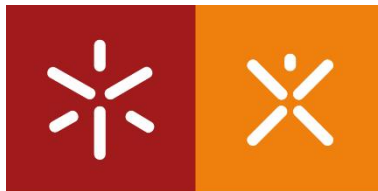




Universidade do Minho
Instituto de Educação

Inês Correia Martins

Sénior Feliz: um projeto de promoção do envelhecimento ativo



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Inês Correia Martins

Sénior Feliz: um projeto de promoção do envelhecimento ativo

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

Trabalho efetuado sob a orientação de
Professor Doutor José Carlos de Oliveira Casulo

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

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

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

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

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição

CC BY

AGRADECIMENTOS

A realização deste projeto não teria sido possível sem o apoio e colaboração de determinadas pessoas e entidades às quais presto a minha congratulação e agradecimento.

Ao meu orientador, professor Doutor José Carlos de Oliveira Casulo. Pelo trabalho, disponibilidade, dedicação, profissionalismo, rigor e apoio ao longo de todo o projeto.

Estendo também à Universidade do Minho, nomeadamente ao Instituto de Educação, que desde a licenciatura, me proporcionaram as condições necessárias, junto dos docentes e das mais variadas unidades curriculares, a fim de melhor complementar o meu percurso académico.

Um agradecimento especial à instituição que acolheu o meu projeto e me permitiu realizar o estágio, a toda a equipa técnica, mas em especial à minha acompanhante, pela transmissão de conhecimentos, disponibilidade, profissionalismo e confiança em mim depositada. Aos idosos, que sempre com um sorriso no rosto, forte colaboração e muitos ensinamentos, me acompanharam ao longo dos meses de estágio.

À minha família, aos meus pais, avós, tios e padrinho pelo apoio incondicional, pela valorização, por serem conforto e tranquilidade nos momentos mais difíceis.

Ao Rafael, pela dedicação, paciência, entrega e amor. Por me ouvires, motivares e teres sempre o melhor abraço.

Ao CNE – Corpo Nacional de Escutas, por me mostrar que o meu caminho é aqui, a amar e a servir, dando-me sem medida, gastando-me sem esperar recompensa, a ser feliz fazendo os que me rodeiam felizes.

No fundo, agradeço a todos os que estiveram envolvidos neste projeto e contribuíram para o meu sucesso académico.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

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

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

RESUMO

“Sénior Feliz: um projeto de promoção do envelhecimento ativo”, é um trabalho de carácter investigativo e interventivo, desenvolvido no âmbito do estágio curricular do segundo ano do Mestrado em Educação, na área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho.

O projeto foi desenvolvido junto de dez idosos do Centro de Dia, do Centro Social da Paróquia de Castelões, uma Instituição Particular de Solidariedade Social, situada numa freguesia pertencente ao concelho de Vila Nova de Famalicão.

A primordial finalidade da intervenção centra-se na promoção do envelhecimento ativo e a consequente melhoria da qualidade de vida, por meio da implementação de atividades, que estimulassem os participantes, combatendo o isolamento, reaproveitando os seus tempos livres, tornando o ato de envelhecer mais feliz.

Assim, tendo em consideração os gostos, interesses, motivações, potencialidades e necessidades do público-alvo, foram definidos objetivos gerais e específicos, colocados em prática através de cinco oficinas, sendo elas: (1) oficina de estimulação cognitiva; (2) oficina espiritual; (3) oficina de estimulação física; (4) oficina de trabalhos manuais e (5) comemoração de datas festivas.

Este projeto foi desenvolvido mediante as diretrizes do paradigma qualitativo, da investigação ação e com o auxílio de várias técnicas e métodos de investigação e intervenção em educação, nomeadamente a animação. As adequações das técnicas face ao contexto, às necessidades e interesses do público-alvo, resultaram na fórmula perfeita para a problemática em estudo. Assim, conclui-se que os resultados deste projeto educativo são positivos e transformadores, pelo impacto causado no contexto institucional, mas sobretudo dos participantes, promovendo um envelhecimento ativo.

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

ABSTRACT

“Happy Senior: a project to promote active aging”, is a work of an investigative and interventional nature, developed within the scope of the curricular internship of the second year of the master’s in education, in the area of specialization in Adult Education and Community Intervention, at the University of Minho.

The project was developed with ten elderly people from the Day Center, from the Social Center of the Parish of Castelões, a Private Social Solidarity Institution, located in a parish belonging to the municipality of Vila Nova de Famalicão.

The primary purpose of the intervention focuses on promoting active aging and the consequent improvement in quality of life, through the implementation of activities that stimulate participants, combating isolation, reusing their free time, making the act of aging more happy.

Thus, taking into account the tastes, interests, motivations, potential and needs of the target audience, general and specific objectives were defined, put into practice through five workshops, namely: (1) cognitive stimulation workshop; (2) spiritual workshop; (3) physical stimulation workshop; (4) craft workshop and (5) celebration of festive dates.

This project was developed using the guidelines of the qualitative paradigm, action research and with the help of various techniques and methods of research and intervention in education, namely animation. The adjustments of the techniques to the context, needs and interests of the target audience resulted in the perfect formula for the problem under study. Therefore, it is concluded that the results of this educational project are positive and transformative, due to the impact caused in the institutional context, but above all on the participants, promoting active aging.

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

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos	iii
Resumo	v
ABSTRACT	vi
Índice de figuras	x
Índice de Gráficos	x
Índice de tabelas	xi
LISTA DE SIGLAS/ABREVIATURAS	xii
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DE ESTÁGIO	3
1.1 Integração Institucional e pertinência do estágio	3
1.1.1. Descrição dos procedimentos utilizados para a integração institucional	3
1.1.2. Pertinência do estágio a realizar	4
1.2 Caracterização da Instituição	6
1.2.1. Breve apontamento histórico-legal-organizacional	6
1.2.2. Missão, valores e objetivos/finalidades	7
1.2.3. Inserção geográfica	9
1.2.4. Recursos (físicos, humanos e materiais)	10
1.3 Caracterização do Público-Alvo	13
1.4 Diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas	17
1.4.1. Recolha de informação e interpretação dos resultados obtidos	17
1.4.2. Prognóstico	21
CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO TEÓRICO DA PROBLEMÁTICA DE ESTÁGIO	22
2.1. Apresentação de outras experiências e/ou investigações sobre o tema	22
2.2. Exploração de correntes teóricas/autores	28

2.2.1. A realidade do envelhecimento populacional	28
2.2.2. O Envelhecimento Ativo	32
2.2.3. Educação e animação de adultos idosos	37
2.3. Identificação dos contributos teóricos mobilizados	40
CAPÍTULO III – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO DO ESTÁGIO	41
3.1. Objetivos	41
3.1.1. Importância da definição de objetivos	41
3.1.2. Objetivos da Investigação	43
3.1.3. Objetivos de Intervenção	44
3.2. Metodologias	46
3.2.1. Conceito de metodologia	46
3.2.2. Paradigma, métodos e técnicas de investigação	47
3.2.3. Métodos de Intervenção	50
3.3. Recursos mobilizados e limitações do processo	52
3.3.1. Recursos Mobilizados	52
3.3.2. Limitações do Processo	53
3.4. Avaliação	55
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO/INVESTIGAÇÃO ..	58
4.1. Apresentação e descrição das atividades	58
4.1.1. Oficina de Estimulação Cognitiva	58
4.1.2. Oficina Espiritual	63
4.1.3. Oficina de Estimulação Física	67
4.1.4. Oficina de Trabalhos Manuais	71
4.1.5. Comemoração de datas festivas	76
4.2. Evidenciação e discussão de resultados	80
CONSIDERAÇÕES FINAIS	84

BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA	87
APÊNDICES	90
Apêndice 1 – Inquérito por Questionário Diagnóstico	90
Apêndice 2 – Inquérito por Questionário Avaliação Final	91
Anexos	94
Anexo 1 – Norma 3 do Regulamento Interno do Centro de Dia	94
Anexo 2 – Projeto Educativo do CSPC	94
Anexo 3 – Autorização da identificação da instituição	97
Anexo 4 – Autorização da identificação do CNE	98

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Organograma da Instituição	12
Figura 2 Índice de envelhecimento em Portugal entre 1960 e 2021	29
Figura 3 População residente com 65 ou mais anos, Portugal, 1991-2080 (estimativas e projeções) .	30
Figura 4 Índice de envelhecimento, Portugal, 1991-2080 (estimativas e projeções)	31
Figura 5 Os determinantes do envelhecimento ativo	33
Figura 6 Os três pilares da estrutura política para o Envelhecimento Ativo	35

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Sexo dos participantes	13
Gráfico 2 Faixa etária dos participantes	14
Gráfico 3 Estado civil dos participantes	14
Gráfico 4 Habilitações literárias dos participantes	15
Gráfico 5 Antiga profissão dos participantes	15
Gráfico 6 Freguesia de residência dos participantes	16
Gráfico 7 Patologias dos participantes	16
Gráfico 8 Modo de ocupação do tempo no Centro de Dia	18
Gráfico 9 Atividades que os idosos gostam de participar	19
Gráfico 10 Tipologia de atividades que os idosos gostavam de participar neste projeto	19

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 Análise SWOT	20
Tabela 2 Objetivos gerais e específicos de investigação	43
Tabela 3 Objetivos gerais e específicos de intervenção	44
Tabela 4 - Atividade nº1 - Dominó das categorias	59
Tabela 5 - Atividade nº2 - Conhecimento à prova	59
Tabela 6 - Atividade nº 3 - Cada palavra no seu lugar	60
Tabela 7 - Atividade nº4 -Jogo do STOP	61
Tabela 8 - Atividade nº5 - No meu tempo	62
Tabela 9 - Atividade nº6 - No caminho de Emaús	63
Tabela 10 - Atividade nº7 - Leva essa Luz em ti	64
Tabela 11 - Atividade nº8 - Partilha da Luz da Paz de Belém	64
Tabela 12 - Atividade nº9- Administração da Santa União	65
Tabela 13 - Atividade nº 10 - Comunhão Pascal	66
Tabela 14 - Atividade nº 11 - Maria, nossa mãe	67
Tabela 15 - Atividade nº 12 – Dá gosto caminhar em Castelões	68
Tabela 16 - Atividade nº 13 - Torneio de Boccia	68
Tabela 17 - Atividade nº 14 - Toca a Mexer	69
Tabela 18 - Atividade nº 15 – Botas de Natal	72
Tabela 19 - Atividade nº 16 - Coração de Pai	72
Tabela 20 - Atividade nº 16- Ramos de Oliveira	73
Tabela 21 - Atividade nº 17 - Botões de Rosa	74
Tabela 22 - Atividade nº18 - Barro na mão	75
Tabela 23 - Atividade nº 19 - Reisadas	76
Tabela 24 - Atividade nº 20 - Carnaval	77
Tabela 25 - Atividade nº 21 - Capitães de Abril	78
Tabela 26 - Atividade nº 22 -Marchas Antoninas	79
Tabela 27 - Atividades não planeadas, mas realizadas	80

LISTA DE SIGLAS/ABREVIATURAS

CATL – Centro de Atividade de Tempo Livre

CSPC – Centro Social da Paróquia de Castelões

EAIC – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

INE – Instituto Nacional de Estatística

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

OMS- Organização Mundial de Saúde

POAOMC – Programa Operacional de Apoio a Pessoas Mais Carenciadas

SWOT – Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats

WHO – World Health Organization

INTRODUÇÃO

O presente relatório de estágio expressa o projeto de intervenção, “Sénior Feliz: um projeto de promoção do envelhecimento ativo”, alusivo ao estágio curricular, realizado sob orientação científica do Professor Doutor José Carlos de Oliveira Casulo, no âmbito do segundo ano de Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, Universidade do Minho, no ano letivo de 2022/2023.

Considerando que se trata de um mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, a temática do envelhecimento ativo despertou em mim uma necessidade de intervir junto das pessoas idosas. Reconheço que o envelhecimento humano é cada vez mais uma realidade incontável, à qual urge a necessidade de respostas sociais e humanas que permitam a melhoria contínua da qualidade de vida e bem-estar dos mais velhos. Foi nesta lógica, de educação e transformação, que este projeto, com e para as pessoas, pretendeu contribuir de forma positiva para a manutenção da autonomia nas atividades básicas da vida diária, a estimulação das suas capacidades cognitivas e físicas e a oportunidade de novas experiências, de modo a melhorar a qualidade de vida.

Neste sentido, o estágio realizou-se na resposta social Centro de Dia, do Centro Social da Paróquia de Castelões (CSPC), uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), localizada no norte do país, no concelho de Vila Nova de Famalicão.

O envelhecimento tem sido um dos maiores desafios da atualidade e, por isso, é cada vez mais importante criar espaços e momentos de promoção do envelhecimento ativo, sensibilizar para a importância de ter uma vida mais ativa, participativa e saudável, fomentando a educação ao longo da vida como instrumento chave de ação. De igual relevância, é crucial eliminar estereótipos relativos à população idosa, que a consideram pessoas frágeis, com pouca utilidade e já pouco capazes, como se vivessem sem propósito ou sentido. Assim, reitera-se a intervenção comunitária como um instrumento educativo de excelência, que permite atenuar as situações de fragilidade e exclusão, potenciando um aumento da qualidade de vida dos indivíduos, fortalecendo a suas capacidades de ação e ampliando as suas possibilidades de transformação pessoal e comunitária.

O público-alvo que integrou este projeto foram dez idosos com idades compreendidas entre os 60 e os 94 anos de idade, de ambos os sexos. Teve como propósito a promoção do

envelhecimento ativo, envolvendo de forma participativa e ativa estes idosos, a fim de desenvolver e manter competências de natureza cognitiva, espiritual, física e sociocultural.

A opção por esta área de intervenção deveu-se essencialmente ao carinho especial que nutro pela população idosa, aliado ao facto de considerar uma área desafiadora. Além disso, a escolha por estagiar nesta resposta social, e nesta IPSS, deve-se à importância que a instituição têm no desenvolvimento local e pelo trabalho de atenção ao próximo que desenvolve diariamente.

No que concerne à estrutura, este relatório foi planeado e desenvolvidos sob quatro capítulos centrais, posteriores a esta introdução.

O primeiro capítulo corresponde ao enquadramento contextual do estágio, encontrando-se explícito o processo de integração no contexto institucional, a pertinência do estágio curricular e a caracterização da instituição e do público-alvo, bem como o diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas dos participantes.

No segundo capítulo faz-se o enquadramento teórico da problemática de estágio. Nele é apresentada uma reflexão em torno de outras experiências e/ou investigações sobre o tema, são exploradas algumas correntes teóricas, abordando alguns temas importantes como a realidade do envelhecimento populacional, o envelhecimento ativo e a animação de adultos idosos. São ainda identificados os contributos teóricos mobilizados para a problemática da investigação e intervenção.

No que concerne ao terceiro capítulo, este contém o enquadramento metodológico do estágio. Aqui, são identificados os objetivos (gerais e específicos) de investigação e intervenção delineados, assim como a sua importância. São abordadas as metodologias de investigação e intervenção. Identificam-se os recursos mobilizados (humanos, físicos e materiais) e ainda as limitações existentes no decorrer do processo. A avaliação e a sua importância no estágio é tratada no final deste capítulo.

Relativamente ao quarto capítulo, este faz uma apresentação e discussão do processo de investigação e intervenção. É neste último capítulo que são apresentadas e descritas, detalhadamente, as atividades desenvolvidas no estágio. São, por fim, evidenciados e discutidos os resultados obtidos.

Além dos capítulos estruturais anteriormente evidenciados, o relatório contém ainda as considerações finais, que permitem uma evidenciação do impacto do estágio a nível pessoal, institucional e conhecimento na área de especialização, as referências bibliográficas, dispostas alfabeticamente, e os apêndices e anexo

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DE ESTÁGIO

1.1 Integração Institucional e pertinência do estágio

1.1.1. Descrição dos procedimentos utilizados para a integração institucional

O meu percurso académico iniciou-se com a Licenciatura em Educação, na Universidade do Minho. Ao longo da licenciatura, com o aprofundamento teórico e científico adquirido por meio das Unidades Curriculares, surgiu o gosto e interesse pela área da Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Foi neste sentido que, no último ano da licenciatura, escolhi esta mesma área para realizar o meu Projeto e Seminário. Apesar das limitações no desenvolvimento do projeto, fruto da pandemia do COVID-19, a experiência e o retorno que tive evidenciaram-se um marco importante para a tomada de decisão face à candidatura a um mestrado.

Assim, e aliando o interesse em complementar os meus estudos académicos, decidi candidatar-me ao Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária (EAIC), na Universidade do Minho.

O primeiro ano de mestrado foi bastante importante no meu desenvolvimento pessoal e académico. Por um lado, permitiu-me adquirir conhecimentos científicos relevantes, que completaram saberes e limaram arestas advindos da licenciatura. Por outro lado, fez-me sair da minha zona de conforto, quer ao nível das unidades curriculares mais práticas como as expressões artísticas, e ainda o desenvolvimento de trabalhos no âmbito do envelhecimento, já que, apesar de ser uma área pela qual nutro interesse, era um campo com lacunas teóricas e práticas. O desenvolvimento de um pequeno projeto numa IPSS, na resposta social de Centro de Dia, no âmbito da unidade curricular de Contextos e Práticas de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, foi decisivo para a opção de estágio no segundo ano de mestrado.

Assim, a procura de estágio curricular no segundo ano de mestrado, iniciou-se com a pesquisa de instituições com valências da terceira idade, no meu perímetro residencial. A seleção não foi simples, devido à elevada oferta, no entanto, a visualização de umas fotografias e vídeos nas redes sociais da instituição e o relato de experiências de familiares e utentes, fizeram com que o Centro Social da Paróquia de Castelões, se tornasse na minha primeira opção.

Em julho de 2022 estabeleci o primeiro contacto com o CSPC, por meio de uma conversa com a coordenadora geral da instituição, Licenciada em Serviço Social, apresentando o teor do mestrado, bem como as minhas expectativas e interesses com o desenvolvimento do estágio

curricular. Foi desde logo que a coordenadora mostrou abertura e interesse, apresentando-me as várias respostas sociais no âmbito da Terceira Idade. Após compreender genericamente cada uma delas, alguma reflexão e a conselho da coordenadora, optei pela resposta social de Centro de Dia.

No dia 22 de setembro, reuni com o orientador científico, professor Doutor José Carlos de Oliveira Casulo, no Instituto de Educação da Universidade do Minho, a fim de melhor compreender o trabalho a ser desenvolvido, esclarecendo eventuais dúvidas.

Iniciei oficialmente o meu estágio no CSPC no dia 4 de outubro de 2022, com uma visita guiada às instalações da instituição, uma explicação mais pormenorizada do funcionamento do Centro de Dia, e ainda conversas informais com os utentes, os colaboradores, a acompanhante e a coordenadora do Centro de Dia.

Numa primeira fase, a de integração no contexto de estágio, analisei documentos internos da instituição, os planos e processos individuais dos utentes, recolhi dados, interagi com os idosos, e com o auxílio da coordenadora do Centro de Dia, defini o meu público-alvo. Na segunda fase, a de diagnóstico, elaborei, apliquei e tratei os dados de um inquérito por questionário, aplicado individualmente a cada um dos participantes do projeto. A observação direta, os registos no diário de bordo e análise documental, foram cruciais na compreensão dos interesses, gostos, expectativas e necessidades dos idosos. Fruto deste estudo inicial, delinee o meu Plano de Atividades.

1.1.2. Pertinência do estágio a realizar

Este projeto de estágio, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, reflete a aplicação prática dos conteúdos programáticos lecionados, numa lógica de problematização da teoria e prática da educação de adultos e intervenção comunitária, em detrimento da conceção, gestão e avaliação de projetos educativos. Enquadra-se ainda nos objetivos propostos, diante a sua dimensão investigativa e interventiva, sendo eles:

- “1) Desenvolver competências de identificação, reconhecimento, validação e certificação de aprendizagens não formais e informais de educação/formação ao longo da vida; 2) Fornecer um quadro teórico-conceitual operacionalizado ao nível dos princípios, dos modelos e das manifestações temporais da educação de adultos e intervenção comunitária; 3) Proporcionar o

conhecimento de um conjunto de métodos, técnicas e estratégias aplicáveis no campo da educação de adultos e intervenção comunitária; 4) Possibilitar uma adaptação operatório às exigências de mediação e avaliação em contextos profissionais de educação de adultos e intervenção comunitária; 5) Dinamizar processo de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em situações concretas de educação; 6) Desenvolver competências de investigação no âmbito da educação de adultos e intervenção comunitária.”¹

Neste sentido, e perante os objetivos acima patenteados, o de possibilitar uma adaptação operatório às exigências de mediação e avaliação em contextos profissionais de educação de adultos e intervenção comunitária, e o de dinamizar processos de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em situações concretas de educação enquadram-se com os propósitos internos da instituição, nomeadamente da resposta social onde se insere o estágio curricular. Evidencia-se assim, a norma 3ª do Regulamento Interno do Centro de Dia do CSPC, nomeadamente dos seguintes objetivos:

“Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa; Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura, e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas; Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo; Promover os contactos sociais e potenciar a integração social;” (cfr. Anexo I).

Por meio da sua visão, o Centro Social da Paróquia de Castelões evidencia-se concordante com o perfil do mestrado, na medida em que ambos instigam uma ação educativa no âmbito da intervenção socioeducativa e comunitária: “a prestação de serviços de qualidade a toda a população abrangida pela sua área de atuação, promovendo a melhoria contínua e o alargamento do seu serviço social e comunitário.” (cfr. Anexo II)

No CSPC, cada resposta social não atua ao acaso, mas com um propósito comum, o de satisfazer as necessidades observadas e sentidas no contexto da vida real. Assim, a instituição, trabalha diariamente sob uma ótica de missão ao próximo, enriquecendo e ampliando a sua intervenção social e comunitária. A terceira idade, é por excelência o espelho deste propósito

¹ Cfr. <https://www.ie.uminho.pt/pt/Ensino/mestrados/Paginas/Mestrados-em-Educacao.aspx>, acedido em 23 de dezembro de 2022.

institucional, por meio do fomento da aprendizagem ao longo da vida, efetiva-se uma continua e permanente manutenção do meio sociofamiliar das pessoas idosas.

1.2 Caracterização da Instituição

1.2.1. Breve apontamento histórico-legal-organizacional

O Centro Social da Paróquia de Castelões fundado em 1975, tem redefinido a sua intervenção ao longo dos anos, alargando o seu leque de atuação, conquistando e ultrapassando várias etapas. Com a sua sede na freguesia de Castelões, concelho de Vila Nova de Famalicão, é um suporte essencial na manutenção e compromisso com o desenvolvimento comunitário, a coesão social e a sustentabilidade territorial.

O CSPC lançou as suas primeiras sementes em 1975, tendo como prioridade o acolhimento e educação de crianças órfãs e desfavorecidas. Em 1984, com o intuito de corresponder às necessidades da população local, cria novas respostas sociais, dando início ao apoio prestado à terceira idade, através do Centro de Dia, do Serviço de Apoio Domiciliário, do Centro de Convívio e da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI). Ainda numa lógica de alargamento e emancipação, em 1990 surge uma nova resposta social direcionada ao apoio de jovens com deficiência. Em 2005, a instituição aceitou um novo desafio e ampliou o seu eixo de intervenção social, assumindo a direção de um polo numa outra freguesia do concelho de Vila Nova de Famalicão. Em 2012 integrou o Programa de Emergência Alimentar, apoiando pessoas e famílias economicamente desfavorecidas, através da Cantina Social.

Tendo como foco o aumento do conforto e segurança dos seus utentes, bem como o aumento da qualidade dos serviços prestados, em 2015 deu-se início a um processo de reestruturação e remodelação dos espaços internos e externos da instituição.

Mais recentemente, em 2017, em parceria com o Instituto de Segurança Social e com o Banco Alimentar, surge um novo programa de apoio social, designado por Programa Operacional de Apoio a Pessoas Mais Carenciadas (POAOMC). Este programa, com o apoio da União Europeia e através do fundo de auxílio europeu a pessoas mais carenciadas, abona a distribuição de bens alimentares a agregados familiares financeiramente fragilizados. O programa compreende atualmente um território de intervenção constituído por nove freguesias do concelho de Vila Nova de Famalicão.

O Centro Social da Paróquia de Castelões conquistou, ao longo dos anos, a confiança e a consideração de várias autoridades públicas. A sua intervenção social norteia a sua ação na promoção da melhoria contínua, qualidade e diversidade de serviços prestado à comunidade local.

Para o Centro Social da Paróquia de Castelões é fulcral desenvolver um trabalho assente no desenvolvimento humano, como um ser único e irrepetível. Acreditam assim, que cada um, com as suas especificidades, contribui, de forma singular e única, para a promoção de um desenvolvimento saudável, feliz e repleto de energias positivas.

Enquanto instituição social, o CSPC apresenta sete respostas sociais na sua sede em Castelões, e seis no polo de Pedome. A sua sede presta serviços de: Creche, Pré-Escolar, Centro de Atividade de Tempo Livre (CATL), Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para Idosos. O polo de Pedome dispõe de: Creche, Pré-Escolar, CATL, Centro de Dia, Centro de Convívio e Serviço de Apoio Domiciliário.

1.2.2. Missão, valores e objetivos/finalidades

O Centro Social da Paróquia de Castelões é uma instituição de referência a nível da solidariedade social. Tem vindo a redefinir a sua atuação, conquistando credibilidade na comunidade e no tecido social local, bem como a confiança e satisfação dos utentes.

Assim, a sua missão visa a garantia do bem-estar pleno dos seus utentes e familiares, a promoção do desenvolvimento social, cultural e económico da área de influência, e contribuir para a promoção integral da comunidade, cooperando com os serviços públicos e privados, num espírito de solidariedade humana, cristã e social.

No que concerne à sua visão, o CSPC tem definido como eixo orientador central a prestação de serviços de qualidade a toda a população abrangida pela sua área de atuação, promovendo a melhoria contínua e o alargamento do seu serviço social e comunitário. Além disso, a instituição assume-se como um serviço da comunidade cristã, procurando assim, proporcionar, com respeito pela liberdade de consciência, a formação cristã aos seus utentes.

O CSPC, orienta-se pelos seguintes valores:

- (1) Pautar a atuação institucional pelo rigor, competência, profissionalismo e transparência dos processos, prevalecendo sempre a isenção e o desinteresse pessoal, privilegiando apenas o bem comum;
- (2) Fomentar a solidariedade social na comunidade, com um olhar atento para as populações desfavorecidas e suas necessidades (cfr. Anexo II).

Quanto aos princípios inerentes à suas políticas de qualidade, o CSPC, prima por:

- (1) Reconhecer e valorizar o empenho e dedicação dos colaboradores promovendo o trabalho em equipa;
- (2) Promover a satisfação plena dos utentes/clientes e seus familiares;
- (3) Manter e melhorar o nível de qualidade da prestação de serviços;
- (4) Promover um futuro pessoal e social saudável e estável aos utentes/clientes;
- (5) Manter os utentes/clientes integrados na sociedade criando parcerias com o exterior;
- (6) Promover a humanidade e solidariedade social (cfr. Anexo II).

O Centro de Dia, resposta social de enfoque neste projeto, permite a prestação de serviços que contribuem para o bem-estar do idoso no seu meio sociofamiliar. Para isso, tem como objetivos:

- (1) Fomentar a permanência do idoso no seu meio natural de vida;
- (2) Proporcionar serviços adequados à necessidades biopsicossociais das pessoas idosas;
- (3) Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- (4) Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
- (5) Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
- (6) Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e contacto com novas tecnologias úteis;
- (7) Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
- (8) Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do autocuidado e da autoestima e oportunidade para a mobilidade e

atividade regular, tendo em atenção o estado de saúde e recomendações médicas de cada pessoa;

- (9) Promover um ambiente de segurança física e afetiva, prevenir os acidentes, as quedas os problemas com medicamentos, o isolamento e qualquer forma de maus-tratos
- (10) Promover a Interação com ambientes estimulantes, promovendo as capacidades, a quebra da rotina e a manutenção do gosto pela vida. (cfr. Anexo I)

1.2.3. Inserção geográfica

O Centro Social situa-se em Castelões, uma freguesia do concelho de Vila Nova de Famalicão, pertencente ao distrito administrativo de Braga.

De acordo com os últimos censos, realizados em 2021, trata-se de uma freguesia constituída por cerca de 2083 habitantes por uma área de 3,60km quadrados, com 690 agregados, organizada por 789 alojamentos e com 676 edifícios. Diante a totalidade de habitantes, 1004 são homens e 1024 são mulheres.² A maioria da população ativa trabalha no setor secundário, nas freguesias circundantes, e apresenta um estatuto socioeconómico médio baixo. Castelões patenteia características rurais, com atividades fortemente ligadas à agricultura e criação de animais, embora tenham vindo a emergir outras atividades como a indústria têxtil e a carpintaria. Situada no Vale do Ave, uma região fortemente industrializada, prima pelos seus rápidos acessos a importantes centros urbanos (Famalicão, Guimarães e Braga), e é atravessada por importantes vias de comunicação, como a A3, A7 e EN206.

Apesar da sua inserção numa das zonas mais industrializadas do concelho, trata-se de um território envelhecido, com baixa densidade populacional e vestígios rurais. À semelhança da panóplia nacional, o índice de envelhecimento do concelho é alto, e com tendências de aumento, em comparação com 1960, correspondendo em 2021 a 153,6%.³

A freguesia de Castelões reúne várias coletividades de caráter cultural, desportivo e recreativo, sobressaindo o seu espírito associativo e comunitário, envolvendo várias gerações,

² Cfr. https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos21_populacao&xpid=CENSOS21 , acedido a 28 de dezembro de 2022.

³ Cfr. <https://www.pordata.pt/municipios/populacao+residente+segundo+os+censos+total+e+por+grandes+grupos+e+tarios-22> , acedido a 28 de dezembro de 2022.

nomeadamente crianças, jovens e seniores. Destaca-se ainda a forte ligação com a igreja católica, através dos serviços e movimentos paroquiais.

Perante este cenário, aproveitando e potenciado o associativismo, o empoderamento comunitário, a harmonia das relações sociais e os vínculos paroquiais, o CSPC constitui-se como uma instituição de prestígio social da zona, que procura colmatar as lacunas existentes, sobretudo ao nível da solidariedade social, cooperando com os diferentes organismos da freguesia, nomeadamente.

1.2.4. Recursos (físicos, humanos e materiais)

O Centro Social da Paróquia de Castelões localiza-se num ponto central e estratégico da freguesia. Trata-se de um edifício bem preservado de dois andares, de cor branca e cor-de-rosa claro, com uma rampa de acesso ao piso superior e uma varanda envidraçada que envolve uma parte significativa do edifício.

O CSPC apresenta um jardim cuidado e uma vasta área verde, com uma horta, uma zona florestal, um parque infantil e ainda um parque de merendas. Dispõe de um parque de estacionamento, de um coberto que dá acesso à escola primária da freguesia, e ainda a sede do agrupamento de escuteiros da paróquia.

No piso 0, avistamos a entrada principal, com a receção, um espaço com sofás e ainda algumas máquinas de venda automática de alimentos. Os serviços administrativos, a coordenação e direcção técnica, também se encontram junto à receção. É uma zona com uma decoração agradável e apelativa e prima, sobretudo, pela luminosidade natural.

Neste piso, encontram-se, ainda, o berçário, a creche, o pré-escolar, o CTAL, a cozinha, o refeitório infantil, o polivalente, a capela, o centro de convívio e ainda os vários sanitários, dispostos de acordo com as várias salas e respostas existentes. Importa mencionar que, neste momento, o polivalente está a ser utilizado pelo Centro de Dia. Trata-se de um espaço amplo, com boa luminosidade, dado que todo o seu lado direito é em vidro, com uma decoração bastante apelativa e sobretudo realizada pelos utentes. É neste mesmo espaço que os idosos realizam as suas refeições, com mesas de 2 a 4 pessoas, bem como as atividades lúdicas e desportivas, dada a ampla dimensão do espaço. Junto a este espaço, existem sanitários

exclusivos e devidamente apropriados aos idosos do Centro de Dia, bem como uma sala de arrumos, com materiais de limpeza e armários com mudas de roupa dos idosos.

Os colaboradores usufruem de um refeitório próprio, com uma zona de armários e lavatórios.

No piso 1, encontra-se a ERPI, o Centro de Dia, que neste preciso momento está em obras para a aquisição de um elevador, o consultório médico, o gabinete de enfermagem, o refeitório sénior, o cabeleireiro e barbearia, uma sala de visitas e sala de estar dos utentes institucionalizados na ERPI.

Em todos estes espaços há detetores de incêndio, extintores e aquecimento. O acesso ao piso 1 é feito através de uma rampa e/ou elevador. Este é bastante espaçoso, sendo possível a entrada e saída de cadeiras de rodas; no entanto, o mesmo não evita o cruzamento dos idosos da ERPI com os do Centro de Dia e, por esta razão, estão a ser feitas obras a fim de emergir um novo elevador que dê resposta a esta necessidade interna da instituição.

Os corredores da instituição, de um modo geral, são amplos e bem iluminados, permitindo a circulação de cadeiras de rodas.

No que concerne aos recursos humanos disponíveis, o CSPC trabalha diariamente e de forma cooperativa em prol da comunidade, na promoção do bem-estar pelos seus utentes, sejam eles crianças, jovens ou idosos, e das suas respetivas famílias. Trata-se de uma instituição com diversos serviços e respostas sociais, englobando a infância, a terceira idade, e as famílias mais desfavorecidas. O organograma evidenciado pela *figura 1*, demonstra de um modo claro e estruturado, a dimensão organizacional da instituição.

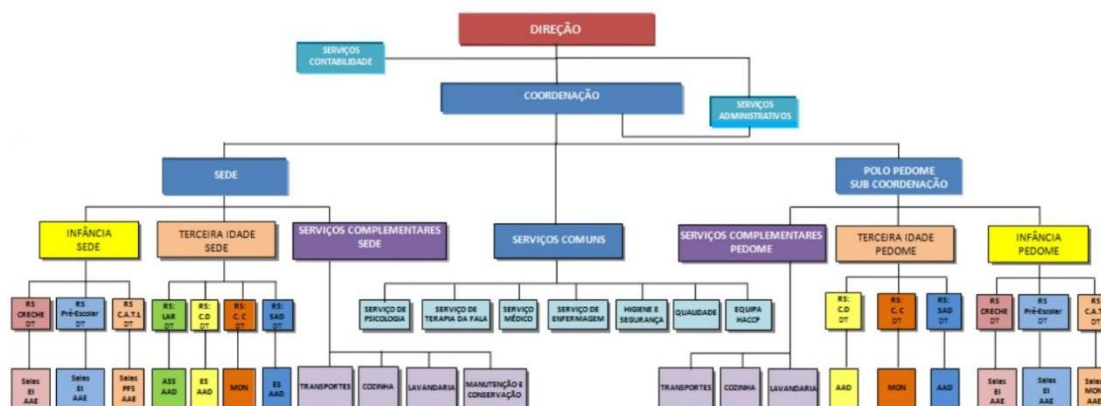


Figura 1 Organograma da Instituição

O CSPC dispõe de uma equipa técnica multidisciplinar, com especialistas nas áreas da infância e terceira idade, aliando ainda outros profissionais das áreas da psicologia, terapia da fala, medicina, enfermagem, segurança e qualidade.

O Centro de Dia dispõe de uma diretora técnica que exerce funções de coordenação, duas auxiliares de ação direta, um auxiliar de serviços gerais, responsáveis pela manutenção do Centro de Dia, higienização e promoção do bem-estar dos utentes.

Quanto aos recursos materiais, a resposta social de Centro de Dia está bem constituída, dispondo dos mais variados recursos cruciais ao conforto, promoção da qualidade de vida, e manutenção das atividades de vida diárias dos idosos. O Centro de Dia possui cadeirões de descanso, mesas e cadeiras, materiais para a realização de trabalhos manuais, jogos de tabuleiro, materiais para atividades físicas (arcos, bolas, boccia, cordas, bowling, entre outros), material de papelaria e equipamentos tecnológicos (televisão, portátil, coluna de música e impressora) e ainda viaturas (1 autocarro, 3 carrinhas para o transporte de crianças e/ou idosos, 2 ambulâncias de transporte de doentes não urgentes e 3 carrinhas do Serviço de Apoio Domiciliário).

1.3 Caracterização do Público-Alvo

O desenho de um projeto de intervenção, exige um conhecimento rigoroso dos participantes, a fim de melhor os compreender, bem como aquelas que são as suas necessidades, interesses e expectativas.

Assim, para proceder à caracterização do público-alvo deste projeto, executei uma avaliação através da observação direta, da análise dos processos individuais disponibilizados pela coordenadora do Centro de Dia, o inquérito por questionário e ainda conversas informais com os idosos e as auxiliares de ação direta.

O público-alvo é constituído por dez idosos, que frequentam a o Centro de Dia do Centro Social da Paróquia de Castelões, pelo que os gráficos seguintes permitem evidenciar a sua caracterização mais pormenorizada.

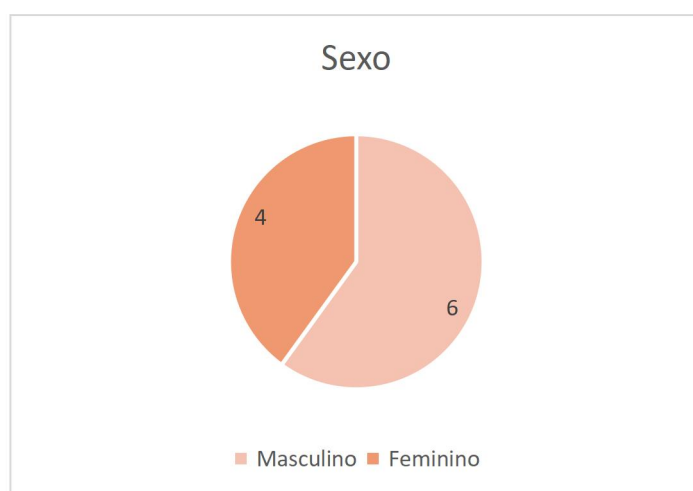


Gráfico 1 Sexo dos participantes

Para a realização deste projeto e como referido anteriormente, conta-se com a participação de dez idosos. Atendendo ao *Gráfico 1*, podemos constatar que o sexo masculino prevalece, com seis idosos (60%), face ao sexo feminino, com quatro idosos (40%).

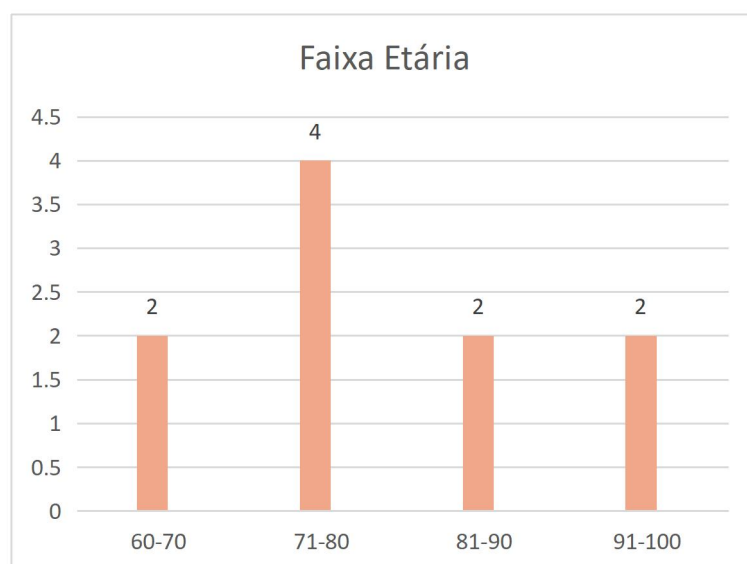


Gráfico 2 Faixa etária dos participantes

Os participantes deste projeto, tem idades compreendidas entre os 60 e 94 anos, pelo que se confere a existência de desiguais gerações. Tendo com por base a análise do *Gráfico 2*, podemos aferir um destaque evidente na faixa etária entre os setenta e um e os oitenta anos, representando um total de quatro idosos. Os restantes intervalos de idades, 60 e 70 anos, 81 e 90 anos e 91 e 100 anos, correspondem, igualmente a dois idosos em cada faixa.

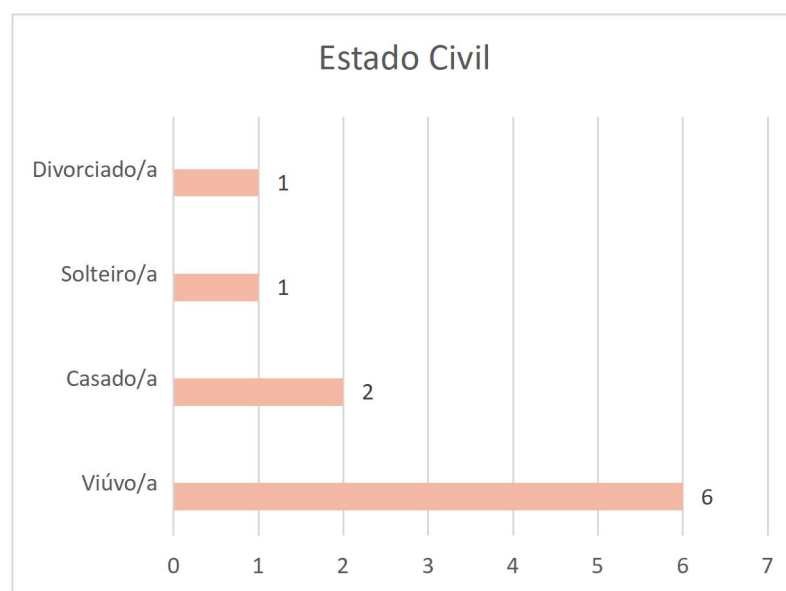


Gráfico 3 Estado civil dos participantes

O gráfico 3 faz alusão ao estado civil dos idosos, pelo que se pode verificar que 6 deles são viúvos, 2 são casados, 1 é solteiro e outro é divorciado.

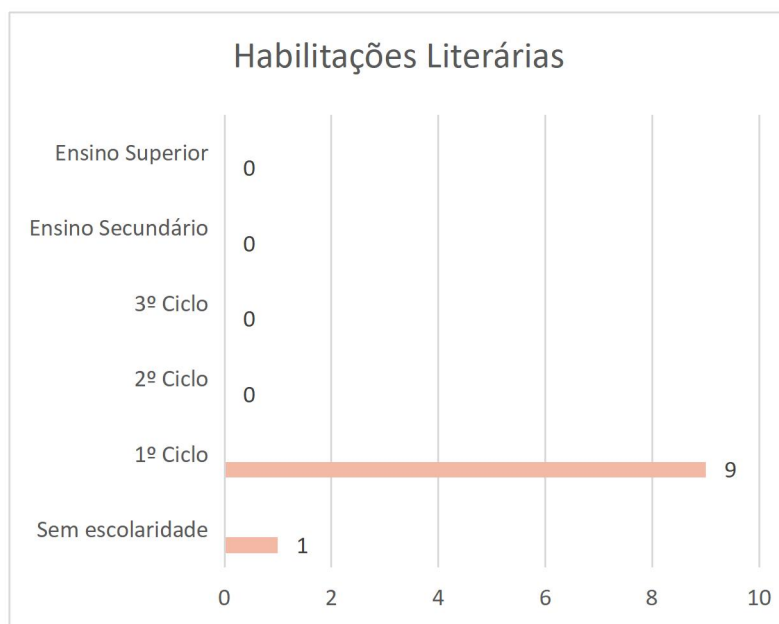


Gráfico 4 Habilitações literárias dos participantes

Atendendo às habilitações literárias dos dez idosos do Centro de Dia, verifica-se que a maioria (nove idosos) completou o 1º Ciclo do Ensino Básico, outrora denominado de 4ª classe. Apenas um idoso não frequentou a escola, não obtendo, por isso, qualquer escolaridade. Nenhum idoso em análise completou o 2º ciclo e 3º ciclo, bem como o ensino secundário e o ensino superior.

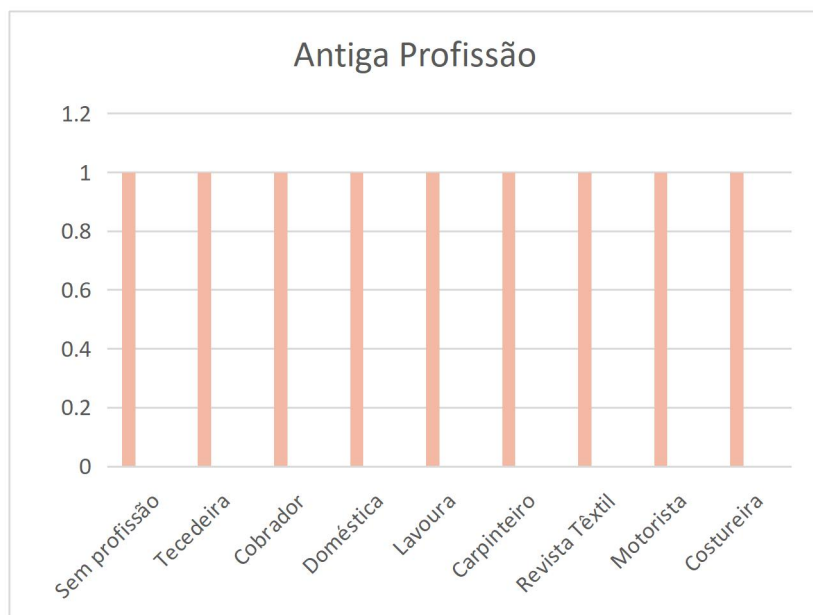


Gráfico 5 Antiga profissão dos participantes

No que concerne à profissão que cada idoso exerceu antes da reforma, é visível a diversidade de ofícios laborais, sobretudo porque nenhum deles teve a mesma ocupação. Assim,

destacam-se como antigas profissões: tecedeira, cobrador, doméstica, lavoura, carpinteiro, revista têxtil, motorista e costureira. É de realçar que um dos idosos nunca exerceu uma profissão.

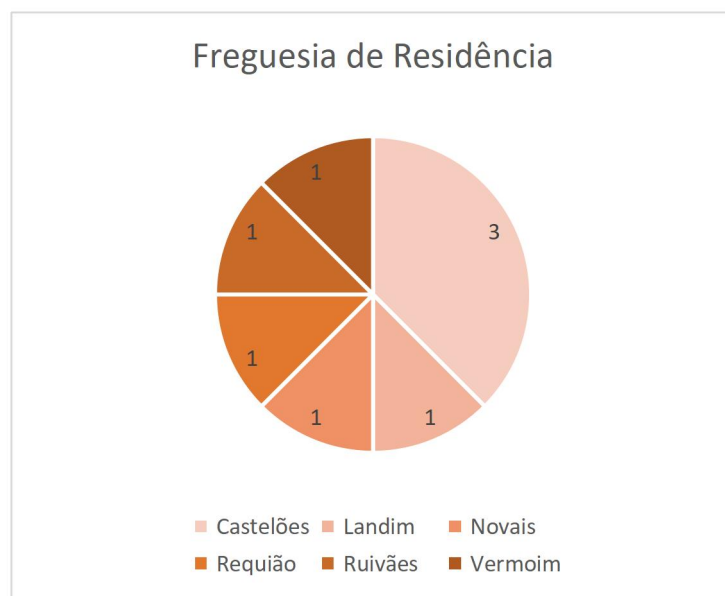


Gráfico 6 Freguesia de residência dos participantes

A análise do *Gráfico 5* permite aferir a freguesia onde residem os idosos envolvidos no presente projeto. Verifica-se, deste modo, que todos os idosos residem em freguesias do concelho de Vila Nova de Famalicão, mas também que a maioria deles não reside na freguesia onde se encontra o CSPP, já que apenas 3 idosos residem em Castelões. Os restantes idosos, vivem em freguesias envolvidas, tais como: Landim (1), Novais (1), Requião (1), Ruivães (2) e Vermoim (1).

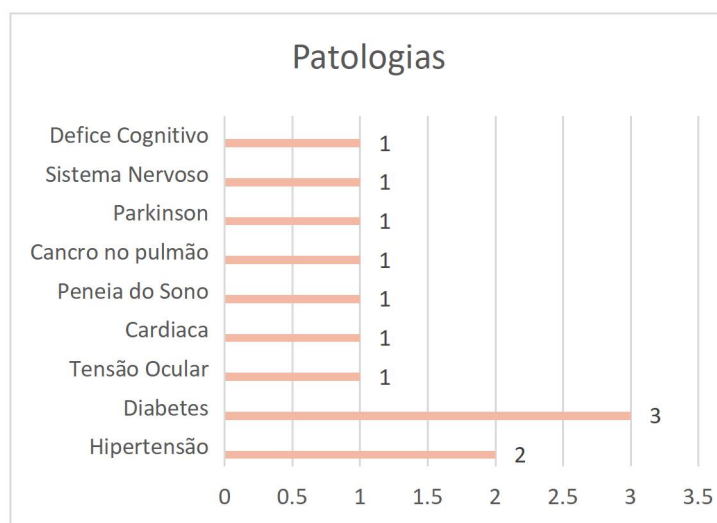


Gráfico 7 Patologias dos participantes

Dos dez idosos, as patologias referidas no *Gráfico 7* são as que considere mais pertinentes face ao desenvolvimento deste projeto. Assim, destaca-se a diabetes (3), em seguida a hipertensão (2). As restantes são muito peculiares de cada idoso, sendo que é crucial destacar o Parkinson, o Cancro no Pulmão e ainda as doenças cardíacas. A par desta evidência, importa mencionar que os idosos padecem de outras doenças (osteoporose, hipercoagulabilidade, excesso de ácido úrico e falta de ar), que, por serem comuns no processo de envelhecimento, não se encontram mencionadas no gráfico 7.

1.4. Diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas

1.4.1. Recolha de informação e interpretação dos resultados obtidos

No desenho de um projeto de intervenção é imprescindível identificar, compreender e analisar as potencialidades, os interesses e as necessidades existentes por parte dos envolvidos no mesmo.

Deste modo, e de acordo com Guerra (2002, p.196), a avaliação diagnóstica deve ser muito mais que uma simples ferramenta, derivando essencialmente numa metodologia indispensável para investigar a realidade sociocultural, ajudando-nos primeiro a analisar o contexto de ação humana, para, depois, ver os problemas nos seus contextos, determinar a sua origem e as suas causas determinando os problemas que conduzam à sua resolução. Tudo isto numa perspectiva participativa e comunitária na qual o contexto é a razão de ser, no sentido de o enriquecer e de o transformar.

“A avaliação para o planeamento de programas de intervenção social consiste essencialmente em estimar a amplitude e a gravidade dos problemas que necessitam de uma intervenção e elaborar programas em função desses problemas. É fundamental, uma “avaliação-diagnóstica (...). Nesta fase, a avaliação comporta os seguintes questionamentos: (1) Conhecimento da amplitude do problema; (2) definição, em termos operativos, dos participantes e beneficiários do projecto; (3) definição das melhores estratégias. Dado que o projecto ainda não se iniciou, pretende-se que a avaliação forneça os elementos que permitam concebê-lo nas melhores condições de intervenção

graças a um bom conhecimento do problema a resolver e do seu contexto”

(Guerra, 2002, p. 196)

Com o intuito de melhor diagnosticar as necessidades e interesses dos participantes, foi necessário recorrer a algumas técnicas das ciências sociais, a fim de identificar lacunas e propor soluções, procurando colmatar as dificuldades existentes. Assim, foram utilizadas essencialmente seis métodos de investigação em ciências sociais, a saber: a análise documental, o inquérito por questionário, as conversas informais, a observação direta, a elaboração de um diário de bordo e a análise SWOT.

O inquérito por questionário permitiu-me perceber como os idosos ocupam o seu tempo no Centro de Dia, quais as atividades que mais gostam de participar, bem como aquelas que gostariam de ver implementadas no âmbito deste projeto, dando conta, os gráficos seguintes, dos resultados obtidos.

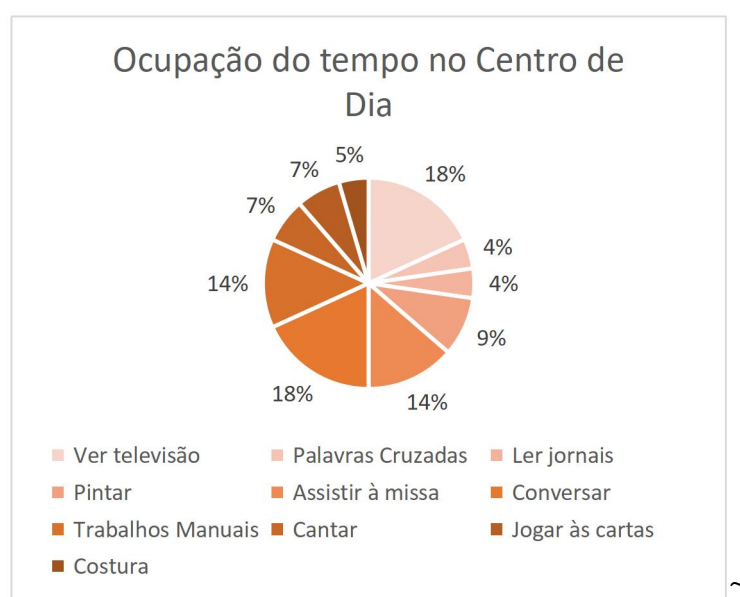


Gráfico 8 Modo de ocupação do tempo no Centro de Dia

A análise do *Gráfico 8* permite compreender o modo de ocupação do tempo no Centro de Dia, por parte dos idosos. Depreende-se que uma parte considerável vê televisão (18%) e conversa com os colegas (18%). Existe ainda quem se dedique aos trabalhos manuais (14%) e a assistir à missa (14%). Uma parte menos significativa ocupa-se com outras atividades, como pintar (9%), jogar às cartas (7%), cantar (7%), costura (5%), ler jornais (4%) e fazer palavras cruzadas (5%).



Gráfico 9 Atividades que os idosos gostam de participar

Das atividades desenvolvidas pelo Centro de Dia, o *Gráfico 9*, evidencia aquelas em que os idosos gostam de participar. A atividade com maior destaque é o boccia (36%), de seguida os trabalhos manuais (25%), o jogar às cartas (18%), as pinturas (14%) e, por fim, a costura (7%).

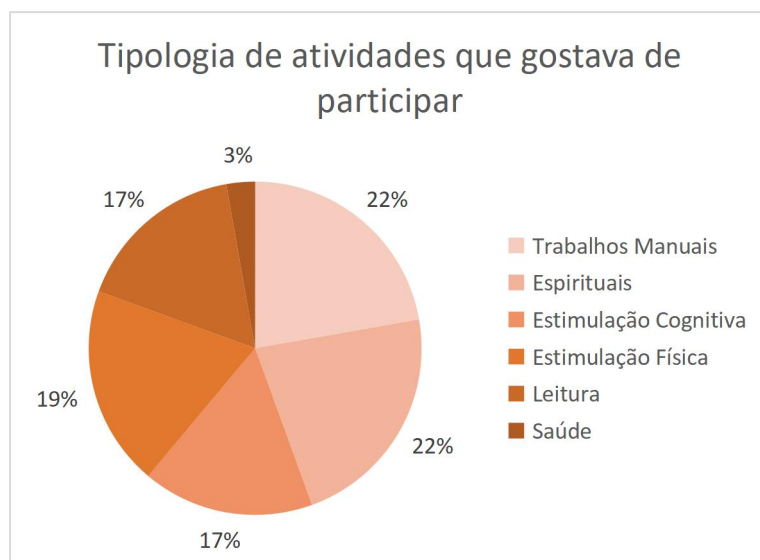


Gráfico 10 Tipologia de atividades que os idosos gostavam de participar neste projeto

Em relação à preferência na tipologia de atividades em que os idosos gostariam de participar no âmbito deste projeto, o *Gráfico 10* realça atividades do tipo espirituais (22%) e trabalhos manuais (22%). Destacam-se ainda as atividades relacionadas com a estimulação física (19%), a estimulação cognitiva (17%) e de leitura (17%). Por fim, é possível ainda assinalar atividades associadas à saúde (3%).

No que concerne às necessidades, percebi, por meio da observação direta, que alguns idosos têm algumas limitações físicas, facilmente colmatadas pelo uso de instrumentos ou o apoio dos auxiliares de ação direta para se deslocarem. A observação permitiu-me, ainda, compreender que as rotinas e os horários são algo fundamental na manutenção do equilíbrio e bem-estar dos idosos e que, portanto, a calendarização e programação das atividades no seio deste projeto têm de ter especial atenção a estes aspetos. Nesta lógica, deve-se evitar realizar atividades a partir das 16h30, na medida em que é a hora em que alguns idosos regressam a casa, e também entre as 11h e as 13h, pois é a hora de assistirem à missa e de almoçarem.

As conversas informais com a coordenadora e as auxiliares foram fundamentais na compreensão singular de cada idoso, da sua personalidade, dos seus hábitos e, sobretudo, das suas histórias de vida e rotinas. Já nas conversas com os idosos obtive informações acerca dos seus gostos, o que os levou a ingressarem no Centro de Dia e como costumam ocupar o seu tempo quando não estão no Centro de Dia. Apercebi-me de que dão imenso valor à socialização, à troca de ideias e de informações com os seus pares.

Com a análise documental, mais concretamente com a análise dos processos individuais, percebi que existem alguns idosos com algumas patologias, para as quais, mesmo sendo naturais no processo de envelhecimento, é necessário manter um acompanhamento assíduo.

Além das necessidades e interesses, é importante entender o potencial do público-alvo e da própria instituição, a fim de criar uma relação simbiótica entre eles na implementação da intervenção. Nesta ótica, torna-se útil a apresentação de uma análise SWOT:

Análise SWOT	
Forças - A instituição dispõe de bons espaços e recursos para a realização das atividades - Disponibilidade e interesse dos participantes	Fraquezas - Público um pouco heterogéneo e com interesses diversificados - Sobrevalorização das ações rotineiras por parte dos participantes
Oportunidades - Promoção de um envelhecimento ativo - Promoção da autonomia - Desenvolvimento de competências com a responsabilidade, criatividade e trabalho em equipa	Ameaças - Não correspondência às expectativas - Atividades que não sirvam o interesse de todos

Tabela 1 Análise SWOT

1.4.2. Prognóstico

O público-alvo deste projeto, apesar de demonstrar interesse em realizar atividades para a promoção do bem-estar e a melhoria da qualidade de vida, releva alguma falta de motivação e consequente apego às ações rotineiras e à monotonia. Prevê-se que a longo prazo, caso não exista estimulação e inspiração para a realização de atividades diferentes e adaptadas ao perfil dos mesmos, os idosos possam vir a conformar-se e adotem um estilo de vida uniforme e afeto ao sedentarismo e à decadência e redução das capacidades biopsicossociais.

Neste sentido, é importante valorizar as capacidades, competências, saberes e vivência pessoal de cada idoso, a fim de criar estímulos positivos, nas suas mais variadas dimensões (físicas, cognitivas, sensoriais, espirituais, entre outras), que se objetivem na promoção de um envelhecimento ativo. A estimulação permite a manutenção da saúde geral da pessoa idosa. Assim, enquanto agentes principais na gestão da sua própria vida e da sua saúde, os idosos devem estar capacitados para responder às suas necessidades reais e para manter pelo maior tempo possível a sua autonomia, independência e a participação ativa na sociedade.

A análise cuidadosa dos gostos, interesses, motivações e necessidades do público-alvo, fez com que o desenho deste projeto incluísse a criação de oficinas, nomeadamente a de estimulação cognitiva, a espiritual, a de estimulação física, a de trabalhos manuais e a de comemoração de datas festivas. Por conseguinte, com atividades que estimulem diferentes áreas, prevê-se a promoção de um envelhecimento ativo.

De futuro, e num cenário contraproducente, é possível que estes idosos vejam as suas capacidades e potencialidades represadas, mas não decadentes. As práticas do envelhecimento ativo, traduzidas em atividades de estimulação recorrente e promoção de boas práticas, formam uma simbiose perfeita no que respeita à melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Estimo, com este projeto, alcançar um equilíbrio entre as perdas e os ganhos, a proficiência das capacidades e dos valores pessoais, por meio do fomento da interação social do idoso, que, além de permitir o relaxamento, a ocupação do tempo livre e a revitalização de pensamento, traduz um caminho na promoção do envelhecimento ativo.

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

O envelhecimento revela-se um fenómeno complexo que exige, cada vez mais, estudos multidisciplinares para que seja possível um melhor entendimento e compreensão. Deste modo, antes de iniciar a exploração de correntes teóricas importantes que sustentem este projeto de intervenção, tornou-se significativo conhecer, compreender e analisar outros estudos, investigações e projetos, no âmbito da Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, em contextos de promoção do envelhecimento ativo.

A consulta extensiva de outras experiências e/ou investigações sobre o tema, permitiu o aumento do leque de conhecimento em torno do envelhecimento ativo, e ainda o discernimento das mais variadas respostas a este fenómeno social.

Neste sentido, apresento reflexões em torno de cinco estudos, de um modo mais minucioso. A escolha destas obras não foi ao acaso, deve-se ao facto de, na minha ótica, tratarem de assuntos de real importância e pertinência face à realização do meu projeto, bem como do contexto e das circunstâncias a ele subjacentes.

- *“Envelhecer com estímulos”, Universidade do Minho, 2016*

O primeiro documento a analisar, trata-se de um relatório de estágio desenvolvido por uma mestranda, no âmbito do Mestrado em Educação, área de Intervenção em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Este relatório, tem por base o desenvolvimento do projeto de educação e intervenção social. Um projeto que aborda a temática do envelhecimento ativo em contexto institucional, numa IPSS, revelando a importância dos estímulos no processo de envelhecimento, e na manutenção e/ou promoção da qualidade de vida, numa idade mais avançada e/ou com patologias limitativas.

Os participantes deste projeto, frequentam o Centro de Dia de um Centro Social e Paroquial, no concelho de Guimarães e são um total de trinta e um adultos/idosos, com idades compreendidas entre os 40 e os 91 anos, e uma média de idades de 75 anos. Através das oficinas implementadas, o projeto visa promover o envelhecimento ativo, bem como fomentar a

cidadania ativa e participativa, desenvolvendo ou mantendo competências de natureza cognitiva, física, psicológica e sociocultural, através do recurso a um conjunto de técnicas da animação sociocultural.

A problemática central da investigação “prende-se com a questão do envelhecimento ativo e o modo como a educação de adultos e a intervenção comunitária podem contribuir para o mesmo, tendo como principal finalidade o desenvolvimento e/ou manutenção das capacidades de cariz pessoal e social dos indivíduos, através da promoção do envelhecimento ativo” (Moreira, 2016, p.2).

O diagnóstico de necessidades, motivações e expectativas revelam a evidente necessidade, afirmada pela autora, de explorar novas atividades para a promoção do envelhecimento ativo, com especial destaque para o desenvolvimento e/ou manutenção das capacidades de cariz pessoal e social dos adultos/idosos. Nesta ótica, Moreira (2016), criou um conjunto de atividades, subentendidas em cinco oficinas – oficinas de alfabetização; oficinas TIC – Tecnologias de Informação e Comunicação; oficinas culturais; oficinas estímulos e encontro de instituições que promovem o envelhecimento ativo - tendo como base a animação sociocultural, proporcionou momentos de convívio, partilha e diversão.

De um modo geral, o projeto “proporcionou similarmente uma panóplia de benefícios a todos os intervenientes, possibilitando-lhes uma maior satisfação com a vida” (Moreira, 2016, p.100). Importa ainda mencionar a comunicação e a partilha mútua entre gerações, sobretudo no que toca aos envoltos mais jovens, tal como afirma a autora “permitiu-lhes diminuir os estereótipos negativos em relação à velhice; (...) valorizar os conhecimentos e competências das gerações mais velhas (...). “(Moreira, 2016, p.100).

- *“O meu tempo”, Universidade do Minho, 2017*

O meu tempo, é o relatório de estágio, elaborado no âmbito do mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, na Universidade do Minho.

A preocupação com o envelhecimento, levou a autora, a constituir um projeto de investigação/intervenção, direcionado para o cuidado com a terceira idade. O projeto foi realizado numa Câmara Municipal do norte do país, mais concretamente na valência Centros de

Convívio e Lazer do Gabinete de Educação e Ação Social. O público-alvo é constituído por trinta e quatro utentes do Centro de Convívio e Lazer de uma freguesia do referido município.

As atividades desenvolvidas dão resposta à problemática identificada pela estagiária “A problemática que subjaz a este trabalho é a terceira idade e a forma de promoção do envelhecimento ativo e saudável, como algo positivo, digno e inerente a todo o ser humano.” (Gonçalves, 2017, p.5). Assim, trata-se de atividades que sustentem o envelhecimento ativo, através da promoção da autonomia, da participação, do ânimo elevado, do convívio e do reforço da qualidade de vida do idoso.

Ao nível das atividades, destacam-se as atividades desenvolvidas no âmbito da promoção de momentos de fé, tendo em consideração, a forte devoção do público-alvo. “Dada a importância que os utentes dão à religião e à fé, reclamam a necessidade de querer conhecer mais e falar sobre o que já sabem ou sobre o que acreditam” (Gonçalves, 2017, p.73).

Neste sentido, foram então implementadas as seguintes atividades: Somos Páscoa; Fé em mim; Passeios culturais e religiosos – Quem vai à Santa Luzia?, Em Fátima Rezei!.

Este projeto, permitiu à estagiária um conhecimento real dos preconceitos que a sociedade e o próprio idoso criam, em torno do processo de envelhecimento. Estes preceitos, na perspetiva da mesma, foram destituídos através da implementação das várias atividades.

- *“Envelhecimento ativo: um conceito, um projeto e uma visão alterada”, Universidade do Minho, 2018*

Este projeto, concebido na Universidade do Minho, diante o Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, foca-se na “promoção de atividades lúdicas de modo a esbater o isolamento e promover a motivação e a promoção do desenvolvimento pessoal e social do público-alvo” (Ribeiro, 2018, p.5).

O projeto surge por meio do estágio realizado num Centro de Dia de uma IPSS, localizada na freguesia de São José de São Lazaro, concelho de Braga. A problemática estudada centra-se, essencialmente, no envelhecimento ativo, fazendo alusões aos conceitos de envelhecimento e de animação sociocultural.

O público-alvo do projeto é composto por trinta e sete utentes, do sexo feminino e masculino, com idades compreendidas entre os quarenta e oito e os oitenta e quatro anos de idade.

Com o intuito de responder às necessidades e interesses do público-alvo a autora realizou um conjunto de atividades, acompanhadas por uma avaliação permanente e continua através de metodologias como o registo fotográfico, as notas de campo e a entrevista, que permitiram a perceção do grau de satisfação dos idosos, bem como, o colmatar de lacunas existentes a fim de melhorar o desempenho de atividades adjacentes. Este é um aspeto que a autora menciona aquando da evidenciação dos resultados obtidos “Deste modo, ao longo da implementação do projeto procurei desenhar atividades que possibilitassem não só a concretização dos objetivos, como também um constante aperfeiçoamento da minha parte enquanto futura técnica superior de educação, de modo a ser capaz de me reinventar e corrigir lacunas existentes no projeto”. (Ribeiro, 2018, p.100).

Importa ainda mencionar que, para a estagiária, a personalidade díspar do público-alvo revelou-se um desafio constante na sua intervenção. “A confrontação com esta realidade e a necessidade de a conseguir ultrapassar levou-me a adquirir maior capacidade de mobilizar conhecimentos e de reinventar formas de atuação que possibilitassem a cooperação e a interação com e entre o próprio público-alvo” (Ribeiro, 2018, p.103).

Através deste projeto de intervenção, a estagiária concluiu que o público-alvo sentiu que a sua qualidade de vida melhorou, gostou de participar nas atividades implementadas e considerou o seu projeto benéfico na medida em que permitiu aos idosos uma aprendizagem contínua.

- *“Viver com Alegria: um projeto de animação com idosos institucionalizados”, Universidade do Minho, 2018*

O projeto de investigação/intervenção “Viver com Alegria: um projeto de animação com idosos institucionalizados”, foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação, na área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, na Universidade do Minho.

Este projeto teve como objetivo a promoção do envelhecimento ativo, por meio da dinamização de atividades de carácter cognitivo, físico, psicológico e sociocultural, numa IPSS sediada numa freguesia do concelho de Braga.

O estudo realizou-se tendo por base estudos na área do envelhecimento e envelhecimento ativo, um público-alvo de 19 utentes, idosos institucionalizados na valência de lar e centro de dia, com idades compreendidas entre os 38 e os 100 anos de idade. O enquadramento metodológico utilizado baseou-se nos paradigmas quantitativo, qualitativo e sociocrítico, e na investigação-ação-participativa.

A autora, através da criação de cinco oficinas: 1) Oficina das Datas Festivas; 2) Oficina da Música; 3) Oficina das Memórias; 4) Oficina da Cultura e Conhecimento; e 5) Oficina da Motricidade Fina e Estimulação cognitiva, instigou a promoção do envelhecimento ativo. É de ressaltar o carácter participativo implícito ao desenvolvimento das várias atividades que deram forma às oficinas, e naturalmente, ao projeto. “O projeto visou envolver de forma participativa e ativa estes idosos, desenvolver e manter as competências de natureza cognitiva, física, psicológica e sociocultural, com recursos a técnicas de animação sociocultural, bem como estimular as relações comunitárias, criando um menor isolamento e solidão” (Monteiro, 2018, p.1).

O impacto do projeto, foi bastante positivo, sobretudo pela vontade, empatia e consciência dos idosos, pois como menciona a autora “Foi evidente que muitos dos utentes que participaram tinham consciência de que era importante terem atividades e passar o seu tempo livre de uma forma mais produtiva, dinâmica e que lhes permitisse manterem-se mais ativos (...)” e “Os utentes demonstraram vontade de ter mais atividades diariamente tinham consciência de que seria uma mais valia para si” (Monteiro, 2018, p.85).

O grande desafio enfrentado prende-se pela questão das demências e dos seus diferentes estádios nos utentes, uma vez que, havia momentos de maior agitação e instabilidade. Estes contratempos, disputaram a necessidade da estagiária desenvolver estratégias para acalmar, distrair e implementar as atividades, ajustando o trabalho.

Conclui-se que foi possível promover um envelhecimento ativo naqueles idosos, deixando uma marca positiva, sobretudo no combate ao isolamento e à solidão. “Estes momentos

permitiram colmatar algum tempo de solidão, ou isolamento, de saudade de familiares e motivavam e faziam com que o dia e disposição para fazer alguma atividade fosse muito maior. (Monteiro, 2018, p.86).

- *“Estratégias para a promoção do Envelhecimento Ativo na Santa Casa da Misericórdia do Porto: estudo de caso”, Universidade do Porto, 2020*

Este documento decorre de um projeto de estágio realizado no âmbito do Mestrado em Sociologia da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, e a sua matriz geral é orientada para a promoção do envelhecimento ativo.

Desenvolveu-se numa ERPI da cidade do Porto, tendo como objetivo primordial a “elaboração de atividades de animação sociocultural como via de promoção do envelhecimento ativo, assente numa cultura de inclusão e de participação do idoso no processo de envelhecimento bem-sucedido” (Francisco, 2020, p.8).

Metodologicamente, o trabalho, desenvolveu-se sob a ótica do paradigma qualitativo e envolveu duas fases centrais. A primeira, diz respeito à fase de diagnóstico, por meio da aplicação de distintas escalas geriátricas aos idosos envolventes no projeto. Numa segunda fase, foram desenhadas duas atividades de animação sociocultural, tendo por base o perfil, as expectativas e aspirações dos participantes. Quanto à operacionalização, a autora desenvolveu um modelo misto, que incluiu a observação participante, um guião de entrevista estruturado, seguindo-se uma rigorosa análise de conteúdo.

O público-alvo deste projeto é composto por dez idosos da ERPI, oito do sexo feminino e dois do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 65 e os 94 anos de idades. A principal razão de se encontrarem nesta resposta social prende-se, na maioria dos casos, pela necessidade de cuidados mais dedicados e atentos, por falta de apoio familiar e por questões de maior dependência e/ou incapacidade na concretização das suas atividades de vida diárias.

Importa mencionar, que segundo a estagiária, trata-se de uma população bastante envelhecida em termos etários, com pessoas bastante ansiosas, inquietas, negativas, com alguns sintomas de depressão, e uma atitude muito passiva. Ao nível da saúde, a grande maioria apresenta alguma incapacidade funcional. Perante este cenário, a prática de atividades que

estimulem uma visão mais positiva da vida, o reconhecimento e a aceitação de si e do outro, bem como a prática de exercício, tornaram-se a resposta ideal à problemática em causa.

O plano de intervenção, teve como base a animação sociocultural, fomentando o “despertar para as potencialidades das respetivas práticas na promoção de um envelhecimento saudável, dentro daquilo que são as principais dimensões que compõem a vida do ser humano: física, mental e espiritual” (Francisco, 2020, p.83). Incluiu atividades relacionadas com o ioga e a meditação, promovendo um estilo de vida saudável, e ainda uma sensação de bem-estar geral.

A implementação deste projeto, permitiu a promoção do bem-estar e da qualidade de vida dos idosos institucionalizados, por intermédio de atividades que aparentemente não muito associadas às preferências da população idosa, e que se patentearam bastante positivas e enquadradas no panorama do envelhecimento ativo. De facto, o ioga e a meditação, revelam ser duas práticas que facilmente podem ser incorporadas nos planos de atividades da ERPI. Como expõe a autora “Por um lado, por permitirem, além da estimulação de toda uma vertente física, respiratória e de autoconhecimento, uma conexão com o *eu* interior, com o corpo, com a mente, com a alma, com o espírito; por outro lado, são atividades que têm uma forte relação com o domínio da mente, do tipo de pensamentos, sentimentos e sensações (...)” (Francisco, 2020, p.99).

2.2. Exploração de correntes teóricas/autores

2.2.1. A realidade do envelhecimento populacional

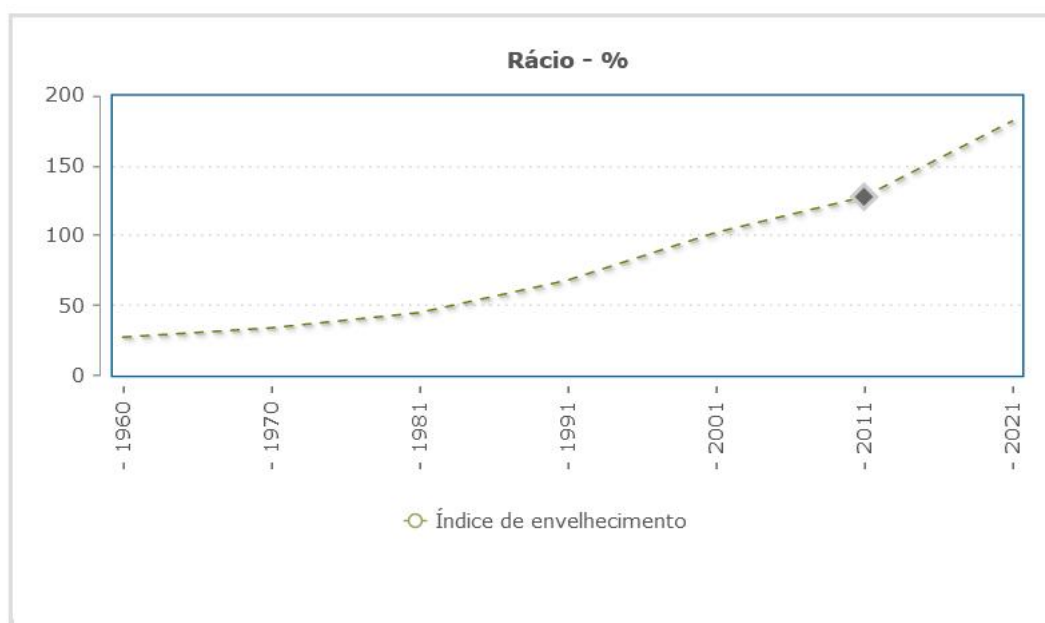
No século XXI, as sociedades confrontam-se com um dos maiores desafios da humanidade, o envelhecimento da população. Tratando-se de um processo heterogéneo, o envelhecimento é vivenciado de forma diferente por cada indivíduo e pelas sociedades. De acordo com Francisco (2020, p.19) o conceito de envelhecimento populacional implica uma diminuição do peso das gerações mais novas em favor das mais velhas, alteração que decorre fundamentalmente da diminuição da fecundidade e da natalidade por não haver renovação intergeracional.

Portugal, à semelhança dos outros países da União Europeia, tem apresentado um aumento significativo no número de idosos, sendo o envelhecimento da população considerado como um dos fenómenos demográficos mais preocupantes nas sociedades modernas.

“Portugal é o terceiro país da Europa com maior percentagem de idosos (21,7%, em 2018), depois da Itália (22,7%) e da Grécia (21,9%), e em que o peso dos jovens é mais reduzido (13,8%), ultrapassado apenas pela Itália (13,3%) e a Alemanha (13,5%). Trata-se de uma situação quase inversa ao que se passava em 1960, quando éramos o sexto país com maior percentagem de jovens (29,3%) e o quarto em que a proporção dos maiores de 65 anos era menos (8%). (Moreira, 2020, p. 61).

O índice de envelhecimento representa o número de pessoas com 65 e mais anos por cada 100 pessoas com menos de 15 anos e sintetiza com precisão as tendências já referidas no panorama da população portuguesa. Depreendo esta situação através dos dados da figura 2, uma vez que este índice passou de 27,3% em 1960, para 182,1% em 2021.

Figura 2 Índice de envelhecimento em Portugal entre 1960 e 2021

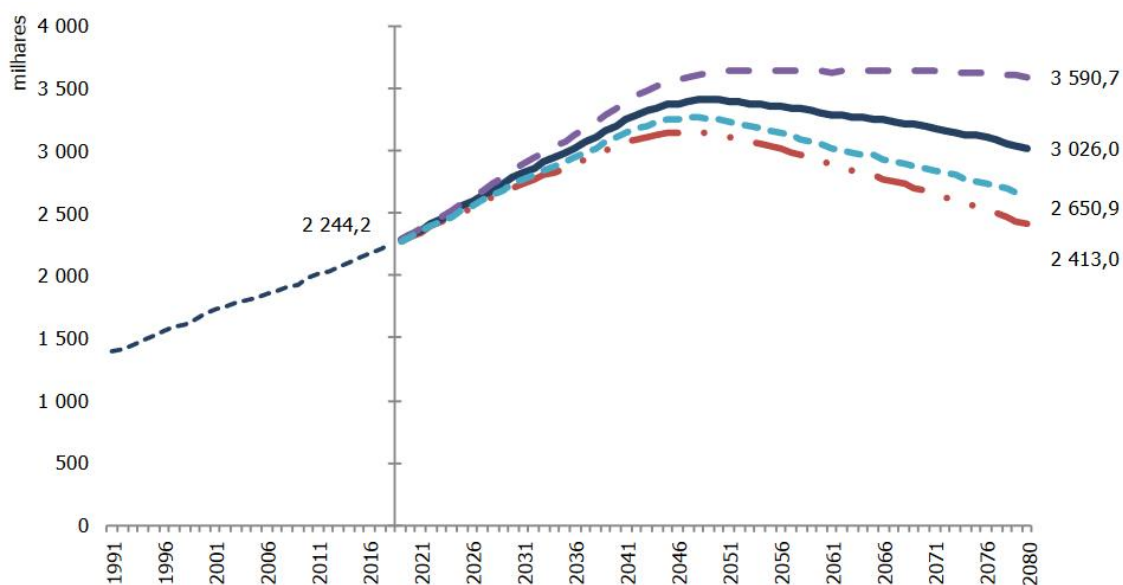


Anos	Rácio - %
	Índice de envelhecimento
1960	27,3
1970	34,0
1981	44,9
1991	68,1
2001	102,2
2011	127,8
2021	182,1

Fonte: INE, PORDATA

O aumento da população idosa em Portugal torna-se, assim, uma realidade evidente com tendência progressiva e gradativa de aumento. De acordo com Instituto Nacional de Estatística (INE), no Cenário Central, entre 2018 e 2080, o número de pessoas com 65 anos ou mais a viver em Portugal poderá passar de 2,2 para 3 milhões.

Figura 3 População residente com 65 ou mais anos, Portugal, 1991-2080 (estimativas e projeções)



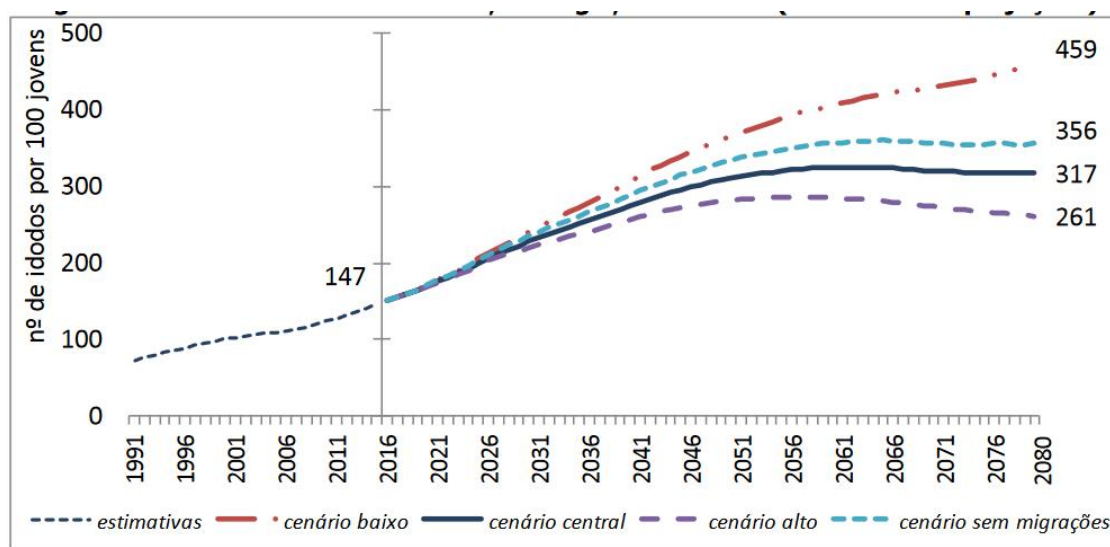
Fonte: INE, Projeções de População Residente 2018-2080

Assim, de acordo com os dados do INE (2017, p.2), no *cenário baixo*, com baixos valores de fecundidade e imigração, a perda populacional seria mais pronunciada, podendo o número de pessoas a viver em Portugal atingir os 6,1 milhões em 2080. No entanto, no *cenário elevado*, a população deverá aumentar, sobretudo devido a uma recuperação acentuada dos níveis de

fecundidade e a um saldo migratório positivo mais elevado, prevendo-se que a população residente atinja os 10,6 milhões em 2080.

Ainda de acordo com o mesmo estudo do INE de 2017, a taxa de envelhecimento em Portugal poderá mais do que duplicar entre 2015 e 2080, passando de 147 para 317 idosos por 100 jovens, como podemos verificar na figura seguinte:

Figura 4 Índice de envelhecimento, Portugal, 1991-2080 (estimativas e projeções)



Fonte: INE, Projeções de População Residente 2018-2080

Refira-se ainda que o processo de envelhecimento populacional tenderá a evidenciar alguma estabilidade à medida que as gerações nascidas em contexto de fecundidade abaixo da substituição geracional comecem a atingir o escalão etário dos 65 e mais anos. Prevê-se que essa estabilização ocorrerá por volta de 2060.

A população mundial está a envelhecer e todos os países do mundo são testemunhas do crescimento galopante da proporção de idosos. O envelhecimento da população está prestes a tornar-se numa das transformações sociais mais significativas do século XXI, com impactos em todos os setores da sociedade – mercado de trabalho e mercado financeiro; na procura de bens e serviços como habitação, transporte e proteção social; e nas estruturas familiares e nos laços intergeracionais. A Europa é o continente com a maior percentagem de pessoas com 60 ou mais anos de idade, o que corresponde a 25%. Globalmente, o número de pessoas com 80 anos ou mais deve triplicar até 2050, passando de 137 milhões em 2017 para 425 milhões em 2050, segundo dados das Nações Unidas.⁴

⁴ Cfr. <https://unric.org/pt/envelhecimento/>, acedido a 9 de março de 2023.

Cada vez mais as sociedades deparam-se com o envelhecimento da população, realidade que surge em consequência do aumento da esperança de vida, que provoca alterações ao nível demográfico, social e educativo. Depreende-se, neste sentido, que os processos de envelhecimento se tornaram um problema que impõe grandes desafios à maioria dos países desenvolvidos, visto que o crescimento da população idosa é cada vez mais evidente.

Portugal não foge à regra, de facto, este crescimento exponencial do envelhecimento demográfico faz-se sentir na realidade da população portuguesa. É necessário e fundamental reeducar a população para um desenvolvimento contínuo, incluindo o processo de envelhecimento ativo, a adoção de uma política de promoção de estilos de vida saudáveis e da participação ativa dos indivíduos ao longo de todo o ciclo da vida, diligenciando o aumento da qualidade de vida.

2.2.2. O Envelhecimento Ativo

Envelhecer, é cada vez mais uma realidade contemporânea, caracterizada por um processo universal, progressivo e gradativo, ao qual urge a necessidade de novas respostas sociais e humanas, que permitam a melhoria contínua da qualidade de vida e bem-estar das pessoas idosas.

O processo de envelhecimento pode ser determinado pela maneira como os indivíduos controlam a sua saúde, através da promoção de estilos de vida saudáveis e do acesso aos cuidados de saúde. De maneira a dar resposta à complexidade do processo de envelhecimento, em 2002, a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2002, p.12) identificou um novo conceito, o envelhecimento ativo, que deriva do conceito de envelhecimento saudável e visa abranger outros aspetos além da saúde, ou seja, aspetos socioeconômicos, psicológicos e ambientais incorporados em modelos multidimensionais. “Envelhecimento ativo é o processo de otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança, a fim de melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (WHO, 2002, p.12)

O conceito foi criado para melhorar a qualidade de vida e a saúde dos idosos, com ênfase na manutenção da autonomia física, psicológica e social. Enfatiza-se, neste sentido, a importância de as pessoas realizarem seu potencial para contribuir com o bem-estar e a qualidade de vida.

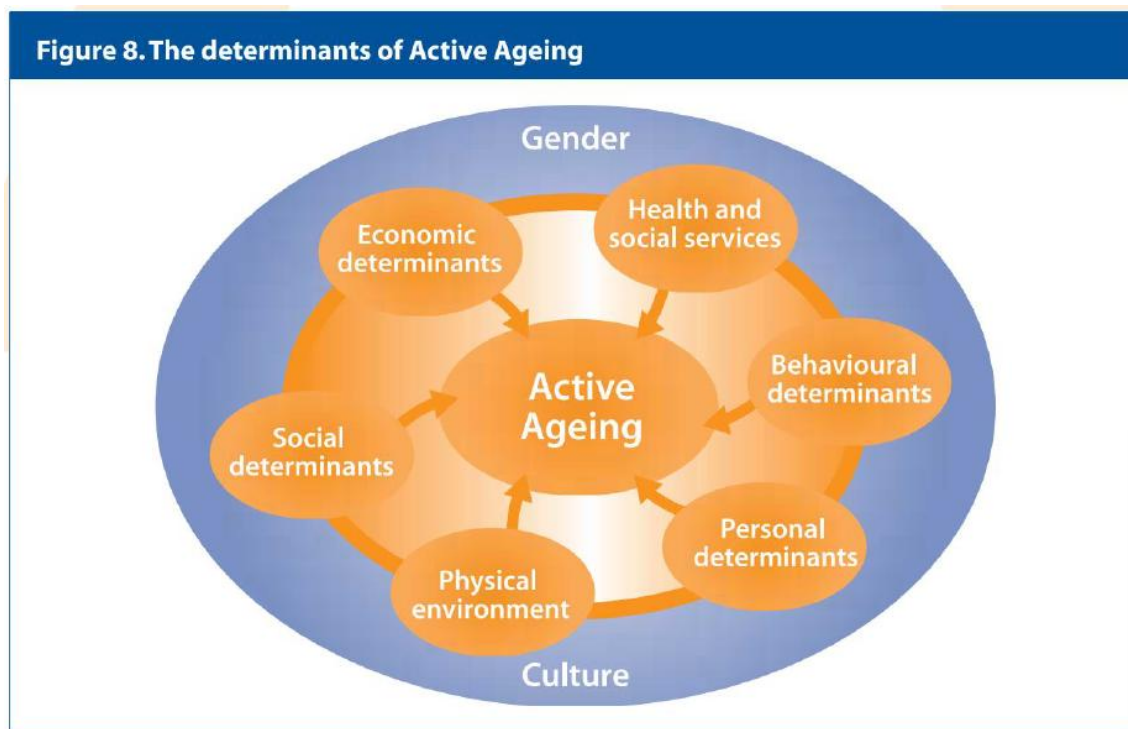
Segundo Oliveira (2005, p.87) pode falar-se em velhice bem-sucedida e mal sucedida, varia consoante o estilo de vida, as experiências e as relações sociais que o indivíduo têm ao longo da sua vida. No entanto, mesmo face a esta dialética de posições, espera-se que o envelhecimento procure ter uma visão positiva e holística utilizando-a tanto como aspiração individual quanto como meta de políticas.

“De qualquer forma, o desafio é fazer que o envelhecimento se processe cada vez com melhor qualidade, em todos os domínios (saúde física e mental, competência social, conservação da autonomia, bem-estar subjetivo), sendo necessário também o contributo psicológico (psicogerontologia)” (Oliveira, 2005, p.87).

2.2.2.1. Condicionantes do Envelhecimento Ativo

A WHO (2002, p.19) preconiza um conjunto de fatores determinantes no modelo de envelhecimento ativo, que envolvem indivíduos, famílias e países, como se afere na *figura 5*.

Figura 5 Os determinantes do envelhecimento ativo



Fonte: WHO, 2002, P.19

As condicionantes transversais estão relacionadas à cultura e ao gênero. A cultura abrange todas as pessoas e populações, molda o nosso modo de envelhecer, uma vez que induz os restantes determinantes do envelhecimento ativo. Gênero é uma 'lente' através da qual se considera a adequação de diferentes opções políticas e como elas afetarão o bem-estar das pessoas.

Quanto aos condicionantes dos serviços sociais e de saúde, estes dizem respeito aos sistemas de saúde e aos serviços sociais de apoio ao envelhecimento ativo, os sistemas de saúde devem ter uma perspectiva de curso de vida que se concentre na promoção da saúde, prevenção de doenças e igualdade de acesso a cuidados primários e de longa duração de qualidade.

No que diz respeito aos condicionantes comportamentais, trata-se de adotar um estilo de vida saudável e participar ativamente no autocuidado, importantes em todas as fases da vida. Um dos mitos do envelhecimento é que é tarde demais para adotar esses estilos mais tarde na vida. Pelo contrário, a adequação de um estilo de vida saudável e equilibrado conduz ao aumento da longevidade e qualidade de vida do indivíduo.

Os condicionantes pessoais, por sua vez, incluem fatores biológicos, genéticos e psicológicos.

Os condicionantes do meio físico referem-se à disponibilidade de serviços e transporte, habitação e bairros seguros e adequados, água própria, ar puro e alimentação.

No que diz respeito aos condicionantes sociais, trata-se de apoio social, educação, alfabetização e prevenção de violência e abuso.

Nos condicionantes económicos, três das vertentes deste fator, nomeadamente o rendimento, o trabalho e a proteção social, têm uma influência particularmente significativa no envelhecimento ativo.

2.2.2.2. Pilares do Envelhecimento Ativo

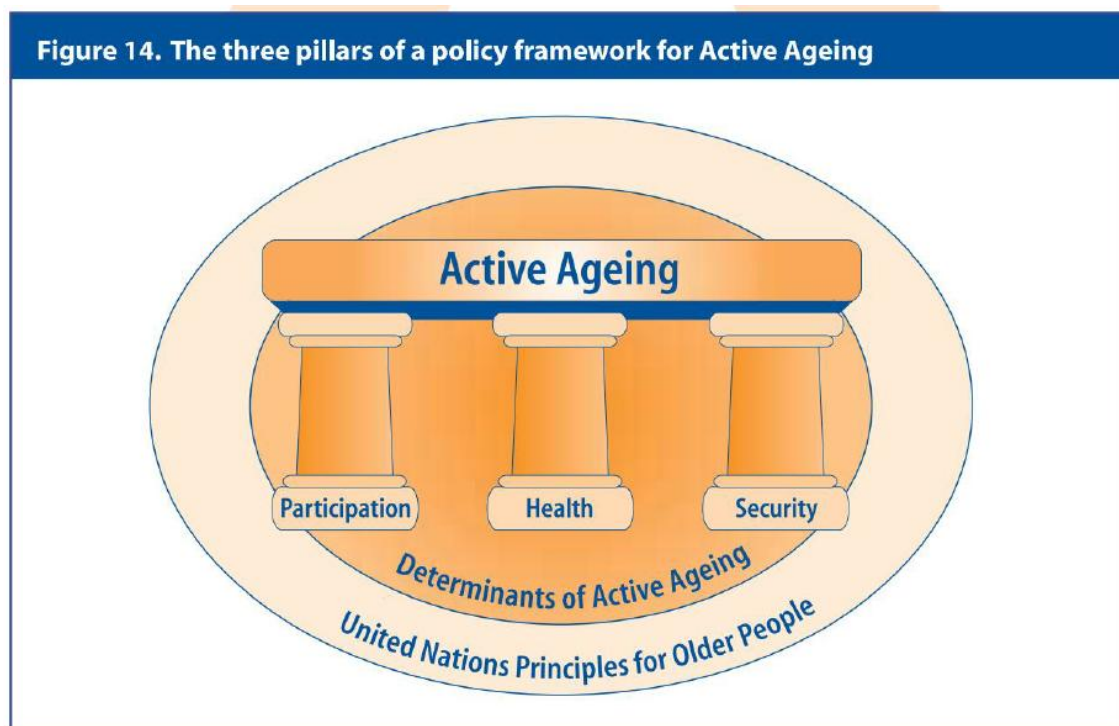
O envelhecimento ativo é considerado uma perspectiva *Life-Course*, correspondendo a um processo que se estende ao longo de toda a vida e em que a história individual se vai construindo e materializando em resultados heterogêneos e idiossincráticos. A WHO (2002, p.45) preconiza um conjunto de fatores determinantes no modelo de envelhecimento ativo, sendo eles: pessoais, comportamentais, económicos, meios físicos, sociais e serviços sociais de saúde.

Numa abordagem mais abrangente, o envelhecimento ativo, reconhece a importância dos direitos humanos dos idosos e dos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização.

Determinados aspetos do envelhecimento ativo desdobram-se e emergem políticas a implementar pelos governos e instituições. Os conceitos chave deste paradigma são: autonomia, independência, expectativa de vida saudável e qualidade de vida. A WHO (2002, p.45) reconhece

a importância dos direitos humanos das pessoas mais velhas e os princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização. A saúde, a segurança e a participação social são três pilares básicos desta abordagem.

Figura 6 Os três pilares da estrutura política para o Envelhecimento Ativo



Fonte: WHO, 2002, P.45

Segundo WHO (2002, pp. 47-53), o pilar da saúde apela ao desenvolvimento de medidas de melhoria da saúde física, mental e social, estratégias preventivas de doença articuladas ao longo da vida, meios de diagnóstico e tratamento. Sobressai a importância da saúde mental e social para uma adaptação ao processo de envelhecimento, assim como o valor da saúde física diante do declínio funcional associado à idade. O pilar seguinte, a participação, é referente às oportunidades de participação das pessoas mais velhas em todas as áreas da atividade humana. Assim, abrange o aumento da participação na força de trabalho, a formação contínua e a capacitação, através da promoção dos direitos básicos. O pilar da segurança é descrito como o mais fundamental nas necessidades humanas. Abarca a segurança física, social e financeira.

Esta formulação inicial dos pilares do Envelhecimento Ativo identifica a saúde, a participação e a segurança como componentes fundamentais para o mesmo. Mais tarde, o conceito foi aprimorado com o acrescento da aprendizagem ao longo da vida como outra componente. A Aprendizagem ao Longo da Vida, pretende um esforço de bem-estar e

consciência contínua em todas as áreas pessoais e sociais. Este é um pilar que suporta todos os outros, permitindo assim o envolvimento ativo na sociedade, contribuindo para uma maior autonomia individual e solidariedade entre as gerações.

2.2.2.3. Princípios do Envelhecimento Ativo

Segundo ILC-Brasil (2015, p.45), o envelhecimento ativo depende de vários fatores que constroem reservas de resiliência. Esses fatores são em parte individuais, mas também refletem o contexto ambiental e social em que a pessoa vive e envelhece. Uma sociedade verdadeiramente resiliente apoia o desenvolvimento da verdadeira resiliência individual, envelhecimento ativo ao longo da vida.

Neste sentido, um marco político de Envelhecimento Ativo (2015, p.45) pressupõe um conjunto de princípios para nortear a ação política.

1. A atividade não se restringe à atividade física ou à participação na força de trabalho. Ser “ativo” significa que a pessoa é participativa e envolvida nas questões sociais, culturais, económicas, civis, espirituais, entre outras.
2. O Envelhecimento Ativo aplica-se a pessoas de todas as idades e a todas as condições que envolvem a pessoa.
3. As metas do Envelhecimento Ativo são preventivas, restaurativas e paliativas e lidam com as necessidades de todo um espectro de capacidades e recursos individuais.
4. O Envelhecimento Ativo promove a autonomia e a independência assim como a interdependência (a troca recíproca entre indivíduos).
5. O Envelhecimento Ativo promove a solidariedade intergeracional, o que significa a distribuição justa dos recursos por todas as faixas etárias, contribuindo para o bem-estar, para as oportunidades e o apoio entre as gerações.
6. O Envelhecimento Ativo combina com a ação política “de cima para baixo” (top-down) visando possibilitar e apoiar a saúde, a participação, a aprendizagem ao longo da vida e a segurança, com oportunidades para a participação “de baixo para cima” (bottom-up) – uma ação protagonista, de empoderamento dos cidadãos, de modo que façam as próprias escolhas e estejam integrados ao direcionamento das políticas.
7. O Envelhecimento Ativo é uma abordagem baseada em direitos, e não em necessidades, que reconhece o direito das pessoas à igualdade de oportunidades e

tratamento em todos os aspetos da vida à medida que se desenvolvem, amadurecem e envelhecem. Respeita a diversidade e cumpre todas as convenções, princípios e acordos de direitos humanos promulgados pelas Nações Unidas. Reconhece especialmente os direitos humanos da população idosa e os Princípios das Nações Unidas para o Idoso: independência, participação, dignidade, cuidado e autorrealização.

8. O Envelhecimento Ativo promove a responsabilidade individual pelo aproveitamento das oportunidades proporcionadas pelos direitos que são reconhecidos.

2.2.3. Educação e animação de adultos idosos

O conceito e origem de animação não é um pleno consenso, existem, portanto, opiniões distintas em torno da perspectiva histórica da animação, nomeadamente da animação de adultos.

Etimologicamente a palavra animação é original do termo *anima/animae* (alma), dando origem ao verbo *animare* (animar) e ao termo *animatio*, animação em português. Este conceito polissémico, é apresentado por Silva (2002, p.206), como ato ou efeito de animar, vida, vivacidade, alegria, entusiasmo, movimento.

A animação patenteia-se em diferentes âmbitos, contextos, projetos e meios de atuação, priorizando a estimulação positiva e a melhoria da qualidade de vida humana.

Segundo Jaume Trilla (2004, p.26), a animação é “uma sequência de ações realizadas por um indivíduo, grupo ou instituição dentro de uma comunidade (ou setor desta) e um determinado território, com o objetivo primordial de incutir nos seus membros uma atitude de participação ativa. Um processo que promove o próprio crescimento, tanto social quanto cultural. Deste ponto de vista, pode dizer-se que o principal objetivo da animação é promover uma atitude de participação ativa em todo o processo de desenvolvimento social e cultural do público com quem se trabalha. No fundo, “é estimular nos indivíduos e na comunidade uma atitude aberta e decidida para se incorporarem nas dinâmicas e processos sociais e culturais que os afetam” (Trilla, 2004 p.29).

Ander-Egg (2000, p. 100), por sua vez, entende a animação sociocultural como um “conjunto de técnicas sociais que, baseadas numa pedagogia participativa, tem como finalidade

promover práticas e atividades voluntárias que, com a participação ativa de todos, se desenvolvem

no seio de um determinado grupo ou comunidade e se manifestam nos diferentes âmbitos de atividades socioculturais que procuram o desenvolvimento da qualidade de vida”.

Reportando ao campo de intervenção deste projeto, no que concerne à animação de adultos idosos, importa mencionar que a animação de idosos é uma forma de trabalhar para o desenvolvimento holístico dos idosos, estimulando continuamente a sua vida mental, física e emocional. Assim, Jacob (2007, p.31), apresenta-nos a animação como “um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais activa e mais criativa, à melhoria nas relações e na comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a autonomia pessoal”.

A animação de idosos em contexto institucional está no centro das prioridades, espelhando-se na implementação de práticas/atividades ao nível cognitivo, sensorial e físico. Assim como afirma Jacob (2007, p.36) as instituições devem “responder às necessidades mais proeminentes do idoso, mas estas não são só a alimentação, a higiene, os cuidados médicos e de enfermagem e a guarda é, igualmente importante a participação, a ocupação e a vida social dos utentes”.

Na perspectiva de Jacob (2007), a animação contém benefícios importante para os idosos, revelando-se um determinante na qualidade de vida, preservando a autonomia e a independência, mas sobretudo, estimulando a proatividade. Tendo como primordial objetivo a promoção de uma vida digna e com qualidade das pessoas idosas, fomentando o seu desenvolvimento holístico, Jacob (2007, p.54), identifica quatro subdivisões da animação em contexto de idosos, sendo elas: (1) animação física e motora; (2) animação cognitiva e mental; (3) animação plástica e manual e da expressão artística e (4) animação promotora do desenvolvimento pessoal e social.

A animação física e motora desenvolve-se, essencialmente, por meio de exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade para manter e melhorar a independência dos idosos. Visa, neste sentido, “aumentar a força muscular e a resistência muscular, aumentar a flexibilidade, aumentar o fluxo sanguíneo, diminuir lesões, melhorar a coordenação e ainda promover o convívio. (Jacob, 2007, p.54).

Quando à animação cognitiva e mental, através de atividade intelectuais e sensoriais é possível manter o cérebro ativo, permitindo “aumentar a actividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva e prevenir o surgimento de doenças degenerativas”. (Jacob, 2007, p.72).

A animação através da expressão plástica manual e da expressão artística, pretende diligenciar no idoso “a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais [...] pretende-se que o idoso possa dar largas asas à sua imaginação e criatividade” (Jacob, 2007, p.88). No seu ceio mais artístico, trata-se de atividades que estimulam a comunicação, reportam sentimentos e emoções “[...] a comunicação eles transmitem os seus sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento.” (Jacob, 2007, p.91).

Por fim, a animação promotora do desenvolvimento pessoal e social impulsiona o “autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo e a dinâmica de grupo” (Jacob, 2007, p.96), que assumindo uma componente mais lúdica, direciona a sua ação para o divertimento e a ocupação do tempo livre de um modo positivo e harmonioso “divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes” (Jacob, 2007, p.101).

A figura do animador urge, segundo o autor acima supracitado, como um elemento crucial na concretização dos objetivos da animação de idosos. O animador tem o papel de mediador, de provocador, de agente de ligação e intermediário. “O animador é aquele que realiza tarefas e atividades de animação, que é capaz de estimular os outros para uma determinada ação” (Jacob, 2006, p. 21).

As realizações de atividades de animação para idosos acarretam diversos benefícios. Não obstante, é essencial que a sua missão seja a de estimular e não a de entreter as pessoas “(...) com finalidade de provocar o aparecimento de estados emocionais positivos, e para se envolverem em ações que mantenham a possibilidade de atividade, a integração no ambiente e que proporcionem sentido à vida” (Jacob, 2006, p.24).

Pode concluir-se que, a animação deve instigar a participação das pessoas a fim de as tornar mais ativas e influentes, para que sintam integras e úteis no seu meio. Esta condição

reflete-se também quando o público são os idosos. Portanto, incentivar idosos à participação das atividades pode simbolizar o desenvolvimento pessoal e o sentimento de pertença a uma determinada sociedade. (Jacob, 2006, p.26). Assim, a animação de idosos surge como uma forma de promover a autonomia e a participação dos idosos, intensificando o seu desenvolvimento social, enquanto, facilita a aquisição de novos conhecimentos, numa lógica de promoção do envelhecimento ativo.

2.3. Identificação dos contributos teóricos mobilizados

Ao longo da licenciatura em educação, e sobretudo, do primeiro ano de mestrado, compreendi o papel chave da educação, nomeadamente da educação de adultos, como propósito de evolução, transformação e parte integrante da intervenção em adultos idosos. A intervenção comunitária, enquanto processo educativo, atua de um modo holístico, focando-se na melhoria da qualidade de vida do indivíduo e da sua comunidade. Este propósito tornou-se evidente aquando das minhas intervenções no âmbito do estágio curricular.

Depreendo, neste sentido, uma relação perfeita entre teoria e prática, uma vez que, os recursos teóricos mobilizados sustentam as escolhas feitas na prática. Com a leitura e análise de documentos, bem como, de outras experiências e investigações sobre o tema, foi possível criar uma linha de pensamento coesa e ao mesmo tempo diversificada. Várias teorias, diversos pensamentos e variadas formas de resolver problemas, possibilitaram um leque de respostas importantes no desenho da minha intervenção.

É um privilégio chegar à terceira idade com saúde e qualidade de vida. Para isso ser possível é preciso, entre outras coisas, muito esforço ao longo dos anos, para envelhecer ativamente. O envelhecimento ativo, revela-se nesta lógica, um processo de otimização das oportunidades para que os idosos se mantenham socialmente participantes. Sendo este processo dependente de uma pluralidade de determinantes que o podem promover ou, quando postos em causa, prejudicar. Esta conceção aufere relevo nas IPSS, sobretudo nas respostas sociais dirigidas à terceira idade, que por natureza agem como propósito de promoção e garantia da qualidade de vida das pessoas idosas.

A qualidade de vida é simultaneamente um objetivo e um desafio, incorporando as dimensões de saúde, física e psicológica, de mobilidade e de autonomia, com as quais se associam fatores mais específicos: habitacionais, recursos económicos, lazer ou integração

familiar e socialização. A qualidade de vida, nos mais velhos, pode ser boa ou conservada se os mesmos se mantiverem ativos, com autonomia e independentes, com boa saúde física e se possuírem relações sociais estáveis e coesas. Contudo, em cenários mais negativos, a qualidade pode ser compensada desde que as outras dimensões se mantenham estáveis, nomeadamente saúde mental. Este paradigma é a chave para promover a qualidade de vida e o bem-estar até ao fim do ciclo da vida. Não deve ser apenas uma intenção, mas uma dinâmica que alcance todos os idosos. A velhice deve ser encarada como uma etapa plena da vida e não como apenas viver na inquietação de ver os seus dias a chegar ao fim.

Esta linha de pensamento orientou a minha intervenção no Centro de Dia, e fez-me perceber que a individualidade importa, pois, cada idoso é único e age/sente de forma singular, e que o envelhecimento não é sinónimo de doença, mas o reflexo de uma idade de sabedoria e experiência de vida.

Importa ainda realçar que, o adulto idoso é o agente da sua própria educação. A motivação para aprender parte de cada um e a aprendizagem deve ir sempre ao encontro das necessidades particulares do indivíduo. Deste modo, as práticas de envelhecimento ativo, concretizadas institucionalmente, primam pela responsabilidade de agir em consonância com este propósito, zelando pela melhoria continua da qualidade de vida.

Ninguém está preparado para envelhecer, mas é uma conquista que deve ser celebrada com uma vida social e saudável. A animação de adultos e idosos assume um papel significativo no que toca às práticas institucionais de promoção do envelhecimento ativo. As suas intervenções, refletem um método participativo consciente que visa atender às necessidades e potencialidades dos idosos. Isto porque, a sua metodologia de base assenta num processo consciente e continuo de estimulação de pessoas e grupos.

CAPÍTULO III – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO DO ESTÁGIO

3.1. Objetivos

3.1.1. Importância da definição de objetivos

A definição de objetivos num projeto de intervenção/investigação é crucial, uma vez que, permite a definição de metas tangíveis e concretas a alcançar. A curto, médio ou longo prazo, cumprindo ou por cumprir, estes objetivos estabelecem, com clareza, o rumo do projeto,

orientando a intervenção/investigação. A sua formulação configura-se como um momento fundamental na intervenção/investigação, na medida em que a sua função primordial é a de clarificar um processo, auxiliando na definição dos resultados esperados.

Neste sentido, após a realização do diagnóstico de necessidades e interesses, bem como a compreensão das expectativas do público-alvo, importa definir a finalidade e os objetivos gerais e específicos norteadores do projeto, de modo a criar um fio condutor lógico e adequado à intervenção.

Segundo a Infopédia (Dicionário Porto Editora)⁵, a palavra objetivo, enquanto adjetivo, significa estar “assente no estudo dos fenómenos observáveis” e “procedente das sensações”, mas na sua forma de nome masculino significa “aquilo que se pretende alcançar, fim, propósito; alvo”.

De acordo com Guerra (2000, p.163), as finalidades de um projeto “indicam a razão de ser de um projeto e a contribuição que ele pode trazer aos problemas e às situações que se torna necessário transformar”. Assim, a primordial finalidade deste projeto é a promoção do envelhecimento ativo num Centro de Dia.

Para isso, desenvolveram-se cinco oficinas para a promoção e fortalecimento das capacidades dos idosos, nomeadamente, a autonomia, participação e bem-estar, aquando da realização das suas atividades de vida diárias.

Segundo Guerra (2000), os objetivos gerais “descrevem grandes linhas de trabalho a seguir e não são geralmente, expressos em termos operacionais, pelo que não há possibilidade de ver se foram ou não atingidos” (p. 164). No que concerne aos objetivos específicos “são formulados em termos operacionais, quantitativos ou qualitativos, de forma a se tornar possível analisar a sua concretização, sendo frequentemente considerados como metas” (Guerra, 2000, p. 164).

Segundo Randolph & Posner (1992, p. 29) os objetivos da investigação dizem respeito aos “princípios de orientação que norteiam os esforços dos membros da equipa desenvolvidos no sentido de contribuírem para se alcançar o alvo do projecto”. Estes são o pilar fundamental de orientação para a concretização de um projeto, servindo de fio condutor a toda a prática

⁵ Cfr. <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/objetivo>, acedido a 12 de julho de 2023

investigativa. São assimilados pelo investigador aquando do processo de recolha de informação.

Os objetivos de intervenção estão diretamente relacionados com a problemática em estudo, ou seja, procuram definir metas e alvos, mediante a finalidade da intervenção. Estes procuram dar resposta ao problema, tendo em consideração o contexto, as necessidades, os interesses e as motivações do público alvo.

3.1.2. Objetivos da Investigação

Na imediata tabela, encontram-se os objetivos gerais e específicos que direcionam a investigação do projeto. Estes são um ponto de partida e referência na dimensão interventiva.

Tabela 2 Objetivos gerais e específicos de investigação

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
▪ Compreender os idosos do Centro de Dia, do CSPC	▪ Estabelecer laços afetivos, a fim de criar relações de confiança, através das conversas informais ▪ Conhecer a história de vida, os gostos e interesses pessoais, implementando um inquérito por questionário ▪ Identificar o potencial dos idosos e da própria instituição, recorrendo a uma análise SWOT
▪ Perceber as atividades de vida diárias dos idosos do Centro de Dia, do CSPC	▪ Identificar rotinas, hábitos e necessidades de cada um, através da observação direta ▪ Registrar permanentemente as observações, anotações e depreciações pertinentes no diário de bordo ▪ Entender o funcionamento geral da instituição, e particular do Centro de Dia, bem como os seus termos legais, mediante a análise documental

Este projeto teve como propósito a promoção de um envelhecimento ativo, em idosos que se encontram num Centro de Dia de uma IPSS. Assim, de forma a orientar a investigação,

tornou-se crucial definir dois objetivos de investigação: (1) compreender os idosos do Centro de Dia, do CSPC e (2) perceber as atividades de vida diárias dos idosos do Centro de Dia, do CSPC.

Para o sucesso da investigação, considerando que a mesma se destina a uma prática social, é imprescindível a compreensão do público-alvo, bem como dos seus hábitos, rotinas, gostos e interesses. Neste sentido, foi essencial criar uma ligação de confiança com os idosos, conversando sobre os mais variados temas e assuntos; identificar a história de vida, os gostos/interesses singulares, de um modo mais detalhado e atento e, ainda, identificar as potencialidades do público alvo e da instituição, cruzando ambas as informações de modo a assimilar conteúdo, norteando a ação investigativa.

Perceber as atividades que diariamente os idosos fazem revelou-se bastante oportuno, na medida em que permitiu identificar hábitos e rotinas que, no dia a dia, se revelam ações fundamentais para cada idoso. Para isso, a observação, as anotações e os registos diários tornaram-se instrumentos proveitosos, aliados à leitura e interpretação das questões legais da instituição e do seu funcionamento em geral.

3.1.3. Objetivos de Intervenção

Os objetivos são metas que se destinam a ser alcançadas por meio da implementação de ações, e devem ser realistas, claros e relevantes. A formulação dos objetivos deste projeto de investigação/intervenção, dividem-se em dois grandes grupos: os objetivos gerais e os objetivos específicos.

Na tabela 3 encontram-se discriminados os objetivos demarcados para esta intervenção.

Tabela 3 Objetivos gerais e específicos de intervenção

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
▪ Promover o Envelhecimento Ativo nos idosos do Centro de Dia do CSPC	▪ Dinamizar atividades no âmbito da estimulação cognitiva e física ▪ Desenvolver a autonomia, criatividade e imaginação
▪ Instigar o diálogo e a partilha entre os idosos	▪ Realizar dinâmicas de interação, discussão e reflexão ▪ Concretizar momentos de partilha de

	opiniões
▪ Valorizar as capacidades, interesses e valores dos idosos	▪ Conservar a identidade ética e crenças dos idosos ▪ Implementar dinâmicas de aprofundamento espiritual

Os objetivos de intervenção procuram dar resposta à problemática, norteando a intervenção numa lógica de ação. Assim, definiram-se três objetivos gerais: (1) promover o envelhecimento ativo nos idosos do Centro de Dia do CSPC, (2) Instigar o diálogo e a partilha entre os idosos e (3) valorizar as capacidades, interesses e valores dos idosos.

Promover um envelhecimento ativo nos idosos do Centro de Dia do CSPC foi o aspeto chave deste projeto e, para isso, foram criadas atividades no âmbito da estimulação cognitiva e física, por meio da Oficina de Estimulação Cognitiva e da Oficina de Estimulação Física. Atendendo ao facto de que a promoção do envelhecimento ativo assenta num processo de otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança, desenvolveram-se atividades promotoras da autonomia, da criatividade e da imaginação, nas mais variadas formas. Destacam-se, neste âmbito, a Oficina de Trabalhos Manuais e a Comemoração de Datas Festivas.

A análise de diagnóstico manifesta a evidente necessidade de incentivar o diálogo e partilha entre os idosos. A singularidade importa, pois, cada idoso é um ser único, atento ao mundo que o rodeia, com ideias e opiniões; assim sendo, realizar dinâmicas de interação, discussão e reflexão, como por exemplo a atividade No Caminho de Emaús, foi importante. Nesta lógica, a criação de momentos de reflexão, como por exemplo a atividade Leva essa Luz em Ti, potenciou o desenvolvimento do diálogo, espírito crítico e pensamento.

Tratando-se de um projeto em educação, mais especificamente em educação de adultos e intervenção comunitária, foi essencial a atenção para com os intervenientes, ainda mais dirigindo-se a idosos. Por isso, valorizar as capacidades, interesses e valores dos idosos, evidenciou a importância de conservar a identidade ética e crenças dos idosos, e implementar dinâmicas de aprofundamento espiritual. As atividades concebidas na Oficina Espiritual foram ao encontro desta lógica de respeito pela individualidade e valores próprios.

3.2. Metodologias

3.2.1. Conceito de metodologia

O termo metodologia, segundo Lopes (2011, p.16), refere-se ao estudo do método, ou seja, à fundamentação teórica dos métodos, estabelecendo procedimentos a serem utilizados para a aquisição de conhecimento científicos e para desenvolver formas apropriadas de raciocínio lógico.

“O termo *Metodologia* refere-se ao estudo do método ou, se encaramos de uma forma mais ampla, à fundamentação teórica dos métodos, quando estabelece os procedimentos que devem ser utilizados para a aquisição de conhecimentos científicos e para desenvolver formas apropriadas de raciocínio lógico na planificação de tais procedimentos. Também se utiliza a palavra metodologia para fazer referência a um conjunto concertado de operações para alcançar um ou vários objetivos” (Lopes, 2011, p.16)

A metodologia é entendida, nesta lógica, como a ciência do método, ou seja, a fundamentação teórica dos métodos utilizados na intervenção/investigação (Idáñez, 2013, p. 144).

“Actualmente la metodología há ido adquiriendo un amplio desarrollo en una doble dimension: como fundamentación teórica de los métodos, esto es, como “ciência del método”, y también como estrategia de la investigación que indica el orden lógico del processo de investigación” (Idáñez, 2013, p. 144)

Neste sentido, o propósito de toda a metodologia assenta numa lógica de descobrimento expresso num conjunto de métodos que se concretizam em técnicas e procedimentos. Surge então como uma estratégia de investigação tendo em especial consideração a especificidade do campo de ação, ou seja, o âmbito da aplicação, assumindo um carácter singular.

A metodologia indica ainda a maneira pela qual abordamos problemas e procuramos respostas, normas e critérios que permitam validar a investigação e o modo de conceber uma investigação que se releve eficaz. Quanto à sua função, assenta na compreensão do processo de

investigação, na orientação das práticas de investigação, na legitimação dos resultados de investigação e no controlo deontológico.

Importa mencionar que toda e qualquer metodologia tem origem em problemas, estando implícitas questões de carácter ontológico, fenomenológico lógico e epistemológico: “No entanto há que ter em conta – e isto nem sempre se fez – que toda e qualquer metodologia tem origem em problemas metodológicos, pois tem implícitas questões de carácter ontológico, fenomenológico, lógico e epistemológico” (Lopes, 2011, p.16). Tendo em conta o teor deste projeto de investigação/intervenção, depreende-se a relevância das questões de carácter ontológico, uma vez que, referem-se ao tipo de realidade que está compreendida na realidade social. “As implicações de carácter *ontológico* referem-se ao tipo de realidade que está compreendida na realidade social” (Lopes, 2011, p.16).

Assim, a metodologia utilizada teve por base a observação do real para a confirmação ou refutação de hipóteses, fazendo interpretações à luz da leitura da realidade. Além disso, exigiu de mim um contacto direto e prolongado no terreno, a fim de captar os significados das práticas sociais, bem como a interação com os participantes, recolhendo evidências. Trabalhar segundo esta metodologia, foi trabalhar no sentido de desenvolver um projeto sustentável, consciente, onde primasse a liberdade e autonomia, a responsabilidade e o empoderamento, na medida em que se pretendeu uma emancipação dos participantes na resolução dos seus problemas, através do desenvolvimento da capacidade de aprender a aprender.

3.2.2. Paradigma, métodos e técnicas de investigação

O paradigma constitui-se como o modelo teórico a seguir, ou seja, a base ideológica que sustenta/fundamenta a metodologia.

O paradigma qualitativo é caracterizado pelo uso de métodos e técnicas de investigação que procuram compreender realidades sociais, estabelecendo uma teoria hermenêutica que vá ao encontro de um conhecimento construído a partir da complexidade das práticas sociais. Trata-se de um paradigma em que o papel central é atribuído ao investigador, que por meio da sua interpretação, traz para o conhecimento a sua compreensão da realidade. Esta compreensão urge de uma explicação compreensiva e baseada na hierarquia de valores do investigador, apresentando por isso, verdades subjetivas.

“Este paradigma encara a animação sociocultural como uma realidade social onde se criam e permanecem interações simbólicas e modelos de comportamento que conferem um sentido particular ao tempo pluralista e transformador (...) O protagonismo é das pessoas, com as quais é preciso conversar, escutando-as para as compreender. “(Lopes, 2011, pp.251-252)

A presente investigação caracteriza-se por ser subjetiva e interpretativa tendo como objeto de estudo uma realidade social, sendo, portanto, as pessoas o centro da investigação. Nesta lógica, trata-se de uma investigação interpretativa que “assume relevância como instrumento de compreensão e entendimento de situações e experiências, que emergem da prática que temos em vista analisar” (Lopes, 2011, p. 253).

O método, na perspectiva de Lopes (2011), é entendido como o caminho a ser percorrido no projeto, orientado por um conjunto de regras e procedimentos, culminando no alcance de um fim material (prático) ou conceptual (teórico). No fundo, trata-se do “Caminho a seguir mediante uma série de operações, regras e procedimentos determinados de antemão de maneira voluntária e reflexiva, para alcançar um objetivo, modo ou processo para atuar” (Lopes, 2011, p. 17).

No que concerne às técnicas, Idáñez (2013), evidencia que se trata de procedimentos específicos que se referem ao conhecimento/habilidade operacional permitindo o controle, registo, transformação ou manipulação de uma parte específica da realidade.

De acordo com Ander-Egg (1987) tanto as técnicas como os métodos são respostas ao *como fazer*, a fim de atingir um fim ou resultado proposto, situando-se ao nível do procedimento ou das etapas práticas, que permitem a aplicação do método no contexto do seu campo ou setor de intervenção.

Ao longo do projeto foram utilizadas várias técnicas de investigação, como a análise documental, inquérito por questionário, observação direta, conversas informais e diário de bordo.

▪ **Análise Documental**

A análise documental, implica a leitura de documentos fidedignos, que facilitam a caracterização do contexto, do público-alvo e ainda fundamentação da problemática subjacente a este projeto. Permite deste modo, “a exploração de literatura científica relativa ao objeto de estudo, com vista à elaboração de uma problemática teórica” (Ketele e Roegiers, 1999, p.38). Esta técnica permitiu ler e analisar documentos institucionais, como por exemplo, o regulamento interno e o projeto educativo, facilitando a compreensão do funcionamento da instituição.

▪ **Inquérito por questionário**

O inquérito por questionário, é crucial na caracterização do público-alvo, bem como na análise diagnóstica, dos interesses e das necessidades os participantes. Trata-se de uma técnica que alberga um conjunto de questões pré-elaboradas, sistemática e sequencialmente dispostas em itens que constituem o tema da pesquisa, com o objetivo de suscitar do público-alvo respostas por escrito ou verbalmente sobre assuntos que os informantes saibam opinar ou informar (Chizzotti, 2000).

▪ **Observação direta**

A observação direta consiste na observação e registo de padrões de comportamentos das pessoas de forma a obter informações sobre o objeto de estudo. Entende-se assim que “a observação é a melhor técnica de recolha de dados do indivíduo em atividade, em primeira mão, pois permite comparar aquilo que diz, ou que não diz, com aquilo que faz.” (Vale, 2000, p. 233). Esta técnica revelou-se importante para compreender os comportamentos, atitudes, gostos e interesses dos idosos. Além disso, permitiu fazer uma avaliação rápida e imediata, no decurso da implementação das atividades.

▪ **Conversas informais**

As conversas informais são uma técnica de recolha de dados que decorrem de forma natural, num diálogo aberto e informal. Permitem um conhecimento aprofundado de um dado contexto de um modo flexível e espontâneo. Durante estas conversas é possível partilhar conhecimentos, saberes e experiências, e estabelecer uma base de confiança no contexto em estudo, promovendo assim um ambiente seguro e harmonioso que facilita o diálogo entre o público alvo e a estagiária. A aplicação desta técnica foi fundamental na compreensão do contexto e dos participantes. As informações recolhidas são registadas no diário de bordo, de modo que seja possível uma análise mais pormenorizada e atenta dos seus conteúdos.

▪ **Diário de Bordo**

Quanto ao diário de bordo, Ander-Egg (1987), considera uma das ferramentas indispensáveis ao longo da implementação do projeto, uma vez que regista todos os acontecimentos ocorridos durante o processo de investigação: “el diario es el relato escrito cotidianamente de las experiencias vividas y de los echos observados. Puede ser redactado al final de una jornada o al término de una tarea importante” (Ander-Egg, 1987, p. 129). É considerada uma técnica crucial no que diz respeito a compreender a realidade da intervenção e

a auxiliar a condução da investigação, através de pequenos registos que vão sendo efetuados ao longo do projeto e das observações realizadas. Esta técnica serve de alicerce a algumas das restantes já que se traduz numa descrição relativa a acontecimentos, pessoas, lugares, resultando da observação direta e das conversas informais.

3.2.3. Métodos de Intervenção

Ao nível da metodologia de intervenção, neste projeto, a base empírica foi a da animação sociocultural, por meio do desenvolvimento de diversas atividades. De acordo com Lopes (2011, p. 21) qualquer método de intervenção, incluindo a animação sociocultural, requer uma estratégia planeada, à qual se pretende alcançar determinados objetivos. Para isso estabelecem-se meios e procedimentos para cumpri-lo.

“Consideramos a Animação Sociocultural como uma metodologia de intervenção de carácter transversal, intencional e participativo, caracterizada por incidir especialmente em dinamizar as pessoas e grupos para que estes se transformem em protagonistas do seu desenvolvimento sociocultural e do seu meio” (Lopes, 2011, p.201)

Lopes (2011, p. 204), alega que para uma intervenção de qualidade torna-se necessário prestar especial atenção ao processo, uma vez que, nem todas as vias são adequadas para alcançar determinados fins. É imprescindível, assim, adotar uma perspetiva multidisciplinar. Neste sentido, no desenho da intervenção, devem considerar-se alguns propósitos, nomeadamente:

“Ter em conta em qualquer momento os princípios de: racionalidade, globalidade, univocidade e flexibilidade; Assumir um enfoque interdisciplinar e propiciar a intenção entre teoria e prática; Adotar uma perspetiva integral, articulando e inter-relacionando as diferentes fases e elementos implicados, como partes de um mesmo e único sistema; Garantir a participação de todas as pessoas envolvidas (responsáveis e usuários) no seu desenho, aplicação à prática e avaliação” (Lopes, 2011, pp. 204-205).

Neste sentido, e tendo em consideração que se trata de uma metodologia de intervenção, para este projeto, foi essencial elaborar e dinamizar de forma sistemática atividades, que enquanto práticas educativas, depreendessem os gostos, interesses, mas também necessidades dos participantes. Tendo como propósito a promoção de um envelhecimento ativo, foram aplicadas técnicas, a partir de um estilo ativo de prestação de serviços e com critérios organizativos centrados na atenção integral da pessoa. A animação sociocultural, possibilitou neste contexto, a melhoria da qualidade de vida, através da socialização, da manutenção das suas capacidades, do respeito pelos seus valores e memórias, otimizando a condição pessoal e social dos idosos.

Jacob (2013), apresenta algumas técnicas de intervenção, por meio da animação sociocultural, que utilizei como base para a composição das minhas atividades, ao longo do estágio.

- **Animação física ou motora**

Jacob (2013, p.115), reconhece a animação motora como a “animação que tem por objetivo estimular a motricidade, o movimento e a atividade física através de jogos e atividades”. A oficina de estimulação física foi concebida, nesta lógica de dinamismo e promoção da atividade física, respeitando as capacidades motoras de cada pessoa.

- **Animação cognitiva ou mental, incluindo a animação sensorial**

A animação cognitiva ou mental, “é a animação que tem por objetivo estimular a atividade cerebral e mental através de jogos e atividades” (Jacob, 2013, p.115). Assim, a oficina de estimulação cognitiva, é formada por um conjunto de atividades que pretendem manter o cérebro ativo, com a realização e exercícios de memória, orientação, atenção, linguagem, escrita e raciocínio lógico, preservando e promovendo a saúde cognitiva.

- **Animação através da expressão plástica**

“A animação expressiva plástica visa proporcionar ao idoso a possibilidade de se exprimir através das artes plásticas e dos trabalhos manuais” (Jacob, 2013, p. 84). Por meio das oficinas de trabalhos manuais e comemoração de datas festivas, os idosos puderam dar largas à sua imaginação e criatividade através das várias formas de expressão, como a pintura, a costura, a colagem, a escultura, o recorte, entre outras.

- **Animação através da expressão e da comunicação**

Segundo Jacob (2013, p.89), “a animação expressiva através da comunicação oral e corporal é uma das principais formas de dar movimento e sentido às necessidades de ocupação dos idosos”. Partindo deste propósito, a oficina espiritual, instigou o desenvolvimento espiritual e religioso, conservando a identidade ética e crenças dos idosos.

▪ **Animação lúdica**

“A animação lúdica tem por objetivo divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes” (Jacob, 2013, p.102). Todas as atividades que enformam as oficinas, foram pensadas de um modo delineado e organizado, a fim de que a ocupação dos tempos livres dos idosos, se revelasse positiva e pedagógica. Assim, o lazer, entretenimento e diversão, convergiram na produção do conhecimento e fruição cultural. Destaco, a atividade marchas antoninas, que envolveu todos os participantes numa manifestação coletiva de arte e cultura popular famalicense.

3.3. Recursos mobilizados e limitações do processo

3.3.1. Recursos Mobilizados

As várias atividades desenvolvidas no âmbito das oficinas deste projeto, foram antecipadamente planeadas e estruturadas. Deste modo, desde o início do processo de intervenção foi necessário assegurar diferentes recursos, nomeadamente: físicos, humanos e materiais.

Os recursos físicos dizem respeito aos locais onde o projeto se desenvolveu. A maioria das atividades foram desenvolvidas no espaço afeto ao Centro de Dia (Polivalente), que por ter uma dimensão generosa e com vários recursos, tornou-se no espaço ideal. Foi ainda utilizado o espaço exterior, nomeadamente, parque de merendas para a atividade ramos de oliveira, e o campo de jogos, para a atividade toca a mexer e os ensaios das marchas antoninas. Existiram ainda alguns espaços externos à instituição que foram utilizados, como o Pavilhão Municipal (atividade de cantar os reis), algumas ruas da freguesia de castelões (desfile de Carnaval) e o Centro Social da Paróquia X (desfile das marchas antoninas).

Relativamente aos recursos materiais, foram vários. As atividades da oficina de estimulação cognitiva necessitaram de materiais como fotocópias (das dinâmicas elaboradas por mim), canetas, marcadores, lápis de cor, cartolinas, cola líquida, tesoura e ainda o computador e Televisão existentes no Centro de Dia. Para a oficina de trabalhos manuais, foi necessária tesoura normais e de poda, cola líquida e cola quente, papel esponja, pedaços de cartão, fitas de

cetim (várias cores), botões, arame, papel crepe (as cores que a instituição tinha), barras de barros e tintas específicas para barro. Na oficina espiritual foi utilizado, um telemóvel, uma coluna de música, os guiões com as dinâmicas por mim criadas impressos, alguns elementos eucarísticos (hóstias, vinho, missal, unção), velas, etiquetas (desenhas graficamente por mim e impressas) e o livro 31 dias com Maria. Já para a oficina de estimulação física, utilizaram-se cartolinas, marcador permanente, Kit Boccia (composto por 13 bolas e alvos de precisão), bastões, bolas de futebol, arcos, elásticos e cadeiras. A oficina de comemoração de datas festivas usou instrumentos musicais (viola, tambor, ferrinhos, reco-reco, cana da chuva), impressões, cartolinas, tintas, linhas de costuras, agulhas, folhas de árvores (caídas no jardim da instituição), computador e televisão do Centro de Dia, coluna de música, tubos de plástico, festão popular, cizal, braçadeiras de nylon, imagens impressas (logo do CSPC e Santo António), roupas de marchas (emprestadas pela Junta de Freguesia W).

Por fim, quanto ao recursos humanos, estiveram envolvidos, a estagiária (em todos os momentos e em todas as oficinas), a educadora social responsável pelo centro de dia (em todas as atividades de estimulação cognitiva, da oficina de trabalhos manuais e na comemoração de datas festivas), o padre (nas atividades: partilha da luz da paz de belém, administração da santa unção, comunhão pascal e Maria, nossa mãe), os escuteiros da paróquia (atividade da partilha da luz da paz de belém), o professor de educação física da instituição (na atividade toca a mexer e nos ensaios das marchas antoninas), o professor de boccia (na atividade torneio de Boccia), a professora de música da instituição (nas atividades: cantar os reis e maria, nossa mãe), a fundação Y (na atividade barro na mão), e uma auxiliar de ação direta (em todos os momentos e em todas as oficinas).

Importa mencionar que todos os recursos foram disponibilizados pela instituição. Em primeiro lugar, procurei utilizar aqueles que a instituição já tinha em sua pose, adaptando e reutilizando. Sempre que necessário, a instituição adquiriu os materiais que tinha em falta para a concretização das atividades. Existiram ainda materiais emprestados.

3.3.2. Limitações do Processo

No que concerne às limitações do processo, o maior desafio do processo de intervenção ao longo deste projeto foi, sem dúvida, motivar o público-alvo a integrar as atividades e perceber a importância de continuar a aprender ao longo da vida e estar ocupado durante o dia, com

atividades ou tarefas que os tornam mais autônomos e ágeis. A maioria dos idosos frequenta o Centro de Dia porque, como dizem, não têm para onde ir, e não numa lógica ocupar o tempo com atividades, dinâmicas ou até mesmo tarefas. Para muitos deles, em velho já não se aprende nada e, por isso, preferem passar o dia a ver televisão ou a descansar, ao invés de participarem em novas experiências, explorando novos saberes e adquirindo novas competências.

Outro desafio foi lidar com a demência de alguns idosos, que frequentam o Centro de Dia. Embora no grupo com o qual trabalhei, apenas alguns utentes apresentavam algum tipo de demência, a minha intervenção teve de ser interrompida muitas vezes para ajudar e atender esses idosos. Alguns deles tiveram episódios mais agressivos, tentativas de se isolarem do resto do grupo, e houve até um idoso que como já é hábito tentou fugir. Grande parte das vezes, a atividade que estava prevista para um determinado tempo de realização, raramente cumpria esse tempo determinado. Assim, tornou-se necessário ajustar tempos e até mesmo tarefas a desempenhar na atividade, pois existiam idosos que nem sempre estavam dispostos a colaborar, e outros que não conseguiam estar presentes o tempo todo, por razões externas como fisioterapia, enfermagem, etc. Ainda que muitas destas situações específicas tenham sido superadas, não se pode deixar de notar que tudo isto interferiu no trabalho desenvolvido.

A grande dificuldade que senti foi relativa ao melhor horário para executar as atividades. Os idosos deste projeto são bastante rotineiros, gostam de cumprir os horários das tarefas e afazeres diários, e mesmo com a própria logística da instituição, de transporte, serviço de refeições, higiene dos espaços e dos idosos, congestionou um pouco a minha intervenção. Da parte da manhã era complicado planejar grandes atividades, porque nem todos os idosos chegam à mesma hora devido à logística de transporte, porque outros tinham higiene, porque existiam já algumas atividades da instituição e ainda porque às 11h00 gostam de assistir à missa e às 12h00 começavam a servir-se as refeições. Restava a parte da tarde, que também tinha alguns constrangimentos, como as idas à fisioterapia, a enfermagem e ainda a exigente rotina horária do lanche e dos transportes.

A pandemia da COVID-19, revelou-se também uma limitação para o projeto. Apesar de as medidas de proteção e segurança estarem mais atenuadas, existem ainda algumas exigências que acabaram por congestionar o trabalho a desenvolver. A título exemplificativo, as higiènes pessoais demoram bastante mais tempo, ocupando por vezes o período da parte

da tarde (momento ideal para a realização das atividades), devido às desinfecções constantes e mesmo à própria rotina que naturalmente emergiu.

3.4. Avaliação

Todos os projetos devem possuir, inevitavelmente, um *plano de avaliação*, este plano é organizado conforme a natureza do projeto e é auxiliado por diferentes instrumentos que possibilitam a análise dos resultados e as consequências da intervenção realizada, permitindo uma correção e um melhoramento de alguns aspetos anteriormente definidos.

As práticas avaliativas no campo da ação social ocorrem já há um século, assim depreende-se que “as experiências de avaliação atualmente existentes confrontam diferentes “gerações” ou “paradigmas de avaliação” que vão da “avaliação tecnocrática” à “avaliação processual” e, finalmente, à “avaliação participativa” dos nossos dias” (Guerra, 2002, p.182).

A avaliação, de acordo com Guerra (2002, p.206), “é um instrumento fundamental de investigação ação, de apoio à decisão, de comunicação, além de um instrumento pedagógico fundamental.”

A avaliação de um projeto é relevante, uma vez que, permite compreender a credibilidade da ação desenvolvida. Para isso, é necessário criar um plano de avaliação organizado conforme a natureza do projeto, auxiliado por diferentes instrumentos que possibilitam a análise dos resultados e as consequências da intervenção realizada. Segundo Guerra (2002, p. 206) “avaliar é apreciar e ajuizar de forma rigorosa, lógica e coerente, o estado, a evolução e os efeitos de problemas, ações, dispositivos e organizações sobre os quais estamos a intervir.”

Existem, segundo Guerra (2002, p. 206), duas características bases do plano de avaliação: a dinâmica e a participação. Assim, uma avaliação dinâmica implica a preparação prévia da elaboração de instrumentos de avaliação, de forma que se tornem meios de orientação das ações. Uma avaliação participada garante uma melhor utilização e eficácia dos instrumentos pré-estabelecidos pelo investigador, dinamizando e consciencializando os participantes para o ato de avaliar. Aqui, os atores sociais, estão implícitos no ato de avaliar.

Guerra (2002, p.195), identifica três momentos cruciais no processo de avaliação, sendo eles a avaliação diagnóstica, a avaliação de acompanhamento (contínua) e a avaliação final. A avaliação diagnóstica pretende proporcionar elementos que permitam decidir se o projeto deve ou não ser implementado, assim como fazer uma análise de base à problemática em causa. Na avaliação de acompanhamento aprecia-se a forma de concretização do projeto, recorrendo a

elementos que permitam ajustar e corrigir lacunas. Por fim, com a avaliação final, mede-se os resultados e efeitos do projeto.

Avaliar torna-se um ato de reflexão e racionalização, evidenciam-se factos, tomam-se decisões, permite adaptações e reajustes de acordo com as necessidades e as expectativas dos participantes. Neste sentido, avaliação trata-se de um instrumento de ação permanente e contínuo, utilizado nas mais variadas fases do projeto.

Importa ainda mencionar que avaliação participativa tem estado no foco dos projetos de intervenção, pois este modelo de avaliação permite resolver as questões de “multiculturalidade dos olhares sobre a condução dos processos sociais e a nova democraticidade que é exigida à ação pública” (Guerra, 2002, p.182). Desta forma, segundo a mesma autora, as participações públicas nos processos de avaliações são cruciais, uma vez que, possibilitam:

- Obtenção de um conhecimento local, ou seja, dentro do contexto de intervenção, dos problemas existentes;
- Desenvolvimento e verificação da eficácia de deteção e de previsão dos efeitos das novas ações sobre os sistemas;
- Estimulação do sentido de desenvolvimento local em projetos;
- Capacidade de reconciliação dos interesses locais contraditórios entre grupos sociais e a interpretação do interesse público vinculado pela administração;
- Redução das probabilidades de conflitos abertos entre grupos locais e os agentes dos projetos, através de um diálogo e o desenvolvimento de laços de corresponsabilidades entre os intervenientes;
- Desenvolvimento de consenso social.

O presente projeto contou com três fases de avaliação: (1) a avaliação diagnóstica, (2) a avaliação contínua e (3) a avaliação final.

A avaliação diagnóstica “consiste essencialmente em estimar a amplitude a gravidade dos problemas que necessitam de uma intervenção e elaborar programas em função desses problemas (...)” (Guerra, 2002, p.196). Nesta fase inicial da avaliação recorri à observação direta, às conversas informais, à análise documental, ao inquérito por questionário e a análise SWOT. De uma forma abreviada, com a observação e as conversas informais compreendi as rotinas diárias, alguns problemas dos idosos, e observei os diversos espaços da instituição. A análise documental foi essencial para o conhecimento dos processos individuais dos idosos (saúde, atividades, comportamentos já registados), mas também da documentação interna da

instituição (legislação, objetivos, missão, valores, projeto educativo, regulamentos). O inquérito por questionário além de aferir os dados sociodemográficos e pessoais dos participantes, permitiu compreender um pouco melhor a sua dinâmica pessoal, histórias de vida, gostos, interesses, expectativas e necessidades de cada um. Foi, então, através desta avaliação, que consegui perceber a problemática em estudo: pouca atividade dos idosos. Desta forma, foi possível perceber que era urgente desenhar atividades orientadas para as práticas do envelhecimento ativo. Além disso, a variedade de interesses dos idosos, revelou a necessidade de criar dinâmicas diferentes e adaptadas aos vários gostos, a diversidade tornou-se no conceito chave deste projeto. Através da análise SWOT depreei as forças, fraquezas, oportunidades e ameaças do público-alvo e da instituição.

Com a avaliação continua, segundo Guerra (2002, p.196) “pretende-se saber se os projetos de intervenção estão a atingir os grupos-alvos e se estão a assegurar os recursos e serviços previstos”. Neste sentido, a avaliação deu-se de um modo continuo e permanente, ou seja, diariamente na intervenção, e em especial na implementação das atividades. Registei diariamente no diário de bordo, as tarefas que realizava, os procedimentos para aplicação das atividades, as reações e comentários dos idosos e ainda auscultações pertinentes. Assim, foi possível a adesão ou não adesão às atividades, compreender se os idosos estavam a gostar, se as dinâmicas se enquadravam nos seus interesses e sobretudo necessidades. Foi possível, desta forma, fazer um balanço continuo, bem como pequenos ajustes que permitiram dar continuidade positiva à implementação do projeto. A observação direta foi, também, um instrumento importante nesta fase da avaliação. Através da expressão não verbal e corporal, dos comportamentos e das reações dos idosos ao longo das atividades, foi possível apreciar o interesse e entusiasmo dos mesmos. As conversas informais, ainda que não planeadas, foram úteis para perceber a utilidade e adaptabilidade das mesmas.

Por fim, com o intuito de avaliar a forma como o projeto promoveu as mudanças desejadas, por um lado, e, por outro lado, conhecer a sua eficácia e os resultados alcançados, realizei uma avaliação final. Segundo, Guerra (2002, p.197) a avaliação final “é geralmente, uma avaliação de objetivos ou de resultados que pretende verificar os efeitos do projeto no fenómeno social com que se pretendia lidar. Esta avaliação ocorreu por meio de um inquérito por questionário, que teve como primordial objetivo os participantes avaliarem o projeto como um todo, ou seja, as atividades desenvolvidas e o meu desempenho enquanto dinamizadora das mesmas. Além disso, os *feedbacks* dos idosos, através de todas as conversas informais,

permitiam compreender se o trabalho desenvolvido tinha ido ao encontro dos objetivos traçados para esta intervenção e, sobretudo, se eles achavam as dinâmicas úteis, pertinentes e adequadas ao contexto.

De um modo geral, os idosos gostaram de participar nas atividades desenvolvidas durante o projeto, bem como consideraram positiva e harmoniosa a relação criada e a postura da estagiária durante os meses de permanência na instituição.

CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO/INVESTIGAÇÃO

4.1. Apresentação e descrição das atividades

O presente projeto foi composto por um conjunto de atividades, desenvolvidas por meio da constituição de diversas oficinas. A opção pelo desenho destas atividades não foi feita ao acaso, antes teve por base a análise diagnóstica realizada, atendendo não só aos gostos, interesses, necessidades e expectativas do público-alvo, mas também aos recursos e às oportunidades da instituição.

As atividades foram agrupadas em diferentes oficinas, consoante as áreas de desenvolvimento a atingir e tendo como foco a promoção de um envelhecimento ativo. Neste sentido, o projeto é constituído por cinco (5) oficinas: (1) oficina de estimulação cognitiva; (2) oficina espiritual; (3) oficina de estimulação física; (4) oficina de trabalhos manuais e (5) comemoração de datas festivas. Segue-se a descrição detalhada de cada oficina, bem como das diversas atividades desenvolvidas no âmbito deste projeto.

4.1.1. Oficina de Estimulação Cognitiva

A oficina de estimulação cognitiva teve como principal objetivo minimizar consequências advindas de determinados quadros clínicos, mas também do próprio processo de envelhecimento. Para isso, foram elaboradas atividades que promovessem e estimulassem a preservação e manutenção das capacidades cognitivas dos idosos, numa vertente lúdica e dinâmica.

As atividades desenvolvidas neste âmbito encontram-se descritas nas tabelas que se seguem.

Tabela 4 - Atividade nº1 - Dominó das categorias

Atividade nº1 – Dominó das categorias		
Data: 07/03/2023		
Duração: 14h00 às 15h45		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia, mesas e cadeiras	Peças de jogo impressas e tesoura	Estagiária
Objetivos da Atividade		
▪ Estimular o raciocínio ▪ Identificação da categoria e correspondência correta entre conceitos da mesma categoria		
Descrição da Atividade		
Para esta atividade, as peças de jogo já impressas e cortadas pelos idosos foram colocadas em cima da mesa, viradas para baixo e baralhadas. Em seguida, foram distribuídas dez peças para cada idoso, sendo que as restantes serviram como um banco, ao qual os idosos poderiam recorrer sempre que necessário. Iniciou o jogo, o idoso com a peça que continha duas palavras da mesma categoria. O idoso sentado à sua esquerda identificou a categoria presente e, de entre as suas peças, colocou a que corresponde à categoria presente na peça colocada pelo primeiro idoso a jogar. Seguiu-se esta lógica, sendo que sempre que o jogador não tivesse uma peça adequada poderia recorrer ao banco de peças. Venceu o idoso que conseguiu utilizar a totalidade das suas peças em primeiro lugar.		
Avaliação da Atividade		
De uma forma global, os idosos gostaram da atividade. Existiu uma competição amigável, que deu animo ao jogo. Houve ainda idosos que se ajudaram mutuamente, e outros que sentiram alguma dificuldade na identificação das categorias.		

Tabela 5 - Atividade nº2 - Conhecimento à prova

Atividade nº2 – Conhecimento à prova		
Data: 28/03/2023		
Duração: 14h00 às 16h00		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos

Sala afeta ao Centro de Dia, mesas e cadeiras	Cartões de jogo impressos e tesoura	Estagiária
Objetivos da Atividade		
▪ Estimulação da compreensão leitora e da memória ▪ Reconhecimento de provérbios populares e da letra de músicas tradicionais		
Descrição da Atividade		
Esta atividade iniciou-se com a impressão dos cartões de jogo por parte da estagiária e o recorte dos mesmos pelos idosos. Depois de recortados todos os cartões, formaram-se dois baralhos: um para os provérbios e outro para a músicas tradicionais. Foi ao acaso escolhido um baralho para começar a dinâmica, e dispostos os 20 cartões desse mesmo baralho em cima da mesa, voltados para baixo. Cada idoso, na sua respetiva vez, virou dois cartões e mostrou aos restantes. Se os cartões virados formassem um provérbio popular ou parte da letra de uma música tradicional, o idoso deveria recolher esse par de cartões e repetir o processo. Caso os cartões não completassem o proverbio ou música tradicional, eram novamente voltados para baixo, jogando o participante seguinte.		
Avaliação da Atividade		
De uma forma global, os idosos gostaram muito da atividade. Os provérbios eram do conhecimento de todos, e as músicas tradicionais permitiram que sempre que acertassem na peça, fosse um momento de animação e de cantoria.		

Tabela 6 - Atividade nº 3 - Cada palavra no seu lugar

Atividade nº3 – Cada palavra no seu lugar		
Data: 12/04/2023		
Duração: 14h00 às 15h30		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia, mesas e cadeiras	Tabelas de jogo impressas, palavras e tesoura	Estagiária
Objetivos da Atividade		
▪ Promover a associação da palavra à respetiva definição ▪ Estimular competências de categorização semântica e de leitura		
Descrição da Atividade		

A estagiária, para esta atividade, começou por imprimir uma tabelas que serviram de base para o jogo, em seguida umas palavras que foram recortadas pelos idosos. Formaram-se três equipas, estrategicamente constituídas pela estagiária de acordo com especificidades e potencialidades de cada idoso. À vez, um idoso de cada equipa deveria retirar uma palavra e colocá-la no local correto da tabela, tendo em conta a sua categoria e as características descritas que lhe estavam associadas. Em cada tabela foram colocadas 6 palavras, pelo que os restantes espaços ficaram por preencher.

Avaliação da Atividade

De uma forma global, os idosos gostaram da atividade. Gostaram do facto de trabalharem em grupos, mesmo que por vezes, alguns não compreendessem as dificuldades dos outros.

Tabela 7 - Atividade nº4 -Jogo do STOP

Atividade nº4 – Jogo do STOP		
Data: 18/04/2023		
Duração: 14h00 às 15h30		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia, mesas e cadeiras	Tabelas de jogo impressas e canetas/lápis	Estagiária e educadora social
Objetivos da Atividade		
▪ Promover competências de escrita ▪ Estimular o raciocínio e a memória		
Descrição da Atividade		
A estagiária começou por imprimir as tabelas de jogo (tabelas devidamente elaboradas consoantes o jogo do STOP) e distribuir por cada participante. Um dos participantes ficou responsável por dizer o abecedário em silêncio, mencionando somente a letra A em tom alto para dar início ao jogo. Outro dos jogadores, quando considerou conveniente, em voz alta disse a palavra STOP, sendo referida a letra em que parou do abecedário. Na coluna letra todos os jogadores escreveram a letra mencionada para aquela respetiva ronda. Em seguida, todos os participantes preencheram as colunas da tabela com uma palavra da categoria indiciada começada pela letra do jogo. O primeiro jogador a preencher todas as categorias diz STOP em voz alta, e partir desse momento os restantes param de escrever, dando por finalizada aquela ronda. Este jogo teve 4 rondas, no final, a estagiária ajudou a contabilizar os pontos.		

Avaliação da Atividade

De uma forma global, os idosos gostaram da atividade. Alguns idosos tiveram alguma dificuldade em escrever as categorias, outros no controlo do tempo, mas com os devidos ajustes e o respeito mutuo, o jogo tornou-se num momento bastante construtivo e de partilha de saberes.

Tabela 8 - Atividade nº5 - No meu tempo

Atividade nº5 – No meu tempo		
Data: 02/05/2023		
Duração: 14h00 às 15h30		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia, mesas e cadeiras	Imagens impressas	Estagiária e educadora social
Objetivos da Atividade		
▪ Promover o diálogo e a partilha ▪ Recordar vivências ▪ Partilha de histórias de vida e emoções		
Descrição da Atividade		
Esta atividade teve como principal foco a partilha de vivências e recordações dos idosos aquando do seu tempo laborar. Previamente, por meio das conversas informais e do inquérito por questionário realizado pela estagiária, foi possível identificar as várias profissões dos idosos. Foram, então, impressas imagens dessas mesmas profissões. Sentados em círculo, a estagiária ia tirando à sorte uma imagem, e os idosos além de identificar a profissão, identificavam-se também como antigos profissionais daquela área. Assim, cada idoso, teve a oportunidade de partilhar histórias, recordar momentos e vivências do seu tempo enquanto trabalhador. Importa ainda mencionar que a atividade ocorreu no dia seguinte à comemoração do Dia do Trabalhador.		
Avaliação da Atividade		
De uma forma global, os idosos gostaram muito da atividade. A atividade foi realizada em grande grupo, e todos, sem exceção, partilharam as suas histórias, as suas dificuldades e até mesmo o idoso que nunca exerceu uma profissão estava atento e entusiasmado com as histórias dos outros.		

Tabela 9 - Atividade nº6 - No caminho de Emaús

Atividade nº6 – No caminho de Emaús		
Data: 17/05/2023		
Duração: 14h00 às 16h00		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia, mesas e cadeiras	Computador e Televisão do Centro de Dia	Estagiária e educadora social
Objetivos da Atividade		
▪ Promover o diálogo e a partilha de opiniões ▪ Aprofundamento de uma passagem bíblica		
Descrição da Atividade		
Esta atividade iniciou-se com a visualização de um pequeno filme alusivo á passagem bíblica do relato dos discípulos de Emaús. A escolha desta passagem deveu-se em primeiro lugar, ao facto de se tratar de uma referência bíblica bastante importante, pois revela o reconhecimento da ressurreição, e em segundo lugar, por se enquadrar com o tema do projeto educativo da instituição – Caminhando faz-se o caminho. Após a visualização do filme, os idosos tiveram a oportunidade de partilhar opiniões acerca daquela passagem, bem como da mística que envolve todo o momento, na vida de um cristão.		
Avaliação da Atividade		
De uma forma global, os idosos gostaram da atividade. Gostaram de visualizar o filme, pois apesar de a maioria conhecer a passagem bíblica em causa, o filme permitiu uma visão mais clara e evidente. No entanto, o auge da atividade foi a partilha de opiniões, de conhecimentos e de todo o diálogo que gerou.		

4.1.2. Oficina Espiritual

A oficina espiritual emerge fruto da forte devoção dos idosos deste projeto. Todos eles são cristãos católicos, que valorizam e participam ativamente na igreja e nas práticas cristãs. Assim, respeitando os valores, crenças e venerações, foram criadas um conjunto de atividades de dimensão espiritual, que potenciaram o desenvolvimento pessoal e religioso dos envolventes. Importa ainda mencionar que a instituição de acolhimento é paroquial, com fortes ligações à igreja, ao padre, à comunidade paroquial, e que um dos utentes do Lar é padre.

Tabela 10 - Atividade nº7 - Leva essa Luz em ti

Atividade nº7 – Leva essa Luz em ti		
Data: 29/11/2022, 06/12/2022, 13/12/2022, 20/12/2022		
Duração: 14h30 às 15h30		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia, mesas e cadeiras	Coroa do advento, 4 velas, coluna de música e telemóvel	Estagiária
Objetivos da Atividade		
▪ Contribuir para o aprofundamento da fé ▪ Proporcionar momentos de reflexão ▪ Vivência do advento		
Descrição da Atividade		
Para esta atividade, a estagiária criou um guião orientador das várias dinâmicas. No início colocou-se a coroa do advento que já existia na instituição, num ponto estratégico e de destaque na sala do Centro de Dia. Cada dinâmica, realizada nos dias acima supracitados, era composta por um momento de oração, seguindo-se um cântico e uma partilha. Aquando do cântico, a estagiária acendia uma vela da coroa, simbolizando assim os vários domingos do advento. Após este momento, cada idoso tinha a oportunidade de partilhar uma reflexão, em torno da leitura escutada. A atividade realizou-se em 4 sessões, sempre no mesmo horário, e com base no guião de apoio.		
Avaliação da Atividade		
De uma forma global, os idosos gostaram muito da atividade. Para os cristãos, o advento é um tempo de preparação e alegria, de expectativa, onde os fiéis aguardam o nascimento de Jesus Cristo. Assim, através destas dinâmicas, devidamente preparadas e adequadas, os idosos puderam partilhar emoções, preces, vivendo um “momento de fraternidade e paz”, como mencionaram.		

Tabela 11 - Atividade nº8 - Partilha da Luz da Paz de Belém

Atividade nº8 – Partilha da Luz da Paz de Belém		
Data: 22/12/2022		
Duração: 14h30 às 15h30		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos

Sala afeta ao Centro de Dia, cadeiras e capela	Velas, etiquetas, círio da Luz da Paz de Belém, elementos eucarísticos (missal, hóstias e vinho)	Estagiária, educadora social, 1 auxiliar de ação direta, padre, escuteiros
Objetivos da Atividade		
▪ Partilha da Luz da Paz de Belém, como sinal de paz e amor ▪ Vivência do advento		
Descrição da Atividade		
Esta atividade teve como principal propósito a partilha da chama que é acesa na gruta de belém, com os idosos. Para isso, preparou-se uma celebração eucarística, presidida pelo pároco de Castelões. Os escuteiros da paróquia, levaram a Luz até ao local da celebração, a estagiária leu um pequeno texto alusivo à temática, explicando a razão da partilha, e depois, os escuteiros, com a ajuda da educadora social e da auxiliar partilharam a Luz com todos os idosos. A Luz foi partilhada em velas individuais, com uma etiqueta colada pelos idosos.		
Avaliação da Atividade		
De uma forma global, os idosos gostaram muito da atividade. O advento é momento de reflexão, partilha, mas sobretudo de Luz. Muitos dos idosos já há bastante tempo que não recebiam a luz de belém em suas casas, este momento de partilha, foi para eles especial.		

Tabela 12 - Atividade nº9- Administração da Santa Unção

Atividade nº9 – Administração da Santa Unção		
Data: 13/02/2023		
Duração: 15h00 às 16h00		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia, cadeiras e capela	Elementos eucarísticos (missal, óleo, hóstias e vinho)	Estagiária, educadora social, 1 auxiliar de ação direta, padre e 10 utentes do Lar
Objetivos da Atividade		
▪ Unção dos utentes ▪ Consciencializar para a prática da unção dos efémeros		
Descrição da Atividade		

A atividade partiu da sugestão de alguns idosos, que mesmo não tendo doenças graves, acharam por bem a administração do sacramento da Santa Unção, sobretudo a alguns idosos do Lar. Assim, a estagiária convidou o padre residente no Lar da Instituição, e em conjunto com a Educadora Social, prepararam uma eucaristia, administrando a Santa Unção. O Padre fez ainda uma reflexão acerca do tema na homilia.

Avaliação da Atividade

De uma forma global, os idosos gostaram muito da atividade. Os idosos gostaram do facto de a sugestão deles ter sido concretizada, de também dar oportunidade a alguns idosos do Lar de participarem, e sobretudo, da mística que envolve este sacramento, tão importante nesta fase da vida de um cristão.

Tabela 13 - Atividade nº 10 - Comunhão Pascal

Atividade nº10 – Comunhão Pascal		
Data: 03/04/2023		
Duração: 14h30 às 15h30		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia, cadeiras e capela	Elementos eucarísticos (missal, hóstias e vinho)	Estagiária, educadora social, 1 auxiliar de ação direta e padre
Objetivos da Atividade		
▪ Celebração da ressurreição de Jesus Cristo ▪ Promover um momento de oração e penitência		
Descrição da Atividade		
Para os cristãos, a Páscoa é uma grande celebração, comemorando-se a ressurreição de Jesus Cristo. Assim, atendendo a este valor fortemente defendido pelos idosos do Centro de Dia, esta atividade, teve como propósito central uma eucaristia, dedicada à oração e penitência. A eucaristia foi presidida pelo padre do Lar da instituição, e o público-alvo deste projeto, preparou o espaço, decorando com desenhos que pintaram, e com outros materiais já existentes na instituição.		
Avaliação da Atividade		
De uma forma global, os idosos gostaram muito da atividade, como mencionou uma idosa “a missa foi muito bonita”. Todos os idosos gostam das celebrações eucarísticas, sobretudo com temáticas importantes, como o caso da Páscoa.		

Tabela 14 - Atividade nº 11 - Maria, nossa mãe

Atividade nº11 – Maria, nossa mãe		
Data: 08/05/2023, 15/05/2023, 22/05/2023 e 29/05/2023		
Duração: 14h30 às 15h30		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia	Terço, Livro 31 dias com Maria	Estagiária
Objetivos da Atividade		
▪ Promover a recitação do Terço ▪ Celebração do Mês de Maria ▪ Contribuir para o aprofundamento da fé		
Descrição da Atividade		
Esta atividade teve como foco a celebração do Mês de Maria, através da recitação do terço. Assim, com o auxílio do livro 31 dias com Maria, a estagiária na primeira segunda-feira de cada mês, dinamizou um momento de devoção a Nossa Senhora, recitando o terço, lendo os mistérios e cantando músicas. A atividade desenvolveu-se, desta forma, em 4 sessões.		
Avaliação da Atividade		
Os idosos gostaram muito da atividade. O mês de maio para os cristãos é um mês dedicado à devoção a Nossa Senhora, assim, ter a oportunidade de no Centro de Dia recitarmos o terço, animando com músicas e refletindo com a leitura dos mistérios foi “uma atividade muito bonita, que gostei muito de participar”, como mencionou uma idosa.		

4.1.3. Oficina de Estimulação Física

A oficina de estimulação física pretende uma redução dos efeitos adversos do processo de envelhecimento, podendo até ser considerada sinonimo de melhoria da capacidade funcional e potencializar um aumento da qualidade de vida.

As atividades realizadas têm como propósito melhorar os índices de autonomia e independência, diminuir o sedentarismo, fomentar a motricidade, a coordenação, e sobretudo a mobilidade.

Tabela 15 - Atividade nº 12 – Dá gosto caminhar em Castelões

Atividade nº12 – Dá gosto caminhar em Castelões		
Data: 15/02/2023, 27/02/2023, 09/03/2023, 29/03/2023, 26/03/2023, 24/05/2023, 06/06/2023		
Duração: 15h00 às 15h30		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Espaço externo à instituição (freguesia de Castelões)	Esta atividade não necessitou de material	Estagiária e uma auxiliar
Objetivos da Atividade		
▪ Desenvolver a estimulação motora ▪ Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes ▪ Proporcionar atividades no exterior da instituição		
Descrição da Atividade		
A presente atividade foi realizada com todo público-alvo. Numa fase inicial do projeto apercebi-me que alguns idosos tinham por hábito caminhar pelo jardim e parque de estacionamento da instituição. Assim, no sentido de promover a atividade física, por meio da caminhada, mas também conhecer um pouco melhor a freguesia de Castelões sempre que as condições meteorológicas o permitiam, bem como a disposição dos idosos, realizava-se uma caminhada de cerca de meia hora. Esta foi uma atividade centrada principalmente na estimulação das capacidades físicas e motoras.		
Avaliação da Atividade		
No geral, a atividade correu muito bem, os idosos estavam entusiasmados, além da caminhada, era momento de pôr a conversa em dia e de reencontrar colegas. Os idosos residentes na freguesia gostaram de mostrar os vários locais, bem como partilhar as suas histórias. O <i>feedback</i> foi sempre positivo.		

Tabela 16 - Atividade nº 13 - Torneio de Boccia

Atividade nº13 – Torneio de Boccia		
Data: 20/02/2023		
Duração: 14h30 às 17h00		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos

Sala afeta ao Centro de Dia	Kit Boccia (13 bolas e alvos de precisão), 1 cartolina e 1 marcador permanente	Estagiária e professor de Boccia
Objetivos da Atividade		
▪ Aumento da capacidade de concentração, do equilíbrio e da coordenação motora ▪ Melhoria da mobilidade articular, da força muscular e da motricidade fina ▪ Promoção de uma competição saudável		
Descrição da Atividade		
Para esta atividade, o professor que semanalmente dá aulas de Boccia da instituição, dividiu o público-alvo em dois grupos, formando duas equipas de jogo. Em seguida, em conjunto com a estagiária demarcou o campo de jogo e desenharam uma tabela na cartolina para registo das pontuações. Foram explicadas as regras de jogo, e iniciou-se assim o torneio de Boccia, com vários exercícios e metas a alcançar.		
Avaliação da Atividade		
A atividade foi muito bem-sucedida! Os idosos gostam bastante da prática da modalidade de Boccia, ainda mais, quando se trata de uma pequena competição saudável. Importa também mencionar que um idoso se exaltou um pouco, ainda que controlado pelo professor, por causa das pontuações.		

Tabela 17 - Atividade nº 14 - Toca a Mexer

Atividade nº14 – Toca a Mexer!		
Data: 22/03/2023, 19/04/2013, 24/05/2023		
Duração: 15h00 às 16h00		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Campo de jogos	Bastões, bolas, arcos, elásticos e cadeiras	Estagiária e professor de educação física
Objetivos da Atividade		
▪ Promoção da atividade física ▪ Combate ao sedentarismo ▪ Otimização de capacidades psicomotoras		
Descrição da Atividade		

Esta atividade, organizou-se em três sessões. Cada sessão foi composta por um conjunto de exercícios que cada idoso realizou, conjugando diferentes materiais, realizado de forma ativa (em pé e em movimento), ou de forma passiva (sentado), respeitando as capacidades motoras de cada pessoa.

Os vários exercícios foram planeados e executado com o auxílio do professor de educação física da instituição.

Sessão 1

Data: 20/02/2023

Duração: 15h00 às 16h00

Recursos Materiais: Bastões e Arcos

Objetivos:

- Promover o movimento da cintura escapular (ombros)
- Promover a capacidade visuomotora e o equilíbrio

Descrição da Sessão: Os idosos dispuseram-se no campo, e seguindo as indicações do professor de educação física executaram dois exercícios.

No primeiro exercício, tinham de segurar o bastão ao nível da cintura escapular (ombros), com as palmas das mãos viradas para baixo e elevar os membros superiores em extensão por cima da cabeça.

Para o segundo exercício, os idosos estavam a segurar a bola ao nível do peito e em seguida lançar a bola ao ar e agarrar a mesma com as duas mãos.

Os exercícios repetiram-se várias vezes, com pausas estratégicas pelo meio.

Sessão 2

Data: 19/04/2023

Duração: 15h00 às 16h00

Recursos Materiais: Arcos e elásticos

Objetivos:

- Promover a capacidade visuomotora, ritmo e equilíbrio
- Promover o movimento das articulações da cintura escapular (ombros) e músculos dos membros superiores

Descrição da Sessão: Os idosos dispuseram-se no campo, e seguindo as indicações do professor de educação física executaram dois exercícios.

Para o primeiro exercício, os idosos colocaram-se com os apoios à largura dos ombros e tronco

direito. Depois atiravam o arco ao ar e tinham de agarrá-lo com a mão lançadora. No segundo exercício, na mesma com os apoios à largura dos ombros e o tronco direito, tinham de segurar o elástico com as duas mãos e esticar o mesmo até onde a amplitude articular o permitir. Os exercícios repetiram-se várias vezes, com pausas estratégicas pelo meio.
Sessão 3
Data: 24/05/2023 Duração: 15h00 às 16h00 Recursos Materiais: Cadeiras
Objetivos: ▪ Reduzir a tensão muscular ▪ Diminuir o risco de lesões músculo-tendinosas (tendinite)
Descrição da sessão: Os idosos dispuseram-se no campo, e seguindo as indicações do professor de educação física executaram três exercícios. Para o primeiro exercício foi necessário entrelaçar os dedos e colocar as palmas das mãos viradas para a frente do corpo. De seguida, efetuar extensão dos membros superiores. No segundo exercício, entrelaçar os dedos e colocar as palmas das mãos acima da cabeça. De seguida, efetuar extensão dos membros superiores. Para o terceiro exercício, entrelaçar os dedos com as palmas das mãos viradas para cima. De seguida, com os membros superiores elevados acima da cabeça, inclinar para a direita e depois para a esquerda. Após 10/15 segundos, efetuar o mesmo exercício para o outro lado. Os exercícios repetiram-se várias vezes, com pausas estratégicas pelo meio.
Avaliação da Atividade
No geral, a atividade correu bem e os idosos estavam entusiasmados. Alguns idosos sentiram alguma dificuldade em realizar certos exercícios, fruto das suas dificuldades motoras, mas também da sua vontade. No final, alguns desmontaram cansaço.

4.1.4. Oficina de Trabalhos Manuais

Esta oficina teve como intenção executar atividades com as mãos, criando peças ou produtos por meio de processos completamente manuais. Cada peça, à semelhança dos idosos, é única. Refere-se assim a um conjunto de atividades que promovem as competências necessárias para manusear um objeto, ou seja, realizar movimentos minuciosos.

As atividades desenvolvidas permitiram o desenvolvimento da criatividade e da imaginação, expressos através da expressão plástica.

Nas tabelas seguintes, estão evidenciadas as atividades realizadas nesta oficina.

Tabela 18 - Atividade nº 15 – Botas de Natal

Atividade nº15 – Botas de Natal		
Data: 05/12/2022, 06/12/2022, 07/12/2022		
Duração: 14h30 às 15h45		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia	Tecidos variados, cola quente, papel esponja brilhante, marcadores, botões, linha e agulha	Estagiária e educadora social
Objetivos da Atividade		
▪ Estimular a criatividade e concentração ▪ Desenvolver a precisão ▪ Executar movimentos com controlo e destreza		
Descrição da Atividade		
Esta atividade teve como finalidade a elaboração de botas de Natal, com materiais recicláveis. Todo o público-alvo colaborou, nas mais variadas tarefas, realizando cerca de 6 botas. Estas botas de Natal únicas, foram colocadas na árvore de Natal do Município de Famalicão.		
Avaliação da Atividade		
De um modo geral, os idosos gostaram de realizar atividade. Havia alguns, sobretudo as mulheres, com mais destreza, gosto e ideias para a conceção das botas. Os homens ajudaram mais na parte dos recortes e da colagem. Após o trabalho, os idosos ficaram muito contentes por verem as suas botas expostas na árvore do município.		

Tabela 19 - Atividade nº 16 - Coração de Pai

Atividade nº16 – Coração de Pai
Data: 16/03/2023 e 17/03/2023
Duração: 14h30 às 15h45

Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia	Cola líquida, cartolina, tesoura, marcadores e botões	Estagiária e educadora social
Objetivos da Atividade		
▪ Desenvolver a criatividade ▪ Estimular a expressão plástica		
Descrição da Atividade		
Para esta atividade, através da expressão plástica, todo o público-alvo elaborou um coração, que retrata a camisa de homem. Dentro do coração, foi escrito pela estagiária uma mensagem dedica ao Pai, mensagem esta dita pelos idosos. Utilizaram-se materiais variados, disponibilizados pela instituição, e que a partida já não teria utilidade. No final, todos os corações foram expostos na entrada da instituição, em modo estendal.		
Avaliação da Atividade		
De um modo geral, o público-alvo gostou da atividade. Existiram alguns idosos com dificuldade em fazer o coração, tendo por isso que intervir algumas vezes. Gostaram particularmente do facto de criar a mensagem que depois foi escrita no coração e de no final expores os corações junto da entrada da instituição.		

Tabela 20 - Atividade nº 16- Ramos de Oliveira

Atividade nº16 – Ramos de Oliveira		
Data: 28/03/2023, 29/03/2023 e 30/03/2023		
Duração: 14h30 às 15h45		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Parque de merendas	Papel crepe, tesoura, arame, cartões com mensagem, pequenos ramos de oliveira	Estagiária e educadora social
Objetivos da Atividade		
▪ Desenvolver a criatividade e imaginação ▪ Estimular a destreza		
Descrição da Atividade		

Esta atividade surgiu no âmbito do Domingo de Ramos e consistiu na elaboração de pequenos ramos de oliveira, com uma flor de papel e um cartão com uma mensagem.

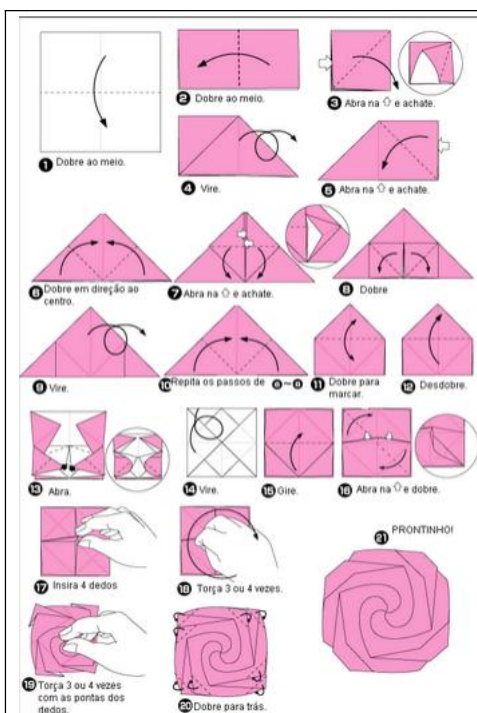
Foram divididas tarefas pelos idosos, sendo que os homens ficaram responsáveis por separar caninhos de oliveira e cortar o arame, enquanto as mulheres fizeram pequenas flores em papel crepe. De seguida, em conjunto elaboraram pequenos ramos, juntando os canos e prendendo com os arames. Para decorar, adicionaram as flores de papel e os cartões que foram desenhados graficamente por mim.

Avaliação da Atividade

De um modo geral, os idosos gostaram muito da atividade. Foi uma atividade diferente, à qual deram muito valor, por cada um ter a sua tarefa definida e todos poderem colaborar na construção dos ramos. A construção das flores foi difícil para algumas idosas, sendo por isso necessário adaptar o molde da flor para algo mais simples.

Tabela 21 - Atividade nº 17 - Botões de Rosa

Atividade nº17 – Botões de Rosa		
Data: 04/05/2023		
Duração: 14h30 às 15h45		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia, mesas e cadeiras	Papel crepe e tesoura	Estagiária
Objetivos da Atividade		
▪ Desenvolver a criatividade e imaginação ▪ Fomentar a concentração ▪ Estimular a motricidade fina		
Descrição da Atividade		
Esta atividades consistiu na elaboração de botões de rosa, através da técnica de origami, utilizando papel crepe. Inicialmente foram recortados vários quadrados no papel crepe existe de várias cores. De seguida, a estagiária explicou passo a passo o processo de construção do origami, como exemplifica a imagem.		



No final, as rosas foram colocadas na capela da instituição, junto à imagem de Nossa Senhora.

Avaliação da Atividade

De um modo geral, os idosos gostaram da atividade. Mesmo com alguma dificuldade, com as minhas orientações e ajustes, foi possível elaborar cerca de 20 rosas. Os idosos homens preferiram cortar o papel, do que aplicar a técnica origami.

Tabela 22 - Atividade nº18 - Barro na mão

Atividade nº18 – Barro na mão		
Data: 19/10/2022; 19/12/2022 e 08/02/2023		
Duração: 14h30 às 16h00		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia, mesas e cadeiras	Pasta de modelar, tintas e pinceis	Estagiária, educadora social e equipa de artesãos da Fundação Y
Objetivos da Atividade		
▪ Trabalhar a flexibilidade e o domínio motor ▪ Aumentar a coordenação ▪ Melhorar a capacidade de autoexpressão		
Descrição da Atividade		

Para esta atividade, foi essencial a colaboração da equipa de artesãos da escola de cerâmica da Fundação Y. A estagiária com o auxílio da educadora social, contactaram a fundação, explicaram o propósito da atividade, e depois de agendar os dias e o horário, os artesãos deslocaram-se à instituição e ajudaram os idosos a elaborar peças criativas e únicas, através da olaria.

As peças de olaria elaboradas destacaram-se pela tonalidade do barro, com apresentação

Ao de padrões geométricos e florais, pintadas com tintas de alto fogo e vidrado opaco. Elaboraram um menino Jesus de barro e flores.

No Centro de Dia, os idosos faziam a modelagem, de seguida os artesãos levam para o forno da fundação, na sessão seguinte pintavam.

Avaliação da Atividade

De um modo geral, os idosos gostaram muito da atividade. Foi notório o empenho e a dedicação de todos os idosos na elaboração das peças.

4.1.5. Comemoração de datas festivas

Esta oficina é composta por atividades concebidas no âmbito da comemoração de datas escolhidas para relembrar eventos ou momentos históricos, conquistas importantes com relevância social e cultural. Estas atividades permitiram aos idosos expressar-se essencialmente através das expressões artísticas: música, cinema, pintura, plástica e dança.

As atividades relacionadas com esta oficina estão apresentadas nas tabelas que se seguem.

Tabela 23 - Atividade nº 19 - Reisadas

Atividade nº19 – Reisadas		
Data: 27/12/2022, 28/12/2022, 04/01/2023, 05/01/2023 e 10/01/2023		
Duração: 14h30 às 15h30		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia, Pavilhão Municipal e autocarro do CSPC	Instrumentos musicais (tambor, ferrinhos e castanholas) e impressões	Estagiária, educadora social, motorista e professora de música
Objetivos da Atividade		
▪ Potenciar o convívio social		

▪ Aumento da autoestima ▪ Estimulação da fala ▪ Preservação da tradição de <i>Cantar os Reis</i>
Descrição da Atividade
Esta atividade teve como finalidade participação dos idosos do Centro de Dia do CSPC numa ação cultural promovida pela Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, que desafia as IPSS do concelho a Cantar os Reis. Assim, com a colaboração da professora de música da instituição, os idosos ensaiaram a música, afinaram as vozes e os instrumentos. Os ensaios decorreram na sala afeta ao Centro de Dia, nos dias 27 e 28 de dezembro e 4 e 5 de janeiro, entre as 14h30 e as 15h30. No dia 10 de janeiro, com o auxílio do autocarro da instituição, os idosos do Centro de Dia deslocaram-se ao Pavilhão Municipal, assistiram à apresentação das reisadas de outras instituições, e apresentaram a sua. No final, todos tiveram direito ao lanche constituído por bolo-rei e sumo.
Avaliação da Atividade
Os idosos gostaram muito de participar nesta atividade, pois foi algo diferente, e foi a primeira vez que colaboraram nesta iniciativa da câmara municipal.

Tabela 24 - Atividade n.º 20 - Carnaval

Atividade n.º20 – Carnaval		
Data: 01/02/2023, 02/02/2023, 03/02/2023, 08/02/2023, 09/02/2023, 15/02/2023 e 19/02/2023 Duração: 14h00 às 15h30		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia e ruas da freguesia de Castelões	Enchimento, linha, agulha, cartão, marcadores, tintas e folhas de árvores	Estagiária, educadora social e auxiliar
Objetivos da Atividade		
▪ Estimular a originalidade ▪ Comemorar o Carnaval		
Descrição da Atividade		

Para esta atividade, foi necessário numa primeira fase escolher o disfarce de Carnaval que os idosos iriam utilizar no desfile. Após auscultação dos mesmos e de uma troca de ideias entre a estagiária e a educadora social, as saquetas de chá evidenciaram-se como uma boa opção. A estagiária e a educadora social, elaboraram uma pequena lista dos materiais necessários, que foram adquiridos pela instituição. Após esta aquisição, a educadora social desenhou o molde central do fato, a estagiária e 2 idosas procederam ao recorte. De seguida, as mulheres cozeram à mão os fatos, e os homens foram responsáveis pelos cartões (pintar e recortar) e por colocar as folhas de árvores na parte inferior dos fatos. Toda esta preparação e elaboração dos disfarces ocorreu nos dias 1, 2, 3, 8, 9 e 15 de fevereiro, entre as 14h00 e as 15h30.

No dia 19 de fevereiro, os idosos participaram no desfile de Carnaval promovido pela Junta de Freguesia de Castelões, com os disfarces que fizeram.

Avaliação da Atividade

De um modo geral os idosos gostaram da atividade. A divisão de tarefas e a elaboração dos disfarces teve alguns percalços devido às limitações de alguns utentes. Já o desfile foi motivo de alegria e diversão para todos.

Tabela 25 - Atividade nº 21 - Capitães de Abril

Atividade nº21 – Capitães de Abril		
Data: 26/04/2023		
Duração: 14h00 às 16h15		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia	Computador e televisão	Estagiária
Objetivos da Atividade		
▪ Comemorar o Dia da Liberdade ▪ Visualizar um filme		
Descrição da Atividade		
Esta atividade consistiu na visualização do filme Capitães de Abril. A história do filme é baseada no golpe de estado militar que ocorreu em Portugal no dia 25 de abril de 1974 e presta homenagem aos jovens soldados que resgataram a sua pátria do tempo obscuro dominado pela ditadura salazarista, destacando-se Salgueiro Maia.		
Avaliação da Atividade		

De um modo geral os idosos gostaram da atividade.

Todos estavam bastante entusiasmados com o filme, recordando momentos e a reavivando memórias.

Tabela 26 - Atividade nº 22 -Marchas Antoninas

Atividade nº22 – Marchas Antoninas		
Data: 29/05/2023, 05/06/2023, 07/06/2023 e 12/06/2023		
Duração: 14h00 às 15h15		
Recursos		
Físicos	Materiais	Humanos
Sala afeta ao Centro de Dia, campo de jogos e Centro Social e Paroquial X	Coluna de música, telemóvel, tubos de plástico, festão popular, roupas das marchas, tesoura, cola quente, abraçadeiras de nylon, cizal e imagens impressas (logo CSPC e Sto. António)	Estagiária, educadora social e professor de educação física
Objetivos da Atividade		
▪ Melhoria da expressão corporal ▪ Potenciar o convívio social ▪ Comemorar o Santo António		
Descrição da Atividade		
Esta atividade consistiu no desfile e exibição de uma pequena coreografia, similar às conhecidas marchas de Santo António, uma tradição popular. Ao nível da preparação, foi necessário o guarda-roupa, emprestado pela Junta de Freguesia W, a elaboração dos arcos e escolha da música por parte dos utentes, e a coreografia concebida e ensaiada pelo professor de educação física da instituição. Os arcos foram elaborados pelos utentes, na sala afeta ao Centro de Dia, com os materiais disponibilizados pela instituição no dia 29 de maio. Os ensaios da coreografia ocorram no campo de jogos da instituição, sob a orientação do professor de educação física nos dias 5 e 7 de junho. No dia 12 de junho, dia precedente ao da comemoração de Santo António, deu-se a exibição da		

marcha dos idosos do Centro de Dia do CSPC, no Centro Social e Paroquial X.
Avaliação da Atividade
De um modo geral os idosos gostaram muito da atividade. Esta foi, sem dúvida, a atividade mais desafiante de todo o projeto. Pela sua logística, organização e sobretudo motivação dos utentes.

Tabela 27 - Atividades não planeadas, mas realizadas

Auxílio nas atividades do Centro de Dia do CPSC, que não foram elaboradas pela estagiária	Provérbios de São Martinho (dominó)
	Magusto
	Hora do Conto (Biblioteca de Pousada de Saramagos)
	Almoço de Natal
	Quadras de Santo António
	Visita ao São Gonçalo de Amarante
	Caixa de Livros (Biblioteca Municipal)
	Visita ao Santuário de Fátima
	Dia internacional do obrigado

4.2. Evidenciação e discussão de resultados

O patente projeto, ao longo das várias ações implementadas, foi submetido a avaliações. Tal como já mencionado em pontos anteriores, estas avaliações efetivaram-se em três fases distintas: (1) a fase de diagnóstico, (2) a fase de implementação, e por fim, (3) a fase de avaliação final, contemplando a avaliação dos resultados do projeto.

A primeira fase de avaliação, a avaliação diagnóstica, foi importante nos primeiros passos da intervenção, pois permitiu a compreensão e o reconhecimento da instituição, do público-alvo e, sobretudo, de cada idoso individualmente. Esta fase desenrolou-se sob preparação prévia, aquando da etapa referente ao diagnóstico de necessidades e potencialidades, pelo que neste ponto será exposto com mais profundidade a fase da avaliação continua e da avaliação final.

A avaliação continua revelou-se um aspeto chave para o sucesso do projeto, uma vez que, realizou-se ao longo de toda a intervenção. Entre várias ações, o parecer emitido e registado no final de cada atividade facilitou a compreensão global da mesma, permitindo identificar erros, situações menos positivas, mas também as ações benéficas a permanecer posteriormente. Sinto

que esta metodologia proporcionou uma percepção minuciosa de cada atividade, já que, os idosos davam as suas opiniões no fim da mesma, quando ainda se recordavam plenamente do modo como se desenrolou. Caso contrário, se fosse aplicada apenas no final, certamente muitos já não se recordariam e as suas opiniões, além de superficiais, eram dadas “só porque sim”. Assim, enquanto estagiária tive uma percepção mais realista e pormenorizada da opinião dos idosos, analisando necessidades, expectativas e futuros interesses, numa lógica de ajuste proporcionando harmonia ao projeto.

Nesta fase de avaliação, recorri à observação direta, às conversas informais e ao diário de bordo, de modo a validar e confirmar toda a informação depreendida. Assim, no final de cada atividade questionei os idosos sobre o seu grau de satisfação face à mesma. As questões eram simples, e abertas, para que pudessem dar a sua opinião de livre e espontânea vontade, percebendo se as expectativas deles foram atingidas. As suas respostas foram, de imediato, registadas no diário de bordo, bem como, algumas anotações das variadas expressões não verbais e corporais, dos comportamentos, das reações e da adesão dos idosos ao longo das atividades.

Esta avaliação permitiu realizar um balanço da intervenção, no entanto, não a considerei suficiente, e por isso, para avaliação final implementei um inquérito por questionário. Esta avaliação, permitiu uma análise rigorosa da opinião pessoal de cada idoso, não só acerca das atividades, mas de toda a intervenção, incluindo a minha prestação, bem como a do grupo. O inquérito foi aplicado individualmente aos dez idosos que continuam o público alvo deste projeto, resultado na compreensão global da eficácia do projeto, da promoção das mudanças desejadas e no estudo dos resultados alcançados.

Partindo para uma análise mais pormenorizada do inquérito aplicado, o mesmo é constituído por sete questões. A primeira questão – “De um modo geral, gostou de participar nas atividades realizadas durante este projeto?” – sete idosos responderam “gostei muito” e três “gostei”. Para uma melhor compreensão destas respostas, alguns idosos mencionaram que “as atividades foram diferentes”, que “trabalhamos temas interessantes”, “deu para ocupar o tempo”, “foram experiências novas” e “o tempo passava mais depressa”.

No que concerne à segunda questão “Considera que as atividades foram de encontro com os seus gostos, interesses, necessidades e potencialidades?” – todos os idosos responderam que “sim”. Além disso, um idoso mencionou que “as atividades eram muito interessantes e

diferentes daquelas que costumamos fazer”, outro afirmou “diverti-me muito com os jogos” e ainda sentiram que o tempo foi bem ocupado “ocupamos o tempo de uma forma muito melhor”.

Relativamente à terceira questão – “Existiu alguma atividade que lhe tenha ficado na memória? Se sim, qual?” – os dez idosos responderam que “sim”. Quatro deles fizeram alusão à atividade *Maria, nossa mãe*, enquadrada na oficina espiritual, dizendo “quando recitamos o terço”; “aquela missa em que os escuteiros deram a luz”, referindo-se à atividade *Partilha da LPB*, da oficina espiritual; “o menino que fizemos em barro” e “as pecinhas de barro”, fazendo alusão à atividade *Barro na mão*, da oficina de trabalhos manuais; “o filme sobre os discípulos de Jesus”, referindo-se à atividade *No caminho de Emaús*, inserida na oficina de estimulação cognitiva; “adorei as marchas”, atividade Marchas Antoninas, da oficina de comemoração de datas festivas e, por fim, “aquelas atividades de ginástica”, referindo-se às atividades desenvolvidas no âmbito da oficina de estimulação física.

Acerca da quarta questão – “Considera a postura da estagiária positiva durante a permanência na instituição, especialmente na implementação das atividades?” – todos os idosos responderam “sim”. Ao pedir um maior esclarecimento, alguns mencionaram “sempre muito simpática”, “a Inês é muito querida”, “as atividades que a Inês preparou para nós foram muito boas”, “os jogos que fez eram muito divertidos” e “tinha muito jeito para as atividades espirituais”.

Quanto à quinta questão – “Sentiu o apoio necessário na realização das atividades por parte da estagiária?” – os dez utentes responderam que “sim”, mencionando ainda que “sempre que não percebia, ela explicava outra vez”, “puxava por nós” e “ouvia sempre a nossa opinião”.

Na sexta questão – “Voltaria a realizar estas atividades?” – todos responderam “sim”, afirmando que “as atividades foram muito boas”, “claro que sim” e ainda, “podiam se fazer mais destas atividades cá no centro”.

Por fim, na sétima e última questão, - “As atividades que realizou ajudaram de alguma forma a melhorar o seu dia a dia, a sua rotina? Sentiu-se mais ativo/a física e mentalmente?” – nove idosos responderam “sim” e um “mais o menos”. Procurando entender melhor estas respostas, questionei os idosos, sendo que alguns afirmaram “ocupamos muito melhor o tempo”, “senti que fazia coisas interessantes”, e o idoso que respondeu “mais o menos”, afirmou que “as atividades até eram boas, mas não sei se estou mais ativo”.

A observação direta e as conversas informais, técnicas de intervenção, utilizadas como auxílio e complemento importante à avaliação deste projeto, permitiram uma melhor compreensão e um conhecimento mais aprofundado do nível de satisfação dos participantes. Foi ainda possível apreciar o interesse e entusiasmos do público-alvo, aquando da implementação das atividades, bem como, depreender com profundidade a opinião face à eficácia do projeto, uma vez que, foi notória a dificuldade em responder de forma completa às questões do inquérito por questionário.

Ao nível das atividades que deram corpo a este projeto, importa começar por referir que a educadora social demonstrou grande abertura e confiança para que as elaborasse autonomamente. Relativamente aos idosos, desde o princípio que se mostraram bastante interessados em colaborar, quer dando ideias de atividades ou temáticas a trabalhar, quer ao nível da aquisição dos materiais e da própria dinâmica e trabalho em grupo.

Considerando a panóplia de interesses do público-alvo, optei por criar cinco oficinas que conjugassem os gostos, interesses, necessidades e potencialidades dos idosos, da instituição, mas também a gene do projeto de intervenção, bem como os objetivos delineados. O conjunto das oficinas criam uma resposta positiva à promoção do envelhecimento ativo, contemplando o estímulo cognitivo e físico, os trabalhos manuais e a comemoração de festividades, e ainda a espiritualidade.

Os idosos demonstraram uma satisfação geral positiva face às oficinas, sendo que todos responderam “sim” à questão referente à repetição das atividades. Além disso, posso afirmar que a oficina pela qual nutriram maior interesse foi a oficina espiritual, pois por um lado na questão “Existiu alguma atividade que lhe tenha ficado na memória”, cinco idosos fizeram menção a atividades desta oficina, e por outro, na realização das atividades foi evidente o entusiasmo, a alegria e a envolvimento do público-alvo.

As atividades desenvolvidas ao longo deste projeto de intervenção contribuíram para que os idosos se sentissem mais ativos, ajudando na manutenção das suas capacidades básicas, bem como, na gestão das atividades de vida diárias. No fundo, conseguiu-se promover a autonomia e independência, procurando dar resposta às necessidades retratadas pelos idosos, numa lógica de participação e envolvimento, na promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Afirmando, desta forma, que as atividades foram ao encontro dos objetivos delineados e do âmbito do estágio curricular.

Promover o envelhecimento ativo foi uma das prioridades centrais deste projeto. Foram nesta ótica delineadas atividades que estimulem diferentes áreas, como a cognitiva, a física e a criativa, de uma forma singular e de escuta ativa. Existiu a preocupação de corresponder aos interesses dos participantes, envolvendo-se a animação sociocultural para além de uma vertente apenas ocupacional, sem objetivos ou metas, ambicionando uma perspetiva de intervenção, no sentido de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos.

Instigar o diálogo e a partilha entre idosos foi alvo de especial atenção no decorrer do projeto. A criação de atividades para todos, onde todos pudessem dar o seu contributo, expondo opiniões e ideias, permitiu uma maior atenção ao idoso e à criação de momentos de socialização e de partilha. Fomentou-se a interação social do idoso, a revitalização de pensamentos e a troca de ideias em grupo.

Valorizar as capacidades, interesses e valores dos idosos revelou-se igualmente uma prioridade. Houve a preocupação de conhecer e compreender cada idoso, a sua história de vida, os hábitos, gostos e interesses pessoais. Assim, cada atividade priorizou a conservação dos seus valores e crenças, valorizando as suas aptidões no sentido de viverem melhor e ocuparem mais produtivamente o seu tempo, instigando vivências e aprofundando competências.

Por fim, fazendo uma retrospectiva e um balanço do trabalho desenvolvido, considero que as estratégias adotadas ao longo do estágio curricular contribuíram para a promoção do envelhecimento ativo dos idosos do Centro de Dia do CSPC, fazendo-se cumprir o propósito deste projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento da população é um desafio da humanidade, devido às suas consequências sociais, económicas e políticas. Perante o envelhecimento progressivo da população, a sociedade civil e o Estado têm-se vindo a organizar e a criar condições para melhorar a qualidade de vida dos que envelhecem. Daí a emergência das respostas sociais institucionalizadas, local privilegiado para o fomento da educação ao longo da vida, nomeadamente para a animação de adultos idosos.

“Sénior Feliz: um projeto de promoção do envelhecimento ativo”, espelha a importância de intervir junto dos mais velhos, por meio de estratégias participativas que procuram o aumento da qualidade de vida e bem-estar.

Com o desenvolvimento do projeto, após a sua implementação e avaliação, é possível afirmar que a finalidade foi atingida e que os resultados foram bastante positivos. Este sucesso deveu-se essencialmente ao facto de o projeto ter sido desenhado conforme os gostos, os interesses, as necessidades e as potencialidades do público-alvo. Importa referir que nenhuma intervenção, por si só, produz um resultado matematicamente correto, pois trabalha-se com pessoas heterogénea, que, pela sua história de vida, têm determinantes particulares que exigem a adaptação às circunstâncias e aos diferentes tempos de cada um. O verbo “adaptar” tornou-se, por isso, recorrente neste estágio, pela necessidade de realizar ações de acordo com o idoso, ou seja, pela necessidade de se ser flexível, de ajustar a atividade em função da disposição, interesse e motivação do idoso.

Inicialmente, ainda que com aparente entusiasmo, os idosos participantes eram sedentários, fortemente ligados às rotinas, e estavam constantemente sentados e a ver televisão. Com o decorrer da intervenção, após muitas conversas, trocas de opiniões e alguma auscultação, notei uma certa ambição e interesse em participar nas atividades, muitas vezes sugeridas por eles.

Desde o início que as atividades de cariz espiritual foram as que despertaram maior interesse e, por isso mesmo, procurei através deste tema desenvolver e estimular outras áreas pormenorize em 1 ou 2 linhas. À medida que as atividades foram implementadas, a motivação e o interesse do público-alvo foi aumentando. O entusiasmo que sentiram enquanto estavam ocupados foi evidente, assim como a atenção e o interesse que demonstraram.

Durante os meses de permanência na instituição, a intervenção primou pela valorização dos conhecimentos, das emoções e dos interesses dos idosos, o que resultou na relação empática e no respeito pelo outro. O respeito pelo outro foi decisivo, sobretudo na questão da não participação por sua vontade, independentemente da razão, ou do simples não querer.

Numa retrospectiva pessoal, desde muito jovem que vivo sob o ideal do serviço e a crença de que a minha felicidade passa por fazer aqueles que me rodeiam felizes. Esta divisa despertou em mim uma necessidade de intervir junto das pessoas, por meio da educação. Senti que este projeto foi um vultoso desafio, pois exigiu que me colocasse à prova, pelo esforço de conciliar a vida pessoal, social e académica, não privando o rigor, a exigência e o esforço na investigação. Poder trabalhar com idosos foi uma experiência única: penso que cresci enquanto profissional, mas sobretudo enquanto pessoa, pois recebi tanto ou mais quanto dei. As diferentes histórias de vida, os saberes e as experiências de cada idoso, culminaram na perceção da educação como

um processo que visa o desenvolvimento humano em todas as suas facetas. Assim, apercebi-me de que educação de adultos deve ir além dos aspetos formais e académicos para levar a uma compreensão da pessoa humana como um sujeito que procura o seu desenvolvimento holístico, enquanto ator social.

Em termos institucionais, o impacto causado pela implementação deste projeto foi positivo e significativo, tanto para com os idosos intervenientes, como para outros idosos da instituição, que, algumas vezes, solicitaram a participação nas atividades. Durante todo o processo de intervenção, à medida que fui implementando as atividades, os idosos encararam a mudança de rotina de uma forma mais positiva, ocupando o seu tempo livre de uma forma diferente e útil.

As dificuldades sentidas na implementação do projeto fizeram-me concluir que, independentemente do contexto e da prática de intervenção, existem sempre dificuldades e realidades desconhecidas que nos colocam à prova e nos fazem pensar e redimensionar as nossas ações.

O meu conhecimento aumentou notoriamente, pois foi possível passar da teoria à prática, do papel à ação, numa lógica bidimensional de aplicação de conhecimentos e respostas à intervenção concreta e adequado ao problema que se pretendia resolver. Percebi que no mundo da educação tudo está em constante e galopante transformação, que não me posso limitar a ser uma educadora passiva, que é crucial o desprendimento do nosso próprio casulo, objetivando e perspetivando novas soluções.

Ainda existe um longo caminho a percorrer no que toca à educação e intervenção com adultos idosos, mas estou certa de que projetos como este estimulam a educação ao longo da vida, valorizam as pessoas e abrem horizontes a esta realidade social emergente.

BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA

- Anica, A., Almeida, A. F. D., Ribeiro, C. M., & Sousa, C. (2014). Envelhecimento ativo e educação. *Envelhecimento ativo e educação*.
- Ander-Egg, E. (1987). *Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad*. Hvmnitas.
- Ander-Egg, E. (2000). Metodología y práctica de la animación sociocultural. Editorial CCS.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). Investigação Qualitativa em Educação – uma introdução à teoria e aos métodos. Porto Editora.
- Centro Social da Paróquia de Castelões. (sd). <http://ipss-castelo.es.pt/> , acedido a 11 de novembro de 2022.
- Chizzotti, A. (2000). *Pesquisa em ciências humanas e sociais*. Cortez Editora.
- De Ketele, J., & Roegiers, X. (1999). *Metodologia da recolha de dados: fundamentos dos métodos de observações, de questionários, de entrevistas e de estudo de documentos*. Instituto Piaget.
- Dicionário da Língua Portuguesa. (2006). Porto, Porto Editora. Consultado em 12 de julho de 2023.
- Erasmie, T., & Lima, L. C. (1989). *[Prefácio a] Investigação e projectos de desenvolvimento em educação*. Universidade do Minho. Unidade de Educação de Adultos (UEA).
- Francisco, D. (2020). Estratégias para a promoção do Envelhecimento Ativo na Santa Casa da Misericórdia do Porto: estudo de caso. [Relatório de Estágio, Universidade do Porto]. Disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/130259/2/430396.pdf>
- Ferrández, A., & Peiro, J. (1989). Métodos y técnicas en la educación de adultos. Humanitas.
- Antunes, M.C.P. (2007). *Educação de Adultos e Intervenção Comunitária*. Almedina.
- Gonçalves, I. O meu tempo. [Relatório de Estágio, Universidade do Minho]. Disponível em <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/45275/1/Ines%20do%20Rosario%20Abreu%20Gon%3a7alves.pdf>
- Guerra, I. C. (2000). *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de acção. O planeamento em Ciências sociais*. Principia.
- Guerra, I. C. (2002). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção: o planeamento em Ciências Sociais*. 2ª Ed. Principia.
- Idáñez, A. M. J. (2013). *Trabajo Social – Concepto y Metodología*. Ediciones Paraninfo, S.A. y Consejo General del Trabajo Social.
- ILC-Brasil. (2015). *Envelhecimento Ativo: um marco político em resposta à revolução da longevidade* (1ª edição). Autor.

- INE (2020, março 31). *Projeções de População Residente 2018-2080*. Destaque informação à comunicação social.
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos*. Ambar.
- Jacob, L. (2013). *Animação de Idosos*. (^a ed.). Ambar
- Leite, T. (2015) As metodologias da animação e mediação sociocultural na reeducação e reintegração social de menores. Mulemba: Revista Angolana de Ciências Sociais.
- Lima, L. C. (1987). Organização e administração de projectos de investigação e desenvolvimento em educação de adultos. In *Forum* (No. 2, pp. 37-56).
- Lopes, M. D. S. (2011). Metodologias de investigação em animação sociocultural. Editora Intervenção-Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Monteiro, M. (2018). *Viver com Alegria: um projeto de animação com idosos institucionalizados*. [Relatório de estágio, Universidade do Minho]. Disponível em <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/59714/1/Mariana%20Castro%20Monteiro.pdf>
- Moreira, M. (2016). *Envelhecer com estímulos*. [Relatório de estágio, Universidade do Minho]. Disponível em <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/46356>
- Moreira, M.-J. (2020). *Como envelhecem os portugueses - envelhecimento, saúde, idadeismo*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Oliveira, J. (2005). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Legis.
- Randolph, W. A., Posner, B. Z., (1992). *Planeamento e gestão de projectos*. Editorial Presença
- Ribeiro, P. (2019). *Envelhecimento ativo: um conceito, um projeto e uma visão alterada*. [Relatório de estágio, Universidade do Minho]. Disponível em <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/59570/1/Patr%3adcia%20Costa%20Ribeiro.pdf>
- Silva, M, A. Grande Dicionário da Língua Portuguesa. 10. ed. Matosinhos: Editorial Confluência, 2002. v.1.
- Trilla, J. (2004). *Animação Sociocultural. Teorias, Programas e Âmbitos*. Instituto Piaget.
- UNESCO. (1977). Quarta Conferência Internacional da UNESCO sobre a Educação de Adultos. (pp. 3-36) Braga: Universidade do Minho.
- UNESCO. (1999). Educação do trabalhador na 1. Declaração de Hamburgo: Agenda para o futuro. Brasília.
- Universidade do Minho – Instituto de Educação. Homepage. Disponível em: <https://www.ie.uminho.pt/pt/Ensino/mestrados/Paginas/Mestrados-em-Educacao.aspx>. Acesso a 23 de dezembro de 2022.

WHO (2002) *Active Ageing: a policy framework*. World Health Organization.

World Health Organization. (2005). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. In *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Inquérito por Questionário | Diagnóstico



Universidade do Minho
Instituto de Educação



QUESTIONÁRIO

Este questionário foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, na Universidade do Minho.

O primordial objetivo deste questionário é conhecer e identificar as necessidades, interesses, expectativas e potencialidades dos participantes, para uma conceção mais ajustada de um plano de intervenção.

Toda a informação recolhida é destinada a fins académicos e estritamente confidencial e anónima.

Grata pela sua colaboração!

Inês Martins

Caracterização Sociodemográfica

1. Sexo

Feminino

Masculino

2. Idade: _____

3. Estado Civil

Casado/a

Solteiro/a

Divorciado/a

Viúvo/a

4. Habilitações Literárias

Sem escolaridade

1º Ciclo

2º Ciclo

3º Ciclo

Ensino Secundário

Ensino Superior

5. Sabe ler?

Sim

Não

6. Sabe escrever?

Sim

Não

7. Que profissão, ou profissões, exerceu? _____

8. Em que freguesia reside? _____

9. Com quem vive? _____

Determinantes Pessoais

10. Tem dificuldades em movimentar-se?

Sim

Não

11. Tem alguma doença?

Sim

Não

11.1. Se sim, qual? _____

Caracterização e desenvolvimento de atividades

12. Como costuma ocupar o seu tempo no Centro de Dia? _____

13. Costuma participar nas atividades que são realizadas pelo Centro de Dia?

Sim

Não

13.1. Se participa. Quais são as atividades que mais gostas de participar no Centro de Dia?

13.2. Se não participa. Qual o motivo? _____

14. Em que atividades gostavas de participar neste projeto?

Trabalhos Manuais

Espirituais

Estimulação Cognitiva

Estimulação Física

Leitura

Saúde

Outro: _____

Apêndice 2 – Inquérito por Questionário | Avaliação Final



Universidade do Minho
Instituto de Educação



QUESTIONÁRIO

Avaliação Final

Este inquérito por questionário destina-se aos idosos do Centro de Dia do CSPC, participantes do projeto de investigação e intervenção “Sénior Feliz: um projeto de promoção do envelhecimento ativo”, realizado no âmbito do estágio curricular inserido no segundo ano do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Tem como finalidade recolher dados relativos à satisfação geral face ao projeto tanto em termos de atividades realizadas como da própria estagiária.

Toda a informação recolhida é destinada a fins académicos e estritamente confidencial e anónima.

Grata pela colaboração!
Inês Martins

1. De um modo geral, gostou de participar nas atividades realizadas durante este projeto?

Gostei muito

Gostei

Gostei pouco

Não gostei

Sem opinião

2. Considera que as atividades foram de encontro com os seus gostos, interesses, necessidades e potencialidades?

3. Existiu alguma atividade que lhe tenha ficado na memória? Se sim, qual?

Sim

Não

4. Considera a postura da estagiária positiva durante a permanência na instituição, especialmente na implementação das atividades?

Sim

Mais ou menos

Não

Sem opinião

5. Sentiu o apoio necessário na realização das atividades por parte da estagiária?

Sim

Mais ou menos

Não

Sem opinião

6. Voltaria a realizar estas atividades?

Sim

Não

Sem opinião

7. As atividades que realizou ajudaram de alguma forma a melhorar o seu dia a dia, a sua rotina? Sentiu-se mais ativo/a física e mentalmente?

Sim

Mais ou menos

Não

Sem opinião

ANEXOS

Anexo 1 – Norma 3 do Regulamento Interno do Centro de Dia

- NORMA 3ª -

DESTINATÁRIOS E OBJETIVOS

1. São destinatários do CENTRO DE DIA as Pessoas Idosas que necessitem dos cuidados e serviços constantes na NORMA 4ª.
2. Constituem objetivos do CENTRO DE DIA:
 - a) Fomentar a permanência do idoso no seu meio natural de vida;
 - b) Proporcionar serviços adequados às necessidades biopsicossociais das pessoas idosas;
 - c) Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
 - d) Promover a dignidade da pessoa e oportunidades para a estimulação da memória, do respeito pela história, cultura, e espiritualidade pessoais e pelas suas reminiscências e vontades conscientemente expressas;
 - e) Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo;
 - f) Promover o aproveitamento de oportunidades para a saúde, participação e segurança e no acesso à continuidade de aprendizagem ao longo da vida e o contacto com novas tecnologias úteis;
 - g) Prevenir e despistar qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado;
 - h) Promover estratégias de manutenção e reforço da funcionalidade, autonomia e independência, do auto cuidado e da autoestima e oportunidades para a mobilidade e atividade regular, tendo em atenção o estado de saúde e recomendações médicas de cada pessoa;
 - i) Promover um ambiente de segurança física e afetiva, prevenir os acidentes, as quedas, os problemas com medicamentos, o isolamento e qualquer forma de mau trato;
 - j) Promover a interação com ambientes estimulantes, promovendo as capacidades, a quebra da rotina e a manutenção do gosto pela vida;
 - k) Promover os contactos sociais e potenciar a integração social;
 - l) Proporcionar um ambiente inclusivo que fomente relações interpessoais;
 - m) Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar;
 - n) Promover o envolvimento, bom relacionamento e competências da família;
 - o) Promover relações com a comunidade e na comunidade;
 - p) Dinamizar relações intergeracionais.

023_0/G

1/11

Centro Social da Paróquia de Castelões | Sede: Rua José Correia Machado, 115 • 4779-605 Castelões, VNF
| Tel.: 252933332 | Fax.: 252933334 | Email: info@centrosocialcastelo.es



Anexo 2 – Projeto Educativo do CSPC

3. INTENÇÕES E ORIENTAÇÕES DO CSPC

MISSÃO DA INSTITUIÇÃO

O Centro Social da Paróquia de Castelões (CSPC), tem vindo a redefinir a sua atuação ao longo dos anos, conquistando credibilidade na comunidade e na rede social, bem como, a confiança e satisfação dos seus utentes/clientes. Transformou-se numa instituição de referência a nível da solidariedade social, que direciona a sua atuação de modo a:

- ✓ Garantir o bem-estar pleno dos seus utentes/clientes e das suas famílias;
- ✓ Promover o desenvolvimento social, cultural e económico da área de influência;
- ✓ Contribuir para a promoção integral da comunidade, cooperando com os serviços públicos e privados, num espírito de solidariedade humana, cristã e social;

PROJETO EDUCATIVO 2022/2023 | Centro Social da Paróquia de Castelões



VALORES

O Centro Social da Paróquia de Castelões orienta-se pelos seguintes valores:

- ✓ Pautar a atuação institucional pelo rigor, competência, profissionalismo e transparência dos processos, prevalecendo sempre a isenção e o desinteresse pessoal, privilegiando apenas o bem comum;
- ✓ Fomentar a solidariedade social na comunidade, com um olhar atento nas populações desfavorecidas e as suas necessidades.

VISÃO DA INSTITUIÇÃO

O CSPC tem definido como eixo orientador a prestação de serviços de qualidade a toda a população abrangida pela área de atuação, promovendo a melhoria contínua e o alargamento dos serviços prestados à comunidade. A instituição assume-se como um serviço da comunidade cristã. Devendo, portanto, proporcionar formação cristã aos seus utentes/clientes e não permitir qualquer formação que se oponha aos princípios cristãos.

"A vida é um **caminho** escuro e cheio de curvas. Nunca sabemos o que nos espera pela frente. Não temos garantia nem certeza de nada, muito menos da dimensão do **percurso**. A vida é cheia de segredos, só nos cabe a nós abraçar os nossos sonhos, confiar em Deus e seguir em frente." (*Sueli Matochi*)

POLÍTICA DA QUALIDADE

O CSPC adota os seguintes princípios inerentes à sua política de qualidade:

- ✓ Reconhecer e valorizar o empenho e dedicação dos colaboradores promovendo o trabalho de equipa;
- ✓ Promover a satisfação plena dos utentes/clientes e seus familiares;
- ✓ Manter e melhorar o nível de qualidade da prestação de serviços;
- ✓ Promover um futuro pessoal e social saudável e estável aos clientes/utentes;
- ✓ Manter os utentes/clientes integrados na sociedade criando parcerias com o exterior;
- ✓ Promover a humanidade e solidariedade social;

"Mesmo quando tudo parece desabar, cabe-me a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou



CENTRO DE DIA

"O Centro de dia é uma resposta social, desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar." (Guião Técnico da Segurança Social)



PROJETO EDUCATIVO 2022/2023 | Centro Social da Paróquia de Castelões



Centro Social da Paróquia de Castelões
Sede: Rua José Correia Machado, 115 Castelões
Tel: 252 921 732 Email: geral@ipss-casteloes.pt

51

Esta resposta social orienta a sua intervenção, com o intuito de:

- a) Promover um envelhecimento ótimo, tendo em conta as diferenças Intra- individuais e Inter-individuais das pessoas idosas.
- b) Proporcionar momentos de lazer e de bem-estar aos clientes, não só pela prestação de cuidados básicos, mas também através da animação e de diversas atividades que promovam a saúde física e mental.
- c) Manter um serviço de qualidade de forma a responder às necessidades das pessoas idosas.

Anexo 3 – Autorização da identificação da instituição



CENTRO SOCIAL DA PARÓQUIA DE CASTELÕES

Declaração

A Direção do Centro Social da Paróquia de Castelões, Instituição Particular de Solidariedade Social, registada no ISS, em 7 de dezembro de 1990 sob o n.º 68/83, no livro 2, a folhas 7vs/8, declara para os devidos efeitos que na sequência do estágio realizado na Instituição, pela mestrada Inês Correia Martins, no âmbito do Mestrado em Educação – área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, declaramos que autorizamos a mestrada a utilizar o nome da Instituição ao longo do seu projeto de investigação e intervenção, bem como na redação do relatório final de estágio.

Castelões, 12 de janeiro de 2023.

O Presidente da Direção

Pe. Dr. José Carlos Barbosa da Costa



Sede:
Rua José Correia Machado n.º 115
4770-865 Castelões - V. N. Famalicão
Tel. 252 921 732 - Tlm. 919 855 924

Pólo de Pedome:
Rua do Outeiro n.º 49
4765-150 Pedome - V. N. Famalicão
Tel. 252 921 374

www.ipss-castelo.es.pt
E-mail: geral@ipss-castelo.es.pt
NIF: 501 193 995

Registada na IPSS nº 29/93 RD III, única e 252 921 732

Anexo 4 – Autorização da identificação do CNE



Declaração

Ivo Renato Moreira de Faria Oliveira, Chefe Nacional do Corpo Nacional de Escutas (C.N.E.) – Escutismo Católico Português, Instituição de utilidade Pública, pelo Diário da República 177, II Série, de 3 de agosto de 1983; para os devidos efeitos que no âmbito do Mestrado em Educação – área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, que autoriza a mestrandia Inês Correia Martins a utilizar o nome da instituição ao longo do seu projeto de investigação e intervenção, bem como no redação do relatório final de estágio.

Lisboa, 2 de novembro de 2023

Pelo Corpo Nacional de Escutas (C.N.E.) – Escutismo Católico Português,



Ivo Renato Moreira de Faria Oliveira
(Chefe Nacional do C.N.E.)

Corpo Nacional de Escutas
Rua D. Luís I, n.º 34
1200-152 Lisboa
Portugal

Tel.: +351 218 427 020
Fax: +351 218 427 039
geral@escutismo.pt
www.escutismo.pt

Associação Educativa de Juventude fundada em 1923 • Instituição de Utilidade Pública • Organização Não-Governamental de Ambiente Equiparada • Membro fundador da Organização Mundial do Movimento Escutista, da Conferência Internacional Católica do Escutismo, da Federação Escutista de Portugal, do Conselho Nacional de Juventude, do Conselho Geral da Unesco e da Confederação Portuguesa das Associações de Defesa do Ambiente • Membro do Conselho Nacional de Movimentos de Obras do Apostolado dos Leigos • Ordem de Mérito • Medalha de Bons Serviços Desportivos • Medalha de Honra da Cidade de Lisboa • Medalha do Tiradentes • União dos Escoteiros de Portugal • Membro do Conselho de Defesa do Ambiente • Membro do Conselho de Defesa do Ambiente • Membro do Conselho de Defesa do Ambiente • Membro do Conselho de Defesa do Ambiente

