

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Hugo Emanuel Carvalho Mesquita

**Núcleo de Apoio Comunitário:
criação e desenvolvimento (NAC)**

Hugo Emanuel Carvalho Mesquita **Núcleo de Apoio Comunitário: criação e desenvolvimento (NAC)**

UMinho | 2016

abril de 2016



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Hugo Emanuel Carvalho Mesquita

**Núcleo de Apoio Comunitário:
criação e desenvolvimento (NAC)**

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

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Clara Costa Oliveira

abril de 2016

DECLARAÇÃO

Nome: Hugo Emanuel Carvalho Mesquita

Endereço electrónico: hugocmesquita@gmail.com

Número do Bilhete de Identidade: 13537584

Título do Relatório: Núcleo de Apoio Comunitário: criação e desenvolvimento (NAC)

Orientadora: Clara Costa Oliveira

Ano de conclusão: 2016

Designação do Mestrado: Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

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

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

Agradecimentos

Todo o trabalho e esforço que originou este Relatório advém não só de mim mas de todo um grupo de pessoas que através dos seus sacrifícios, apoios ou incentivos foram responsáveis por este estar completo.

Quero assim agradecer de uma forma geral a todos os meus familiares e amigos que á sua maneira me suportaram e ajudaram neste percurso, sendo este agradecimento um nada comparado com tudo o que vocês fizeram.

Agradeço à Prof. Doutora Clara Costa Oliveira por toda a paciência que teve comigo ao longo deste percurso, todo o apoio e disponibilidade prontamente apresentados, o carinho com que lidou comigo e a ajuda incondicional em todos os aspetos académicos e profissionais.

À Dra. Sónia Basto, acompanhante de estágio pelo apoio e disponibilidade prestados.

Aos meus pais, por todo o amor incondicional que sempre me mostraram, por me apoiarem em todo o meu trajeto académico e pessoal, por nunca desistirem de mim e por serem o maior pilar da minha vida. Não tenho palavras para quanto lhes agradeço e por todos os sacrifícios que fizeram para eu chegar aqui.

Ao meu irmão por todas as palavras amigas e de conforto que me deu, e dos seus sermões de incentivo.

Aos meus avós, por todo o carinho, amor e apoio que me prestaram desde sempre, ajudando-me em tudo o que puderam.

À minha prima Mafalda, por me mostrar o valor da família e por todo o carinho e palavras de incentivo que sempre me deu, que espero um dia poder retribuir.

À Alice Alves por toda a amizade e amor que deu, por toda a ajuda incansável no desenvolvimento deste Relatório e por ser uma irmã para mim em todos os momentos da minha vida.

À Andreia Marinho pelas horas incontáveis que passou comigo, todo o apoio, as alegrias e tristezas vividas, as sessões de gargalhadas e o genuíno amor de irmãos que partilha comigo.

Ao Luís Rios por ser o melhor amigo em todos os momentos, e todo o amor, amizade e incentivos que me ofereceu ao longo destes anos, tentando sempre trazer o melhor de mim.

À minha Eduarda Lima (Teddy) pela ajuda que me deu na realização deste Projeto, por estar sempre presente na minha vida de forma única e nunca ter largado o meu lado, nas horas de gargalhadas e diversão e nas horas de aperto e doença.

Ao meu afilhado Gil Pimentel e à Alexandra Vilas Boas por serem os melhores colegas de casa e me aguentarem nos bons e maus momentos e por todo o apoio e todas as alegrias que me proporcionaram através das imensas horas de diversão vividas em casa.

À Marina Faria pelos incontáveis anos de amizade verdadeira, e por estar sempre disponível por me ouvir e ajudar tanto nos momentos de desespero como nos momentos de diversão.

Às Ritas, à Raquel Silva e à Gena pelo melhor percurso académico que tive na minha vida e pelo valor da verdadeira amizade.

À Raquel Mendonça que apesar de longe sempre me empurrou pelos melhores caminhos desta vida.

Aos meus afilhados Sofia Oliveira, João Pinheiro e Maria Ribeiro pelo carinho e amizade.

À Marta Damas, à Rita Miguel, à Gabriela Miguel, à Flávia Silva Machado, ao meu Francisquinho, à Sílvia Silva e à Raquel Barros por toda a amizade e por todas as horas de diversão que passaram comigo.

À Joana Lopes pelo amor verdadeiro que sempre me mostrou e por todos os serões de risos e saídas académicas.

Ao Carlos Pereira e à Diana Coutinho por todas as gargalhadas e todo o apoio que me deram neste último ano.

Ao resto da minha família e amigos, que á sua maneira contribuem diariamente para a minha felicidade.

Com todo o meu coração, obrigado a todos!

Núcleo de Apoio Comunitário: criação e desenvolvimento (NAC)

Hugo Emanuel Carvalho Mesquita

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Universidade do Minho 2016

Resumo

A terceira idade é uma faixa etária de grande importância para o desenvolvimento da personalidade e principalmente na qualidade de vida, o que torna os idosos uma população - alvo bastante rica ao nível da Intervenção Comunitária, sendo assim mais fácil, no contexto de estágio, a ligação de propostas académicas ao enriquecimento pessoal.

Assim, com este Projeto de Estágio, pretende-se elevar a autoestima, proporcionar um sentido de pertença, de entajuda e uma maior razão de alegria a uma geração que carece usualmente destas benesses, o que conseqüentemente lhes trará uma melhor qualidade de vida.

No desenvolvimento deste Projeto, assegurou-se também o desenvolvimento mental e afetivo do idoso de maneira a melhorar a auto-estima e o bem-estar, baseando-se numa dinâmica de entajuda e desenvolvimento interpessoal na população idosa.

Foram então desenvolvidas atividades com temáticas direcionadas para estes valores, tais como a autonomia, o luto, participação social, entre outras, procurando aguçar o sentido de intervenção e de participação social.

Para colmatar os objetivos deste Projeto, recorreu-se a bases teóricas que vieram fundamentar e melhorar as temáticas referidas, bem como a métodos de intervenção/investigação (investigação – ação participativa, observação, grupos de discussão, inquérito por questionário).

Center for Community Support: creation and development
Hugo Emanuel Carvalho Mesquita
Professional Practice Report
Master in Education – Adult Education and Community Intervention
University of Minho
2016

Abstract

Old age due to his lack of feelings and emotions is of great importance to personality and especially quality of life development. Making the elderly a very rich focus group when comes to study Community Intervention, therefore facilitating the connection of academic proposals to personal enrichment, in an internship context.

Consequently this Internship Project was meant to improve self-esteem, to allow the feeling of belonging, mutual help and to bring joy to a generation that lacks it which eventually will increase their quality of life.

In the making of this project the mental and affective well-being of the elder was assured, in an effort to improve their quality of life, based on a dynamics of mutual help an interpersonal development of the individuals.

With the purpose of spicing their social participation some activities with themes related to autonomy and grieve, amongst others were developed.

This project was elaborated based on theoretical references which served as a ground to improve thematic approached, as well as the methods of intervention / research (research - participatory action, observation, focus groups, questionnaire survey).

Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vii
Índice.....	ix
Índice de gráficos	xi
Introdução.....	1
1. Enquadramento Contextual do Estágio	3
1.1 Descrição/caracterização da Santa Casa da Misericórdia de Braga	3
1.2 Descrição/ caracterização do Lar Nevarte Gulbenkian e do público-alvo.	3
1.3 Apresentação da problemática de intervenção/investigação: Núcleo de Apoio Comunitário.....	4
1.4 Identificação e justificação da sua relevância no âmbito da área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.	6
1.5 Identificação e avaliação do diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas.	8
1.6 Apresentação da Finalidade e Objetivos do estágio.....	13
2. Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio.....	15
2.1 Investigações e intervenções na área problemática do estágio.....	15
2.2 Identificação dos contributos teóricos mobilizados para a problemática específica de intervenção/investigação	16
2.2.1 Perspetiva Geral sobre o Envelhecimento:	16
2.2.2 Envelhecimento e o idoso: mudanças conceptuais ao longo dos anos.....	17
2.2.2.1 Envelhecimento em termos demográficos.	17
2.2.2.2 Envelhecimento em termos psicológicos e sociais.	18
2.2.3 Envelhecimento ativo e o papel na sociedade: o papel da Intervenção Comunitária	19
2.2.4 Envelhecimento ativo e a qualidade de vida.....	21
3. Enquadramento Metodológico do Estágio	23
3.1 Metodologia de intervenção/investigação: o paradigma qualitativo Investigação – Ação.	23
3.2 Métodos utilizados.....	24
3.2.1 Observação	24

3.2.2	Grupo de discussão	26
3.2.3	Inquérito por questionário	28
4.	Apresentação e Discussão do Processo de Investigação.....	29
4.1	Apresentação do trabalho desenvolvido nas sessões do NAC.	29
4.2	Apresentação dos resultados obtidos em articulação com os objetivos teóricos gerais e específicos.....	67
5.	Considerações Finais	71
5.1	Análise auto e hetero crítica dos resultados e das implicações dos mesmos no grupo NAC.	71
5.2	Análise do impacto do estágio: a nível pessoa; a nível institucional e a nível do conhecimento na área de especialização.....	73
6.	Bibliografia.....	77
7.	Anexos e/ou Apêndices.....	81
7.1	Consentimento escrito.....	81
7.2	Inquérito “Gostos ou Interesses”	82
7.3	Questionário NAC	85
7.4	Folha de Presenças	87

Índice de gráficos

Gráfico 1: "Qual(ais) os motivos que o/a trouxeram ao Lar?"	9
Gráfico 2: "Costuma receber visitas?"	9
Gráfico 3: "Como prefere ocupar o seu tempo livre?"	11
Gráfico 4: "Pensa ser importante a promoção e ocupação dos tempos livres no Lar?"	11
Gráfico 5: "Se sim, participaria em algumas atividades, se estas lhe agradassem?"	12
Gráfico 6: Avaliação da Atividade 1 - Autonomia	37
Gráfico 7: Avaliação da Atividade 2.1 - Atividades Passadas.....	46
Gráfico 8: Avaliação da Atividade 2.2 - Atividades Presentes	49
Gráfico 9: Avaliação da Atividade 2.3 - Atividades Futuras.....	51
Gráfico 10: Avaliação da Atividade 2.4 - Atividades Passadas, Presentes e Futuras	54
Gráfico 11: Avaliação da Atividade 3 - Luto.....	56
Gráfico 12: Avaliação da Atividade 4 - Ajudar o Outro	59
Gráfico 13: Avaliação da Atividade 5 - Participação Social.....	62
Gráfico 14: Avaliação da Atividade 6 - Intervenção Social.....	64
Gráfico 15: Avaliação da Atividade 7 - Núcleo de Apoio Comunitário	66
Gráfico 16: Presenças nas atividades do NAC	72

Introdução

No âmbito do 2º ano do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, foi realizado um estágio profissional curricular na Santa Casa da Misericórdia de Braga, tendo como área de intervenção específica o Lar Nevarte Gulbenkian.

A orientação da tese ficou ao cargo na Professora Doutora Clara Costa Oliveira (Professora na Universidade do Minho) tendo como a acompanhante institucional a Dra. Sónia Basto (diretora da Instituição).

Como a área de intervenção é bastante rica, pois o público – alvo é bastante polivalente, apostou-se a intervenção no envelhecimento ativo e na maior rentabilidade de potencial de cada indivíduo por algumas ações através da criação de um núcleo de utentes da Santa Casa da Misericórdia, tendo a sua origem em fatores culturais e sociais.

Assim, o Projeto tinha como objetivo incentivar e criar condições para os utentes da Santa Casa da Misericórdia de Braga, mais especificamente os utentes que residiam no Lar Nevarte Gulbenkian a criar um núcleo de apoio de ajuda e de intervenção entre os próprios, de maneira a conseguirem organizar uma nova posto na categoria organizacional da Instituição.

Num primeiro momento foi criado uma ponte de ligação e confiança entre o estagiário e os utentes, seguindo-se as várias atividades previamente estudadas e preparadas com as utentes direcionadas para a consolidação do grupo de apoio comunitário.

Este Relatório de Estágio está dividido em 5 partes:

Numa primeira parte é feito o enquadramento contextual do estágio, explorando os pontos principais, como a descrição e caracterização da Santa Casa da Misericórdia de Braga e do Lar Nevarte Gulbenkian, juntamente com o do público – alvo.

Faz-se a apresentação da problemática de intervenção/investigação: (o Núcleo de Apoio Comunitário) e a identificação e justificação da sua relevância no âmbito da área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Por fim realiza-se a identificação e avaliação do diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas e apresentam-se as finalidades e objetivos do estágio.

Na segunda parte faz-se o enquadramento teórico da problemática do estágio, explorando a perspetiva geral sobre o envelhecimento, as mudanças conceptuais ao longo dos anos do envelhecimento e o idoso e o envelhecimento em termos demográficos, em termos psicológicos

e sociais. Por fim destaca-se o envelhecimento ativo e o papel na sociedade e o envelhecimento ativo e a qualidade de vida.

A terceira parte diz respeito ao enquadramento metodológico do estágio, à metodologia de intervenção/investigação: o paradigma qualitativo Investigação – Ação, a Investigação – Ação Participativa, a Observação, o Grupo de discussão e o Inquérito por questionário.

Na quarta parte 4 apresenta-se e discute-se o processo de investigação através da apresentação do trabalho desenvolvidos nas sessões do NAC e da apresentação dos resultados obtidos em articulação com os objetivos teóricos gerais e específicos.

Por fim, na quinta e última parte são feitas as considerações finais através da análise auto e hetero crítica dos resultados e das implicações dos mesmos no grupo NAC e a análise do impacto do estágio a nível pessoal, a nível institucional e a nível de conhecimento na área de especialização .

1. Enquadramento Contextual do Estágio

1.1 Descrição/caracterização da Santa Casa da Misericórdia de Braga

A Santa Casa de Misericórdia é uma Instituição privada com intenção caritativa, sendo orientada pelos princípios conhecidos pelas Obras de Misericórdia, e sendo a primeira Organização Não Governamental legítima do Mundo, numa época que era impensável a criação de Instituições Sociais e que se mostrassem leigas e não governamentais.

Verifica-se, no caso português, a criação da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (1498), sendo originada com o propósito de auxiliar os pobres, presos, doentes. A todos os necessitados, socorria dando estadia, vestuário, alimentos e medicamentos.

Neste seguimento, foi tido como ideia inserida no envelhecimento ativo e na maior produtividade de cada indivíduo algumas ações de voluntariado organizado (através da criação de um núcleo de utentes da Santa Casa da Misericórdia) tendo a sua origem em fatores religiosos, culturais e sociais.

A Instituição Particular de Solidariedade Social intitulada como Santa Casa da Misericórdia de Braga, foi fundada em 1513, e constituída Irmandade pelo Arcebispo D. Diogo de Sousa em 1558. A sua acção social é constituída por três Lares de terceira Idade, Apoio Domiciliário, Centro de Dia e duas Creches. Apresenta-se como uma associação de fiéis católico-romanos, “com o objectivo de satisfazer carências sociais e praticar actos de culto católico, de harmonia com o seu espírito tradicional, informado pelos princípios da doutrina moral e cristã”.

Possui, neste momento uma vasta área de intervenção na sociedade, nomeadamente na Infância (Creche Rainha St^a Isabel e Creche Rainha D.^a Leonor), na Terceira Idade (Lar Nevarte Gulbenkian, Lar D. Diogo de Sousa, Lar N.^a Sr.^a da Misericórdia, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário) e noutras áreas (Farmácia, CLDS – Contratos Locais de Desenvolvimento Social, Cantinas Sociais e Culto)

1.2 Descrição/ caracterização do Lar Nevarte Gulbenkian e do público-alvo.

O Lar Nevarte Gulbenkian tem o seu edifício situado no Lugar do Fujacal/Rua Dr. Marcelino Sá Pires, freguesia de S. Lázaro. Foi inaugurado em 1961, com propósito de alojar alunas que frequentavam a Escola de Enfermagem.

Em Novembro de 1977, com a oficialização da Escola de Enfermagem, passou admitir jovens estudantes, funcionárias públicas, enfermeiras e Irmãs desta Instituição, que por diversos motivos nos solicitavam este tipo de apoio.

Em Setembro de 1992, foram implementadas obras de remodelação e adaptação a Lar de Terceira Idade. Após a sua conclusão, foi celebrado um acordo de cooperação com o Centro Regional Segurança Social, que entrou em vigor em Outubro de 1992, e deu-se início às admissões dos utentes de terceira idade de ambos os sexos,

Neste edifício, além de estarem instalados os Serviços Administrativos da Santa Casa da Misericórdia de Braga, funciona ainda um refeitório social que serve refeições a funcionários e utentes, dois complexos, cada um com 2 pisos. É compostos por 39 quartos e 8 suites, salas de convívio, gabinete da Directora técnica, gabinete da Coordenadora técnica, posto médico, capela, um pequeno auditório, sala do Provedor e jardim externo.

Para melhor analisar o público-alvo e conhecer todos os utentes do local de estágio, realizou-se o preenchimento de um inquérito por questionário aos utentes das residências, várias conversas informais e observação directa participativa.

Os dados apresentados aqui são baseados numa análise que se refere à amostra de 30 utentes num total de 41. Conclui-se assim que este Lar é composto na sua maioria por utentes do sexo feminino O Lar Nevarte Gulbenkian é composto por uma esmagadora maioria por utentes do sexo feminino, e seis utentes do sexo masculino. Deste universo apresentado, a média de idades compreende os 82.9 anos de idade.

No respeitante ao estado civil dos clientes, encontram-se dezassete viúvos, sete solteiros, cinco divorciados e um casado. .Quanto às habilitações literárias, a percentagem dominante pertence aos utentes licenciados, havendo predominância na Licenciatura de Enfermagem, de Direito e de Educação Primária.

1.3 Apresentação da problemática de intervenção/investigação: Núcleo de Apoio Comunitário.

No âmbito do Projeto a realizar na Santa Casa da Misericórdia, convém referir e analisar o que significa o envelhecimento ativo, que certamente mostra ser uma das questões demográficas e sociais mais importantes do mundo contemporâneo, com incidência especial nas sociedades mais industrializadas e desenvolvidas (Casanova, 2001: 19).

“Vive-se hoje com crescente perplexidade e incómodo social um dos paradoxos mais notáveis do desenvolvimento e da modernização nos países industrializados: aumenta sistematicamente a esperança de vida, mas esvazia-se de autonomia, de status social, de oportunidades e de qualidade de vida a condição social da maior parte da população mais idosa.” (p. 9).

A representação do idoso na sociedade tem vindo, assim, a sofrer várias mutações. Se antigamente o idoso era denotado de um certo respeito e o papel que este prestava na sociedade era decisivo no julgamento e decisão de matérias importantes, atualmente deparámo-nos com uma sociedade onde a produtividade e a atividade profissional são os fatores mais valorizados e o envelhecimento é visto como um conjunto de perdas de capacidades, e o idoso é tido como um fardo. Como nos dizem Cabrillo e Cachafeiro, “ninguém quer velho, porque não oferece nenhuma vantagem” (1990: 59)

Foi sugerido então inserir os clientes da Santa Casa da Misericórdia de Braga, mais especificamente as pessoas que residem no Lar Nevarte Gulbenkian a criar um núcleo de apoio, de ajuda e de intervenção entre os próprios, de modo a conseguir criar uma nova categoria na categoria organizacional da Instituição.

Deste modo, promove-se a solidariedade e a interação entre os clientes de uma maneira harmoniosa, pois “o voluntariado como fenómeno social é um facto inegável, que confirma a existência da solidariedade, admitindo múltiplas formas de organização segundo a cultura e tradição de cada país” (Martín, 2005: 15).

Espera-se com isto que os clientes consigam, ao par que desenvolvem as suas capacidades cognitivas, sociais, e autónomas, se apoiem na comunidade residente e na equipa técnica.

Pretendeu-se com este projeto que se consiga evoluir o conceito de envelhecimento ativo para um nível onde se crie uma ligação com a ajuda intra e extra grupal, e seja possível unir um grupo de utentes interessados a assumirem uma postura proativa no seu local de residência, tornando o Lar Nevarte Gulbenkian um espaço mais do seu agrado, resolvendo situações internas entre utentes de uma forma lógica e coerente, com o apoio da equipa técnica, para puderm de futuro aproximar o conceito de família à sua realidade.

O período da terceira idade é cada vez mais alargado, o que coloca em causa o papel passivo que a sociedade tem atribuído aos idosos. Assim, definir o envelhecimento e, conseqüentemente o que é ser idoso, depende, acima de tudo, da sociedade em que o

indivíduo está inserido, do seu contexto cultural e da época em que vive. Segundo Martins (2008),

“as formas de envelhecimento inserem-se num contexto cultural específico e são determinadas por este em parte, mas o mais importante é a forma como o idoso se percebe a si e ao mundo que o rodeia e como vive esta fase da vida.” (p. 9).

1.4 Identificação e justificação da sua relevância no âmbito da área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

No âmbito da Educação de Adultos e Intervenção Comunitária espera-se inserir a temática do Projeto no desenvolvimento do mesmo, e neste seguimento Barros (2013, p. 15) refere que “[...] a Educação de adultos apresenta-se como o recurso que permite lidar com os desafios e complexidades do mundo atual e tornar as pessoas mais humanas”. o que destaca a importância da Educação de adultos, que não pode ser descurada quando abordamos a Educação permanente. No projeto apresentado, foi desenvolvido uma teorização de como as utentes podiam lidar com os problemas que atravessavam no seu local de residência, e criaram estruturas para combater estes desafios de uma forma organizada e correta.

A concepção alargada de educação não deve ser confinada ao método tradicional de ensino nem a um espaço físico como a sala de aula, pois este conceito denota-se ao longo de todo o trajeto de vida de um indivíduo. A educação mostra assim então ter um caráter permanente de formação, quer a nível da sua forma quer a nível do seu conteúdo, que providencia ao indivíduo uma habilitação para analisar informações e ir fazendo a digestão processual da mesma, construindo desconstruindo e reconstruindo conceitos ao longo de toda a sua existência.

A Declaração de Hamburgo sobre a Aprendizagem de Adultos, de 1997, registo consequente da 5ª Conferência Internacional sobre Educação de Adultos (CONFINTEA V), delimitou a educação de adultos como

“todo processo de aprendizagem, formal ou informal, em que pessoas “adultas” pela sociedade desenvolvem suas habilidades, enriquecem seus conhecimentos e aperfeiçoam suas qualidades técnicas e profissionais, direcionando-as para a satisfação de suas necessidades e as de sua sociedade”. (Unesco in www.unesco.org).

A educação de adultos mostra uma preocupação crescente em criar ou manter uma uniformidade e uma evolução dos povos, debatendo questões fulcrais, como a saúde, sociais,

ambientais e culturais. Esta preocupação mostra como seu objetivo primordial um desenvolvimento do indivíduo a todos os níveis.

Contudo, este desenvolvimento deve manter-se estabilizado e moderado, não se podendo descuidar “as necessidades básicas (alimentação, habitação, saúde), necessidades socioculturais (educação, trabalho, cultura), e de emancipação, liberdade e participação” (Antunes, 2008: 72), tentando alcançar uma melhoria da qualidade de vida.

A educação de adultos possibilita ao indivíduo adaptar a sua própria identidade pessoal e ir ao encontro daquilo que quer e busca para a sua vida, indo neste ponto ao encontro de um dos propósitos do envelhecimento bem sucedido, que propõe que o ser idoso, independentemente do seu estado físico ou psicológico, consiga orientar a sua velhice de um modo proveitoso, traçando objetivos de modo a ocupar o tempo livre.

“Apesar de o conteúdo referente à educação de adultos (...) variar de acordo com os contextos socioeconômicos, ambientais e culturais, e também variarem as necessidades das pessoas segundo a sociedade onde vivem, ambas são elementos necessários a uma nova visão de educação, onde o aprendizado acontece durante a vida inteira. A perspectiva de aprendizagem durante toda a vida exige, por sua vez, complementaridade e continuidade. É de fundamental importância a contribuição da educação de adultos e da educação continuada para a criação de uma sociedade tolerante e instruída [...]” (Declaração de Hamburgo sobre a Aprendizagem de Adultos; 1997)

Pela definição que a UNESCO traçou na Declaração de Hamburgo sobre a Aprendizagem de Adultos como educação de adultos, o idoso pode aproveitar-se da mesma, desconstruindo o preconceito de que a partir da reforma o indivíduo não consegue evoluir e tem capacidades para aprender coisas novas, dar utilidade aos seus conhecimentos renovados e ter uma postura ativa na classe social onde se insere.

“Existem hoje mais pessoas idosas no mundo do que havia antigamente, e esta proporção continua aumentando. Esses adultos mais velhos têm muito a oferecer ao desenvolvimento da sociedade. Portanto, é importante que eles tenham a mesma oportunidade de aprender que os mais jovens. Suas habilidades devem ser reconhecidas, respeitadas e utilizadas” (Declaração de Hamburgo sobre a Aprendizagem de Adultos; 1997)

Foi neste sentido que o projeto proposto tentou desfazer os dogmas existentes na cultura popular, de que não só o idoso pode ocupar o seu tempo útil com atividades que despertem o seu interesse, como também conseguem criar algo proveitoso para o resto da comunidade, seja num espaço micro como a sua residência ou num espaço macro como o lugar, freguesia ou cidade onde habitam, criando ferramentas de intervenção na sociedade

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

Para a criação deste projeto, numa primeira fase foi necessário criar empatia com o público – alvo, de modo a ser conseguido posteriormente cativar os utentes interessados para o desenvolvimento deste, visto que numa primeira fase toda a elaboração deste foi construído com o mesmo e pelo mesmo.

Então, num primeiro momento, foram utilizadas conversas informais dos variados temas e interesses dos utentes, e tendo sido feita a análise destas, de tipo informal, pelo estagiário foi criada uma lista de gostos e desejos de modo a ser conseguido aumentar a empatia com os mesmos e auscultar as suas carências de vários foros e as suas expectativas do que seria o projeto e de que modo este contribuía para eles.

De seguida, foi passado pelo estagiário um inquérito por questionário–(ver anexo nº. 1) entre os utentes (trinta foram respondidos num universo de quarenta e um), para de seguida se poder estratificar e clarificar os gostos de cada um e as dificuldades sentidas na sua adaptação à realidade em que se encontram.

A questão chave neste inquérito para descodificar melhor o comportamento dos utentes foi a questão nº. 7 “Qual(ais) os motivos que o/a trouxeram para o Lar?” (ver gráfico nº. 1), e onde a esmagadora maioria afirmou que entraram no Lar para assegurar as necessidades de carinho e conforto.

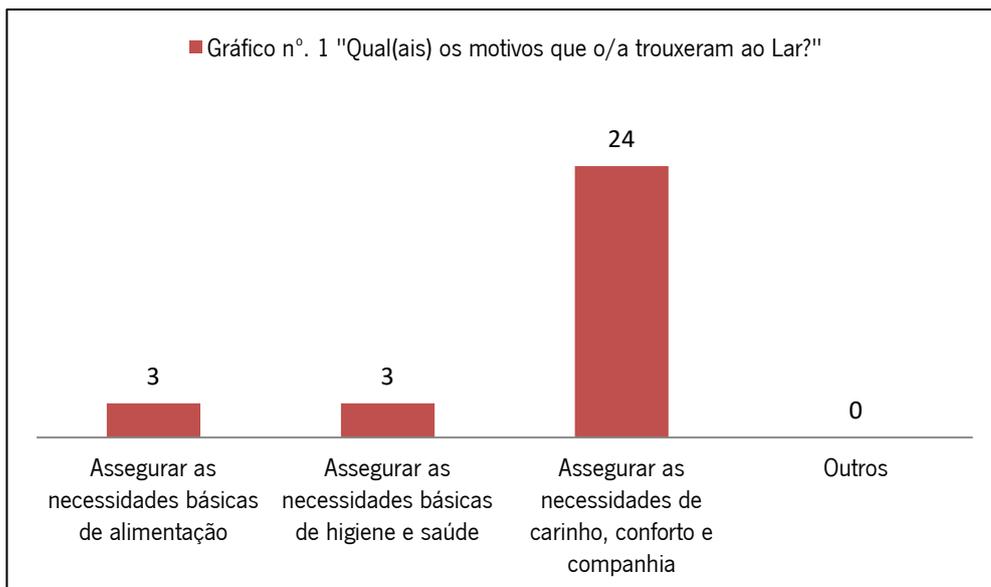


Gráfico 1: "Qual(ais) os motivos que o/a trouxeram ao Lar?"

Neste seguimento, a maioria respondeu também à pergunta n.º. 8 "Costuma receber visitas?" (ver gráfico n.º. 2), afirmando que não recebiam muitas, e as visitas que os utentes faziam eram de forma constante (todos os Domingos ou dias combinados com a família) e deslocavam-se estes ao exterior.

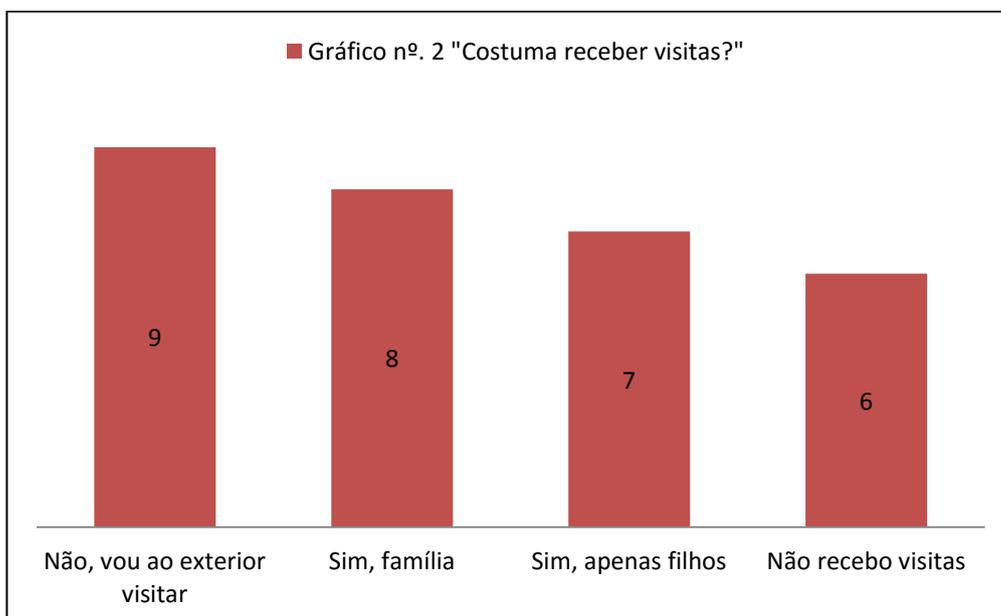


Gráfico 2: "Costuma receber visitas?"

As respostas analisadas espelham de uma maneira clara a realidade em que a população idosa se encontra nesta instituição, pois muitos dos idosos residentes escolhem a entrada num lar devido ao facto de não serem provenientes da cidade de Braga e de não contarem com uma família próxima, tanto a nível afetivo, como a nível geográfico.

Esta respostas vão também ao encontro daquilo que é verificado na sociedade atual, em que os idosos passam a ser encarregues de uma Instituição de cariz social devido ao facto das suas respetivas famílias não possuírem capacidades ou tempo disponível para cuidar dos mesmos, devido à alteração das rotinas que se encontram.

Além da resposta principal ter sido a indicada acima, um leque de utentes também afirma que se encontra no lar de modo a poder assegurar as necessidades de higiene e saúde, estando estes sujeitos a algumas dificuldades a nível de mobilidade (andarilho, problemas de saúde) e/ou a necessitar de algumas ajudas técnicas, onde a família falha, por não saber lidar com as limitações do utente.

A par disto, na sua maioria, os utentes desejam e solicitam uma companhia contínua, mas optam por passar a sua vida longe do espaço físico onde residiam, de modo a não se sentirem um encargo para os familiares, como afirmaram nas conversas informais com o estagiário.

Assim, foi possível entender que a solidão é um factor predominante no quotidiano dos utentes, que se reflete pela carência afetiva e emocional que estes demonstram de uma forma orgulhosa. Por ser um público – alvo com uma educação e uma escolaridade elevada, torna-se um desafio maior conseguir cativar pelas conversas informais ou por métodos tradicionais, pois estes não demonstram grande interesse nas atividades desse foro (sendo esta uma das dificuldades apresentadas à equipa técnica responsável pela animação dos utentes)

Neste sentido, para tentar combater essa carência social, e para melhor perceber a importância que os utentes dão à ocupação do seu quotidiano, no mesmo inquérito apresentou-se a pergunta nº. 10 (ver gráfico nº. 3) “Como prefere ocupar o seu tempo livre”, categorizada com as respostas “Só; Com um grupo pequeno (menos de 4 pessoas); Com um grupo maior (mais de 4 pessoas)”. Com esta pergunta, o estagiário conseguia apurar a preferência que os utentes tinham no respeitante ao convívio em que se integravam, e que tipo de “núcleo comunitário” poderia resultar de modo a agradar a todos os elementos do lar, para evitar desistências da parte destes durante o tempo de estágio.

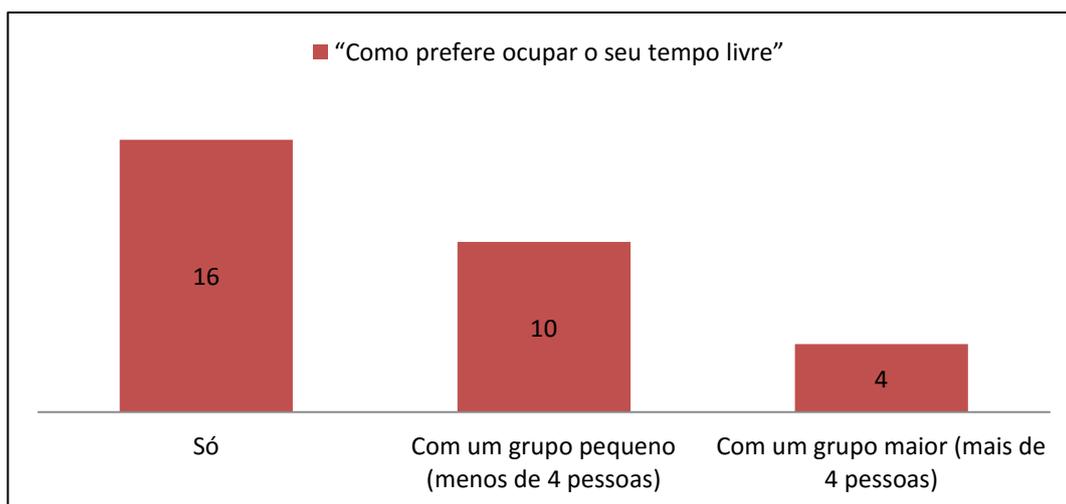


Gráfico 3: "Como prefere ocupar o seu tempo livre?"

Como se apurou, a maior parte dos inquiridos mostrou preferência em passar o seu tempo livre só, seguindo-se um intermédio de utentes que mostrou gostar de passar o seu tempo livre num grupo pequeno. Assim, um dos desafios do projeto foi conseguir enquadrar os utentes interessados na mesma atividade e no mesmo espaço, de maneira a que todos se sentissem bem e conseguissem coordenar as suas opiniões e ideias.

Posto isto, o estagiário direcionou os inquiridos para a questão se estes davam importância à ocupação do dia a dia e da qualidade do mesmo, através da questão n.º 12 "Pensa ser importante a promoção e ocupação dos tempos livres no Lar?" (ver gráfico n.º 4).

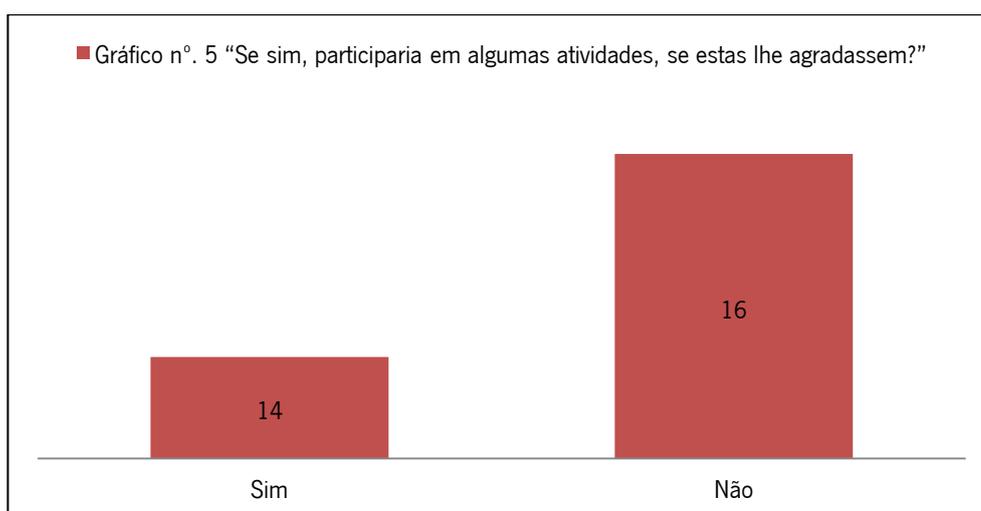


Gráfico 4: "Pensa ser importante a promoção e ocupação dos tempos livres no Lar?"

Da análise feita, concluiu-se que a esmagadora maioria dos utentes inquiridos assume que é importante haver uma ocupação de qualidade dos tempos livres e existir uma prioridade da cultura do ócio, cultura esta que já existia na instituição através das múltiplas atividades de um cariz variado designadas pela Diretora Técnica e executadas pela Animadora Social.

Contudo, apesar de os utentes acharem que isto é um fator importante no seu desenvolvimento psicológico e social, pelos dados apurados pelo estagiário na Instituição (através de conversas com a equipa técnica e conversas informais com os utentes) e pela questão n.º. 12.1 “Se sim, participaria em algumas atividades, se estas lhe agradassem?” (ver gráfico n.º. 5) percebeu-se que estes não mostram uma tendência em frequentar as atividades apresentadas pela Instituição, mesmo sendo auscultados previamente e tendo interesse nas temáticas apresentadas. Este foi um dos pontos que o estagiário tentou contrariar no desenrolar do projeto, oferecendo algum poder ao grupo para decisões grupais, mas sempre com uma certa cautela no sentido de não deixar o grupo fugir aos objetivos estabelecidos e de modo a não perder o público-alvo.

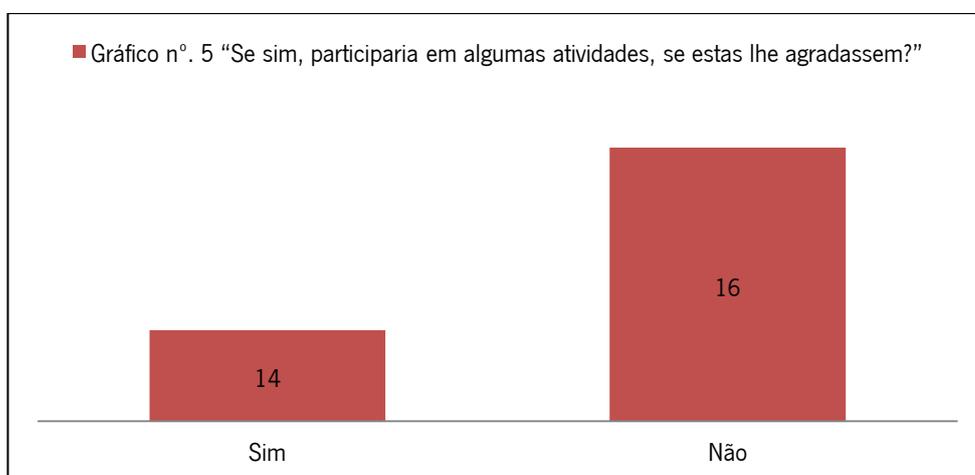


Gráfico 5: “Se sim, participaria em algumas atividades, se estas lhe agradassem?”

A nível das atividades desenvolvidas listadas no inquérito, os utentes mostraram uma preferência por cinema, idas ao teatro, passeios pela cidade e ginástica enquanto os menos interessantes mostraram ser culinária e animação de festas.

Pela análise geral, e pelas conversas informais estabelecidas, o estagiário apercebeu-se de um baixo grau de auto-estima por parte da maioria dos utentes, originado pela diminuição das

suas condições físicas e/ou psicológicas, e de uma perspectiva de encarar a sua faixa etária de uma forma desvalorizada.

1.6 Apresentação da Finalidade e Objetivos do estágio.

A terceira idade é uma faixa etária que sofre com a carência de sentimentos e emoções que mostram ter uma grande importância no desenvolvimento da personalidade, na conduta da sua saúde, e principalmente na qualidade de vida que estes podem desenvolver. Posto isto, pretende-se desenvolver com este trabalho a promoção de uma auto-estima renovada, um sentido de pertença e de entreaajuda e uma maior razão de felicidade, factores que levam a uma melhor qualidade de vida.

A par disso, pretende-se apostar num desenvolvimento mental e afectivo do idoso. Assim, pode-se traçar como finalidade a promoção da auto-estima e do bem-estar, construída numa dinâmica de entreaajuda e desenvolvimento interpessoal na população idosa.

No que diz respeito aos objetivos gerais e específicos propostos no projeto, apresentaram-se os seguintes:

1- Objetivo Geral: Fomentar a relação de entreaajuda entre os idosos e combater o isolamento e exclusão social.

1.1-Objetivos Específicos:

- i. Promover o relacionamento entre idosos e a comunidade.
- ii. Desenvolver dinâmicas de grupo que fortaleçam as relações interpessoais.
- iii. Difundir as noções de ajuda e voluntariado.

2- Objetivo Geral: Promover a criação e o desenvolvimento de um Núcleo de Apoio.

2.1- Objetivos Específicos:

- i. Criar uma dinâmica com o público-alvo que fortaleça o sentido de voluntariado e entreaajuda.
- ii. Desenvolver atividades em grupo e promovê-las de forma a incentivar conhecimento mútuo e a participação grupal.

3- Objetivo Geral: Ampliar a qualidade de vida e os níveis de bem-estar físico, mental e social dos clientes.

3.1. Objetivos Específicos:

- i. Promover as capacidades de cognição, o espírito de iniciativa e a capacidade criadora dos idosos.
 - ii. Dinamizar o trabalho em rede construindo uma equipa com funções distintas e estabelecida consensualmente.
- 4- Objetivo Geral: Dar um novo sentido ao quotidiano dos idosos, fomentando a sua auto estima e o sentido de trabalho em grupo.

4.1- Objetivos Específicos:

- i. Contribuir para o enriquecimento cultural do cliente.
- ii. Aumentar os períodos de ócio, desenvolvendo a socialização e a troca de experiências

2. Enquadramento Teórico da Problemática do Estágio

No âmbito deste Relatório de Estágio, convém aprofundar a temática explorada pelo mesmo, e as várias vertentes que o subscrevem, entre os quais uma perspetiva sobre o envelhecimento nos parâmetros sociais, da demografia e o desenvolvimento deste ao longo dos anos e como isso criou impacto na sociedade. Ao par destes, criar uma ligação com o envelhecimento ativo e o seu papel na sociedade moderna e a gestão da qualidade de vida dos idosos.

2.1 Investigações e intervenções na área problemática do estágio

Sendo os idosos um público – alvo de uma forte intervenção na área da Educação, existem vários estudos realizados em torno desta faixa etária e de todas as suas intervenientes, conseguindo-se assim desenvolver projetos e ações enriquecedores de modo a rentabilizar e enriquecer as suas capacidades.

Através de alguma pesquisa podem ser salientados alguns que direcionam os seus contributos para a intervenção do projeto.

Assim, pode-se referir a tese em *Dar mais vida à idade: a promoção de um envelhecimento activo* (2010) de Cláudia Sofia Mendes da Silva Mota, aluna da Universidade do Minho, projeto desenvolvido no Centro de Solidariedade Social de S. Veríssimo, nas valências de Lar e de Centro de Dia, onde destacou a importância da promoção do envelhecimento ativo, de maneira a que os idosos tivessem um maior sentido de pertença na comunidade.

A tese de Anabela Soares de Almeida Ferreira em *Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver, relacionando-se com o outro* (2014) , da Universidade do Minho, foi desenvolvida numa Instituição Particular de Solidariedade Social do concelho da Póvoa de Lanhoso direcionada para o bem estar do idoso e para que este se integrasse numa comunidade inclusiva, com uma postura ativa, que também foi ao encontro da interação com o público alvo e a sua renovação e aceitação de capacidades num grupo.

A tese de Úrsula Maciel em *O relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida* (2010), da Universidade do Minho também se insere no campo de estudo pois foi desenvolvida num Centro Social e foi também direcionado para que os idosos continuassem a definir projetos de vida e a manterem os seus objetivos.

A tese de Cidália Gonçalves em *Sabedoria e Educação Um estudo com adultos da Universidade Sénior* (2010), da Universidade de Coimbra aborda a relação existente entre os conhecimentos que os idosos possuem e as suas histórias de vida, de modo a poder explorar e desconstruir a relação entre estes, o que vai ao encontro com algumas atividades desenvolvidas no Núcleo de Apoio Comunitário.

A tese de Ana Beatriz Rocha Lima em *Ambiente Residencial e Envelhecimento Ativo: Estudos sobre a relação entre bem-estar, relações sociais e lugar na terceira idade* (2011) da Universidade de Brasília investiga a importância do ambiente residencial nos idosos e o respetivo impacto, tendo em consideração tendo em conta o ambiente físico, psicológico e social e as necessidades do indivíduo.

2.2 Identificação dos contributos teóricos mobilizados para a problemática específica de intervenção/investigação

2.2.1 Perspetiva Geral sobre o Envelhecimento:

Serrão (2006) propõe conceituar o termo “Séniore” para homens e mulheres com mais de 65 anos, independentes das suas atividades profissionais formais, e que mantêm as suas capacidades, são independentes, saudáveis e ativos, abrangendo em termos etários três décadas, dos 65 aos 95 anos. Mostra ainda categorizar três subtipos de homens e mulheres:

- 1- Idosos muito dependentes, com idade superior a 85 anos e com uma dependência consequente do envelhecimento natural, ou aparece “por doença, incluindo a doença oncológica em fase terminal” (Serrão, 2006, p. 132).
- 2- Idosos dependentes, cuja dependência é derivada, especialmente de doença crónica que impele tratamentos médicos constantes.
- 3- Idosos independentes, que mantêm as suas capacidades, contudo estão inativos “agarrados ao falso slogan: não faço nada porque estou reformado” (Serrão, 2006, p. 132).

Num contato quotidiano com pessoas idosas facilmente se pode perceber que existem variadas formas de envelhecer, de uma forma individual e de uma forma coletiva. Deparamo-nos

com um envelhecimento satisfatório, um envelhecimento realizado ou um envelhecimento desanimado, entre outros. Todas estas características transparentes no indivíduo são perceptíveis pelas ações, atitudes, padrões comportamentais e responsabilidades de cada idoso. Nesta faixa etária, também se denota uma conotação grande pela parte da saúde, não só devido aos problemas que o indivíduo pode apresentar mas também por receios e cuidados que o idoso absorve, traduzindo-se numa rotina mais cuidada e observada.

Um ponto significativo a nível individual diz respeito à dependência que pode influenciar os idosos, principalmente a nível psicológico e social. O julgamento de valores e juízos comprometido e a capacidade de decisão e controlo da sua vida leva a uma quebra psicológica devastadora e retrata-se na satisfação e qualidade de vida e do bem-estar psicológico e físico.

Cria-se também uma ligação muito estreita com a área afetiva e emocional, que, pela experiência adquirida no estágio, está interligada com a solidão ou aparente carência emocional, o que leva a um enraizamento das amizades que o idoso vai criando ao longo da sua vida, condicionadas pelos contextos de vida e o percurso histórico e sócioeconómico que cada idoso experiencia.

2.2.2 Envelhecimento e o idoso: mudanças conceptuais ao longo dos anos

2.2.2.1 Envelhecimento em termos demográficos.

Para Gorman,

“O processo de envelhecimento é, naturalmente, uma realidade biológica que tem a sua dinâmica própria, em grande parte fora do controle humano. No entanto, ele também está sujeito às construções pelas quais em cada sociedade faz sentido a velhice. No mundo desenvolvido, o tempo cronológico desempenha um papel essencial em que a idade de 60 ou 65 anos, está legislada ser a idade de reforma e ser assim o início da velhice. Mas em muitas regiões do mundo em desenvolvimento, o tempo cronológico tem pouca ou nenhuma importância no sentido da velhice” (2000, p. 7).

O envelhecimento demográfico, pode ser caracterizado de um modo geral, pelo aumento das pessoas idosas na população total. A população portuguesa mostra ser cada vez mais envelhecida, fator este interrelacionado com o aumento da esperança média de vida, que advém

das grandes melhorias que se apresentam nas condições a nível social, à evolução da medicina e a consequente redução da taxa de mortalidade e natalidade.

Segundo os dados dos Censos, no ano de 1970 a percentagem do índice de envelhecimento em Portugal apontava os 34,0%, em 1991 apontava 68,1% e em 2011 apontava 127,8%. As consequências deste envelhecimento refletem-se a nível familiar e social. No primeiro parâmetro, pode-se apontar as mudanças a nível familiar tradicional para uma família nuclear e por vezes monoparental, aparecendo então o problema relativamente aos cuidados com os idosos. Por conseguinte, as instituições de apoio social começaram a crescer e tornaram-se na maioria das vezes o melhor recurso encontrado. Oficialmente as respostas sociais reconhecidas para Segurança Social, para os idosos em Portugal são nove: lar, mini – lar, apoio domiciliário, residência para idosos, centro de dia, centro de convívio, acolhimento familiar, centro de acolhimento temporário de emergência e centro de noite.

Como referido anteriormente, o número de pessoas idosas tem vindo a aumentar, e isto implica um aumento significativo da intervenção nos cuidados de saúde e nos cuidados a nível social. Neste último, este é marcado por um aumento dos anos de trabalho, diminuindo desta maneira os anos de reforma, o que leva a que o idoso mantenha o seu papel ativo na sociedade, e evita assim a exclusão e a solidão.

Ainda no plano social, outra consequência relacionada com o envelhecimento demográfico aponta-nos para as diferenças no que se refere ao sexo dos indivíduos, pois constata-se uma feminização do envelhecimento. Em Portugal, as mulheres mostram ter um maior índice de longevidade ao nascer. A esperança média de vida em Portugal para os homens é de 73,5 anos, e para as mulheres é de 80,3 anos (INE, 2002).

2.2.2.2 Envelhecimento em termos psicológicos e sociais.

Segundo Schroots e Birren (1980) (cit in Paúl, s.d.) o processo de envelhecimento desenvolve-se em três áreas principais:

- O processo de envelhecimento biológico, que é consequente das mudanças realizadas no organismo devido aos efeitos da idade avançada, o que faz com que o indivíduo perca algumas das suas capacidades e reduza ao longo do tempo as suas funções fisiológicas. O estado de visão e a audição pode ser agravado com a idade, e as alterações neuronais podem ocorrer no

processo de envelhecimento, contudo o cérebro possui alguma “plasticidade” e isso permite com que este recupere do mau funcionamento dos neurónios criando novas conexões entre estes.

- O processo de envelhecimento psicológico, que está intimamente relacionado com a diminuição e alteração das faculdades psicológicas, pode resultar em dificuldade de adaptação a novos contextos e papéis sociais, por falta de motivação e impedimento de preparar o futuro a nível orgânico afectivo e social, em baixa auto-estima e em dificuldade de adaptação a mudanças repentinas. Contudo, sempre que trabalhadas, a inteligência e a capacidade de aprendizagem podem continuar a evoluir;

- O processo de envelhecimento social, que diz respeito às mudanças nos papéis sociais no ambiente em que o idoso está inserido, que se conjugam com as expectativas da sociedade para esta faixa etária, algo que se pode tornar difícil de gerir, pois o idoso pode enfrentar no seu quotidiano ideias pré-concebidas e erróneas sobre a velhice. Com a reforma assiste-se ao fim do ciclo profissional do indivíduo, e deste modo, a uma vivência de estimulação e contatos sociais, por vezes. Estes fatores podem convergir numa diminuição de participação em atividades sociais e de relacionamento interpessoal, reduzindo assim a sua atividade mental. Contudo, a reforma e o começo deste novo ciclo pode ser encarado como uma oportunidade de abertura para novas atividades e o desenvolvimento de novas relações interpessoais, que anteriormente foram secundarizadas devido ao estilo de vida profissional do idoso.

A ideia de que o declínio generalizado e irreversível das capacidades cognitivas surge com o envelhecimento é visto mais como um estereótipo do que uma realidade. Apesar de existir algum declínio relacionado com a idade, denota-se que este se deve mais à falta de uso de tais capacidades, e pode ser prevenido ou até mesmo retardado com os treinos próprios, visto que existe um enorme potencial de aprendizagem ao longo da vida. O modo como envelhecemos também é reflexo dos estilos de vida de cada sujeito e da herança genética e cultural.

2.2.3 Envelhecimento ativo e o papel na sociedade: o papel da Intervenção Comunitária.

No campo de uma dinâmica de trabalho colaborativo e participativo surge-nos a intervenção comunitária, com o intuito de investigar soluções reais e praticáveis com base na discussão da

realidade. Estas intervenções aparecem através de uma necessidade ou problema social sentindo (consciente ou não) pelas comunidades (do micro ao macro) onde se pretende intervir, numa tentativa de transformação da realidade, de modo a responder às necessidades designadas.

A intervenção comunitária requer um conjunto de procedimentos, tais como o diagnóstico de necessidades, a planificação de atividades, a avaliação, a sensibilização junto do público – alvo e a mobilização do mesmo para a resolução dos problemas, e procurar assim melhorar a qualidade de vida deste. Começando por um processo de participação individual e coletiva, a intervenção comunitária implica uma gestão participada dos indivíduos que a praticam, fundamentada na auto e co-responsabilização e na confiança entre todos os participantes.

O público-alvo tem também um papel ativo no desenrolar da intervenção comunitária, enriquecendo as suas capacidades e competências de reflexão e ação, o que provoca um desenvolvimento e enriquecimento no que diz respeito à sua autonomia e capacidade de dar o primeiro passo perante problemas ou situações que surgem no quotidiano.

O Educador, enquanto profissional do trabalho no âmbito comunitário, deve possuir as ferramentas que lhe permitem conhecer aprofundadamente o contexto, respeitando todas as suas características, valores e tradições, para conseguir enquadrar uma melhor e mais apropriada intervenção. Na conclusão do projeto, prevê-se uma formação individual e coletiva de todos os elementos envolvidos, para que deste modo estes sejam capazes de resolver situações e problemas nos vários campos de intervenção e planejar e realizar ações que possam transformar a realidade e a sua própria vida.

A Educação de Adultos também mostra ser uma componente máxima neste âmbito, e pressupõe que os sujeitos se eduquem de diferentes maneiras, através da Educação Formal, Não Formal e Informal. O presente projeto vai utilizar, maioritariamente, a Educação Informal. Deste modo, “Toda a educação que se desenvolve em contextos que não são criados propositadamente como fins educativos, ocorrem nas situações do dia-a-dia, em simultâneo convivências e interações sociais mais diversas”(Veloso, 1004,p. 175).

A Educação de Adultos aparece neste âmbito como um processo de desenvolvimento individual e social, e como um contexto de realização individual e coletivo. O conceito de Educação de Adultos tem sido objeto de reformulações ao longo dos tempos, o que criou nos dias de hoje o termo Educação ao Longo da Vida. Este termo refere-se ao processo educativo

que se desenvolve ao longo de toda a vida e para todas as pessoas de todas as idades (Velo, 2004).

Neste projeto, a Educação de Adultos incluiu-se nas atividades realizadas com os idosos, nas sessões do Núcleo de Apoio Comunitário, e nas conversas informais que foram realizadas ao longo do tempo de estágio, podendo ser retirado vários conteúdos através da Educação Informal

2.2.4 Envelhecimento ativo e a qualidade de vida.

Em 2002, a OMS avançou com um novo conceito, o de Envelhecimento Ativo, que aparecia na sequência de um envelhecimento saudável, e que pretendia ser mais abrangente nas várias áreas intervencionais na vida do idoso para além da saúde, tal como a área sócioeconómica, psicológica e ambiental. Este novo conceito mostra ser mais consensual, pois equilibra a qualidade e o estilo de vida dos idosos, com uma manutenção da autonomia em diversas áreas (física, psicológica e social) de modo a que estes se consigam integrar na sociedade e possam requerer a sua cidadania completa e responsável. Daí surgir o acréscimo do termo Ativo, referindo-se a um envolvimento participativo nas questões sociais, culturais, económicas, civis e espirituais, fazendo com que as pessoas percebam o seu potencial individual e em grupo.

Este envelhecimento ativo é considerado como uma perspetiva sobre o desenvolvimento da vida do idoso, onde não se especifica uma data ou um ponto para quando o envelhecer é definido e marcado (como a idade da reforma) mas diz respeito sim a um processo que acompanha o sujeito ao longo da sua vida em que constrói o seu processo de vida da sua maneira e conclui-se em resultados heterogéneos.

De acordo com a OMS, o envelhecimento ativo depende de uma variedade de fatores, os quais são de ordem pessoal, comportamental, económicos, meio físico, sociais e serviços sociais e de saúde. Cada um destes determinantes envolve vários aspetos integrantes, de onde têm surgido diversas políticas a implementar pelos governos e instituições de cariz social.

De um ponto de vista mais alargado, o envelhecimento ativo mostra a importância dos direitos humanos nos idosos e os princípios estabelecidos pela Organização das Nações Unidas (independência, participação, dignidade, assistência e auto – realização), destacando a

participação dos idosos nos vários aspetos do seu quotidiano, sendo estratificadas em três pilares básicos, a saúde, a segurança e a participação social.

Estes três pilares aponta para a responsabilidade individual de os instrumentalizar nos contextos comunitários onde se está inserido, tendo como fatores transversais a cultura e o género, pois numa conceção comunitária, deve-se ter em consideração os recursos, valores e padrões comportamentais na construção da história de vida de cada indivíduo diferenciado entre o homem e a mulher. Esta diferença de géneros direciona-se para os resultados de envelhecimento distintos com distintas perspetivas de futuro nas várias áreas abrangentes da vida do indivíduo, consequência da dinâmica em que estavam inseridos no seu percurso de vida e da cultura específica.

3. Enquadramento Metodológico do Estágio

Um dos elementos fundamentais na definição de um projeto de intervenção é a selecção das metodologias utilizadas. Estas devem estar em concordância com a realidade em que o projeto se insere.

Num patamar mais primitivo, e de modo a conseguir investigar as carências de um sujeito idoso, definiram-se métodos e técnicas que parecem estar mais apropriadas ao contexto do estágio, tentando atingir o nível pretendido: o agrado do público-alvo. Num momento posterior, expõem-se os métodos que se complementam para poder assim criar uma ponte coordenada entre a viabilidade do projeto e a segurança da continuidade do mesmo.

3.1 Metodologia de intervenção/investigação: o paradigma qualitativo Investigação – Acção.

A investigação qualitativa encaixa-se em perspectivas teóricas e apela à utilidade de um leque de técnicas de recolha de informação como materiais empíricos, estudos de caso, histórias de vida, entrevistas e observação. Os investigadores qualitativos recorrem ainda às narrativas, aos métodos e técnicas etnográficas, à entrevista, estudos culturais, observação participante, etc (Nelson *et al.* 1992. Este leque justifica a sua amplitude a nível de metodologia e a abordagem interpretativa das mesmas.

No âmbito da realidade de projeto de estágio, aquando da investigação da realidade contextual feita pelo estagiário, este teve que se basear nos conhecimentos académicos que tinha para fazer uma melhor análise do contexto para deste modo ir ao encontro daquilo que era pretendido da melhor maneira e com menos riscos possíveis, ao mesmo tempo que tentava encaminhar um esboço do projeto mantendo os objetivos pretendidos e estabelecendo a ponte destes para o desenvolvimento do projeto.

Embora tenham sido designados variados significados ao longo dos tempos à investigação qualitativa, é possível definir ainda que de modo generalizado, o seu campo de acção, a saber: “a investigação qualitativa é uma perspectiva multimetódica que envolve uma abordagem interpretativa [...] do sujeito de análise ” (Denzin & Lincoln, 1994:2).

A Investigação-Acção caracteriza-se por ser uma metodologia de pesquisa fundamentalmente prática e aplicável, que se orienta por uma exigência em resolver situações

reais. Com a investigação existe uma acção que está direccionada para a transformação da realidade, e conseqüentemente, criar novos conhecimentos resultantes das transformações consequentes da acção.

O propósito essencial da Investigação – Acção não assenta em gerar conhecimento, é essencialmente inquirir as práticas sociais e os valores que estas incorporam com o objetivo de conseguir explicá-las. A Investigação – Acção é um forte instrumento apropriado a reconstruir as práticas e os discursos, (Latorre, 2003). “ [...] o resultado da investigação terá sempre um triplo objectivo: produzir conhecimento, modificar a realidade e transformar os actores” (Simões, 1990, citado por Coutinho, 2005:222).

A investigação–acção baseia-se na recolha sistemática de informações com o intuito de impulsionar transformações ou de manifestar soluções propensas à sua mudança. Este método foi ajustado ao processo de desenvolvimento da realidade social deste projecto de modo em que possibilitou conhecer a realidade social do público-alvo, operar sobre ela e encaminhar o indivíduo a ter uma postura e uma participação ativa, tanto no seu quotidiano como na comunidade em que se insere.

3.2 Métodos utilizados

3.2.1 Observação

A observação fundamenta-se na recolha de informação, de modo sistemático, por intermédio do contato direto com as diferentes situações particulares onde intervêm. A observação científica diferencia-se das observações espontâneas pelo seu carácter intencional e sistemático (Adler & Adler, 1994) e concede-nos uma visão mais completa da realidade de modo a poder estruturar a informação derivada da comunicação intersubjetiva dos sujeitos com a informação de carácter objetivo. Neste projeto, toda a informação recolhida pela análise feita através da observação foi ao encontro dos objetivos da mesma, de maneira a que a criação do NAC e a sua estrutura base assente na realidade apresentada em conformidade com o que estava estipulado para o projeto. A par disto, os inquéritos e as conversas informais ajustavam os dados obtidos pela observação de modo a criar uma base de dados coerente e facilitada.

Esta técnica pode converter-se num forte elemento de investigação social quando

“é orientada em função de um objetivo formulado previamente, planificada sistematicamente em fases, aspectos, lugares e pessoas, controlada relacionando-a com proposições e teorias sociais, perspectivas científicas e explicações profundas e é submetida ao controlo de veracidade, objectividade, fiabilidade e precisão” (Ruiz Olabuenaga, 1996).

Os observadores qualitativos não estão circunscritos por séries de medida ou de resposta, pois estes estão livres de pesquisar concepções e noções que se assemelham aos sujeitos. A observação qualitativa não acontece na origem de um projeto de pesquisa; a sua maior virtualidade reside no seu caráter flexível e aberto. Este fator dá ao observador uma maior liberdade, pois não tem que se restringir a nenhum comportamento padrão, mas podem apresentar versatilidade no mesmo,

Colás (1992b) aponta as seguintes etapas da observação: selecção de cenários (o cenário ideal é aquele onde o investigador consegue ter uma entrada mais fácil, e deste modo consegue introduzir uma relação positiva com os sujeitos e cede informações diretamente relacionadas com as questões principais da pesquisa), recolha de informação (através de diferentes métodos, como notas de campo, registos textuais dos diálogos com os atores observados e entrevistas com os informantes-chave) e tratamento de protocolos recolhidos (onde se faz uma reflexão teórica sobre os principais aspectos analisados e se começa a formular as conexões existentes entre as várias dimensões da realidade observadas).

A partir da ligação entre estas etapas é praticável designar algumas hipóteses e relações que possam levar à formulação de uma teoria mais geral, tendo por base o problema que originou o uso da observação.

A observação qualitativa realiza-se num contexto da ocorrência, entre os atores que intervêm naturalmente na interação e desenvolve-se no processo normal da vida quotidiana

Do leque de vantagens da aplicação da observação qualitativa nos processos educativos, Colás (1998) ressaltou as seguintes:

As potencialidades que demonstra na aprendizagem das dinâmicas e inter-relações dos grupos em certos quadros socioculturais; A facilidade na aquisição das informações internas aos grupos que não seriam detetáveis a partir de outras técnicas (ex.: entrevista); A oportunidade de aprofundar o conhecimento das culturas de grupos; A garantia da credibilidade dos resultados ao permitir o trabalho com fontes próximas e em primeira mão; a facilidade no registo de informações não-verbais.

Na aplicação do projeto, estas vantagens foram visíveis. O estagiário conseguiu retirar aprendizagens primordiais através das dinâmicas de grupo, e das relações que ia fortalecendo através das mesmas. Estando este a intervir no ambiente do público – alvo, conseguiu aprofundar os conhecimentos sobre os mesmos, e detetar as informações internas que estes partilhavam. Isso ajudou a que o desenvolvimento do projeto fosse mais credível e a que o estagiário conseguisse ter registos não verbais dos acontecimentos inerentes ao projeto.

A observação neste projeto assentou na observação direta informal, tendo o estagiário realizado a captação “ de comportamentos no momento em que eles se produzem e em si mesmos, sem a medição de um documento ou de um testemunho” (Quiy & Campenhoudt, 1992: 197).

Foi com o apoio deste método que o estagiário teve a capacidade de diferenciar e perceber a maioria das informações que lhe eram transmitidas, pois ao observar diretamente os utentes e a realidade em que estes se encontravam, pôde retirar as suas próprias conclusões e conhecer os utentes e saber abordá-los de outro modo, pois segundo Bechker (1972), a observação seria uma solução para o estudo de fenômenos complexos e institucionalizados, quando se pretende realizar análises descritivas e exploratórias.

3.2.2 Grupo de discussão

O grupo de discussão é uma técnica de recolha de informação que por norma é utilizada pelos investigadores qualitativos. Esta é baseada na produção de discursos orais de um determinado grupo social partilhando o mesmo contexto, proporcionando uma representação onde se espelha a dinâmica de uma certa realidade: normas, valores, interações sociais, perspetivas da realidade, etc. (Colás, 1998). Pressupõe a existência de um projeto de pesquisa e a o papel integrador do investigador como sujeito individual ou em processo (Ibañez, 1992:263).

Os grupos não nos facultam conhecimento sobre os comportamentos mas sobre os métodos de representação face aos objetos de estudo:

“Os discursos e outras práticas sociais dos membros do grupo tendem a ser restringidos por cognições sociais partilhadas, que segundo parece sujeitam os membros sociais às coordenadas ideológicas da sua posição social” (Van Dijk, 1989,p.185).

Os grupos de discussão integrantes deste projeto não foram criadores de conhecimento sobre o comportamento dos integrantes, mas sim uma forma de perceber ideias e opiniões registadas pelos mesmos, no ambiente onde se inserem, bem como uma ajuda para entender melhor as capacidades de cada utente e como estas se destacavam.

Cada indivíduo é assimilado como parte do procedimento e não como uma entidade singular. No grupo de discussão, os indivíduos que o compõem não coincidem com os interlocutores. O “eu” é grupal e mostra-se nas visões variadas da mesma pessoa, nas visões de diferentes pessoas e pontos de vista, ideias ou culturas. A fala dirige-se para um diálogo equalitário e cada falante adequa a sua fala à fala do outro.

O grupo de discussão é uma técnica pouco publicitada e aplicada do que outras técnicas clássicas como o questionário, a entrevista aberta ou a entrevista em grupo.

A agregação desta técnica em contextos escolares deve ser introduzida de um modo natural e não forçado no decorrer das atividades por estes desenvolvidas. Por isso, os participantes, os espaços e os temas dos grupos de discussão são aquilo que fazem parte do contexto sociocultural.

Ao coordenador do debate são requisitadas capacidades e estratégias ligadas à gestão de dinâmica de grupos. O diálogo com o grupo deve ser começado com uma breve explicação dos objetivos da pesquisa e das condições da discussão, e com a justificação da imprescindibilidade do registo em áudio e vídeo.

Depois do momento inicial dirá respeito ao grupo programar o seu próprio discurso, e ao coordenador readaptar consecutivamente as estratégias aplicáveis em função da dinâmica e do desenvolver do debate.

O coordenador vai trabalhando essa dinâmica retornando sistematicamente a palavra ao grupo para deste modo evitar situações de teorização exagerada. Uma vez iniciada a discussão é pretendido que as falas individuais se incorporem no espaço de convergência do grupo e que nesse mesmo espaço o discurso social difundido se mostre.

Ao coordenador compete também manter a discussão fluente e não permitir que se desenvolvam momentos mudos, tentando evitar que esses momentos se desenvolvam e que esta siga por caminhos inadequados à investigação conduzindo-a para o aprofundamento da temática em estudo.

3.2.3 Inquérito por questionário

No respeitante ao processo de recolha de informação, foi proposto ao estagiário a passagem de inquéritos por questionário. O inquérito por questionário é uma técnica de observação não participante que se baseia em apresentar a um grupo de pessoas, por norma característico de um grupo, uma série de questões orientadas para o género de informações que se pretende obter, dando ênfase ao “conhecimento de uma população enquanto tal: as suas condições e modos de vida, os seus comportamentos, os seus valores ou as suas opiniões” (Quivy & Campenhoudt, 1992:191).

O êxito deste método é bastante conhecido e disseminado pelos círculos escolares e académicos, devido às suas condições de assumir o anonimato do inquirido e uma maior clareza de exposição de resposta, que verbalmente não conseguem e/ou não querem fazer.

No caso do projeto presente, intencionou-se juntar a maior percentagem de informação sobre as necessidades, valores, opiniões e interesses dos residentes do Lar Nevarte Gulbenkian.

Tendo consciência depois da explicação previamente fornecida pela Diretora Técnica e pelo estagiário sobre o inquérito a ser aplicado, o que se pretendia com cada pergunta e que se mantinha o total anonimato, os utentes mostraram a sua opinião e as suas ideias com mais facilidade e relaxamento, permitindo assim que o estagiário ganhasse uma confiança maior com os mesmos e revelando o seu lado pessoal do discurso.

Ao ter um número de dados bastante rico, uma perspetiva melhorada sobre a opinião dos utentes e ter sido feita uma análise de necessidades, conseguiu-se realizar uma aproximação às necessidades do utente de um modo mais competente e eficiente.

Foi através deste método que numa primeira fase se conseguiu encaixar e perceber a informação que foi absorvida através das conversas informais prévias, tendo sido uma mais-valia para o estagiário pois foi relacionando-se de uma forma mais íntima com os utentes que num momento seguinte teria de cativar para trabalhar e integrar o projeto.

O inquérito por questionário foi utilizado e aplicado nas várias residências que fazem parte da Santa Casa da Misericórdia de Braga (não apenas pelo estagiário), como meio de compilar todas as informações e as opiniões dos utentes em relação às atividades já existentes na sua residência, e como mudariam essas atividades dependendo dos seus gostos pessoais.

Este método mostrou também ser bastante útil, pois serviu como sustento de informação para a alteração dos métodos e técnicas a ser utilizados ao longo do estágio.

4. Apresentação e Discussão do Processo de Investigação

4.1 Apresentação do trabalho desenvolvido nas sessões do NAC.

- Inquéritos OTL no Lar D. Diogo de Sousa (16/09/2015)

Nesta atividade, foi proposto ao estagiário circular no Lar D. Diogo de Sousa um Inquérito sobre as Ocupações dos Tempos Livres (ver Anexo 1) pela totalidade das utentes (25). Esta atividade teve início no dia 16/09/2014 e fim no dia 29/09/2014.

Assim, de modo individual e acompanhado por uma pequena conversa informal (que estabelecia o primeiro contato entre o estagiário e a utente), conseguiu-se criar uma ponte de confiança que levou ao esclarecimento de todas as questões do inquérito, que se dividiam em duas partes.

Numa primeira parte, uma aproximação pessoal da vida do sujeito (estado civil, habilitações literárias, profissão anterior, o tempo de residência na Instituição, e os motivos categorizados porque o trouxeram para a mesma).

Numa segunda parte, vinculada às ocupações dos tempos livres, pedia-se para o sujeito transmitir como gostava de ocupar o seu tempo quotidiano, a preferência deste a nível de companhia e de espaços, a conotação pessoal que o sujeito dava à promoção e à importância das atividades no Lar, e por fim a apresentação de uma lista categorizada de atividades afim de perceber aquelas que iam ao encontro dos gostos e dos interesses do sujeito.

De um modo geral, a atividade desenrolou-se de forma cordial, todas as utentes que residiam no Lar D. Diogo de Sousa responderam de forma positiva, aproveitando o tempo do questionário para falarem um pouco de si e das suas vivências pessoais passadas e presentes.

É de notar que a maioria das residentes neste Lar possui um nível de instrução baixo, e todas compreenderam aquilo que lhes foi perguntado e tinham fortes opiniões sobre as atividades que o lar oferecia, e o que poderia ser feito para melhorar a qualidade de vida das utentes.

- **Análise dos Inquéritos OTL do Lar D. Diogo de Sousa, Lar N.ª Sr.ª da Misericórdia e Centro de Dia (11/11/2014)**

Findo a realização dos Inquéritos no Lar D. Diogo de Sousa (realizados pelo estagiário) e no Lar N.ª Sr.ª da Misericórdia e Centro de Dia (realizados por terceiros) foi feita a análise de todos os questionários de todas as valências. Todas as residências enunciadas acima fazem parte da Santa Casa da Misericórdia de Braga (ver Anexo nº1), daí ser necessária a avaliação geral de opiniões, gostos e interesses.

Esta tarefa mostrou ser simples e ao mesmo tempo extremamente útil, pois os resultados daqui extraídos criaram uma poderosa ferramenta de consulta sobre as preferências culturais dos clientes, as suas atividades de eleição e as propostas organizacionais que menos relevância tinham.

Ao par disto, conseguiu-se traçar um perfil aproximadamente adequado do Lar em questão e dos utentes lá residentes (ou utentes diurnos, no caso do Centro de Dia). De seguida, são apresentados os resultados da análise de cada uma das residências da Santa Casa da Misericórdia analisadas.

- **Análise dos Inquéritos OTL - Lar Stª Tecla**

PARTE 1

- 1- O Lar de Stª Tecla é composto na sua totalidade por clientes do sexo feminino (17 clientes).
- 2- Da totalidade de clientes existentes atualmente no Lar, a média de idades compreende os 81.8 anos de idade.
- 3- No respeitante ao estado civil dos clientes, encontram-se onze (11) viúvos, dois (2) divorciados e quatro (4) casados, o que traz uma maioria à categoria viúvos.
- 4- A nível das habilitações literárias, a percentagem maior pertence aos clientes que possuem a 4ª classe, com nove (9) clientes, seguindo-se os analfabetos (5), os clientes com a 3ª classe (2) e por fim os que possuem apenas a 2ª classe (1).
- 5- No leque apresentado de profissões que os clientes exerceram na sua vida ativa, nota-se que a maioria exerceu a vida de doméstica (7 clientes), seguindo-se dos operários de fábrica (3), enquanto as restantes profissões se espalham pelo leque equitativamente (modista, vendedor, trabalho na agricultura).

- 6- No que toca ao tempo que estão na Instituição, o maior número é de quatro (4) clientes que se encontra a dois (2) anos, seguindo-se dos que estão a um (1) ano, sendo o restante bastante ambíguo e circunstancial.
- 7- Nos motivos que trouxeram o cliente para o Lar, a grande maioria (11 clientes) afirma ter sido para assegurar as necessidades de carinho e conforto.
- 8- A nível das visitas, os clientes recebem na sua maioria (11 clientes) a visita dos filhos, seguindo-se visita dos sobrinhos (4 clientes).

PARTE 2

- 9- Nos seus tempos livres, os clientes mostram preferência (9 clientes) em estar na sala com as colegas a conversar, enquanto quatro (4) clientes mostram interesse em trabalhos manuais e jogos lúdicos.
- 10- Na ocupação do tempo livre, os clientes dividem as suas opiniões/gostos entre estarem sós (5 clientes), num grupo pequeno (5 clientes) e num grupo grande (5 clientes).
- 11- No que toca à característica dos espaços onde passam o seu tempo, a maioria (9 clientes) afirma que é indiferente, enquanto quatro (4) preferem espaços abertos e um (1) espaços fechados.
- 12- Quanto à importância da ocupação e promoção dos tempos livres, treze (13) mostram a sua preocupação neste tema, enquanto doze (12) afirma que participariam nas atividades se estas lhes agradassem, sugerindo a prática de bordados.
- 13- Da listagem de atividades propostas e apresentadas aos clientes, denota-se uma preferência na atividade de Cantar, Passeios e Animação de Festas enquanto Jardinagem e Pintura são as menos escolhidas.
- 14- Na proposta a destinos para potenciais passeios, os clientes, no geral, mostram preferência a locais religiosos (N.^a Sr.^a do Sameiro, Bom Jesus e Fátima) e também à praia.

- **Análise dos Inquéritos OTL - Lar D. Diogo de Sousa**

PARTE 1

- 1- O Lar D. Diogo de Sousa é composto na sua totalidade por clientes do sexo feminino.

- 2- Da totalidade de clientes existentes atualmente no Lar, a média de idades compreende os 86.5 anos de idade.
- 3- No respeitante ao estado civil dos clientes, encontram-se dez (10) viúvos, cinco (5) solteiros e dois (2) casados, o que traz uma maioria à categoria viúvos.
- 4- A nível das habilitações literárias, a percentagem maior pertence aos clientes analfabetos, com sete (7) clientes, seguindo-se os que possuem a 4ª classe (4), os clientes com a 3ª classe (2) e por fim os que possuem apenas a 1ª classe (1).
- 5- No leque apresentado de profissões que os clientes exerceram na sua vida ativa, nota-se que a maioria exerceu a vida de doméstica (9 clientes), seguindo-se os que trabalhavam na agricultura (3), enquanto as restantes profissões se espalham pelo leque equitativamente (trabalho a dias, lavandaria e hotelaria).
- 6- No que toca ao tempo que estão na Instituição, o maior número é de quatro (4) clientes que não soube responder ou não se lembra, seguindo-se dos que estão a dois (2) anos e quatro (4) anos, sendo o restante bastante ambíguo e circunstancial.
- 7- Nos motivos que trouxeram o cliente para o Lar, a grande maioria (11 clientes) afirma ter sido para assegurar as necessidades de carinho e conforto e por problemas de saúde.
- 8- A nível das visitas, os clientes recebem na sua maioria (6 clientes) a visita dos filhos, seguindo-se os que não recebe visitas (4 clientes).

PARTE 2

- 9- Nos seus tempos livres, os clientes mostram preferência (6 clientes) em estar na sala com as colegas a conversar, enquanto que cinco (5) clientes mostram interesse em passeios pequenos..
- 10- Na ocupação do tempo livre, os clientes preferem estar num grupo grande (9 clientes), enquanto que quatro (4) preferem estar sós..
- 11- No que toca à característica dos espaços onde passam o seu tempo, a maioria (6 clientes) afirma que prefere estar num sítio fechado, enquanto cinco (5) preferem espaços abertos e quatro (4) mostram-se indiferentes.
- 12- Quanto à importância da ocupação e promoção dos tempos livres, onze (11) mostram a sua preocupação neste tema, enquanto nove (9) afirma que participariam nas atividades se estas lhes agradassem, sugerindo jogos de cartas, a malha e crochet.

- 13- Da listagem de atividades propostas e apresentadas aos clientes, denota-se uma preferência na atividade de Cantar, Cuulinária e Ginástica enquanto Pintura é a menos escolhida.
- 14- Na proposta a destinos para potenciais passeios, os clientes, no geral, mostram preferência a locais religiosos (N.ª Sr.ª do Sameiro, Bom Jesus e São Bentinho).

- **Análise dos Inquéritos OTL - Centro de Dia**

PARTE 1

- 1- O Centro de Dia é composto na sua maioria por clientes do sexo feminino (11 clientes), e quatro (4) clientes do sexo masculino).
- 2- Da totalidade de clientes existentes atualmente no Centro de Dia, a média de idades compreende os 81.2 anos de idade.
- 3- No respeitante ao estado civil dos clientes, encontram-se oito (8) viúvos, dois (2) solteiros e cinco (5) casados, o que traz uma maioridade à categoria viúvos.
- 4- A nível das habilitações literárias, a percentagem maior pertence aos clientes que possuem a 4ª classe, com quatro (4) clientes, seguindo-se os que concluíram o liceu (2), sendo as restantes categorias equitativamente espalhadas.
- 5- No leque apresentado de profissões que os clientes exerceram na sua vida ativa, nota-se que a maioria exerceu a vida de doméstica (4 clientes), seguindo-se dos empregados por outrém (3), enquanto as restantes profissões se espalham pelo leque equitativamente (costureira, ferreiro, professor, etc).
- 6- No que toca ao tempo que estão na Instituição, o maior numero é de três (3) clientes que se encontra a quatro (4) anos, seguindo-se dos que estão a um (1) ano e dois (2) anos, sendo o restante bastante ambíguo e circunstancial.
- 7- Nos motivos que trouxeram o cliente para o Centro de Dia, a grande maioria (14 clientes) afirma ter sido para assegurar as necessidades de carinho e conforto.
- 8- A nível das visitas, os clientes não recebem visitas na sua maioria (12 clientes), e somente um (1) afirma receber visitas de um amigo.

PARTE 2

- 9- Nos seus tempos livres, os clientes mostram preferência (6 clientes) em fazer atividades de animação, enquanto quatro (4) clientes mostram interesse em jogos lúdicos.
- 10- Na ocupação do tempo livre, os clientes mostram preferência em estar num grupo grande (11 clientes).
- 11- No que toca à característica dos espaços onde passam o seu tempo, a maioria (13 clientes) afirma que é indiferente, enquanto que um (1) prefere espaços fechados.
- 12- Quanto à importância da ocupação e promoção dos tempos livres, catorze (14) mostram a sua preocupação neste tema, afirmando os mesmos catorze (14) que participariam nas atividades se estas lhes agradassem, mas não apresentando sugestões.
- 13- Da listagem de atividades propostas e apresentadas aos clientes, denota-se uma preferência nas atividades de Cantar, Passeios e Animação de Festas enquanto que Jardinagem e Culinária são as menos escolhidas.
- 14- Na proposta a destinos para potenciais passeios, os clientes, no geral, mostram preferência a locais religiosos (São Bentinho e Fátima) e também ao Algarve..

- **Criação do rascunho da Atividade 1 sobre Autonomia e do Questionário do NAC (26-01-2015)**

Na presente data, foi proposto ao estagiário realizar um esboço da primeira atividade do projeto, que como ponto de partida, foi escolhido como tema a autonomia, e o questionário que será entregue às utentes do Lar Nevarte Gulbenkian na primeira reunião a concretizar com todos os utentes do Lar.

No que diz respeito ao esboço da primeira atividade, foi escolhido pelo mesmo como primeira dinâmica grupal um *brainstorming* sobre a autonomia, em que cada utente afirmou a sua perspetiva sobre o respetante tema, enquanto expunha estas opiniões num quadro.

De seguida, em conjunto com as utentes, o propósito foi criar uma definição global sobre o tema tendo em conta as afirmações previamente ditas.

Como segunda atividade, o objetivo foi inserir uma definição específica sobre a autonomia na economia, na política, no âmbito social e psicológico. Para esta tarefa, o grupo foi dividido em sub – categorias de 3 pessoas.

Terminando a atividade, foi realizado o levantamento de dúvidas e opiniões que restaram e foi passado o elemento de avaliação das atividades, realizado pelo estagiário.

O questionário NAC (ver Anexo 3) foi criado para ser uma ferramenta útil na primeira reunião com os utentes, e baseou-se em alguns pontos – chave: se os utentes estariam interessados em fazer parte do grupo que contempla o meu projeto, para classificarem as atividades previamente selecionadas por ordem de preferência, sugerir outros temas, e em quais as utentes gostariam de ter um papel ativo.

Este questionário salientou que o projeto tem como objetivo a promoção da auto-estima e do bemestar, construída numa dinâmica de entreaajuda e desenvolvimento interpessoal na população idosa.

- **Realização da Atividade 1 – Autonomia (24-02-2015)**

Planeamento

Brainstorming

- O que entende pelo conceito de autonomia

Num primeiro momento, o estagiário foi apresentado pela directora do Lar, e o o mesmo explica a finalidade e objetivos do seu estágio na instituição.

De seguida, cada utente se apresentou ao grupo, de modo a todos se conhecerem mutuamente e se criar um ambiente confortável.

Em seguida os utentes, por associação livre (técnica de brainstorming), foram dizendo aquilo que entendiam por autonomia, enquanto o estagiário foi escrevendo as afirmações num quadro de forma visível para todos.

Tendo o grupo completado este exercício, analisaram-se as ideias que estavam no quadro, tentando se possível chegar a um consenso entre os participantes, por recurso à dinâmica de grupo.

Num último momento, o estagiário apresentou um quadro com a afirmação “Autonomia: dar a lei, a norma, a si mesmo”; em conjunto, o grupo confrontará esta definição com aquelas que tinham considerado mais corretas.

- **Os níveis de autonomia**

Organizando-se em grupos de três pessoas, foi solicitado que cada grupo identifique situações concretas para completar as seguintes frases:

“Autonomia a nível psicológico é... “

“Autonomia a nível económico é... “

“Autonomia a nível político é ... “

“Autonomia a nível social é ... “

De seguida, cada grupo comunicou aos outros grupos como completaram as frases.

No final foi solicitado que se identificasse formas de promover a autonomia no Lar, em todas as suas maneiras, e coloca-se essas indicações no quadro.

Por fim, procedeu-se à passagem de um instrumento de avaliação da atividade por todos os presentes.

Descrição

Na referida data, foi realizada a primeira atividade do Projeto *NAC* com as utentes do Lar Nevarte Gulbenkian. A sessão estava planeada para uma hora e estruturada com duas atividades principais, *roleplaying* e um exercício de exploração da temática (como foi referido acima).

O público para esta atividade foi de 6 pessoas, todas do sexo feminino.

Num primeiro momento, as utentes fizeram uma auto – apresentação breve, seguindo-se a primeira atividade, em que cada utente disse qual a sua perspetiva e o seu conceito sobre autonomia. Posto isto, foi anotado no quadro todas as opiniões, e, em grupo, tentou-se criar uma definição que envolvesse todas as opiniões das utentes, como uma espécie de resumo.

Deste modo, terminou a primeira atividade de uma forma bem-sucedida e interligou-se à segunda, em que as utentes tiveram que (em grupos de 3) criar uma definição para autonomia no âmbito social, psicológico, político e económico. Ambos os grupos conseguiram realizar a tarefa com sucesso, tendo-se criado um momento de partilha de conhecimentos e de opiniões entre os elementos de grupo e o estagiário.

Como conclusão, falou-se um pouco sobre a autonomia na realidade existente (Lar Nevarte Gulbenkian) e dos métodos usados para tratar aqueles com menos autonomia. No final, foi feita a avaliação da atividade por parte das utentes.

A atividade correu de uma forma bastante positiva, as avaliações foram boas numa apreciação geral, e as utentes mostraram interesse em continuar com atividades desta índole e motivadas para continuar no *Núcleo de Apoio Comunitário*.

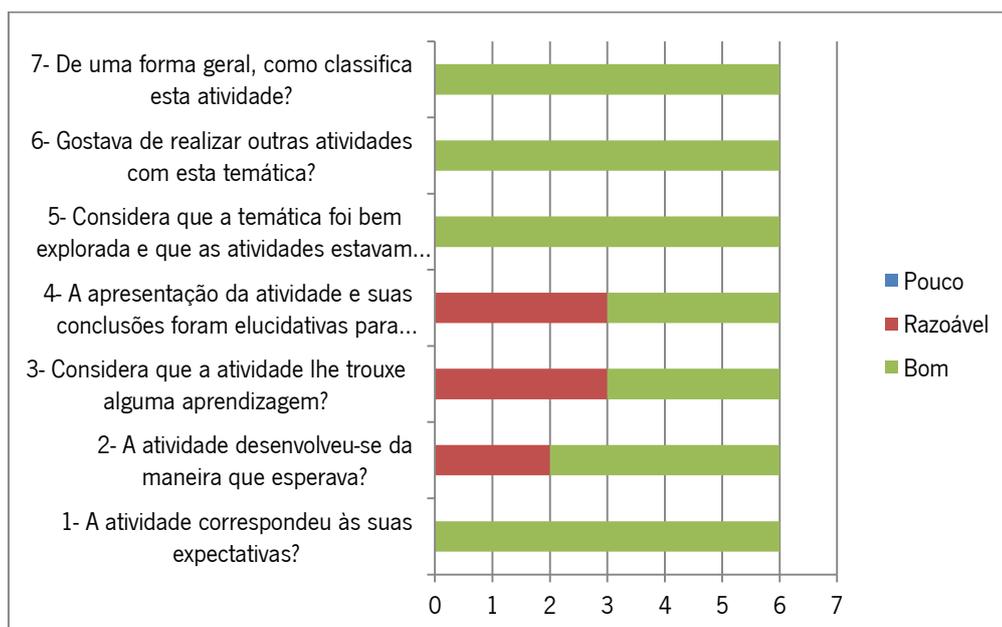


Gráfico 6: Avaliação da Atividade 1 - Autonomia

Reunião com a Acompanhante da Instituição Dr.^a Sónia Basto e com a Orientadora de Estágio Dr.^a Clara Costa Oliveira (28-01-2015).

- **Análise do Questionário NAC (02-02-2015)**

Como planeado previamente, neste dia foi realizado a primeira reunião que dava a conhecer a estrutura do projeto ao público – alvo interessado, realizada no Salão do Lar Nevarte Gulbenkian, pelas 15 horas.

Esta reunião teve a presença da Dr.^a Sónia Basto, acompanhante local, e da Dr.^a Clara Costa Oliveira, orientadora de estágio.

Num primeiro momento, a Dr.^a Sónia Basto fez uma breve apresentação do objetivo da reunião aos utentes e a apresentação da convidada, seguindo-se a Dr.^a Clara Costa Oliveira, que explicou a temática de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária e objetivou-a para a realidade Lar onde estava inserido.

Além disso, explicou o papel do estagiário inserido na realidade Lar Nevarte Gulbenkian, a apresentação da área de intervenção de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, e um parecer do que seria esperado de um projeto com aquele público-alvo e da maneira como seria esperado ser desenvolvido.

Foi também feita a apresentação do projeto por parte do estagiário, onde brevemente explicou como queria que a dinâmica fosse construída, o que esperava do contributo de cada uma das utentes e do seu papel envolvente no desenvolver do projeto, em que não seria um trabalho direcionado para os utentes mas sim trabalhado em conjunto com o mesmo, onde todos estariam envolvidos no seu desenrolar, e onde as utentes teriam um papel crucial, pois ditavam as preferências dos temas, as melhores abordagens a serem feitas e como poderia ser trabalhado o grupo.

De seguida foi realizado a passagem do Questionário NAC (construído pelo estagiário) pelas utentes interessadas e foi feito o esclarecimento de dúvidas por parte da Professora Dr.^a Clara Costa Oliveira .

De uma forma geral, foi uma reunião bem conseguida, onde se conseguiu captar a curiosidade e a motivação das utentes que se mostraram interessadas em participar no Projeto.

No que diz respeito ao Questionário NAC (ver Anexo 3), este indicava uma apresentação pessoal no cabeçalho onde se referenciava o estagiário e o nome do projeto, bem como o seu

objetivo (a promoção da auto-estima e do bemestar, construída numa dinâmica de entreajuda e desenvolvimento interpessoal na população idosa) e a informação da confidencialidade do tratamento dos dados apurados.

Seguiam-se 5 perguntas, estruturadas de uma maneira lógica. A primeira pergunta apresentava uma pequena tabela com quatro opções de temas para as utentes selecionarem a ordem de preferência do mais interessante para o menos interessante (o que provocou um impacto positivo, pois deste modo, as utentes foram confiadas com a direção que o projeto levaria, o que criou um apoio e uma confiança entre o estagiário e as utentes).

De seguida, foram sugeridas quais as temáticas que gostariam que fossem abordadas nas reuniões do Núcleo de Apoio Comunitário, de certo modo para providenciar alguma liberdade de escolhas temáticas nas utentes, dispostos a serem debatidos e tratados, e em que assuntos/temas cada uma das utentes gostaria de ter um papel ativo e/ou possuía alguma ideia ou esboço de trabalho que o grupo pudesse usar para explorar o tópico.

Para rematar, o Questionário NAC terminava com a pergunta sobre o projeto, no aspeto em que abordava se as utentes gostariam de fazer parte do Núcleo de Apoio Comunitário.

Feito a análise do mesmo, concluiu-se que:

Dos temas iniciais apresentados, as utentes mostraram preferência em abordar a Autonomia, seguindo-se de Atividades Passadas, Presentes e Futuras, Voluntariado e Participação Social;

Os temas que foram sugeridos e seguidamente classificados por ordem de quantidade apresentam ser Ginástica, Religião, Luto/Morte, Saúde e por fim Área Cultural;

No respeitante à posição de papel ativo que as utentes gostariam de ter, o tema previamente apresentado Voluntariado foi o que mais interesse despertou, enquanto que nos temas que foram sugeridos pelas utentes existe uma equivalência de quantidade entre eles (Trabalhos manuais/Artes decorativas, Ginástica, Confissão, Passeios a pé pelo exterior).

Todas as utentes que preencheram o Questionário NAC quiseram fazer parte do projeto, e ficou definido por unanimidade de disponibilidade dos elementos a reunião do NAC às Terças-feiras, da parte da tarde (entre as 15h e as 16h30) afim de se realizarem as atividades do grupo.

- **Análise dos Inquéritos OTL do Lar Nevarte Gulbenkian, realização da ficha de avaliação das atividades (02-02-2015).**

Tendo concluído os Inquéritos OTL no Lar Nevarte Gulbenkian, foi realizada pelo estagiário a análise destes para encerrar a última parcela da análise geral da Santa Casa da Misericórdia de Braga.

Como apontamentos sobre esta análise, realçou-se uma escolarização mais elevada em comparação com as restantes valências da Santa Casa da Misericórdia de Braga, umas aptidões e gostos culturalmente mais elevados e uma dicotomia curiosa: apesar de quase na sua totalidade os utentes terem afirmado que achavam importante a promoção das atividades de ocupação de tempo livre no Lar, grande parte afirmou que não frequentava nem tinha interesse em frequentar.

Este foi um ponto curioso pois apesar de procurar respostas em vão para este acontecimento, os utentes não souberam dar respostas válidas desta antagonia.

Posto isto, foi realizada a Ficha de Avaliação das Atividades, ferramenta usada no final de cada sessão com os utentes e foi passada por todos os participantes das sessões

Esta ficha de avaliação focou-se nos seguintes pontos: expectativa e desenvolvimento da atividade, aprendizagens realizadas, dúvidas esclarecidas, exploração da temática e seu possível desenvolvimento futuro, e a classificação geral.

- **Análise Inquéritos OTL – Lar Nevarte Gulbenkian**

* Este inquérito foi analisado com base numa amostra de 30 clientes, num universo de 41 clientes.

PARTE 1

- 1- O Lar Nevarte Gulbenkian é composto na sua maioria por clientes do sexo feminino, e seis (6) clientes do sexo masculino.
- 2- Da totalidade de clientes existentes, a média de idades compreendia os 82.9 anos de idade.
- 3- No respeitante ao estado civil dos clientes, encontram-se dezassete (17) viúvos, sete (7) solteiros, cinco (5) divorciados e um (1) casado, o que trouxe uma maioridade à categoria viúvos.

- 4- A nível das habilitações literárias, a percentagem maior pertencia aos clientes licenciados, com treze (13) clientes, apresentando uma variedade nas suas licenciaturas, havendo predominância na Licenciatura de Enfermagem, de Direito e de Professora Primária; seguindo-se os que possuem a 4ª classe (7), e por fim os clientes com o Ensino Secundário (4).
- 5- No leque apresentado de profissões que os clientes exerceram na sua vida ativa, notou-se que a maioria exerceu a vida de doméstica (5 clientes), seguindo-se os que trabalhavam como enfermeiras (4), professores primários (3). Advogados (3), administrativos (2), professores de liceu (2), enquanto as restantes profissões se espalham pelo leque equitativamente (auxiliar de acção médica, modista, serviço social, funcionário publico, etc).
- 6- No que toca ao tempo que estão na Instituição, o maior número era de cinco (5) clientes que empataram as duas maiores opções (3 anos e 2 anos), seguindo-se dos que estavam a cinco (5) anos e onze (11) anos, sendo o restante bastante ambíguo e circunstancial.
- 7- Nos motivos que trouxeram o cliente para o Lar, a grande maioria (24 clientes) afirmou ter sido para assegurar as necessidades de carinho e conforto, seguindo-se de forma equitativa por doença, cuidados de higiene e saúde e por já trabalharem no Lar.
- 8- A nível das visitas, os clientes, na sua maioria (8 clientes) não recebia visitas e vai de uma forma sequencial ao exterior fazer as visitas, seguindo-se os que recebiam as visitas da família (7 clientes), apenas dos filhos (6 clientes), seguindo-se os que não recebe visitas (5 clientes).

PARTE 2

- 9- Nos seus tempos livres, os clientes mostravam preferência (8 clientes) em ler, em ver TV (7 clientes), em passeios pequenos (5), e em sair (4).
- 10- Na ocupação do tempo livre, os clientes preferiam estar sós (16 clientes), enquanto dez (10) preferiam estar com um grupo menor que 4 pessoas e quatro (4) com um grupo maior que 4 pessoas...
- 11- No que toca à característica dos espaços onde passam o seu tempo, a maioria (15 clientes) afirmou que prefere estar num sítio fechado, enquanto cinco (9) mostraram indiferença nesse aspeto e seis (6) preferiam espaços abertos.

- 12- Quanto à importância da ocupação e promoção dos tempos livres, vinte e cinco (25) mostraram a sua preocupação neste tema, enquanto treze (13) afirmaram que participariam nas atividades se estas lhes agradassem. De notar, que a grande maioria afirmou a importância das atividades lúdicas e ocupacionais, mas uma parte (16 clientes) apontou que não frequentavam nenhuma atividade, mesmo que esta fosse de expresso interesse dos mesmos.
- 13- Da listagem de atividades propostas e apresentadas aos clientes, denotou-se uma preferência na atividade de Cinema, Teatro, Passeios e Ginástica enquanto Culinária, Cantar e Animação de festas foram as categorias menos escolhida.
- 14- Na proposta a destinos para potenciais passeios, os clientes, na sua maioria preferiram não responder, enquanto os restantes mostraram preferência a locais religiosos (Bom Jesus, Sameiro, São Bentinho, Santa Luzia, Fátima, Assis) ou locais de Turismo mundial (Egito, Nova York, Paris, Palma de Maiorca, América do Sul, etc).

- **Preparação da Atividade n.º 2- Atividades Passadas, Presentes e Futuras (02-03-2015)**

Devido à extensão desta temática, foi dividida em 3 partes. Num primeiro momento, focar nas Atividades Passadas, numa segunda sessão nas Atividades Presentes e numa terceira nas Atividades Futuras.

Como planeado, na primeira sessão o foco seria Atividades Passadas. Neste tema, estipulou-se fazer uma Atividade denominada Recortes de Vida, que consistia em que a utente, individualmente mas em partilha com o restante grupo, completasse as afirmações seguintes: Nome, Apelido, Idade, Estado civil, Habilitações, Uma qualidade, Um defeito, Uma tristeza, Um sonho, Um medo, Uma esperança.

Os questionários eram guardados para a fase final, e começava a segunda atividade denominada Baú das Recordações. Aqui, as utentes partilhavam uma memória da sua vida passada com o restante grupo, e depois de todas as utentes o fazerem, juntava o Recorte de Vida, a memória selecionada e uma chave (pelo simbolismo da atividade) e depositava dentro do Baú (caixa previamente preparada com forma de baú e assim decorada).

Com isto termina-se a sessão e guarda-se os materiais, para numa fase final, após ter completado as atividades passadas, presentes e futuras, realizar uma atividade que juntasse os três momentos.

- Realização da Atividade 2.1 – Atividades Passadas (03-03-2015)

Planeamento

Recortes de Vida

Num primeiro momento, o estagiário tentou criar um ambiente acolhedor com música de fundo, dialogando com as utentes de modo a estas se sentirem confortáveis.

Posto isto, de uma forma cordial, explicou que a atividade se focava nas suas vidas passadas, nas vivências mais importantes e na partilha destas experiências.

Seguidamente, e por ordem dos ponteiros do relógio, o estagiário começou por realizar um pequeno questionário à utente com as afirmações – chave:

- “01. Nome.....
02. Apelido.....
03. Idade.....
04. Estado civil.....
05. Habilitações.....
06. Uma qualidade.....
07. Um defeito.....
08. Uma alegria.....
09. Uma tristeza.....
10. Um sonho.....
11. Um medo.....
12. Uma esperança.....”

Guardaram-se os questionários individuais para, na fase final, realizar a construção de um Recorte de Vida.

Baú das Recordações

Seguidamente, o estagiário escreveu numa folha de papel a cada uma das utentes uma recordação importante da sua vida que tinha interesse em explorar. Depositou essa folha com a memória num baú (previamente preparado) e entregou à utente uma chave numerada.

Quando todas as utentes realizaram este procedimento, o estagiário motivou o exercício com o seguinte excerto: “Nós, seres humanos, comunicamo-nos também através das coisas ... os objetos que guardamos como recordações revelam um pouco de nós, assim como expressa aos

demais algo de nossa vida, de nossa história pessoal e familiar ... Ao comentarmos as nossas recordações, vamos revelar, hoje, parte dessa história. Preparamo-nos para receber este presente tão precioso constituído pela intimidade do outro, que vai partilhá-la gratuitamente conosco”.

O estagiário convidou a pessoa cuja chave continha o número 1 a retirar sua recordação do baú e apresentá-la ao grupo e comentar o seu significado; as restantes utentes podiam fazer perguntas. Assim se procedeu até que fosse retirada a última recordação.

Terminando a partilha de recordações, abriu-se espaço de debate sobre as seguintes orientações:

Para que serviu o exercício ?

Como nos sentimos ao comentar nossas recordações ? .

Que ensinamento nos trouxe a dinâmica ? .

O que podemos fazer para nos conhecermos cada vez melhor ?

Por fim, procedeu-se à passagem de um instrumento de avaliação da atividade por todos os presentes.

Descrição

Esta atividade correu de forma bastante positiva, as utentes foram bastante recetivas à temática e à maneira como esta foi explorada. O público para esta atividade foi de 8 pessoas, todas do sexo feminino.

Num primeiro momento, foi realizada a atividade Recortes de Vida, que surtiu um efeito muito positivo no grupo, pois criou uma onda de partilha e de abertura entre todas as utentes que estavam presentes na atividade. Todas as utentes preencheram o seu Recorte oralmente enquanto o estagiário preenchia, denotando-se uma diferença pontual entre cada uma delas.

Nas categorias “Qualidades” e “Defeitos” pronunciaram-se de uma forma engraçada, justificando as suas características, que variam entre sinceridade, responsabilidade e entreajuda e defeitos como pessimismo, gostar de deitar tarde e impulsividade.

No respetivo a “Tristezas”, apontaram a doença, saudade dos familiares, e falecimentos de maridos ou pais.

Individualmente, as utentes falavam sobre os seus medos, alegrias, qualidades, defeitos, sonhos e esperanças, acompanhando por vezes histórias sobre as suas vidas de adolescência ou jovens adultas.

Quando esta atividade terminou, foi pedido a cada uma para partilhar com o grupo uma memória que as tenha marcado na sua vida de forma positiva ou negativa, e que quisessem explorar com os restantes elementos. Todas as utentes acederam bem a esta atividade, falaram das suas memórias favoritas, expondo-as para o grupo, que por sua vez também fazia algumas perguntas e comparações.

Terminando esta atividade, foram colocadas as memórias selecionadas, os Recortes de Vida preenchidos e uma chave de papel simbólica numa caixa previamente arranjada e decorada como Baú das Recordações, que mais tarde, após juntar as Atividades Presentes e Futuras, será aberto para uma Atividade Global.

Posto isto, foi feita a Avaliação da Atividade (ver Gráfico nº. 7), que de um modo geral lhe foi atribuída um Bom (numa escala de Pouco, Razoável ou Bom), e concluiu-se por esta ferramenta, que as utentes se mostraram interessadas e gratas por esta temática que lhes proporcionou alguma partilha e conforto, que se desenvolveu como estas esperavam e foi bem explorada, adaptando-se as atividades à temática, e lhes trouxe bons momentos de recordação pessoal.

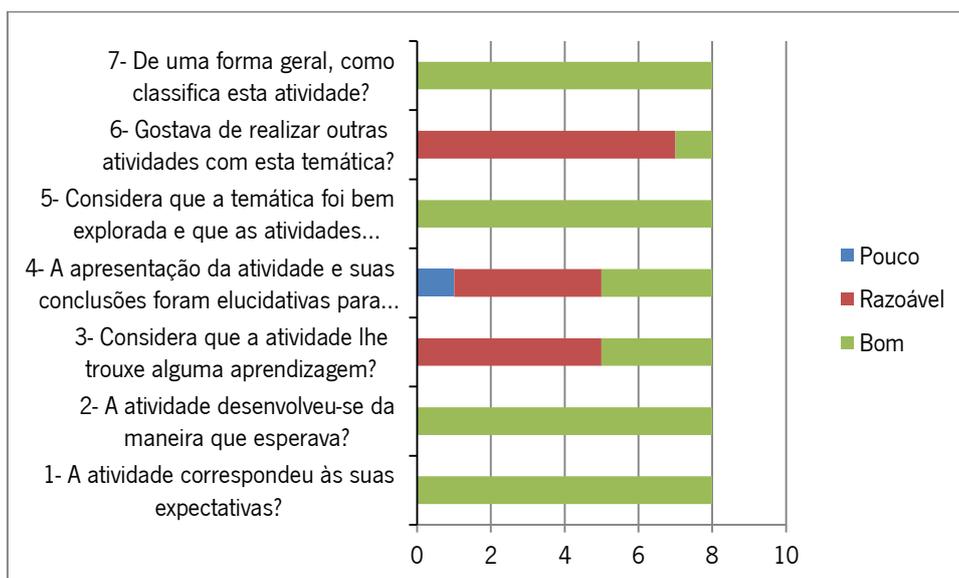


Gráfico 7: Avaliação da Atividade 2.1 - Atividades Passadas

- **Realização da Atividade 2.2 – Atividades Presentes (10-03-2015)**

Planeamento

Categorização por cores

Num primeiro momento, o grupo fez uma análise sobre a atividade anterior (Atividades Passadas) e tentou relacioná-la com o tema desta atividade (Atividades Presentes) e o que dela esperam.

De seguida, o estagiário colocou uma tabela de cores e seus respetivos significados na mesa, na seguinte ordem:

Verde – Encontra-se completamente realizada com as condições de vida que tem, sente-se 100% autónoma para concretizar as suas tarefas diárias e mostra-se totalmente independente de realizar o seu calendário social.

Amarelo – Encontra-se completamente realizada com as condições de vida que tem mas não se sente 100% autónoma para concretizar as suas tarefas diárias e o seu calendário social.

Vermelho – Não se encontra completamente realizada com as condições de vida que tem nem se sente 100% autónoma nem independente no que diz respeito a tarefas diárias e calendário social.

Após a colocação e explicação das cores, cada utente de forma individual teve de se auto – caracterizar numa das cores, justificando a sua escolha.

O quadro dos desejos

Numa segunda parte, o estagiário tinha um quadro preparado com as categorias escritas “ Gostava de...”; “Sinto-me bem com...”; “Tenho falta de...”.

Neste exercício as utentes, de forma individual, tinham de preencher cada lacuna com uma afirmação de foro pessoal, afim de dar a conhecer os seus desejos, aspirações e do que sentem mais falta no presente.

No final foi solicitado que se identificassem maneiras de como preencher o seu dia-a-dia de forma a ficar mais rico e harmonioso no Lar, colocando-se essas indicações no quadro.

Por fim, procedeu-se à passagem de um instrumento de avaliação da atividade por todos os presentes.

Descrição

A atividade relativa às atividades presentes correu bastante bem, e de uma forma geral foi bastante positiva para o grupo. O público para esta atividade foi de 7 pessoas, todas do sexo feminino.

As atividades preparadas estavam focadas no quotidiano das utentes e na sua autonomia e participação social, criando um segundo momento de exposição pessoal e de partilha entre todas as elementos do grupo.

Na primeira atividade, foram apresentados três cartões às utentes (de cor verde, amarelo e vermelho) onde se encontrava escrito as afirmações “Encontra-se completamente realizada com as condições de vida que tem, sente-se 100% autónoma para concretizar as suas tarefas diárias e mostra-se totalmente independente de realizar o seu calendário social (cartão verde);

“Encontra-se completamente realizada com as condições de vida que tem mas não se sente 100% autónoma para concretizar as suas tarefas diárias e o seu calendário social” (cartão amarelo);

“Não se encontra completamente realizada com as condições de vida que tem nem se sente 100% autónoma nem independente no que diz respeito a tarefas diárias e calendário social” (cartão vermelho).

De seguida, cada uma das utentes de forma ordenada e individual realizou uma auto – caracterização, admitindo um dos cartões de cor e justificando a sua resposta. Todas as utentes escolheram o cartão de cor verde, e todas elas justificaram que gostam do local onde habitam e sentem-se autónomas de realizar as suas tarefas diárias, a sua higiene, realizar o seu calendário social de forma harmoniosa, entre outras.

A segunda atividade elaborada já estava previamente escrita no quadro do grupo do NAC, que consistia em três colunas com as respetivas afirmações: “ Gostava de...”; “Sinto-me bem com...”; “Tenho falta de...”.

Aqui, as utentes expuseram um pouco os seus desejos e ausências, preenchendo as colunas e explicando as suas afirmações.

Na categoria “Gostava de...” denotou-se uma preocupação pelos temas mais preocupantes da faixa etária onde o grupo de encontra, a saúde, pois foi bastante discutido entre o grupo a aspiração que as utentes mostravam em ter mais saúde ou poderem melhorar um pouco as suas condições que ao nível psicológico quer ao nível físico.

Na categoria “Sinto-me bem com...”, todas as utentes apresentaram e debateram as condições de vida que têm, seja a nível de amizades que possuem, as condições que o Lar Nevarte Gulbenkian apresenta ou a sua rotina e a maneira como ainda conseguem organizar o seu quotidiano de uma forma organizada e preenchida.

Na categoria “Tenho falta de...” foi claramente apontado uma carência a nível afetivo para com a família e amigos que estão no exterior do Lar e que foram deixados para trás por circunstâncias da vida ou porque estão limitados. Todas as utentes referiram o carinho familiar que estava em ausência nas suas vidas, das visitas que gostavam de fazer a elementos familiares próximos e não podiam e dos convívios que gostavam de ainda um dia poderem realizar com os seus.

Num apanhado geral, apontam que gostariam de ter melhores condições financeiras para poder realizar todas as suas necessidades e caprichos e de terem mais saúde, sentem-se bem na realidade onde estão inseridas e com as companhias que possuem, e sentem falta de carinhos familiares e de proximidade com as famílias.

Encerrando esta atividade, foi realizada a avaliação individual por cada uma das utentes (ver Gráfico nº. 8), sendo apontada como uma atividade apropriada ao tema e às dinâmicas apresentadas, tendo a avaliação de Bom (numa escala de Fraco, Razoável e Bom).

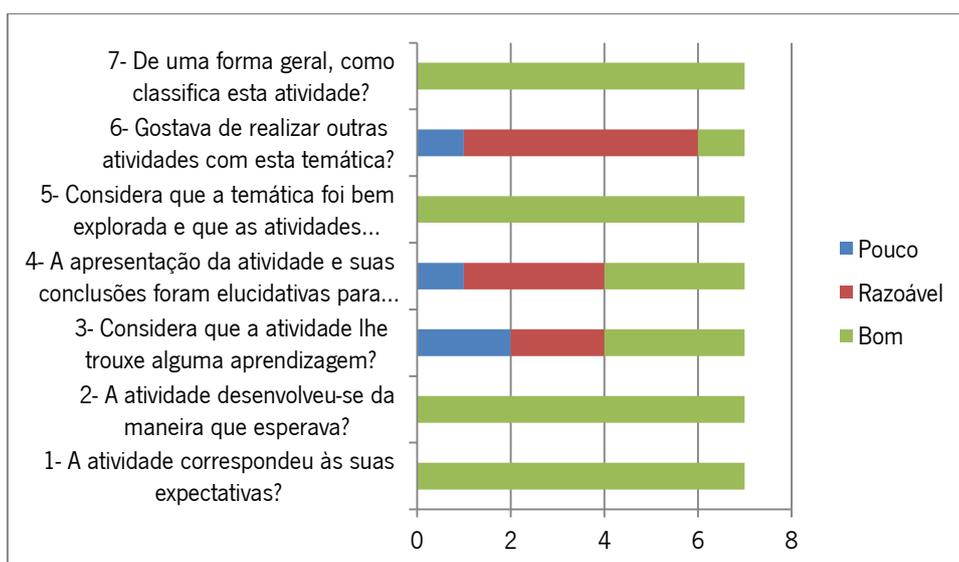


Gráfico 8: Avaliação da Atividade 2.2 - Atividades Presentes

- **Realização da Atividade 2.3 – Atividades Futuras (17-03-2015)**

Planeamento

Carta a Si Próprio

Num primeiro momento, o grupo fez uma análise sobre a atividade anterior (Atividades Presentes) e tentou relacioná-la com o tema desta atividade (Atividades Futuras) e o que dela esperam.

De seguida, num quadro previamente preparado, as utentes apontaram quatro conselhos direcionadas a elas próprias daquele momento a 10 anos. Os conselhos registados dirão apenas respeito a cada uma das utentes, sendo consequentemente do foro pessoal, e esperou ser uma caracterização desejável da própria no futuro premeditado, dentro das limitações e capacidades de cada uma.

No fim da atividade (quando todas as utentes anunciarem os conselhos), estes foram passados para uma folha de papel e inseridos no *Baú das Recordações* (caixa personalizada na Atividade 2.1- Atividades Passadas), e então misturados com os materiais das utentes que já lá se encontravam. Foi também pedido às utentes que tentassem seguir os próprios conselhos que sugeriram, de maneira a conseguirem chegar a uma etapa das suas vidas mais realizadas e com um sentido de autonomia e satisfação mais apurado.

Como objetivos desta atividade definiram-se o levantamento de expectativas individuais, auto – motivação, compromisso consigo próprio, a percepção da utente de si mesma e reflexão individual.

Por fim, procedeu-se à passagem de um instrumento de avaliação da atividade por todos os presentes.

Descrição

A presente atividade decorreu de forma bastante positiva e harmoniosa, e compôs pela primeira vez uma atividade pois por falta de tempo não foi possível realizar a segunda atividade que estava incluída no planeamento. O público para esta atividade foi de 8 pessoas, todas do sexo feminino.

Num primeiro momento, as utentes falaram um pouco com o estagiário sobre o futuro e aquilo que achavam que seria o seu (uma perspetiva um pouco pessimista). Posto isto, a atividade apresentada baseava-se na afirmação de 3 conselhos que cada uma das utentes, de forma individual, daria a si própria do futuro (o planeado era uma suposição de si própria daqui

a 10 anos mas devido a algum desconforto e teorias pessimistas na atividade foi reduzida para 5 anos).

Todas as utentes sem exceção participaram ativamente nesta atividade, sendo os conselhos com mais destaque num leque abrangente o melhoramento das relações afetivas, sejam familiares ou amigáveis, e o serem mais otimistas. Nota-se um auto – conhecimento bastante positivo, pois os desejos apresentados são entre “não pensar demasiado e ser mais comunicativa”, “ser mais otimista e manter a capacidade de compreensão”, “melhorar o relacionamento entre as pessoas”, “continuar a ter saúde”, entre outros.

O fator da saúde também foi um tópico nesta sessão, pois denota-se uma preocupação das utentes em se manterem ativas e autónomas. Mostram um grande receio em perderem a sua autonomia e conseqüentemente o seu estilo de vida atual e também o medo de adaptação à redução de capacidades físicas e psicológicas.

No fim da atividade, foi proposto às utentes começarem a mudar os seus comportamentos afim de conseguirem atingir os objetivos que iam ao encontro dos seus conselhos e desejos expressos, e lançado o desafio para não perderem tempo com coisas triviais e focarem-se mais no seu desenvolvimento interpessoal e nas pequenas mudanças que podem ser feitas afim de conseguirem uma maior realização pessoal.

Encerrando esta atividade, foi realizada a avaliação individual (ver Gráfico n.º 9) por cada uma das utentes, sendo apontada como uma atividade apropriada ao tema e às dinâmicas apresentadas, tendo a avaliação de Bom (numa escala de Fraco, Razoável e Bom).

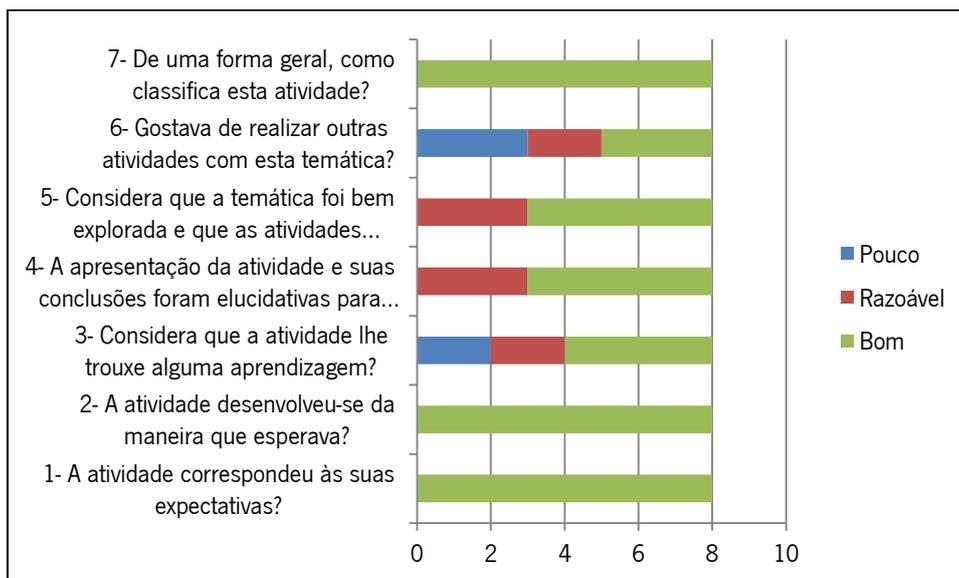


Gráfico 9: Avaliação da Atividade 2.3 - Atividades Futuras

- **Realização da Atividade 2.4 – Atividades Passadas, Presentes e Futuras (24-03-2015)**

Planeamento

Traçar o Perfil.

Num primeiro momento, o grupo fez uma análise sobre todas as atividades do grupo 2. (Atividades Passadas, Presentes e Futuras) e tentou fazer um resumo do tema e apreciação geral das atividades preparadas pelo estagiário.

De seguida, o estagiário apresentou o *Baú das Recordações* (caixa personalizada na sessão da Atividade 2.1- Atividades Passadas), as afirmações de cada utente que foram inscritas n' *O quadro dos desejos* (atividade inserida na sessão da Atividade 2.2 – Atividades Presentes), a *Carta a Si Próprio* (atividade inserida na sessão da Atividade 2.3 – Atividades Futuras).

Posto isto, o estagiário forneceu algumas pistas inseridas nos documentos das atividades anteriores de cada utente, e por ordem e individualmente, cada utente teve de adivinhar o residente em questão (que for apresentado pelo estagiário). Deste modo, todas as utentes tiveram a oportunidade de adivinhar quem era o indivíduo através do perfil traçado pelo mesmo anteriormente..

Como objetivos desta atividade apreentaram-se o auto – conhecimento, a partilha de identidades, uma hetero e auto avaliação dos indivíduos, a percepção da utente das suas colegas e uma reflexão individual.

O escudo

No quadro previamente preparado pelo estagiário, apresentou-se um desenho de um escudo, subdividido em quatro etapas:

- A. Do nascimento aos 6 anos;
- B. Dos 6 aos 14 anos;
- C. O Presente;
- D. O Futuro.

Posteriormente, em cada uma das quatro partes do escudo, a utente colocou um desenho (ou, se apresentava dificuldades em desenhar, escreveu a ideia) que expressasse uma vivência importante de cada uma das etapas acima mencionadas.

Como objetivos desta atividade apresentavam-se os seguintes: comunicação, ajudar as utentes a expor os seus planos e maneiras de ser, (deixando-se conhecer melhor pelo grupo e

aumentando a partilha de experiências), o auto conhecimento, relacionamento interpessoal, criatividade, sociabilidade e raciocínio lógico.

Por fim, procedeu-se à passagem de um instrumento de avaliação da atividade por todos os presentes.

Descrição

Esta atividade decorreu de forma bastante positiva, e as utentes mostraram-se bastante satisfeitas com a mesma. O público para esta atividade foi de 7 pessoas, todas do sexo feminino.

Num primeiro momento, foram apresentados os materiais das sessões anteriores construídos pelas utentes.

Como primeira atividade, foi realizada a atividade do Escudo (descrita no plano da sessão) onde as clientes expressaram as suas ideias e histórias em cada fase da sua vida previamente definidas.

Na primeira categoria apresentada (Dos 0 aos 6 anos), as utentes partilharam a melhor recordação que tinham dessa faixa etária, e a maioria diz respeito a vivências familiares e com amigos, apenas uma memória negativa surgiu no grupo, a morte do pai de uma utente. Todas partilharam histórias sobre a sua infância e denotou-se uma certa onda de nostalgia entre os elementos do grupo.

Na segunda categoria (Dos 6 aos 14 anos) continuam a surgir memórias positivas no seio da família, mas também algumas negativas (falecimento de um pai e de uma irmã, em casos separados). As utentes já partilhavam memórias do tempo de escola, e das brincadeiras e amigos que desenvolveram nessa altura.

Na terceira categoria (Hoje), nota-se um pessimismo absoluto comparado com as memórias do passado e uma presença mais forte da morte. Das memórias partilhadas, falou-se da morte dos pais, irmãos, desmotivação por continuar a viver e dificuldade em manter uma postura positiva, e já a conversa tomou um rumo mais pesado e mais sério.

Na quarta e última categoria (Amanhã), como é um tópico obviamente sem memórias, foi pedido um desejo ou uma aspiração para um futuro próximo, e nesse seguimento as utentes pediram saúde, ver membros da família realizados, e um futuro com alegria e que se mantenham com as faculdades mentais e físicas.

Resumindo, nesta atividade as clientes abriram-se com o restante grupo e definiram as suas fase de vida num frase ou palavra, partilhando histórias das suas memórias antigas. Foi uma atividade interessante pois as clientes partilharam bastantes histórias e criou-se um clima de relaxamento e de descontração propícios à partilha.

Na segunda atividade, o estagiário juntou os materiais criados pelas utentes e deu três dicas sobre uma utente aleatória. O objetivo desta atividade era conseguir perceber até que ponto as clientes conseguiram absorver o que se foi aprendendo nas últimas semanas umas das outras através de especificidades de cada uma. Todas as utentes conseguiram adivinhar quem era a utente designada pelas pistas, e no fim todas conseguiram encontrar qualidades e defeitos nelas e nas restantes colegas. Foi bastante positivo, pois deu para perceber que ao longo destas atividades as utentes estiveram realmente atentas ao que se foi desenvolvendo, e desenvolveram uma confiança que lhe permitiu adivinhar a colega através de um perfil reduzido. Esta confiança e amizade que se instalou é bastante produtiva para o Núcleo de Apoio Comunitário, pois será um alicerce importante para o desenvolvimento deste e para as atividades que se avizinham.

No fim das atividades, e como sempre, foi realizada a avaliação (ver Gráfico n.º 10), cuja nota final foi um Bom, ressaltando que a atividade foi muito bem explorada, a dinâmica foi ao encontro daquilo que era sugerido e com uma grande cotação de satisfação pessoal, sendo sublinhado mais atividades dentro deste tema.

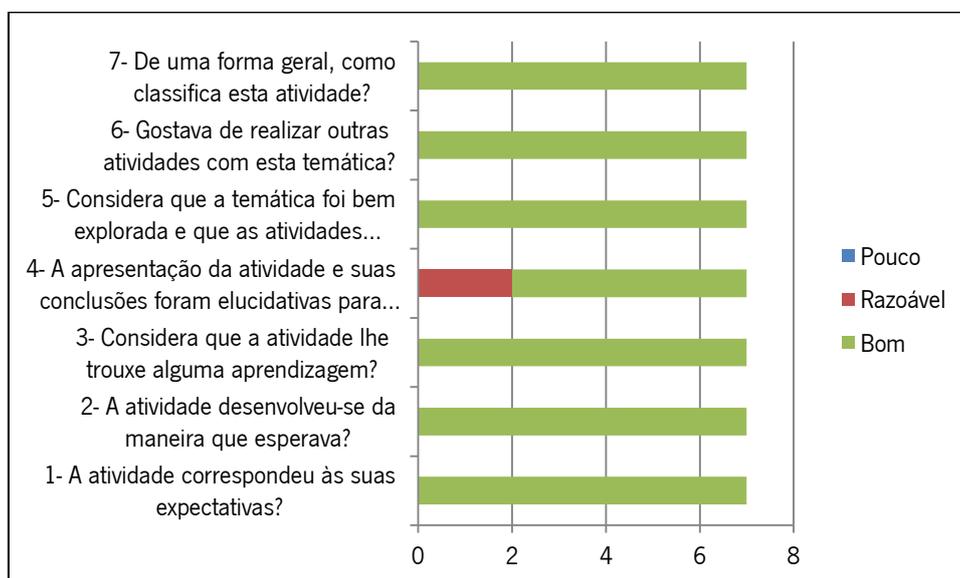


Gráfico 10: Avaliação da Atividade 2.4 - Atividades Passadas, Presentes e Futuras

- **Realização da Atividade 3 – Luto e sofrimento (21-04-2015)**

Planeamento

Sessão sobre o Luto

Para esta temática, a atividade delineada baseou-se numa sessão com o grupo que compõe o Núcleo de Apoio Comunitário, presidida pela Professora Dr.^a Clara Costa Oliveira.

Nesta sessão, a Professora Dr.^a Clara Costa Oliveira falou um pouco sobre os vários tipos de Luto presentes e caracterizados na sociedade, abriu um diálogo com os elementos do grupo de maneira a poder perceber como o luto foi vivido com os elementos, e desse modo, poder ajudar ou orientar esse sofrimento por um caminho mais efetivo.

Dentro da orientação da sessão, a Professora Dr.^a Clara Costa Oliveira também expôs histórias reais, para assim os elementos do grupo se puderem identificar com alguma característica, e deste modo tentou libertar alguns receios ou medos presentes.

Esta sessão teve a duração de uma hora, e serviu também para os utentes puderem expôr (se assim o desejassem) questões ou receios sobre o tema.

Descrição

A atividade 3 foi um marco na direção do estágio, pois a partir desta as atividades vão ao encontro do objetivo do plano de estágio, e começar a focar assuntos relativos à criação do Núcleo de Apoio Comunitário. Além deste fator, foi a primeira sessão pós – criação do grupo orientada por uma convidada, a Professora Dr.^a Clara Costa Oliveira. O público para esta atividade foi de 9 pessoas, 8 do sexo feminino e 1 do sexo masculino.

Nesta atividade, a Professora Dr.^a Clara Costa Oliveira deu uma sessão sobre o Luto e sofrimento, e as variáveis condicionantes sobre esse tema: maneiras de como lidar com a perda de alguém, as várias perspetivas de sofrimentos experienciados pelas pessoas e as melhores maneiras de saber lidar com as situações respetivas, a desconstrução dos paradigmas de sofrimento e as várias maneiras de conseguir ajudar o próximo.

A atividade decorreu de forma positiva, e conseguiu sensibilizar todo o público – alvo (membros do Núcleo de Apoio Comunitário), que na sua totalidade já viveram momentos delicados que o tema abrangia.

A maneira com a sessão foi direcionada naturalmente surtiu um efeito de reconforto e de concordância entre os membros do grupo, que demonstraram os seus sentimentos através das suas palavras e das suas atitudes.

Foi conseguido assim o objetivo da atividade, e devido ao caráter sensível do tema, esta foi bem conseguida e todos os membros do público demonstraram a sua satisfação no fim da atividade, com os seus desabafo pessoais e com os agradecimentos direcionados para a Professora Dr.^a Clara Costa Oliveira.

Encerrando esta atividade, foi realizada a avaliação individual por cada uma das utentes (ver Gráfico n.º 11), tendo a avaliação de Bom (numa escala de Fraco, Razoável e Bom).

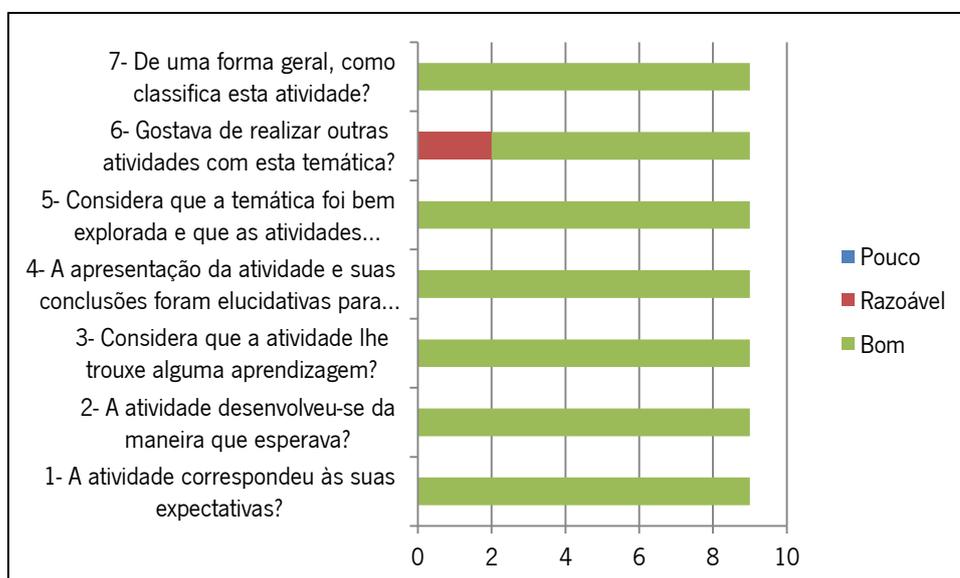


Gráfico 11: Avaliação da Atividade 3 - Luto

- **Realização da Atividade 4 – Ajudar o Outro (28-04-2015)**

Planeamento

Nos sapatos do colega

Nesta atividade, o estagiário pediu ao grupo que pensassem num problema ou num medo que tinham no momento, e para escreverem numa folha em branco previamente dada. Posto isto, recolheram-se os papéis todos e baralharam-se numa caixa tapada, e no fim disto, cada utente retirou um papel sem ver qual estava a retirar.

De uma forma ordenada, cada pessoa leu a situação que tinha escrita e resolveu-a como se fosse uma coisa pessoal, mostrando como agiria perante aquele problema e explicando a sua perspetiva.

Quando todos os elementos do grupo se pronunciaram, o estagiário questionou-os sobre como se sentiram ao resolver as situações, se se conseguiram pôr nos sapatos do colega aleatório sem problemas e como se sentiram ao ver a sua situação a ser abordado por outra pessoa.

Descrição

Nesta atividade, o objetivo primordial firmou-se no título da temática em si, ajudar o outro. O público para esta atividade foi de 7 pessoas, todas do sexo feminino.

Deste modo, a sessão foi construída para promover a entreajuda e a cooperação entre todos os utentes, como objetivo primordial, e num plano mais secundário, conseguir com que cada um dos membros do grupo conseguissem expôr os seus problemas e dissabores e conseguir com que os restantes percebessem e tentassem construir um raciocínio lógico sobre o problema do indivíduo em questão.

Para poder perceber os outros pontos de vista e as várias maneiras para solucionar um problema, a primeira atividade apresentada pelo estagiário teve como objetivos principais reforçar a coesão grupal, ajuda mútua, empatia, cooperação e solidariedade entre os membros do grupo, e reconhecer outros pontos de vista e outras maneiras de resolver os problemas.

Num primeiro momento, o estagiário explicou ao grupo que estes iriam realizar uma atividade, onde tinham a possibilidade de analisar de uma forma mais profunda os eventuais problemas ou medos pelos quais estavam a passar e analisar algumas maneiras para amenizá-las.

Depois da explicação, foi distribuído pelos elementos do grupo uma folha em branco, onde cada um dos indivíduos escreveu um problema que estava a enfrentar no momento presente, ou um medo que fosse significativamente importante, e de seguida o estagiário colocou cada uma das folhas numa caixa que já tinha sido utilizada noutras atividades, e mexeu de modo a ficarem todos os papéis misturados sem uma ordem.

Posto isto, foi explicado ao grupo que cada elemento iria tirar um papel da caixa, e findo essa operação, cada utente leu, à vez e por ordem de lugares, o papel que retirou da caixa, e deu um conselho à pessoa sobre como poderia resolver a sua situação.

Quanto aos tópicos referidos, as resoluções apresentadas foram as seguintes:

Para resolver o facto de um familiar próximo estar doente, a solução apresentada foi passar tempo com o familiar, ajudá-lo nas tarefas comuns e usufruir da sua companhia;

Para um problema de saúde que uma utente vivia, a resolução apresentada pela colega foi distrair-se com os seus entes mais queridos, “ir a casa da filha, visitar amigos dentro e fora do Lar, almoçar fora na cidade, sair ao shopping, etc.”;

Devido ao facto de ser pessimista, a resposta apresentada foi passear, sair mais vezes do Lar, ir ao cinema ou ler um livro num banco de jardim;

Por ter vindo demasiado cedo para o Lar, a colega opinou que devia tentar fazer a sua vida e criar a sua rotina parecida com aquela que tinha no exterior, antes de ter vindo para o Lar, e não se devia acomodar às facilidades que lhe são apresentadas;

Esta atividade contou com a presença de duas estagiárias da Universidade do Minho, e ambas apresentaram o problema “Sem perspectivas de futuro”, no qual as soluções apresentadas foram tentar acabar o curso e procurar trabalho, procurando pessoas indicadas para ajudar, e não desanimar;

Por fim, a última utente apresentou o problema de ser saudosista, ao que a colega sugeriu visitar o irmão e os sobrinhos mais vezes, telefonar para a família que está mais longe e tentar visitar a sua terra natal.

Concluída esta primeira parte da atividade, e depois de todas as utentes terem exprimido as suas opiniões, o estagiário apresentou ao grupo umas perguntas relativas a este trabalho:

Como se sentiram ao descrever os seus problemas?

Como se sentiram ao colocarem-se no lugar de outra pessoa e tentar dar sugestões?

Como se sentiram quando os seus problemas foram abordados por outra pessoa? Conseguiram ver a dificuldade/problema de outra forma?

Todo o grupo participou ativamente e conseguiu-se criar uma discussão onde todos os elementos mostraram como se sentiram vendo os seus problemas analisados por uma pessoa fora do contexto em que eles se inserem, e por outro lado, como se tentaram colocar no lugar da colega e dar uma opinião tendo em conta todos os ângulos da situação.

No fim procedeu-se à avaliação da atividade (ver Gráfico nº. 12), onde se concluiu que a atividade correspondeu às expectativas das utentes, sendo o ponto forte as aprendizagens que estavam inseridas e que foram de uma forma prática transmitidas a todos os elementos do grupo, tendo a avaliação de Bom (numa escala de Fraco, Razoável e Bom) devido à exploração da temática.

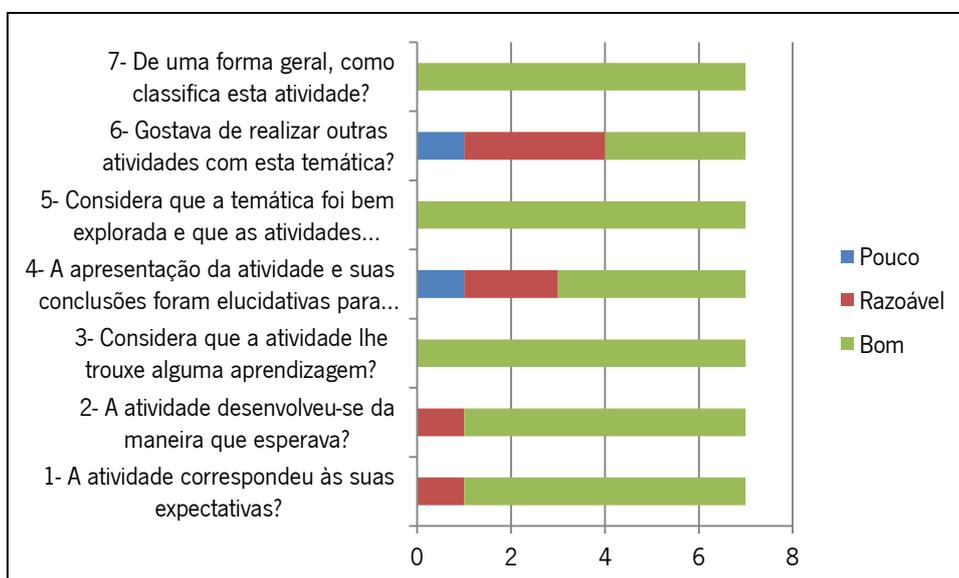


Gráfico 12: Avaliação da Atividade 4 - Ajudar o Outro

- **Realização da atividade 5 – Participação Social (16-06-2015)**

Planeamento

Ativamente Ser Social

A presente atividade tinha como objetivo expôr as qualidades sociais do indivíduo de uma maneira sucinta e apelar, pela partilha de experiências ou pelos conhecimentos transmitidos, à participação social voluntária. Assim, cada utente tinha uma folha onde escreveu o seu contributo através de quatro directrizes: Um momento pessoal que possa ser caracterizado pelo tema; a indicação de associações ou entidades com o qual já trabalhou, um momento da vida profissional em que mostrava o ser cariz humanitário e social e num quarto ponto uma história que tivesse marcado o seu percurso de vida neste âmbito.

Posto isto, todas as folhas foram guardadas pelo estagiário e criou-se um debate entre o grupo, de modo a perspetivar a opinião de todas as utentes sobre o tema e sobre aquilo que fizeram ou poderiam ter feito.

Descrição

Esta temática mostrou ser um assunto – chave no desenvolvimento do Núcleo de Apoio Comunitário, pois as utentes mostraram-se bastante interessadas no tema, e realçaram que este é um assunto muito sensível para todas devido aos seus percursos de vida, e que ainda atualmente, dentro das limitações das mesmas, tentavam dar o seu contributo em vários aspetos, principalmente em ajudar colegas ou amigos que habitam no Lar Nevarte Gulbenkian e que, devido aos seus problemas de saúde e dependências, não podem ter um estilo de vida autónomo. O público para esta atividade foi de 8 pessoas, todas do sexo feminino.

Como planeado na atividade da sessão, o estagiário registou numa folha individual as quatro directrizes, e por ordem de lugar, todas as utentes foram falando um pouco da sua história de vida de carácter social, partilhando histórias em que eram ativas profissionalmente, e o que fizeram para poder ajudar os mais necessitados.

Num primeiro plano (um momento pessoal), a maioria das histórias rebatia sobre a família, e como acompanhavam a velhice dos pais, tratando da rotina diária da casa, alimentação, higiene, e como não deixaram os pais sozinhos até à hora de falecerem. Notou-se neste assunto um grande orgulho de cada uma das utentes em mostrar que estiveram empenhadas no tratamento

dos pais no decrescer das suas faculdades mentais e físicas, e que não deixavam a casa desorganizada e tentaram sempre conjugar as suas vidas pessoais com a rotina dos pais.

A segunda ideia apresentada (indicação de associações ou entidades com o qual já trabalhou) foi uma surpresa positiva e teve um impacto significativo no grupo, pois todas as utentes fizeram e /ou fazem parte de algum grupo ou associação de carácter social, como a Juventude Operária Católica, Associação dos Enfermeiros Católicos, Movimento Sócio – Caritativo, Grupo de Renovamento Carismático entre outros. Todos eles eram grupos de cariz religioso, mas todos com a mesma intenção (apesar de serem de áreas diferentes).

O terceiro ponto dizia respeito a um momento da vida profissional em que mostrava o ser cariz humanitário e social, e aí as utentes partilharam algumas histórias pessoais, desde distribuir roupa e alimentos pelas pessoas mais necessitadas, ajudar o hospital da sua terra natal com festas e cortejos de oferendas para ajudar o hospital, ajudar os alunos da escola e comprar material escolar e distribuir por igual entre eles, dar às crianças brinquedos que não se usavam na família, etc. Neste ponto, todas as utentes se mostraram interessadas em ouvir as histórias das colegas mas também em partilhar as suas, criando um clima de intimidade e nostalgia, o que levou a que a atividade se estendesse para além da hora marcada.

No último ponto (uma história que tivesse marcado o seu percurso de vida neste âmbito), foram contadas histórias sobre almoços feitos entre colegas de trabalho ou amigos, onde convidavam os mais necessitados, atividades que fazem no Grupo dos Reformados, tentando ajudar a comunidade, atendimento aos doentes (em hospitais) tentando com que as consultas se realizassem mesmo fora de horas, entre outras.

No fim desta primeira parte, a discussão sobre o tema já estava automaticamente a ser feita, e aí as utentes partilharam ainda mais histórias das suas vivências pessoais, criticaram construtivamente alguns pontos discutidos na atividade e mostraram o seu apoio entre todas.

A avaliação da atividade foi feita no final (ver Gráfico n.º. 13), onde se concluiu que a atividade surtiu o efeito desejado, pois todas as utentes deram a classificação de Bom (numa escala de Fraco, Razoável e Bom), admitindo que estava bem explorada, que o assunto em questão dava para realizar mais atividades e que estavam interessadas nos mesmos, que conseguiram ganhar uma melhor percepção sobre o seu trabalho social comparativamente com o das colegas e que a atividade se desenvolveu da maneira que esperavam.

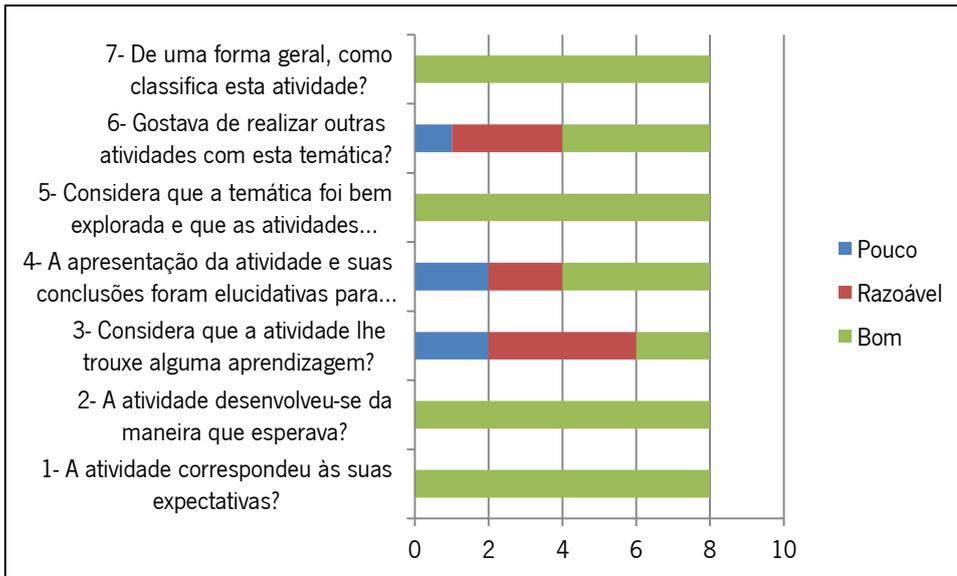


Gráfico 13: Avaliação da Atividade 5 - Participação Social

- **Realização da atividade 6 – Intervenção Social (23-06-2015)**

Planeamento

O que é Intervenção Social?

Nesta atividade, a utente expressou a sua opinião sobre aquilo que achava ser a intervenção social, e a sua opinião sobre o tema, se é relevante, e se é um factor que está integrado no seu quotidiano.

Todos os dados fornecidos pelas utentes bem como as suas opiniões foram registados pelo estagiário numa folha e identificado por utente e respetiva opinião e definição.

No fim, foi posto em discussão todas as possíveis definições numa conversa informal, de modo a poder perceber se as utentes entenderam o real significado do tópico.

Decrção

A atividade correu de forma planeada, todas as utentes que participaram na sessão (seis) mostraram uma postura ativa no desenvolver da mesma, e as opiniões sobre a temática foram orientadas da melhor maneira. O público para esta atividade foi de 8 pessoas, todas do sexo feminino.

No respeitante à definição de intervenção social, as opiniões foram bastante alargadas. Algumas utentes defendiam a ideia de que intervenção social seria “tentar ajudar a resolver uma situação na área habitacional”, enquanto outras dividiam em duas categorias, “moral e prática, em que uma diz respeito a dar bons conselhos ou opiniões construtivas sobre alguma coisa, enquanto outra diz respeito a fazer alguma coisa na prática, ajudar quem precisa, um familiar, um vizinho, etc”. No final conseguiu-se estruturar uma opinião mais ou menos formalizada pelo grupo, que seria “Dar apoio, transmitindo bons ensinamentos e apoios, intervindo deste modo na sociedade junto daqueles que mais necessitam, tanto de forma prática como de forma moral”.

Quanto às opiniões, a voz foi unânime, pois todo o grupo concordou que a intervenção social é um tópico importante na sociedade, onde todos as pessoas capazes deveriam intervir, sendo uma ação muito gratificante ajudar o próximo. De uma maneira geral, todas as utentes se mostraram interessadas no tema, aproveitando para partilhar algumas histórias pessoais e discutirem algumas maneiras de como se poderia fazer ações de intervenção social no lar.

A avaliação da atividade foi realizada no final (ver Gráfico n.º. 14), tendo a nota de Bom (numa escala de Fraco, Razoável e Bom), destacando-se a vontade de realizar mais atividades deste tema, mas de uma forma prática (junto da comunidade) e dando um ponto positivo à apresentação do tema.

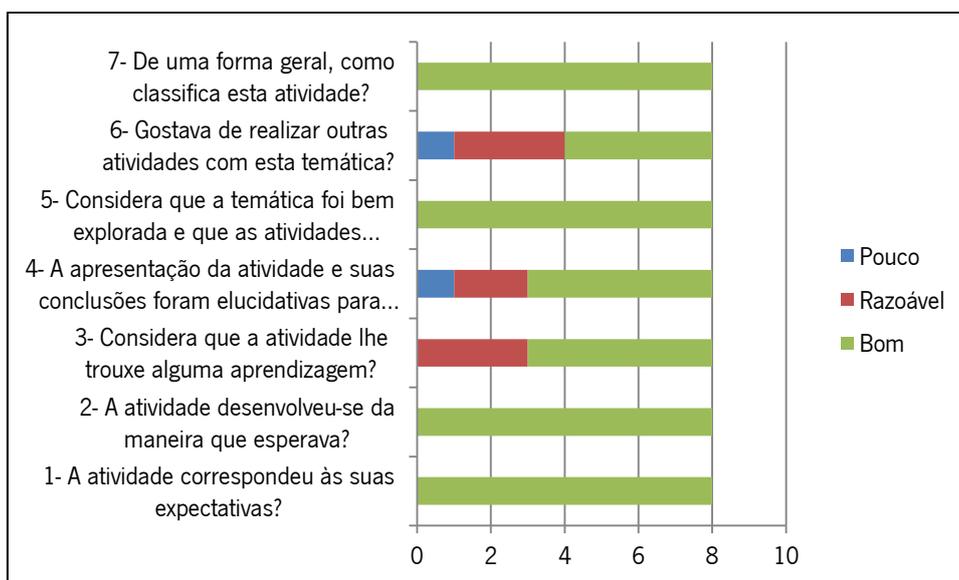


Gráfico 14: Avaliação da Atividade 6 - Intervenção Social

- Realização da atividade 7 – Núcleo de Apoio Comunitário (30-06-2015)

Planeamento

Designação de Cargos do NAC

Esta sessão de grupo foi a última sessão. Deste modo, como planeado, as utentes, numa conversa informal entre todos, definiram quais os postos de organização do NAC e quem seria mais indicado para esse posto. Esta atividade mostrou ser importante, pois deve-se ter em consideração as aptidões de cada utente nas áreas indicadas, quais seriam as utentes com melhor perfil para cada posto, e para isso se desenvolver com sucesso, as utentes teriam que absorver todo o conhecimento que foram criando entre todas ao longo das sessões e pô-lo em prática na escolha da pessoa.

No final, foi pedido uma opinião pessoal sobre o Núcleo de Apoio Comunitário, as sessões que se desenrolaram e o estagiário.

Descrição

Esta atividade, por ser a última realizada com a orientação do estagiário, foi feita num ambiente um pouco pesado e com pouca iniciativa, onde as utentes se mostraram menos participativas que nas outras sessões. O público para esta atividade foi de 9 pessoas, todas do sexo feminino.

Num primeiro momento, foram definidas as seis categorias que o NAC deveria incorporar:

Elemento neutro, para o caso de surgir alguma situação de empate em que o grupo não se conseguisse decidir;

Responsável pela reuniões, elemento esse que seria aquele que teria um perfil mais social e tivesse uma boa relação com todos os elementos, para deste modo poder ter uma maior confiança para marcar as reuniões de grupo;

Divisão das tarefas, um posto que se aplica à pessoa mais proativa e com uma maior capacidade de lógica e de raciocínio, sabendo dividir as tarefas que forem surgindo no grupo de uma forma justa e equalitária;

Organização, cargo que deve ser entregue à utente com uma melhor capacidade de gestão, para deste modo poder ter uma perspetiva alargada sobre as atividades a fazer e os materiais necessários e os melhores momentos para se poder intervir na comunidade;

Apoio, que será a utente que tem mais disponibilidade para avançar com as tarefas pré – definidas, e pode socorrer qualquer outro posto num caso de urgência;

Liderança, como o próprio nome indica, é o posto designado para a pessoa que será a líder do grupo, e terá funções mais formais, sendo a pessoa designada para falar pelo grupo em qualquer situação necessária. É de ressaltar que a líder não tem mais poder sobre o restante grupo nem pode intervir sozinha sobre os restantes elementos.

Estando definidos os cargos, o grupo, em unanimidade, designou cada utente para o posto, analisando o seu perfil e a sua capacidade de conseguir ter mais sucesso perante as outras utentes.

Acabando esta tarefa, foi feito um pequeno agradecimento pelo estagiário pelo apoio do grupo nas sessões e pela contribuição neste projeto, e de seguida, uma avaliação geral de cada utente sobre o projeto e o trabalho que foi desenvolvido. De um modo geral, as utentes referiram o facto de terem ido buscar várias coisas do passado para integrar nas atividades, e que isso foi muito gratificante, admitiram que as sessões foram boas para irem conhecendo as colegas e perdendo a timidez ou a vergonha de falar em público.

Agradeceram o facto de os temas usados serem de senso comum mas direccionados para o íntimo de cada uma, e que de um jeito informal, todas as sessões ficaram marcadas pelas conversas e pelo tempo bem passado que foi proporcionado. Foi apontado também o esclarecimento de algumas dúvidas pessoais que existiam sobre algumas temáticas, e também o facto de terem interesse em manter um grupo de apoio dentro do Lar Nevarte Gulbenkian, onde pudessem fazer as reuniões e ajudando quem necessita, utentes ou funcionários.

Esta atividade teve a avaliação de Bom (numa escala de Fraco, Razoável e Bom), e foi apontada por se ter desenvolvido pela jeito que era esperado, correspondendo às expectativas das utentes e sendo bem explorada.

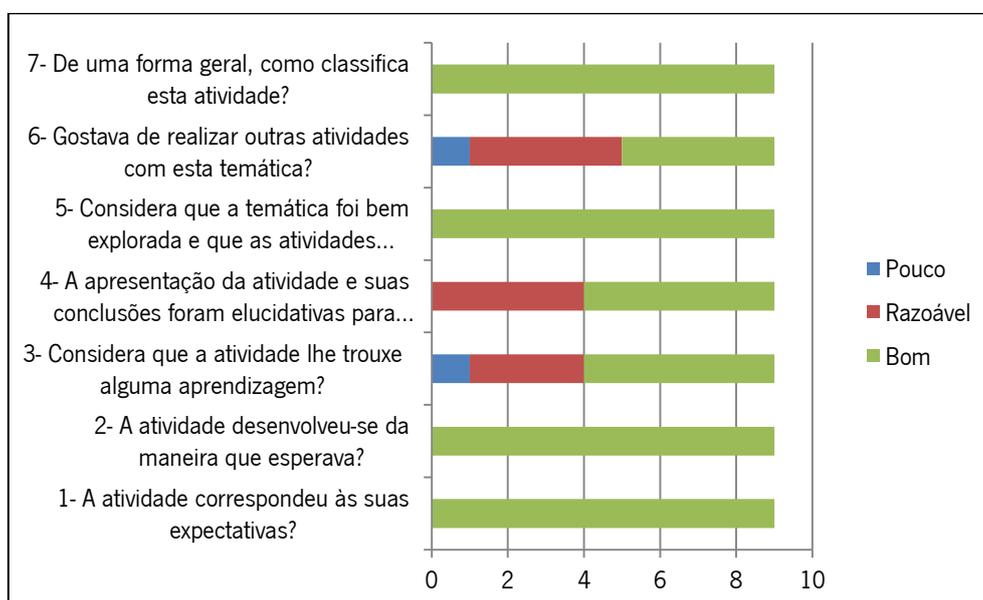


Gráfico 15: Avaliação da Atividade 7 - Núcleo de Apoio Comunitário

4.2 Apresentação dos resultados obtidos em articulação com os objetivos teóricos gerais e específicos.

Todas as atividades realizadas pelo estagiário no decorrer do projeto iam ao encontro da ideia final: conseguir construir um grupo de raiz com elementos heterogêneos que privassem no mesmo espaço físico, onde conseguissem interagir cordialmente, e juntos tentassem fazer com que o grupo procurasse buscar soluções para os problemas que iam aparecendo no seu cotidiano, de uma forma estruturada e prática.

Neste sentido, foram estruturados objetivos gerais e específicos de acordo com a realidade apresentada pela Instituição e dentro das limitações da mesma. O projeto foi desenvolvido de uma forma positiva e evolutiva, apesar de algumas dificuldades encontradas no princípio do estágio, e conseguiu-se atingir o objetivo pretendido.

O projeto começou por juntar um grupo de utentes (todas do sexo feminino) que se voluntariaram a fazer parte do mesmo, que semanalmente reuniam com o estagiário para realizar atividades com temas diferenciais ou complementares. Estes temas num primeiro momento foram apresentados pelo estagiário (Autonomia, Atividades Passadas, Atividades Presentes, Atividades Futuras), sendo a ordem de trabalho dos mesmos selecionada a partir dos gostos e interesses das utentes. Estes primeiros temas pré-selecionados orientavam-se por dois objetivos: coesão grupal e conhecimento intra-grupal. Assim, as utentes puderam ir ganhando confiança com o resto do grupo e darem-se a conhecer de uma forma orientada, enquanto iam analisando a dinâmica estruturada e o estagiário.

A partir do momento que o grupo se tornou consolidado, todas as decisões que por ele passaram (o desenvolvimento dos temas, ideias da orientação dos mesmos, adaptação de horários) foram tomadas pelo estagiário e as utentes em conjunto, de forma democrática e igualitária.

A atividade “Luto” foi uma ideia da orientadora, Professora Dr.^a Clara Costa Oliveira por ser um tema que dominava e por ter um impacto maior no público-alvo em questão, pois a ideia da morte e/ou de perder um familiar, um amigo ou colega com quem convive diariamente tem uma pressão maior neste público.

Foi das atividades mais bem recebidas e desenvolvidas, pois os utentes presentes (todos os elementos do NAC e um utente do Lar Nevarte Gulbenkian) expuseram as suas questões e medos, e foram muito bem orientados pela Professora Dr.^a Clara Costa Oliveira, que de um

modo geral conseguiu acalmar as suas ânsias e mostrar como o luto devia ser vivido e encarado.

Na atividade “Ajudar o Outro”, o objetivo primordial foi tentar com que as utentes, de uma forma individual e simbólica, conseguissem perceber e enfrentar um problema designado por uma colega aleatória, com duplo significado: por um lado, tentar encarar a situação da colega de grupo e procurar uma solução viável para o problema, e por outro mostrar as várias falhas e medos que as colegas têm e conseguirem expôr os seus próprios receios, opinando assim entre umas e outras aleatoriamente selecionadas.

Esta atividade foi bem conseguida e marcou uma linha de confiança e intimidade entre os elementos do grupo, linha esta essencial para o bom desenvolver das atividades que se seguiam.

Através da atividade “Participação Social”, o grupo começou a encaminhar as suas práticas e temáticas para uma vertente da área social, e foi através desta que o estagiário conseguiu perceber a importância que as utentes davam ao tema, visto o objetivo global deste grupo passar por aí.

Num primeiro momento procurou-se descobrir se as utentes possuíam um histórico ligado à participação social, e de que modo é que este se tinha desenvolvido e qual o impacto que teve na pessoa.

Através da discussão que encerrou a atividade, conseguiu-se perceber que todas as utentes davam importância à temática, e todas tinham histórico ligado à mesma, fosse de nível pessoal ou de nível comunitário. Este fator foi decisivo no desenvolver das últimas sessões de grupo, pois tornou-se mais fácil perceber que as utentes estavam interessadas em desenvolver trabalho de cariz social por davam importância em ajudar os outros não só de uma forma teórica como de uma forma prática também.

Na atividade “Intervenção Social”, foi pedido pelo estagiário uma opinião fundamentada daquilo que as utentes achavam relevante no tema, uma definição interpretada pelas mesmas e um debate aberto para criar uma definição onde incluísse a opinião geral.

Assim, foi concebível avançar com o grupo na direção da intervenção, tendo sido proposto pelo estagiário às utentes pensarem em avançar com o NAC dentro da Instituição, começarem a pensar numa organização funcional para o grupo dentro das capacidades e aptidões das mesmas, e avaliar casos existentes para tentarem resolver de uma forma básica num primeiro plano.

A última atividade “Núcleo de Apoio Comunitário” foi realizada afim de criar uma estrutura para o grupo existente de trabalho, e estratificar as utentes por funções internas, afim de conseguirem oferecer uma maior rentabilidade e também uma maior facilidade de intervenção junto do público com quem iriam intervir (os restantes utentes e funcionários do Lar Nevarte Gulbenkian).

Aqui, as utentes conseguiram de uma forma bastante dinâmica e simples, atribuir encargos entre as mesmas, sendo opinião unânime na construção desta organização.

Os cargos estavam divididos por categorias que serviam para gerir o grupo sem criar conflitos internos. A “elemento neutro” prestava serviços de desempate em caso de alguma votação, e foi atribuído a uma pessoa que se mostrou ao longo de todo o percurso imparcial nas decisões grupais; a “responsável pelas reuniões”, como o próprio nome indica, foi indicado para a pessoa com maior conhecimento social e facilidade dentro do grupo, pois tinha de ser a pessoa que tivesse facilidade em convocar e falar com todos os elementos; a “divisão de tarefas” dizia respeito à pessoa com equalitária que tinha maior vocação para separar as tarefas de forma rentável; a “organização” estava a cargo da utente com uma visão mais ampla e que conseguisse gerir os recursos materiais que eventualmente fossem necessários e os humanos; a “apoio” foi indicada como a pessoa com mais disponibilidade e mais destreza no desenrolar das acções; e a “liderança” foi atribuída à pessoa que servia como porta voz do grupo em qualquer situação, tendo sido sublinhado que esta não tinha mais poder perante as restantes colegas. Os restantes elementos do grupo prestavam apoio às colegas consoante a necessidade.

Analisando os objetivos gerais e específicos, pode-se analisar que estes foram cumpridos e atingidos, pois de um modo geral o desenrolar do NAC suportou-se neles. Então:

Destacando os quatro objetivos gerais (fomentar a relação de entreajuda entre os idosos e combater o isolamento e exclusão social; Promover a criação e o desenvolvimento de um Núcleo de Apoio; Ampliar a qualidade de vida e os níveis de bem-estar físico, mental e social dos utentes; Dar um novo sentido ao quotidiano dos idosos, fomentando a sua auto estima e o sentido de trabalho em grupo), podem-se incluir nas dinâmicas que foram desenvolvidas pelo grupo, pois as reuniões criaram laços de ajuda e sociabilidade entre as utentes, ao par que servia para estas poderem conviver fora do ambiente NAC e juntarem-se em pequenos grupos para discutirem aspetos de interesse que tinham surgido. Assim, iam estimulando o bem-estar em vários níveis e a sua responsabilidade sobre o grupo fazia com que estas se mostrassem motivadas e úteis.

No que diz respeito aos objetivos específicos dentro das quatro categorias referidas acima (promover o relacionamento entre idosos e a comunidade; desenvolver dinâmicas de grupo que fortaleçam as relações interpessoais; difundir as noções de ajuda; criar uma dinâmica com o público-alvo que fortaleça o sentido de entreajuda; desenvolver atividades em grupo e promovê-las de forma a incentivar conhecimento mútuo e a participação grupal; promover as capacidades de cognição, o espírito de iniciativa e a capacidade criadora dos idosos; dinamizar o trabalho em rede construindo uma equipa com funções distintas e estabelecida consensualmente; contribuir para o enriquecimento cultural do cliente; aumentar os períodos de ócio, desenvolvendo a socialização e a troca de experiências), o grupo conseguiu integrar todas essas diretrizes teóricas no desenvolvimento do projeto, pois além de as utentes se terem conhecido melhor nas primeiras reuniões, estas desenvolveram as relações fora do grupo, tornaram-se mais atentas às problemáticas envolventes, incentivavam-se a agir perante alguma situação do quotidiano, organizavam-se para desenvolver atividades diárias e de lazer, entre outras.

Deste modo, pôde-se verificar que os pilares da criação e desenvolvimento do projeto foram atingidos, e com isto, espelharam um parecer positivo e um impacto notório no mesmo.

5. Considerações Finais

5.1 Análise auto e hetero crítica dos resultados e das implicações dos mesmos no grupo NAC.

No desenvolvimento deste projeto de estágio, o estagiário foi confrontado com vários desafios como era esperado, o que num quadro geral está implicado nos resultados obtidos pelo grupo e sua respetiva conclusão.

Num primeiro momento, o entrave apresentado foi a dificuldade na relação com os utentes. O público – alvo aparentou ser difícil de ganhar confiança, e como também mostrou ser um público literado com bastantes capacidades intelectuais, provou ser um pouco difícil até o estagiário conseguir um padrão mínimo de confiança com estes a ponto de os conseguir cativar para o seu projeto.

Isto levou com o que o projeto se atrasasse a desenvolver, pois sem uma esfera de amizade e confiança entre o estagiário e o público-alvo, o projeto não tinha capacidade para ser implementado.

De certo modo, foi um pouco difícil arriscar a implementação do projeto de estágio, e mesmo depois do estagiário ter alguma confiança com as utentes, foi a partir da visita da Professora Dr.^a Clara Costa Oliveira que este afastamento se quebrou, primeiro porque foi um momento em que a visita da orientadora mostrou algum impacto e também porque o facto de ser um elemento académico a deslocar-se à insituição afim de mostrar e explicar as ramificações do projeto fez com que o público presente se sentisse apelado a participar.

Num momento seguinte, depois de algumas utentes terem sido cativadas pelo projeto, o estagiário teve alguma dificuldade em saber implementá-lo de modo a conseguir manter o grupo que tinha aderido. Primeiro porque, como referido, eram utentes letradas e os conteúdos das atividades não podiam ser de modo algum infantilizados, e depois porque a gestão das atividades teve de ir ao encontro dos gostos e interesses das mesmas, tentando sempre ser criado alguma expectativa positiva por parte das utentes e também que o desenvolver das mesmas fosse administrado de forma séria e que não chocasse com as várias personalidades.

No que diz respeito à disponibilidade apresentada pelas utentes, as atividades do projeto tinham hora a data marcada fixa (exceto quando eram atividades que envolviam convidados, que nesses casos eram realizadas no dia definido mas em horário diferente).

Contudo, apesar da frequência relativamente assídua das utentes de um modo geral, nem sempre o grupo se mantinha o mesmo, devido a justificações casuais e/ou problemas pessoais. (ver gráfico n.º 16 – Presenças nas atividades do NAC)

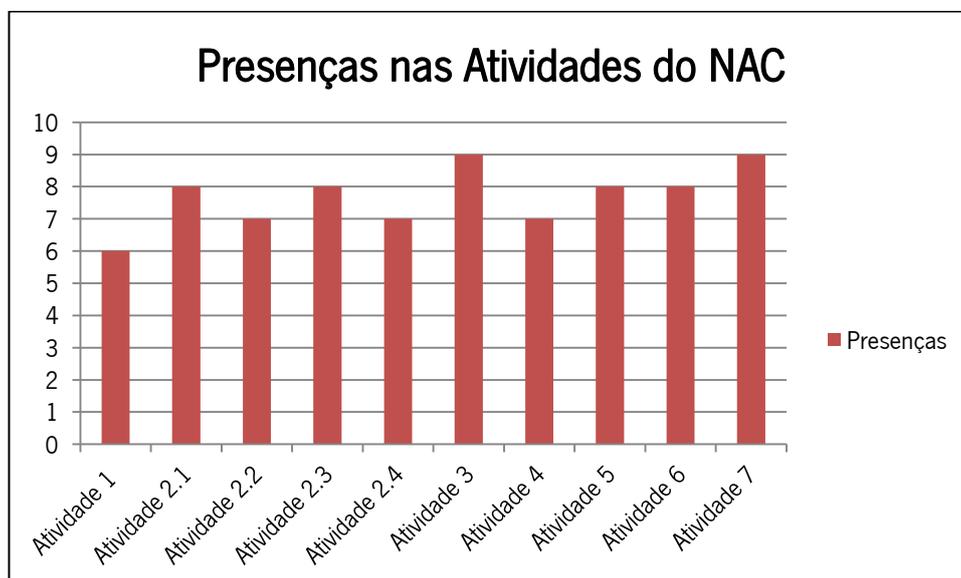


Gráfico 16: Presenças nas atividades do NAC

Ao par disso, as utentes tinham de ser lembradas da atividade e chamadas a nível pessoal pelo estagiário na altura em que a sessão começava, o que por vezes dava origem a alguns atrasos e discordâncias entre as utentes.

Pela parte do estagiário, existiu algumas falhas no que diz respeito à programação das atividades, devido a alguns problemas de saúde que este apresentou no decorrer do tempo de estágio apresentado.

Convém salientar que algumas das atividades previstas não se chegaram a realizar, que de um certo modo complementavam aquelas que já haviam sido realizadas e fortalecia o grupo de apoio comunitário.

No respeitante aos resultados, estes foram obtidos em concordância com os objetivos estipulados, o que trouxe um parecer positivo ao trabalho desenvolvido pelo estagiário, sendo o principal objetivo conseguido: criar um grupo de utentes que desenvolvesse durante o tempo de estágio capacidades e responsabilidades que visassem o seu bem-estar físico e psicológico, a par de terem uma maior preocupação com os restantes elementos da sua residência e promovessem atividades que ajudassem todos os utentes de modo coletivo.

As atividades que se desenrolaram ao longo do tempo de estágio foram deste modo consideradas como um passo importante na direção do desenvolvimento físico e psicológico das utentes que integravam o grupo, que foi demonstrado pelo grau de satisfação e pela participação nas mesmas.

Assim sendo, foram de igual modo importantes para a valorização pessoal dos elementos do grupo e do público-alvo no geral, tendo estas mostrado disposição para a mudança. A nível social, foi desenvolvido durante o ano uma boa relação entre o estagiário e as utentes da instituição, o que também criou um impacto positivo em ambas as partes.

5.2 Análise do impacto do estágio: a nível pessoa; a nível institucional e a nível do conhecimento na área de especialização

A nível pessoal, este estágio teve bastante impacto. Num primeiro plano, porque obrigou o estagiário a conhecer uma realidade que até então era desconhecida para o estagiário, pois nunca tinha lidado com um público-alvo com as características deste. Foi difícil no princípio, e o mais árduo foi conseguir ganhar confiança com um grupo de pessoas completamente desconhecidas, e que intimidavam pela sua postura ativa e diferente daquilo que este alguma vez tinha lidado.

Também foi um desafio gratificante perceber como a instituição funcionava e aprender a trabalhar e a ajudar em algumas tarefas que diziam respeito ao funcionamento e gestão da mesma. O estagiário desenvolveu algum trabalho junto da sua acompanhante local, o que facilitou a melhor percepção do trabalho numa instituição social e trouxe bastantes conhecimentos a nível pessoal.

Além disso, a gestão do projeto desenvolvido em conjunto com as utentes integrantes do NAC foi uma experiência pioneira, pois o estagiário tinha que ouvir todas as opiniões e interesses relacionados, e conseguir criar uma linha de trabalho que conseguisse absorver as ideias das utentes e que não perdesse a assiduidade das mesmas.

O trabalho desenvolvido desde a ideia e gestão das atividades, a criação das mesmas e a sua implementação, o desenvolvimento de relações com as integrantes da equipa técnica, ao par de outras atividades extra projeto que serviam para ocupar o tempo livre aquando a existência deste, fortaleceu o papel do estagiário a nível profissional, pois “obrigava” este a adaptar-se e a enquadrar as várias situações que se foram desenvolvendo e a atingir os objetivos propostos

Foi também uma mais-valia para o estagiário lidar com pessoas que são de sítios diferentes e com percursos de vida distintos, além dos conhecimentos que adquiriu através das experiências relatadas por indivíduos da faixa etária bastante superior, e o respeito que isso acarreta.

De salientar que este estágio conseguiu com que o estagiário tivesse possibilidade de articular os conhecimentos e algumas aprendizagens que obteve a nível académico com a realidade da instituição e o contexto prático das mesmas, ajudando este a aperfeiçoar o seu perfil profissional enquanto membro integrante de uma instituição de cariz social.

Este estágio, por ser desenvolvido com o público-alvo e não apenas para ele, também mostrou ser gratificante no sentido em que mostrou existir e desenvolver aptidões e transmissão de saberes das utentes para o estagiário e vice-versa, através das várias atividades desenvolvidas e dos conhecimentos que estas incluíam, bem como pelos relatos de histórias e experiências vivenciadas por ambas as partes.

A nível institucional este projeto desenvolvido, além de ter tido um parecer positivo por parte da equipa integrante da organização, foi positivo de modo a facilitar o contato com as utentes de modo a aumentar a entreajuda entre as funcionárias e restantes elementos da instituição.

Ao longo do período de estágio, várias tarefas foram desenvolvidas pelo estagiário afim de dar algum apoio à equipa técnica, bem como o desenvolvimento positivo do projeto. Estes pontos foram importantes tanto para o estagiário como para a instituição, pois conseguiram estipular uma linha de trabalho e de apoio consistente entre ambas as partes, de maneira a funcionarem de modo equilibrado.

No destaque do projeto apresentado, este foi bem recebido pela instituição e contou com todo o apoio da parte desta, tanto a nível humano como a nível material, facilitando assim o papel do estagiário em bastantes aspetos.

A nível de conhecimentos na área de especialização, esta foi a base de todo o desenvolvimento do projeto e sua criação, pois foi essencial usar todas as competências adquiridas no mestrado de Educação de Adultos, que proporcionaram uma maior facilidade em explorar as limitações apresentadas ao longo do tempo de estágio e para o bom funcionamento do mesmo.

Assim, os conhecimentos adquiridos e as técnicas desenvolvidas nas atividades e fora das mesmas ajudaram o estagiário a ser capaz de realizar de modo autónomo algumas funções que a si foram exigidas, como a implementação de projetos e a adequação destes e a gestão e

avaliação dos mesmo de modo coordenado e objetivo, tendo em vista a realização dos objetivos gerais e específicos e adaptar estes à realidade em que se encontravam.

6. Bibliografia

- ADLER, A.; ADLER, P. (1994). *Observational Techniques*. In N. Denzin e Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research*. Califónia: Sage, pp.377-392.
- Amaro, R. (2002), *O voluntariado nos projectos de luta contra a pobreza em Portugal*. Lisboa: Fundação Aga Khan Portugal.
- ANTUNES, M. C.(2008). *Educação, Saúde e Desenvolvimento*. Coimbra: Almedina.
- BARROS, R. (2013). *Educação de Adultos: conceitos, processos e marcos históricos, da globalização ao contexto português*. Lisboa: Instituto Piaget.
- BECHKER, H. A. *Observation by informants in institutional research. Quality & Quantity*, v. 6, p. 157-169, 1972.
- Cabrillo, F. e Cachafeiro, M. (1992), *A revolução grisalha*. Lisboa: Planeta Editora, pp. 13 – 34 e 57 – 68.
- CALLEJO, J. (1995): *La audiencia activa. El consumo televisivo: discursos y estratégias*. Madrid: C.I.S./ Siglo XXI de España Editores, S.A.
- CANALES, M.; PEINADO, A. (1995): *Grupos de discusión*. In J. L. Delgado e J. Gutierrez, (Coords.) *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*. Madrid: Editorial Síntesis, pp.287-316.
- Casanova, J. (coord.) et al (2001), *Quadros sociais do envelhecimento*. Lisboa: Santa Casa da Misericórdia, pp. 9 – 36.
- COLÁS, P. (1998): *El análisis cualitativo de datos*. In L. Buendia, P. Colás, F. Hernández, *Métodos de investigación en Psicopedagogia*. Madrid: Mc-Graw-Hill, pp.225-249
- COUTINHO, C. (2005). *Percursos da Investigação em Tecnologia Educativa em Portugal - uma abordagem temática e metodológica a publicações científicas. (1985-2000)*. Braga: I.E.P. - Universidade do Minho.
- DENZIN N.; LINCOLN, Y. (Eds.) (1994): *Handbook of qualitative research*. Califónia: Sage
- DENZIN, N. (1994): *The art and politics of interpretation*. In N. Denzin e Y, Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research*. Califónia: Sage.
- Ferreira, A. S. A. (2014). *Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver, relacionando-se com o outro*. Braga: Universidade do Minho.

- GONÇALVES, C. (2010). Sabedoria e Educação Um estudo com adultos da Universidade Sénior: Universidade de Coimbra.
- GORMAN, M. (2000): *Healthy and active ageing*. EuroHealthNet, 2000. Disponível em [www.healthyageing.eu/sites/www.healthyageing.eu/files/resources/Healthy and Active Ageing.pdf](http://www.healthyageing.eu/sites/www.healthyageing.eu/files/resources/Healthy_and_Active_Ageing.pdf). (Acedido em 2 de Abril, 2012).
- <http://unesdoc.unesco.org/images/0012/001297/129773porb.pdf>
- [http://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento+segundo+os+Censos +-+525](http://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento+segundo+os+Censos+-+525)
- IBÁÑEZ, J. (1992): *El debate metodológico*. In V.A., Las ciencias sociales en España. Madrid: UCM.
- LATORRE, A. (2003). *La Investigación-Acción*. Barcelo: Graó.
- Lei de Bases do Voluntariado in DR 254/98 Série I-A de 1998-11-03.
- LIMA, A.B.R. (2011). Ambiente Residencial e Envelhecimento Ativo: Estudos sobre a relação entre bem-estar, relações sociais e lugar na terceira idade: Universidade de Brasília.
- Maciel, U. R. S. B. (2010). O Relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida. Braga: Universidade do Minho.
- Martín, I. et al (2005), *Medidas Nacionais para a Promoção do Voluntariado em Portugal*. Braga: Inovação à Leitura.
- Mota, C.S.M.S. (2010) Dar mais vida à idade: a promoção de um envelhecimento activo. Braga: Universidade do Minho.
- NELSON, C.; TREICHLER, P.A.; GROSSBERG, L. (1992): *Cultural Studies*. In L. Grossberg, C. Nelson e A. Treichler (Eds), *Cultural Studies*. New York: Routledge, pp.1-16.)
- QUIVY, R. & CAMPENHOUDT, LV. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva – Publicações, Lda
- RUIZ OLABUENAGA, J. I. (1996): *Metodologia de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto
- SERRÃO, D. (2006): *Seniores: um novo estrato social*. In Paula Frassinetti (Ed.) *Intervenção social. Saberes e contextos*. Porto: Escola Superior de Educação Porto, pp. 129-137.

- VELOSO, E. (2004). *Políticas e contextos educativos para os idosos: um estudo sociológico numa Universidade da Terceira Idade em Portugal*. Braga: Universidade do Minho



Declaração

A Santa Casa da Misericórdia de Braga, representada pelo Provedor Bernardo José Ferreira Reis, declara para os devidos efeitos que, no âmbito do estágio académico realizado por Hugo Emanuel Carvalho Mesquita, na especialidade de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, do Mestrado em Educação, da Universidade do Minho, autoriza o mesmo a identificar no seu relatório de Estágio o nome da instituição e suas residências, salvaguardando a privacidade e confidencialidade dos participantes.

Braga, 26 de outubro de 2015

O Provedor



(Bernardo José Ferreira Reis)

7.2 Inquérito “Gostos ou Interesses”

Santa Casa da Misericórdia de Braga Lar Nevarte Gulbenkian

Este inquérito integra-se no processo de levantamento de necessidades da Stª Casa da Misericórdia de Braga, e pretende auferir a opinião dos Clientes relativamente à ocupação dos seus tempos livres. Apresenta-se dividido em duas partes, uma primeira que visa a caracterização do Cliente e uma segunda que pretende perceber os hábitos de tempo livre e expeativas e aspirações dos mesmos. Possui perguntas de resposta aberta e fechada. **O questionário é anónimo e sua participação voluntária,** esperando obter resultados verdadeiros e fidedignos.

Parte 1- O Cliente

1. **Sexo:** M F
2. **Idade:** _____
3. **Estado Civil:** Solteiro/a Casado/a Divorciado/a Viúvo/a
4. **Habilitações Literárias:** _____
5. **Profissão anterior:** _____
6. **Há quanto tempo está na Instituição?** _____
7. **Qual(ais) os motivos que o/a trouxeram ao Lar? Assinale com uma cruz (X) se estiver de acordo com as afirmações:**
 - Assegurar as necessidades básicas de alimentação
 - Assegurar as necessidades básicas de higiene e saúde
 - Assegurar as necessidades de carinho, conforto e companhia
 - Outros: _____
8. **Costuma receber visitas?** Sim Não
De quem? _____

Parte 2- Ocupação de Tempos Livres

9. O que faz nos seus tempos livres?

10. Como prefere ocupar o seu tempo livre?

Só

Com um grupo pequeno (menos de 4 pessoas)

Com um grupo maior (mais de 4 pessoas)

11. Gosta mais de ocupar o seu tempo livre em espaços

Fechados

Abertos

Indiferente

12. Pensa ser importante a promoção e ocupação dos tempos livres no Lar?

Sim

Não

12.1- Se sim, participaria em algumas atividades, se estas lhe agradassem?

Sim

Não

Sugestões: _____

13. Das atividades que se seguem, assinale com uma cruz (X) aquelas que considera que seriam mais pertinentes e aconselháveis, e que gostaria de participar:

Trabalhos Manuais

Teatro

Hora do Cinema

Cantar

Pintura

Jogos Lúdicos

Animação de festas

Ginástica

Passeios

Culinária

Jardinagem

Debates

Tempo de reflexão semanal em grupo

Outros

Quais? _____

14. Se pudesse fazer um passeio, qual era o seu destino? (Indique 3 destinos)

1º _____

2º _____

3º _____

Obrigado pela sua colaboração!

7.3 Questionário NAC



Questionário NAC (Núcleo de Apoio Comunitário)

O presente questionário procura dar a conhecer o *Núcleo de Apoio Comunitário*, projeto em construção pelo estagiário Hugo Mesquita no âmbito do Mestrado de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, direcionado para os utentes do Lar Nevarte Gulbenkian. Este questionário é anónimo e o tratamento das suas informações será confidencial, tendo como objetivo a promoção da auto-estima e do bemestar, construída numa dinâmica de entreajuda e desenvolvimento interpessoal na população idosa.

- 1- **Classifique os seguintes temas a serem eventualmente abordados no NAC, por ordem de importância** (Classifique do mais interessante para o menos interessante numa escala de 1 a 4, sendo 1 o mais interessante e 4 o menos interessante)

Autonomia	
Atividades passadas, presentes e futuras	
Participação Social	
Voluntariado	

- 2- **Sugira outros temas que gostaria que fossem abordados nas reuniões do NAC, pf.**

- 3- **Das atividades propostas, em quais gostaria de ter um papel ativo?**

4- Sugira, pf, outras atividades nas quais gostaria de ter um papel ativo.

5- Gostaria de fazer parte do *Núcleo de Apoio Comunitário*?

Sim

Não

Obrigado pela disponibilidade!

7.4 Folha de Presenças

Presenças Atividades NAC

Atividade: _____

Atividade: _____

Atividade: _____

Atividade: _____
