1/Poster_ietic2016.pdf

Perenã Brand, J. (1992). *Direcção e Gestão de Projectos*. Lisboa: LIDEL.

Pérez Serrano, G. (1997). Metodologías de investigación en animación sociocultural (pp.99-118). In Trilla, J. (coord.), *Animación sociocultural – Teorías, programas y Ámbitos*. Barcelona: Editorial Ariel.

Português, E. P. (2014). *Monsenhor Airoso - pedagogo - empresário : história do colégio de regeneração de Braga : (1869-1931)*. Lisboa: Universidade de Lisboa.

Quivy, R. & Campenhoudt, L. V. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Gradiva.

- Requejo Osorio, A. (1997a). Animación sociocultural en la tercera edad (pp.255-268). In Trilla, J. (coord.), *Animación sociocultural – Teorías, programas y Ámbitos*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Requejo Osorio, A. (1997b). Animación Sociocultural y Educación de Adultos (pp.239-254). In Trilla, J. (coord.), *Animación sociocultural – Teorías, programas y Ámbitos*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Ribeiro, O. & Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Activo*. Lidel.
- Ribeiro, P. C. (2018). *Envelhecimento ativo: um conceito, um projeto e uma visão alterada*. Relatório de estágio. Universidade do Minho, Braga. Disponível em <http://hdl.handle.net/1822/59570>
- Rodrigues, P. [et. al.] (1993). *Avaliações em educação: novas perspectivas*. Porto: Porto Editora.
- Sanches, I. (2005). Compreender, Agir, Mudar, Incluir. Da investigação-acção à educação inclusiva in Revista Lusófona de Educação, 2005, 5, 127-142. Consultado em outubro, 20, 2018, em <http://atividadeparaeducacaoespecial.com/wp-content/uploads/2014/09/lectura-5.pdf>
- Sanz Fernández, F. (1997). La educación de personas adultas en Europa (pp. 85-106). In García Carrasco, J. (coord.), *Educación de adultos*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Silva, E. M. (2015). *Velhice institucionalizada e não institucionalizada: dois caminhos para o envelhecimento ativo*. Relatório de Estágio. Universidade do Minho, Braga. Disponível em <http://hdl.handle.net/1822/44494>
- Simões, A. (2006). *A nova velhice. Um novo público a educar*. Porto: Ambar.
- The Swedish National Institute of Public Health (2006). *Healthy Ageing - A Challenge for Europe*. Consultado em maio, 23, 2019 em http://ec.europa.eu/health/ph_projects/2003/action1/docs/2003_1_26_frep_en.pdf
- Trilla, J. (coord) (1997). *Animación sociocultural – Teorías, programas y Ámbitos*. Barcelona: Editorial Ariel Educación, S.A.
- Trilla, J. (1997). Concepto, discurso y universo de la animación sociocultural (pp.13-39). In Trilla, J. (coord.), *Animación sociocultural – Teorías, programas y Ámbitos*. Barcelona: Editorial Ariel.
- UNESCO. (1977). Quarta Conferência Internacional da UNESCO sobre a Educação de Adultos – Recomendação sobre o desenvolvimento da Educação de Adultos . *Recomendação sobre o desenvolvimento da Educação de Adultos* (pp. 3-36). Braga: Universidade do Minho.
- United Nations (Department of Economic and Social Affairs) (2017). *World Population Ageing Highlights*. New York. Consultado em maio, 23, 2019 em https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017_Highlights.pdf
- United Nations (2017). *Interactive Data - Profiles of Ageing 2017*. Consultado em abril, 23, 2019 em <https://population.un.org/ProfilesOfAgeing2017/index.html>

Universidade do Minho – Instituto de Educação. *Homepage*. Acedido em fevereiro, 26, 2019 em <https://www.ie.uminho.pt/pt/Ensino/mestrados/Paginas/Mestrados-em-Educacao.aspx>

World Health Organization. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Consultado em maio, 12, 2019 em <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>

World Health Organization. (2015). *World Report on Ageing and Health*. Luxembourg. Consultado em maio, 23, 2019 em https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1

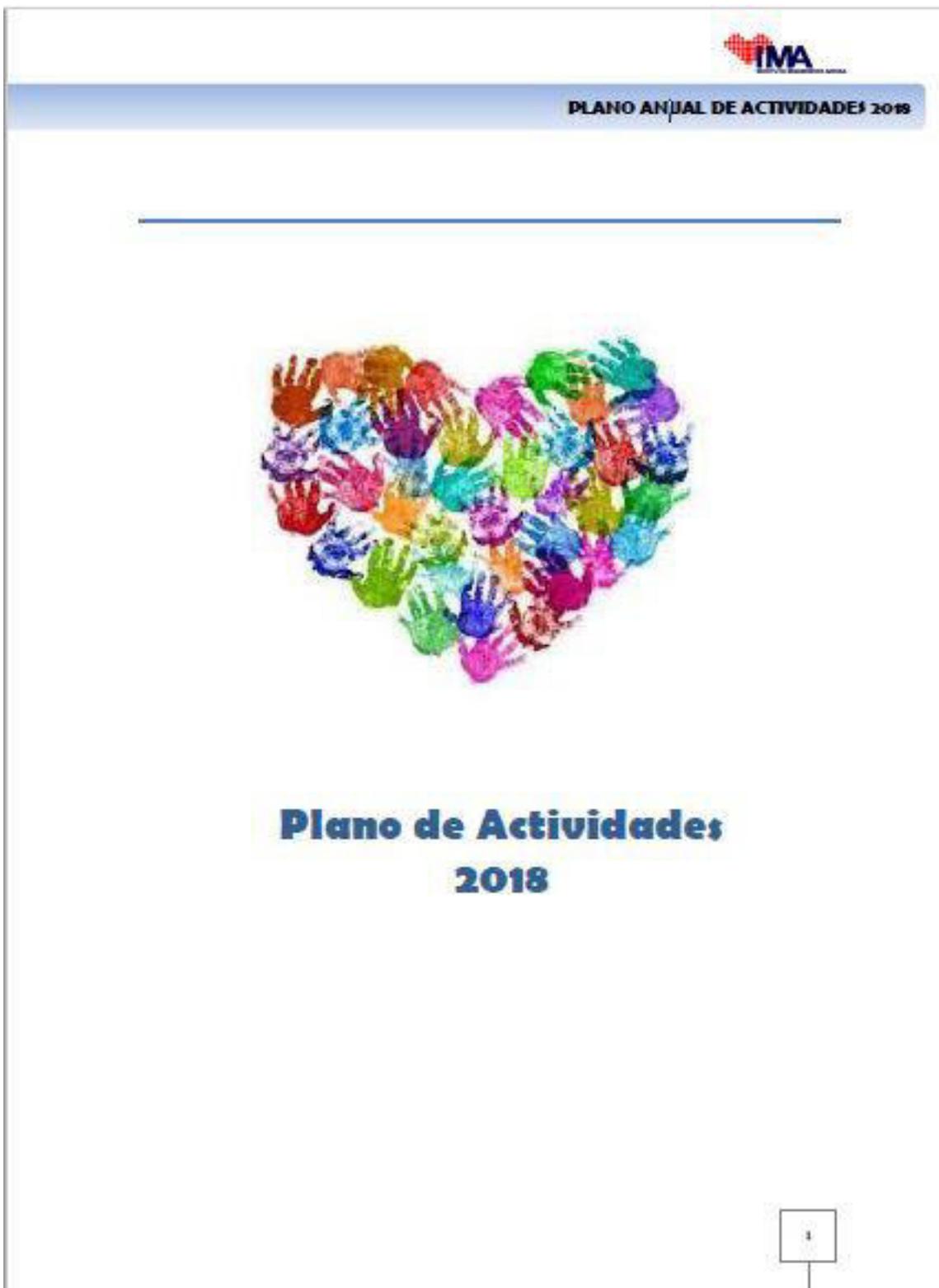
World Health Organization Website. Consultado em maio, 15, 2019 em <https://www.who.int/ageing/healthy-ageing/en/>

World Health Organization Website. Consultado em maio, 15, 2019 em <https://www.who.int/ageing/sdgs/en/>

Zimmerman, G.I. (2000). *Velhice – Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: ARIMED Editora.

ANEXOS

Anexo 1 - Documento Interno (Plano de Actividades)



1. INTRODUÇÃO

O Plano de actividades constitui um documento orientador ao nível do enquadramento, gestão e organização das diversas actividades desenvolvidas durante o ano civil 2018 no Instituto Monsenhor Airosa.

Considerando os processos de avaliação e propostas apresentadas pelas utentes, colaboradores e restante Comunidade, o Plano de Actividades dá seguimento ao anterior no que respeita a algumas das actividades já em curso. Assim, elencam-se actividades nas componentes lúdico-recreativas, educativo-pedagógica, cultural e espiritual, apresentadas em tabelas distintas para cada uma das Respostas Sociais, encontrando-se as restantes numa tabela geral do documento em análise.

A Imagem dos anos anteriores, considerando os comprovados benefícios da convivência intergeracional e com vista à unificação global de todas as Respostas Sociais, prevêem-se um conjunto de actividades transversais, que permitem a maximização dos recursos humanos e equipamentos da Instituição, reforçando-se a relação com outras entidades da Rede Social local de forma a possibilitar que as utentes das diferentes Respostas participem em iniciativas da comunidade.

Preservamos os compromissos anteriormente assumidos resultantes de uma vontade colectiva, séria e premente de assegurar o bem-estar biopsicossocial de cada uma das nossas utentes, baseados nos valores integradores e promotores da pessoa enquanto ser comunitário em permanente construção.

2. PRINCÍPIOS ORIENTADORES

2.1 – MISSÃO

Promover competências pessoais e sociais sustentadas na relação interpessoal e em conformidade com o ideal de uma aprendizagem ao longo da vida, potencializadora de inclusão e cidadania.

2.2 – VISÃO

Responder com iniciativa e rigor aos novos desafios da inclusão social.
Desenvolver Projectos de Vida sustentáveis, equilibrados e saudáveis.

2.3 – VALORES

Acolhimento e Respeito Mútuo
Autonomia e Cidadania
Confidencialidade, Privacidade e Compromisso
Continuidade e Inovação
Dignidade da Pessoa Humana

Disponibilidade e Serviço
Profissionalismo e Competência
Rigor, Integridade e Responsabilidade
Solidariedade e Sentido de Justiça

3. ACTIVIDADES TRANSVERSAIS DO IMA

O Instituto Monsenhor Airesa pretende continuar a investir na cooperação com parceiros externos, diligenciando actividades transversais às Respostas Sociais existentes, no sentido de promover a intergeracionalidade como paradigma pedagógico de partilha cultural. Resultante da constante interacção entre as várias Respostas Sociais e a comunidade, pretende-se a constituição de um conceito de família global, onde prevaleça a partilha de valores e saberes como forma de uma identidade.

É sugerida uma organização de actividades regulares semanais decorrentes de parcerias de colaboração recentes com voluntários; porém, dum modo geral, mantêm-se válidas as metas e objectivos anteriores, assumindo-se como decorrentes de uma vontade colectiva de compromisso sério e contínuo com a qualidade de vida de cada utente, assente nos valores integradores da pessoa humana enquanto ser comunitário em construção.

No sentido de reforçar laços de identidade e relação entre as utentes das várias Respostas Sociais da Instituição, e na certeza do benefício global para cada uma das partes envolvidas neste sistema, propomos a realização de actividades conjuntas que promovam a intergeracionalidade e o sentido de comunidade.



O trabalho de promoção da autonomia é igualmente valorizado por todas as Respostas do IMA, embora com objectivos específicos de acordo com o Projecto de Vida de cada utente, da sua idade, das suas capacidades e fragilidades.

Este treino é feito de forma regular pelas equipas técnica e educativa do IMA e incide em actividades de vida diária (AVD's) e actividades instrumentais de vida diária (AIVD's).

As AVD's compreendem aquelas actividades que se referem ao cuidado com o corpo das pessoas (vestir-se, fazer higiene, alimentar-se), as AIVD's relacionam-se com o cuidado com a casa e administração do ambiente (limpar a casa, cuidar da roupa, da comida, usar equipamentos domésticos, fazer compras, usar transporte pessoal ou público, controlar a própria medicação e finanças).



no âmbito do Serviço Comunitário desenvolverão actividades com as utentes dos Lar Residencial e ERPI durante o ano lectivo 2017/2018. Não obstante as oportunidades de aprendizagem que proporcionamos, o facto de dispormos de estagiários de formação diversificada facilita uma multiplicidade de intervenções potenciadora de qualidade de vida e bem-estar das nossas utentes.

4. Casa de Acolhimento Residencial de Crianças e Jovens

Ao abrigo do Decreto-Lei n.º 02/86 de 2 de Janeiro a Casa de Acolhimento Residencial constitui uma medida de protecção dos direitos fundamentais de crianças e jovens, que no seu contexto natural de vida estão sujeitas a condições adversas para o seu desenvolvimento. Esta Resposta tem por finalidade o acolhimento de jovens de sexo feminino, a quem foi aplicada uma Medida de Promoção e Protecção de Acolhimento Residencial nos termos da Lei n.º 142/2015 de 8 de Setembro, proporcionando-lhes estruturas de vida tão aproximadas quanto possível ao ambiente familiar, com vista ao seu desenvolvimento físico, intelectual, social e moral e à sua inserção na sociedade.

Desde o início do acolhimento até à sua cessação, é realizado um acompanhamento individualizado a cada jovem por uma equipa técnico-educativa multidisciplinar com o propósito de promover um desenvolvimento integral e intervir em diferentes áreas de funcionamento, nomeadamente de natureza sócio-emocional, sócio-familiar, escolar/educativa. Após avaliação inicial da situação pessoal e familiar, é delineado um Projecto de Vida principal e, se necessário, um Projecto de Vida alternativo com vista a uma desinstitucionalização em tempo útil, que pode passar pela reintegração em contexto familiar ou pelo processo de preparação para a autonomia de vida.

Os referidos Projectos de Vida são sustentados num plano de intervenção, o Projecto/Plano Individual (PIPI), com objectivos e acções a desenvolver num prazo definido, sujeito a avaliações periódicas e possível redefinição em função dos resultados alcançados.

Atendendo à fase de desenvolvimento das jovens acolhidas, torna-se imprescindível proporcionar contextos promotores de um processo de desenvolvimento e autonomização progressivos. Assim, considerando que a autonomia se desenvolve em tempos diferentes para diferentes pessoas, trata-se de um processo caracterizado por particularidades individuais. Neste sentido, em qualquer fase do desenvolvimento é possível promover competências de autonomia desde que associadas às capacidades específicas de cada jovem. Enquanto processo de crescimento dinâmico, tem de ser uma conquista, um risco e um ganho maturativo que inclui o sentido e o exercício da responsabilidade. Como tal, a jovem é a protagonista do seu futuro, importando reforçar e apoiar o desenvolvimento da sua capacidade de fazer escolhas, definir metas e pensar sobre os seus actos, iniciando um caminho de maior confiança e independência.

De forma a dar resposta às diferentes necessidades das jovens e de melhor as preparar as jovens para um futuro autónomo, responsável e competente, a Casa de Acolhimento Residencial

está dividida em 3 unidades: Unidade 1, Unidade 2 e Apartamento de pré-autonomia, onde as jovens serão colocadas de acordo com seu progresso de autonomização

Unidade 1

A Unidade 1 destina-se ao acolhimento inicial das jovens e permite, num primeiro momento, efectuar a sua avaliação em diferentes dimensões (familiar, escolar, saúde, social, afectiva, psicológica) bem como definir as suas necessidades e o projecto de intervenção.

Este espaço/tempo tem por objectivo a interiorização das normas e regras institucionais que visam a regulação do comportamento e a aquisição e desenvolvimento de competências nas diferentes áreas. As actividades da vida diária são alvo de maior supervisão por parte dos educadores e técnicos comparativamente às outras Unidades. A transição da Unidade 1 para a Unidade 2 depende dos resultados obtidos da avaliação diagnóstica e da avaliação contínua realizada ao longo do acolhimento, assim como da adaptação da jovem ao contexto institucional e Projecto de Vida.

Unidade 2

A integração das jovens na Unidade 2 pressupõe que estas tenham adquirido competências na Unidade 1, nomeadamente no que diz respeito à gestão de forma mais independente do espaço, tempo e actividades escolares, em suma nos diversos âmbitos de autonomia instrumental. A par desta aquisição de competências é importante que as jovens "adquiram" um conhecimento de si próprias ou seja o auto conceito, sendo este definido como a percepção que o indivíduo tem de si e o conceito que devido a isso forma a seu respeito. Estas jovens devem ser já capazes de reflectir sobre o seu Projecto de Vida, tendo em conta as bases que já adquiriram de forma a poderem passar à fase seguinte, que poderá envolver a saída do IMA, mediante a reintegração familiar ou a continuidade mediante a construção sustentada de um projecto de autonomia de vida.

Apartamento de Pré-Autonomia

Considerando que o regresso às famílias de origem nem sempre antevê um Projecto de Vida autónomo e responsável, a disponibilização de um espaço/tempo de transição assume-se como uma mais-valia. Assim, cientes da nossa responsabilidade enquanto agentes educativos, dispomos de um apartamento de pré-autonomia dentro do espaço físico da instituição, condição que constitui uma estratégia eficaz no acompanhamento e supervisão do processo de autonomização das jovens envolvidas.

Trata-se de um espaço residencial interno com capacidade para integrar 6 jovens e constitui uma resposta especializada na continuidade da promoção das competências de autonomia anteriormente trabalhadas, proporcionando a oportunidade de desenvolver também novas

competências instrumentais que lhes permitam atingir os níveis desejados de autonomia para posteriormente enfrentarem a sua vida de forma responsável.

As dimensões específicas a trabalhar nesta etapa serão o autoconhecimento, a autonomia de vida, o desenvolvimento do estilo de vida, o desenvolvimento do plano de vida, a construção do projecto vocacional/profissional e conhecimento das redes sociais envolventes para a integração e saída definitiva.

4.2 Caracterização

À data da elaboração deste Plano, estão acolhidas nesta Resposta Social 18 jovens, entre os 12 e os 20 anos. O tempo de permanência no IMA está relacionado com o Projecto de Vida definido para cada uma, podendo estas sair ao atingir a maioridade, por cessação de medida, ou permanecer até aos 25 anos.

No sentido de facilitar às jovens bem-estar físico, social e educacional necessário ao seu processo de desenvolvimento, o IMA dispõe do apoio especializado de uma equipa técnica multidisciplinar (Psicologia, Serviço Social, Educação Social, Educação) e de uma equipa de educadoras e pessoal de apoio.

Esta estrutura caracteriza-se também pela sua filosofia de actuação privilegiando a relação com o exterior como elemento promotor da inserção social das jovens.

De salientar que as jovens acolhidas nesta Resposta Social, estão integradas em respostas educativas ajustadas à sua faixa etária e necessidades educativas específicas – no caso presente, 2ª e 3ª Ciclo do Ensino Básico, Cursos Profissionais, Cursos Vocacionais e Ensino Secundário – no âmbito das quais são enquadradas nos Planos de Actividades e temáticas específicas das mesmas.

É com base na especificidade desta Resposta e, conseqüentemente, nos Projectos de Vida delineados para cada criança/jovem que se irá desenvolver o presente Plano de Actividades, onde se incluem actividades de animação sociocultural, desportiva e recreativa, mas também de natureza pedagógica, desenvolvimento pessoal, social e da formação espiritual.

Atendendo à importância da sua formação escolar e fruto das dificuldades de aprendizagem decorrentes de vivências passadas, algumas jovens usufruem de apoio ao estudo especializado e individualizado de forma a colmatar as suas necessidades e assim potenciar o seu sucesso académico. Neste sentido dispomos actualmente de duas parcerias uma das quais com o Centro de Estudos Ensinia e outra com a Escola de Matemática de Braga.

As jovens da CAR têm a oportunidade de participar em actividades regulares, de acordo com os seus interesses pessoais e capacidades reveladas, sempre numa óptica de responsabilização e compromisso, tendo em conta os seus horários e obrigações escolares.



6. LAR RESIDENCIAL

6.1 Contextualização

Esta Resposta Social acolhe mulheres portadoras de deficiência, com idades compreendidas entre os 21 e os 65 anos, sem retaguarda familiar e incapazes de prosseguirem vidas autónomas. Esta Resposta Social pretende contribuir para a promoção de um novo olhar sobre a incapacidade e a diferença, designadamente através de projectos de inclusão social.



O Lar Residencial tem capacidade para acolher 21 utentes. Tratando-se de um grupo heterogéneo, com necessidades diferenciadas ao nível da saúde mental, déficits cognitivos, competências sócio-afectivas e retaguarda familiar, a definição das actividades parte de um plano de intervenção Individualizado e compreensivo para cada uma das utentes, no qual a terapia ocupacional assume um papel central. Com o plano de intervenção Individualizado pretende-se criar condições para a promoção do bem-estar físico e emocional, visando estimular o autoconhecimento e o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, cimentar sentimentos de pertença e incentivar a criatividade e a participação social.

6.2 Caracterização

Neste equipamento encontram-se acolhidas 21 utentes, com idades compreendidas os 21 e os 65 anos. No caso das utentes desta Resposta Social, os projectos de vida não perspectivam o retorno ao meio familiar, prevendo-se apenas, em alguns casos, visitas esporádicas e supervisionadas.

A presente Resposta Social caracteriza-se também por uma filosofia de actuação impulsionadora de relações sociais e afectivas seguras, promotoras de condições de vida e ocupação que salvaguardem o bem-estar de cada uma. É ainda preocupação do IMA assegurar o acesso das utentes a serviços de qualidade adequados às suas necessidades e expectativas, desenvolvendo competências de autonomia e valorização pessoal, salvaguardando todos os seus direitos de participação social, cultural e cívica.

Para concretização destes objectivos 3 das nossas utentes estão integradas em CAO's externos, APPACDM, GIS e Instituto Novalis e Sousa.

As restantes utentes frequentam diariamente, no período da manhã, actividades de treino das AVD's e de treino de competências básicas de leitura, escrita e cálculo.

8. Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

8.1 Contextualização

Esta Resposta Social destina-se ao acolhimento de mulheres com idades a partir dos 65 anos. O objectivo desta Resposta é proporcionar às utentes a vivência do processo de envelhecimento com qualidade de vida, mediante a participação em actividades de terapia ocupacional e actividades lúdicas e sociais promotoras de bem-estar físico e emocional.



A definição de estratégias e actividades na Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) tem como pressupostos: assegurar as condições necessárias para um ambiente humanizado, proporcionar bem-estar e equilíbrio psico-afectivo e otimizar oportunidades de convivência social entre as utentes, tanto no seio institucional, como no contexto da sociedade em geral. A ERPI tem capacidade para acolher 10 mulheres.

8.2 Caracterização

Na ERPI estão acolhidas actualmente 10 utentes, com idades entre os 66 e os 90 anos. No caso das utentes desta Resposta Social, os Projectos de Vida incidem na promoção da sua autonomia, no treino das AIVD's (actividades Instrumentais de vida diária), na potenciação das suas capacidades/habilidades e no treino de competências cognitivas.

A presente Resposta Social caracteriza-se também por uma filosofia de actuação impulsionadora de relações sociais e afectivas seguras, promotoras de condições de vida e ocupação que salvaguardem o bem-estar de cada uma. Sempre que possível o IMA proporciona a estas utentes o contacto com familiares e/ou significativos no seu contexto social de origem.

Na intervenção com as utentes da ERPI assumem um papel importante os voluntários que apoiam a concretização destas actividades.

Actualmente o IMA conta com 3 alunas do curso de Psicologia da Universidade Católica, com quem temos um protocolo de cooperação e que, integrando a unidade curricular de Serviço Comunitário, desenvolvem diversas iniciativas semanais com este grupo de utentes e também com o Lar Residencial.

Para além deste grupo de universitários, registamos também a presença semanal de uma voluntária da Associação Afomados que orienta alternadamente actividades de estimulação cognitiva (jogos de memória, estratégia, cálculo), actividades de estimulação manual (costura, colagem, découpage, pintura) e actividades de leitura e dramatização.

Estas utentes dispõem ainda diariamente de treino das AVD's promovidos e acompanhados pelas educadoras (vestir-se, pentear-se, fazer a higiene) e das AIVD's (fazer a

PLANO ANUAL DE ACTIVIDADES 2018

cama, arrumar roupas e outros bens pessoais, preparar pequenas refeições, fazer telefonemas, comprar produtos que necessitem, verificar o troco numa compra, etc...) no sentido de estimular a sua autonomia, dentro das capacidades de cada uma.

Duas das Idosas frequentam a aula semanal de natação/hidroginástica.

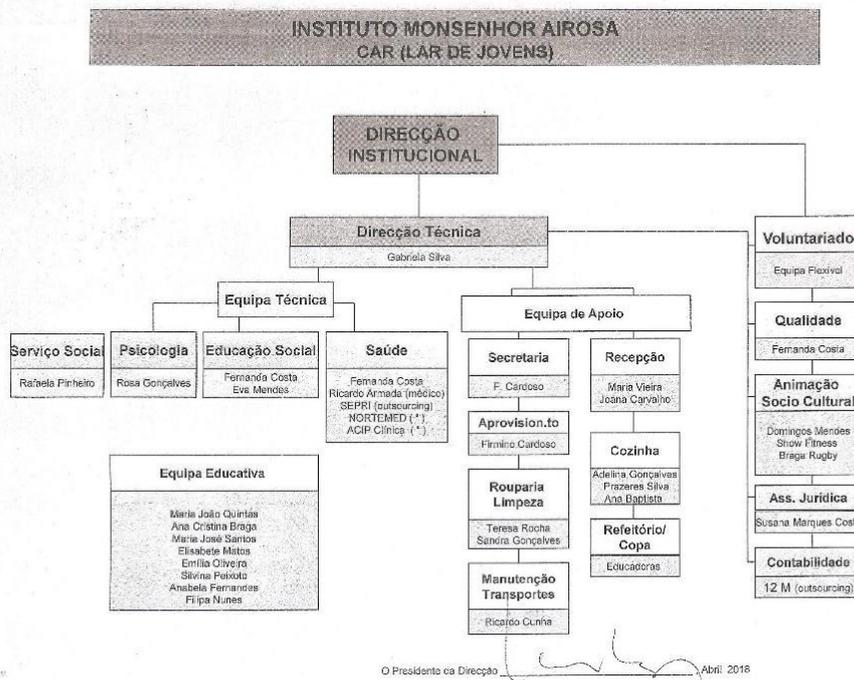
No plano espiritual destaca-se a Eucaristia diária em que estas utentes participam regular e activamente e a Eucaristia dominical com todas as utentes das demais Respostas.

A frequência regular destas actividades revela-se bastante benéfica pois proporciona-lhes sentimentos de gratificação e auto-conceito de sucesso e competência.

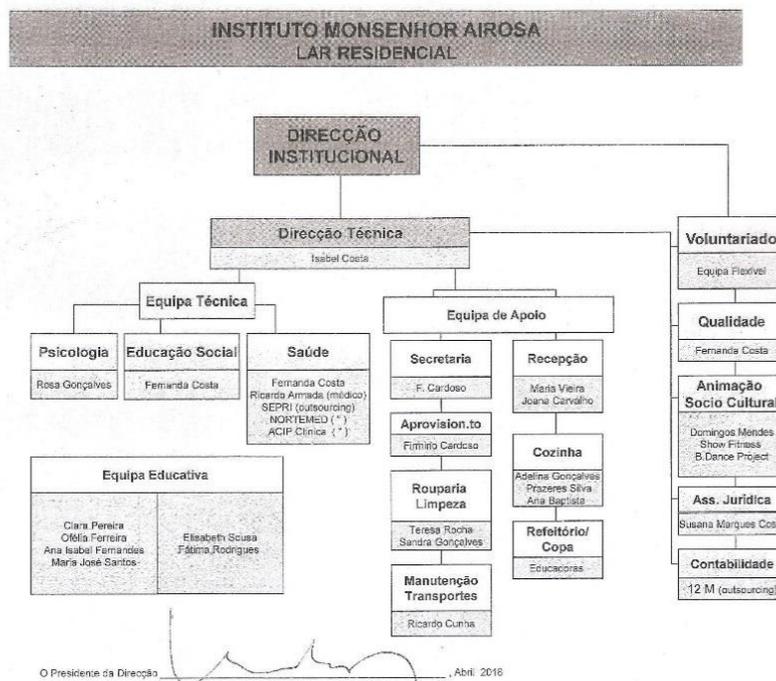
Ao longo deste ano será desenvolvido também um trabalho de recolha de dados etnográficos ou de idiosincrasia das utentes da ERPI, coordenado pela Directora Técnica, no sentido de reconstituir memórias pessoais do seu passado/história de vida, recolha e registo de histórias/episódios marcantes (antes e depois da institucionalização), com o objectivo de constituir uma pequena publicação.



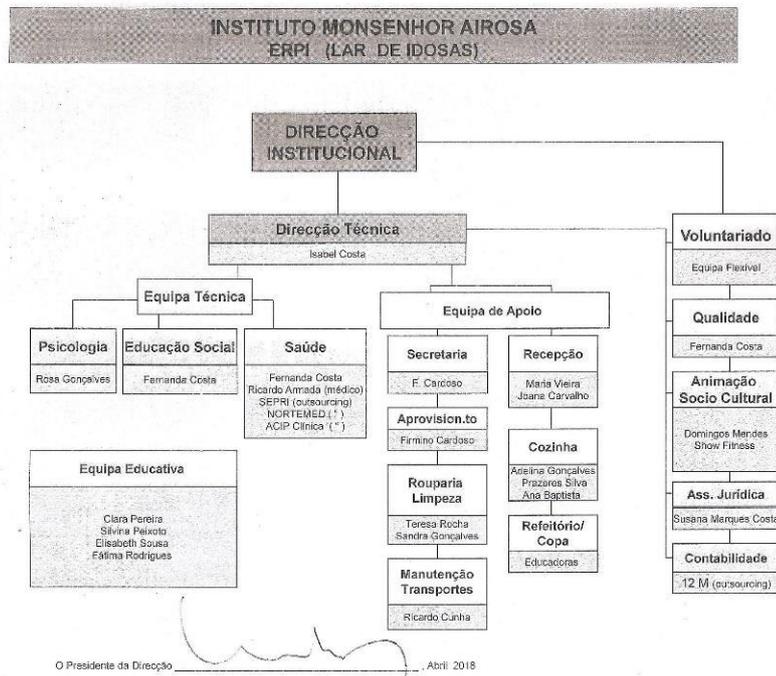
Anexo 2 - Organigrama do CAR (Lar de Jovens)



Anexo 3 - Organigrama do Lar Residencial



Anexo 4 - Organigrama da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (Lar de Idosas)





INSTITUTO MONSENHOR AIROSA
REGULAMENTO INTERNO
ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS
(ERPI)





CAPÍTULO I DISPOSIÇÕES GERAIS

NORMA 1ª

ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O Instituto Monsenhor Airesa, tem acordo de cooperação celebrado com o Centro Distrital de Segurança Social de Braga, em Maio de 2002 para a resposta social de Lar de Idosas, agora designada por **ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS**. Esta resposta social rege-se pelas seguintes normas:

NORMA 2ª

LEGISLAÇÃO APLICÁVEL

A **ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS** é uma resposta social que consiste no alojamento colectivo, de utilização temporária ou permanente, em que sejam desenvolvidas actividades de apoio social e prestados cuidados de enfermagem, e que se rege pelo estipulado no:

- a) Decreto – Lei n.º 172 -A/2014, de 14 de novembro – Aprova o Estatuto das IPSS;
- b) Despacho Normativo n.º 75/92, de 20 de Maio – Regula o regime jurídico de cooperação entre as IPSS e o Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social;
- c) Portaria n.º 67/2012, de 21 de março – Define as condições de organização, funcionamento e instalação a que devem obedecer as estruturas residenciais para pessoas idosas;
- d) Decreto – Lei n.º 33/2014, de 4 de março - Define o regime jurídico de instalação, funcionamento e fiscalização dos estabelecimentos de apoio social geridos por entidades privadas, estabelecendo o respetivo regime contraordenacional;
- e) Protocolo de Cooperação em vigor;
- f) Circulares de Orientação Técnica acordadas em sede de CNAAPAC;
- g) Contrato Colectivo de Trabalho para as IPSS.



NORMA 3ª

DESTINATÁRIOS E OBJETIVOS

1. São destinatários da ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS:

- a) Pessoas com 65 ou mais anos que, por razões familiares, dependência, isolamento, solidão ou insegurança, não podem permanecer na sua residência;
- b) Pessoas adultas de idade inferior a 65 anos, em situação de exceção devidamente justificada;
- c) Pessoas com carência moral e/ou sócio-familiar;
- d) Em situações pontuais, a pessoas com necessidade de alojamento decorrente da ausência, impedimento ou necessidade de descanso do cuidador.

2. Constituem objetivos da ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS:

- a) Proporcionar serviços permanentes e adequados às necessidades biopsicossociais das pessoas idosas;
- b) Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- c) Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura e espiritualidade pessoais, pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
- d) Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- e) Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis;
- f) Prevenir e/ou minimizar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- g) Contribuir para a criação de condições que permitam preservar e incentivar a relação interfamiliar

E ainda, de acordo com cada caso:

- i) Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do auto cuidado e da auto-estima e oportunidades para a mobilidade e

Anexo 6 – Autorização de Identificação da Instituição



Autorização de Identificação da Instituição

Eu, Luís Gonzaga da Silva Dinis, Presidente da instituição *Instituto Monsenhor Airoso*, autorizo que a mestrande Patrícia Sofia da Silva Vilaça, no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, identifique o nome da instituição, assim como a divulgação dos documentos internos facultados durante o seu estágio curricular, em todos os documentos formais e relatório final de estágio, desde que seja respeitada a reserva de identidade das utentes do IMA.

Braga, 19 de Junho de 2019

O Presidente da Instituição

Anexo 7 – Autorização de Divulgação de Fotografias



Autorização de Divulgação de Fotografias

Eu, Luís Gonzaga da Silva Dinis, Presidente da instituição *Instituto Monsenhor Airosa*, declaro, para os devidos efeitos que a mestranda Patrícia Sofia da Silva Vilaça, aluna do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, está autorizada a divulgar quaisquer registos fotográficos relativos ao espaço físico da instituição e às atividades desenvolvidas no âmbito do estágio curricular, nos documentos formais em que a mesma os pretenda utilizar, nomeadamente, no seu relatório final de estágio, devendo, no entanto, editar as fotografias de modo a não se poder identificar as utentes do IMA,

Braga, 19 de Junho de 2019

O Presidente da Instituição



INSTITUTO MONSENHOR AIROSA

APÊNDICES

Apêndice 1 - Listagem de patologias/doenças sinalizadas

Doenças/Patologias: Hipertensão arterial (7 utentes), dislipidemia (6 utentes), doença mental/défice cognitivo (4 utentes), osteoporose (3 utentes), depressão (2 utentes), doença venosa crónica (2 utentes), glaucoma (2 utentes), obesidade (2 utentes). demência, diabetes do tipo II, perturbação de ansiedade, osteoartrose, gonartrose bilateral, patologia degenerativa da coluna vertebral, litíase vesicular, patologia óssea degenerativa evoluída e generalizada, insuficiência venosa crónica, doença pulmonar obstrutiva crónica, insuficiência respiratória, hipoacusia, timpanoplastia direita, alcoolismo crónico, insuficiência mitral ligeira e insuficiência tricúspide ligeira, insuficiência aórtica ligeira, fibrilação auricular, hipotensão arterial, visão reduzida e, por fim dificuldades de locomoção, (2 utentes que necessitam, respetivamente, de uma cadeira de rodas e canadianas).

Cirurgias: Uma cirurgia às cataratas, uma histerectomia total, uma mastectomia e um transplante de córnea.

Apêndice 2 - Inquérito por Questionário (Avaliação Diagnóstica)

Inquérito por Questionário

I. APRESENTAÇÃO

Caríssimas Utentes do Lar de Idosas do Instituto Monsenhor Airosa

No âmbito do segundo ano do Mestrado em Educação – Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, a administração deste inquérito por questionário destina-se à recolha de dados para a realização da avaliação de diagnóstico de necessidades, interesses e expectativas com vista à realização de um Estágio Curricular.

A confidencialidade e o anonimato dos dados obtidos através das respostas a este inquérito serão assegurados.

II. DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES

1. Gosta de estar na instituição?

1.1. Sim

1.2. Não

2. Qual a sua relação com os funcionários, equipa técnica e as outras utentes?

3. Como ocupa os seus tempos livres?

4. Costuma participar nas atividades da instituição?

4.1. Sim

4.2. Não

5. Em que atividades mais gosta de participar?

6. Considera que a instituição desenvolve atividades de animação suficientes?

6.1. Sim

6.2. Não

7. Está disponível para participar neste Projeto?

7.1. Sim

7.2. Não

8. Que atividades gostaria de realizar neste Projeto?

8.1. Atividades desportivas (Dançar, Jogos.)

8.2. Atividades de expressão dramática

8.3. Atividades Informáticas

8.4. Bordar/ Costurar

8.5. Bricolage

8.6. Comemoração de dias festivos e aniversários

8.7. Convívio/Atividades com crianças e jovens

8.8. Fotografia

8.9. Jardinagem

8.10. Jogos tradicionais/jogos de mesa

8.11. Música (cantar ou tocar)

8.12. Passear

8.13. Provérbios/adivinhas

8.14. Trabalhos manuais

8.15. Visualização de filmes

8.16. Outra(as) 8.16.1. Qual(ais)? _____

9. Que temas gostava de desenvolver e de ver esclarecidos neste Projeto?

9.1. Alimentação Saudável

9.2. Ciência

9.3. Cultura

9.4. Educação para a Saúde

9.5. Internet

9.6. Reciclagem

9.7. Religião

9.8. Outro(os) 9.8.1. Qual(ais)? _____

Agradeço a sua colaboração 😊

Patrícia Vilaça

Apêndice 3 – Exemplar da tabela de Avaliação Contínua

Avaliação Contínua

Nome da atividade:	
Data e duração da sessão:	
Nº de Participantes:	

Avaliação				
Participante	<i>Não Gostei</i>	<i>Gostei</i>	<i>Gostei Muito</i>	Comentários*

* Os comentários são referentes a questões como “O que gostou mais?” se a resposta à questão anterior for positiva, ou relativamente a comentários feitos durante a concretização da atividade.

Observações:

Inquérito por questionário final

II. APRESENTAÇÃO

Caríssimas Utentes do Lar de Idosas do Instituto Monsenhor Airosa

A administração deste inquérito por questionário destina-se à recolha de dados relativos à satisfação geral face ao projeto assim como a aferição do grau de satisfação das participantes em diversos fatores que influenciaram o impacto da intervenção realizada no âmbito do Estágio curricular inserido no segundo ano do Mestrado em Educação – Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, denominado “**Envelhecer a viver: uma intervenção com idosas institucionalizadas**”.

A confidencialidade e o anonimato dos dados obtidos através das respostas a este inquérito serão assegurados.

II. AVALIAÇÃO GERAL DE SATISFAÇÃO

1. De forma geral, gostou de participar nas atividades desenvolvidas durante o projeto?

Sim Mais ou menos Não Sem opinião

1.1. Porquê? _____

2. Qual a sua opinião quanto ao trabalho realizado pela estagiária? Pontos positivos e pontos menos positivos da intervenção da mesma.

3. Diria que a postura da estagiária durante a permanência na instituição e a relação com ela criada foi positiva?

Sim Mais ou menos Não Sem opinião

III. AVALIAÇÃO DE SATISFAÇÃO FACE ÀS ATIVIDADES

4. As atividades realizadas ajudaram de alguma forma a melhorar o seu dia a dia, a sua rotina? Sentiu-se mais ativa física e psicologicamente?

Sim Mais ou menos Não Sem opinião

4.1. Se sim, em que sentido?

5. Quais as atividades que mais gostou de participar e que considerou mais interessantes?
Porquê?

6. E as que menos gostou de participar? Porquê?

7. Como se sentia no final de cada sessão?

8. Gostaria que o projeto tivesse continuado? Porquê?

9. De forma conclusiva, tem agora a oportunidade de tecer comentários/observações sobre
o projeto em geral e/ou sobre a estagiária.

Agradeço a sua colaboração 😊

A estagiária, Patrícia Vilaça

Inquérito por questionário final

III. APRESENTAÇÃO

Caríssimas Utentes do Lar de Idosas do Instituto Monsenhor Airosa

A administração deste inquérito por questionário destina-se à recolha de dados relativos à satisfação geral face ao projeto assim como a aferição do grau de satisfação das participantes em diversos fatores que influenciaram o impacto da intervenção realizada no âmbito do Estágio curricular inserido no segundo ano do Mestrado em Educação – Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, denominado “**Envelhecer a viver: uma intervenção com idosas institucionalizadas**”.

A confidencialidade e o anonimato dos dados obtidos através das respostas a este inquérito serão assegurados.

IV. AVALIAÇÃO GERAL DE SATISFAÇÃO

1. Gostou de participar no projeto, apesar do curto período de tempo?

Sim Mais ou menos Não Sem opinião

2. A participação nas atividades ajudaram-na de alguma forma no seu dia a dia?

Sim Mais ou menos Não Sem opinião

3. O que significou para si, os momentos proporcionados pela participação nas atividades?

4. Das atividades em que participou, quais são as que destaca? E as que menos gostou de participar?

5. O que achou do trabalho realizado pela estagiária e da relação com ela criada?

6. Este espaço apresenta-se como oportunidade para tecer comentários/observações sobre o projeto em geral e/ou sobre a estagiária.

Inquérito por questionário final

II. QUESTIONÁRIO

1. Considera que a presença da estagiária, durante os 9 meses de duração do projeto, se mostrou positiva para as utentes da ERPI?

Sim Mais ou menos Não Sem opinião

2. Qual a sua opinião quanto ao trabalho realizado pela estagiária? Pontos positivos e pontos menos positivos da intervenção da mesma.

Muito positiva, muito colaboradora, muito atente, procurando sempre procurando coisas novas e diferentes.

3. Diria que a postura da estagiária durante a permanência na instituição e a relação criada com as utentes foi positiva?

Sim *Muito* Mais ou menos Não Sem opinião

4. Qual a sua opinião relativamente aos estágios curriculares, considera positivo e um fator de desenvolvimento positivo na rotina das utentes, potenciador de maior bem-estar e qualidade de vida?

Sim Mais ou menos Não Sem opinião

5. De forma conclusiva, tem agora a oportunidade de tecer comentários/observações sobre o projeto em geral e/ou sobre a estagiária. (Opcional)

A Patrícia integrou-se muito bem com as pessoas com quem lidou. Nunca se contentou e procurou sempre satisfazer de forma simpática e agradável.
foi ótimo de Patrícia cá. Podia cá ficar mais tempo....

Agradeço a sua colaboração 😊

A estagiária, Patrícia Vilaça

Inquérito por questionário final

II. QUESTIONÁRIO

1. Considera que a presença da estagiária, durante os 9 meses de duração do projeto, se mostrou positiva para as utentes da ERPI?

Sim Mais ou menos Não Sem opinião

2. Qual a sua opinião quanto ao trabalho realizado pela estagiária? Pontos positivos e pontos menos positivos da intervenção da mesma.

Trabalho criativo deu a oportunidade
das utentes terem mais conhecimento

3. Diria que a postura da estagiária durante a permanência na instituição e a relação criada com as utentes foi positiva?

Sim Mais ou menos Não Sem opinião

4. Qual a sua opinião relativamente aos estágios curriculares, considera positivo e um fator de desenvolvimento positivo na rotina das utentes, potenciador de maior bem-estar e qualidade de vida?

Sim Mais ou menos Não Sem opinião

5. De forma conclusiva, tem agora a oportunidade de tecer comentários/observações sobre o projeto em geral e/ou sobre a estagiária. (Opcional)

Afetuosa, simpática e sempre
disponível.

Agradeço a sua colaboração 😊

A estagiária, Patrícia Vilaça