

Anabela Soares de Almeida Ferreira

Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver, relacionando-se com o outro

UMinho | 2014

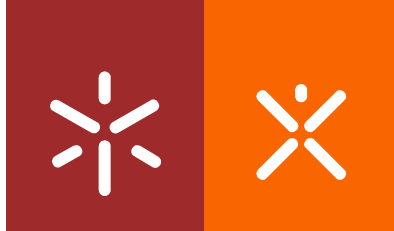


Universidade do Minho
Instituto de Educação

Anabela Soares de Almeida Ferreira

Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver, relacionando-se com o outro

fevereiro de 2014



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Anabela Soares de Almeida Ferreira

**Capacitação do idoso para a melhoria da
sua qualidade de vida integral: o prazer de
viver, relacionando-se com o outro**

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

Trabalho realizado sob a orientação da
Professora Doutora Clara Costa Oliveira

fevereiro de 2014

DECLARAÇÃO

Nome: Anabela Soares de Almeida Ferreira

Endereço electrónico: anabelasoalfe@gmail.com

Número do Bilhete de Identidade: 10867173

Título dissertação:

Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver, relacionando-se com o outro

Orientador(es):

Professora Doutora Clara Costa Oliveira

Ano de conclusão: 2014

Designação do Mestrado:

Mestrado em Educação – Área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

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

Universidade do Minho, ____/____/____

Assinatura: _____

Agradecimentos

Àqueles que se envolveram
e participaram neste projeto,
tornando-o possível.

Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver, relacionando-se com o outro

Anabela Soares de Almeida Ferreira

Relatório de Estágio
Mestrado em Educação – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária
Universidade do Minho

2014

Resumo

A dissertação aqui apresentada surge no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Esta investigação/intervenção denominada de “Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver, relacionando-se com o outro” foi realizada numa Instituição Particular de Solidariedade Social do concelho da Póvoa de Lanhoso. Este projeto foi pensado com o objetivo de proporcionar ao idoso bem-estar físico, psíquico e social fazendo-o sentir-se parte integrante de uma comunidade ativa e capaz, aumentando a sua qualidade de vida e a expectativa de uma vida saudável.

Nesta intervenção foram implementadas 22 atividades (previamente delineadas) e 14 atividades extraplano. As atividades foram esboçadas tendo em conta as orientações recomendadas para um envelhecimento ativo (saúde, participação e segurança), bem como o bem-estar físico; relações interpessoais; desenvolvimento pessoal; socialização, entretenimento ativo e passivo; atividade simbólica, religiosa e o autoconhecimento.

Para a realização deste projeto entendeu-se que o paradigma de investigação/intervenção que mais se adequou foi o paradigma de investigação-ação participativa, tendo-se recorrido à metodologia qualitativa e quantitativa com predominância da primeira, assim como a um processo de avaliação contínua que acompanhou o projeto em todas as suas fases.

Importa, também, mencionar que para a realização deste trabalho de investigação, como o de intervenção, foi necessário recorrer a um conjunto de conceções teóricas que fundamentam todo o trabalho realizado. A interação contínua entre teoria e prática são fundamentais para conhecer e intervir coerentemente.

Training the elderly to improve their quality of overall life: the joy of living, relating with others

Anabela Soares de Almeida Ferreira

Professional Practice Report

Master in Education – Adult Education and Community Intervention

University of Minho

2014

Abstract

The document here presented comes within the Master of Education, specialization in Adult Education and Community Intervention. This research-action called "Training the elderly to improve their quality of overall life: the joy of living, relating with others" was held in a Private Institution of Social Solidarity of Póvoa de Lanhoso. This project was designed with the objective of providing the elderly physical, mental and social well-being making them feel part of an active community, increasing their overall well-being as well as the expectation of a healthy life.

Twenty two planned activities and fourteen extraplanned were implemented. The activities were outlined taking into account best practices for active aging guidelines (health, participation and security), as well as physical well-being; interpersonal relationships; personal development; socialization, active and passive entertainment; symbolic, religious activity, in addition to self-knowing.

It was understood that the paradigm of research-action that best suited for this project was the paradigm of participatory action research, with recourse to the qualitative and quantitative methodology with predominance of the former, as well as a process of continuous assessment that accompanied the project in all its phases.

It is also important to mention that to the completion of this research, and all actions, it was necessary to develop a set of theoretical conceptions that underlie all work performed. The continuous interaction between theory and practice are essential to know and act coherently.

Índice geral

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vii
Índice de gráficos	xiii
Índice de tabelas	xv
Lista de abreviaturas	xvii
Introdução.....	1
Capítulo I.....	3
Caracterização contextual	3
1.1. Caraterização da instituição	3
1.1.1. Valência do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).....	5
1.1.2. Valência de Atividades dos Tempos Livres (ATL) e do prolongamento do horário.....	5
1.2. Caraterização do público-alvo	6
1.3. Diagnóstico de necessidades/interesses.....	8
1.4. Apresentação da área/problemática de intervenção/investigação. Identificação e justificação	10
1.5. Objetivos da intervenção/problema de investigação.....	12
Capítulo II.....	15
Enquadramento teórico.....	15
2.1. Apresentação de outras experiências e investigações sobre Educação de Adultos e Intervenção Comunitária e a sua relevância/articulação para com o trabalho de intervenção/investigação desenvolvido.....	15
2.2. Conceções teóricas	18
2.2.1. Envelhecimento e envelhecimento ativo	18
2.2.2. Educação permanente e comunitária	31
2.2.3. <i>Empowerment</i>	37

Capítulo III.....	43
Enquadramento metodológico.....	43
3.1. Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção/investigação	43
3.1.1. Definição do paradigma de intervenção/investigação	43
3.1.2. Seleção do método e das técnicas de intervenção/investigação	44
3.2. Descrição das fases avaliativas.....	47
3.3. Identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo	49
Capítulo IV.....	51
Apresentação e discussão do processo de intervenção/investigação.....	51
4.1. Apresentação das fases da intervenção/investigação.....	51
4.2. Descrição das atividades implementadas e sua avaliação contínua	52
4.2.1. Atividades com objetivo de melhorar a qualidade de vida no que se refere ao bem-estar físico.....	52
Atividade 1: “Sessão de esclarecimento sobre a importância do exercício físico”	52
Atividade 2: “Caminhadas”	53
Atividade 3: “Sessão de esclarecimento sobre a queda na terceira e quarta idades”	55
Atividade 4 “Higiene oral”	56
Atividade 5: “Terapia de reabilitação física”	57
4.2.2. Atividades com objetivo de melhorar a qualidade de vida no que concerne às relações interpessoais	58
Atividade 6: “ <i>Placard</i> de aniversários”	58
Atividade 7: “ Como se brincava em tempos passados”	59
Atividade 8: “Jogo Quem Sabe, Sabe!”	61
Atividade 9: “Reforço à amizade”	62
4.2.3. Atividades com o objetivo de melhorar a qualidade de vida no que diz respeito ao desenvolvimento pessoal	63
Atividade 10: “Leitura e discussão, em grande grupo, de lendas”	63
Atividade 11: “Leitura de Jornais”	64
Atividade 12: “Jogo só por gestos”	65
Atividade 13: “Relembrar valores”	66

Atividade 14: “ Perguntas e respostas”	67
4.2.4. Atividades com objetivo de melhorar a qualidade de vida quanto à socialização, entretenimento ativo e passivo.....	68
Atividade 15: “Os idosos convidam os familiares para um lanche elaborado por eles próprios”	68
Atividade 16: “Filmes portugueses”	70
Atividade 17: “Jogos de mesa e adivinhas”	71
Atividade 18: “Jogo da venda”	72
4.2.5. Atividades espirituais e transcendentais, que envolvem a atividade simbólica, religiosa e autoconhecimento	73
Atividade 19: “Doze Catequeses Eclesiais”	73
Atividade 20: “Visita ao mosteiro de Tibães”	74
Atividade 21: “Ida à praia”	75
Atividade 22: “Refletir para me conhecer”	76
4.3. Atividades extraplano	77
Atividade 1: “Esclarecimentos e discussões sobre os direitos da pessoa com deficiência”	78
Atividade 2: “Participação em conjunto nos preparativos para a festa de Natal”	78
Atividade 3: “Momentos de música tradicional portuguesa”	79
Atividade 4: “Conceção das roupas de carnaval”	79
Atividade 5: “ Principiantes na representação de teatro”	80
Atividade 6: “ Ensaios de cantares de músicas populares”	81
Atividade 7: “ Jogo situação surpresa do saco preto”	82
Atividade 8: “Algum contato com novas tecnologias”	82
Atividade 9: “Comemoração do S. João”	83
Atividade 10: Jogo “Passeio às cegas”	83
Atividade 11: Jogo “ Jogo do vendedor”	84
4.4. Apresentação e discussão dos resultados obtidos no projeto de intervenção/investigação	85
Capítulo V.....	91
Considerações finais.....	91
5.1. Análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos.....	91
5.2. Evidenciação do impacto do estágio: a nível pessoal; a nível institucional e a nível de conhecimento na área de especialização.....	93
Bibliografia referenciada	97

Outra bibliografia consultada.....	99
Anexos	101
I. Organograma	103
Apêndices	105
I . Inquérito por questionário escrito	107
II. Cronograma do projeto	111
III. Resultados da análise do inquérito por questionário escrito referente à caracterização do público-alvo	113
IV. Resultados da análise do inquérito por questionário escrito referente ao diagnóstico de necessidades e interesses do público-alvo	117
V: Sessão de esclarecimento sobre a atividade física (<i>PowerPoint</i>).....	119
VI: Sessão de esclarecimento sobre a queda na terceira e quarta idades (<i>Prezi Desktop 4.70</i>).....	121
VII: Sessão de esclarecimento sobre a higiene oral (<i>Power Point</i>)	131
VIII: <i>Placard</i> informativo sobre a prática adequada da higiene oral	139
IX: <i>Placard</i> de aniversários	141
X: Descrição dos jogos da cabra cega, macaca, pedrinha, cantinho e do lenço	143
XI. Sessão de esclarecimento sobre doença de alzheimer (<i>PowerPoint</i>).....	147
XII. Exemplo de lendas contadas aos utentes do CSPA	153
XIII. Registo de perguntas e respostas que mais surpreenderam os utentes do CSPA.....	161
XIV. Convite para lanche partilhado	167
XV. Lista de sugestões para lanche partilhado.....	169
XVI. Resultados da análise do inquérito por questionário escrito das atividades desenvolvidas.....	171
XVII. Fotografia com traje de carnaval.....	189
XVIII. Fotografia com “Jogo situação surpresa do saco preto”	191
XIX. Inquéritos por questionário escrito das atividades implementadas conforme cronograma de atividades (apêndice II)	193
XX. Inquérito por questionário escrito de avaliação do grau de satisfação dos utentes que participaram no projeto	215

Índice de gráficos

Gráfico I: Número de utentes do lar e centro dia e número de utentes com desorientação mental.	113
Gráfico II: Faixa etária dos utentes.	113
Gráfico III: Género do público-alvo	113
Gráfico IV: Grau de escolaridade	114
Gráfico V: Estado civil	114
Gráfico VI: Profissões exercidas pelos utentes.....	114
Gráfico VII: Relações familiares	115
Gráfico VIII: Relações de amizade	115
Gráfico IX: Gosta de frequentar o lar/centro de dia e Motivo da frequência do lar/centro de dia	115
Gráfico X: Dependência de mobilidade do público-alvo.....	116
Gráfico XI: Que atividades faz no lar/centro de dia?	117
Gráfico XII: Das atividades em que participa qual(ais) a(s) que mais gosta?.....	117
Gráfico XIII: Das atividades em que participa qual(ais) a(s) que menos gosta?.....	117
Gráfico XIV: O que mais gosta de fazer?	118
Gráfico XV: Gostaria de aprender a ler e escrever (Dos dez utentes sem escolaridade)?.....	118

Índice de tabelas

Tabela I: Achou importante a realização das atividades desenvolvidas no estágio curricular?	86
Tabela II: Acha que a sua qualidade de vida melhorou?	86
Tabela III: De todas as atividades realizadas quais as que lhe pareceram mais importantes para melhorar a sua qualidade de vida?	87
Tabela IV: Quais foram as atividades menos importantes para si?	87
Tabela V: Como avalia a estagiária no decorrer do estágio curricular?	88
Tabela VI: Resultados do inquérito por questionário atividade 1	171
Tabela VII: Resultados do inquérito por questionário atividade 2	172
Tabela VIII: Resultados do inquérito por questionário atividade 3	172
Tabela IX: Resultados do inquérito por questionário atividade 4	173
Tabela X: Resultados do inquérito por questionário atividade 6	174
Tabela XI: Resultados do inquérito por questionário atividade 7	175
Tabela XII: Resultados do inquérito por questionário atividade 8	175
Tabela XIII: Resultados do inquérito por questionário atividade 9	176
Tabela XIV: Resultados do inquérito por questionário atividade 10	177
Tabela XV: Resultados do inquérito por questionário atividade 11	178
Tabela XVI: Resultados inquérito por questionário atividade 12	179
Tabela XVII: Resultados do inquérito por questionário atividade 13	179
Tabela XVIII: Resultados do inquérito por questionário atividade 14	180
Tabela XIX: Resultados do inquérito por questionário atividade 15	181
Tabela XX: Resultados do inquérito por questionário atividade 16	182
Tabela XXI: Resultados dos inquéritos por questionário atividade 17	182
Tabela XXII: Resultados do inquérito por questionário atividade 18	184
Tabela XXIII: Resultados do inquérito por questionário atividade 19	184
Tabela XXIV: Resultados do inquérito por questionário atividade 20	185
Tabela XXV: Resultados do inquérito por questionário atividade 21	186
Tabela XXVI: Resultados do inquérito por questionário atividade 22	187

Lista de abreviaturas

SAD: Serviço de Apoio ao Domicílio

ATL: Atividades de Tempos Livres

CSPA: Centro Social da Paróquia A

OMS: Organização Mundial de Saúde

IPSS: Instituição Particular de Solidariedade Social

UE: União Europeia

Introdução

O relatório de estágio aqui apresentado insere-se no âmbito do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho. O plano de intervenção decorreu num centro social do concelho de Póvoa de Lanhoso e teve como finalidade a capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida e a promoção do seu envelhecimento ativo. O projeto intitulado de “Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver, relacionando-se com o outro” foi pensado para proporcionar ao idoso bem-estar físico, psíquico e social, promovendo a sua autoestima, fazendo-o sentir-se parte integrante de uma comunidade ativa e capaz.

A área de intervenção escolhida deveu-se ao facto de eu considerar uma área com necessidade de intervenção premente, consequência do envelhecimento da população. “O fenómeno do duplo envelhecimento da população, caracterizado pelo aumento da população idosa e pela redução da população jovem, continua bem vincado nos resultados dos Censos 2011.” (INE, 2011). As respostas sociais que são facultadas a esta faixa etária melhoraram muito ao longo dos tempos, no entanto, considero-as ainda embrionárias. Ouvimos todos os dias os idosos lamentarem-se de solidão, isolamento e são comuns expressões como: “já não servimos para nada”; “já cá não fazemos falta”. Motivada em contribuir para alterar estes pensamentos e consciente de que há ainda um caminho a trilhar nesta área de intervenção, senti a possibilidade com este estágio, de intervir, melhorar e ajudar a encontrar “novos caminhos” para este grupo social.

Outro motivo adveio do facto de ser um público novo para mim, visto que durante a licenciatura em Educação trabalhei apenas com crianças, jovens e adultos com deficiência, o que se revelou um desafio. Por último, vi esta oportunidade como uma mais valia, pois foi uma experiência muito enriquecedora trabalhar e partilhar histórias com quem já vivenciou a maior parte dos seus anos de vida.

Referindo-me à escolha do local de estágio, tendo escolhido os idosos, comecei por atempadamente visitar os centros sociais mais próximos da minha área de residência. Achei pertinente realizar o meu estágio num centro social que estivesse desprovido de um técnico superior de educação, tornando-se assim a minha presença num contributo para a instituição. Neste sentido o meu estágio curricular foi realizado, como já referido, no Centro Social da Paróquia A (CSPA - nome fictício) do concelho da Póvoa de Lanhoso.

Relativamente à estrutura do presente relatório de estágio, este, está organizado em cinco capítulos, após uma pequena introdução. O primeiro capítulo foca a caracterização contextual,

subdividido em cinco pontos referentes: à caracterização da instituição e do público-alvo, diagnóstico de necessidades e interesses, apresentação da área/problemática de intervenção/investigação, sua identificação e justificação e, por último os objetivos da intervenção/problema de investigação. O segundo capítulo intitulado de enquadramento teórico, foi subdividido em dois pontos: um referente à apresentação de outras experiências/investigações, e a sua relevância/articulação para com o trabalho de intervenção/investigação desenvolvido e outro ponto respeitante às conceções teóricas (envelhecimento ativo, educação permanente e comunitária e *empowerment*). No terceiro capítulo - enquadramento metodológico – foi apresentada e fundamentada a metodologia de intervenção/investigação utilizada. E este terceiro capítulo subdivide-se em quatro pontos: definição do paradigma de intervenção/investigação, seleção do método e das técnicas de intervenção/investigação, descrição das fases avaliativas e identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo. O quarto capítulo denominado de “apresentação e discussão do processo de intervenção/investigação” foi subdividido em três pontos: apresentação das fases da intervenção/investigação, descrição das atividades implementadas e apresentação e discussão dos resultados auferidos no projeto de intervenção/investigação. Por último, o capítulo cinco, referente às considerações finais, é apresentada uma análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos, e uma retrospectiva do impacto do estágio: a nível pessoal; a nível institucional e a nível de conhecimento na área de especialização.

Capítulo I

Caracterização contextual

1.1. Caracterização da instituição

O CSPA é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) localizada numa das freguesias do concelho da Póvoa de Lanhoso.

Em conformidade com o disposto no artigo aprovado pelo decreto-lei n.º 119/83 de 25 de Fevereiro, alterado pelo Decreto-Lei n.º 402/85, de 11 de Outubro, no regulamento aprovado pela Portaria n.º 778/83, de 23 de Julho, os estatutos da Instituição Particular de Solidariedade Social (CSPA) foram registados, reconhecida como pessoa coletiva de utilidade pública. Tem como fins contribuir para a promoção integral de todos os paroquianos, num espírito de solidariedade humana, cristã e social, propondo-se, entre outras, manter as seguintes atividades: apoio à primeira e segunda infâncias, apoio à terceira infância com atividades de tempos livres, apoio à juventude e à terceira e quarta idade com centro de dia para idosos, centros de convívio, apoio domiciliário ou lar de idosos. Tal como se pode aferir “a grande maioria (82% em 2000) das respostas sociais em Portugal para os idosos é executada pelas IPSS (Instituições Particulares de Solidariedade Social)” (Jacob, 2007:16).

Estas associações privadas, tal como disposto no decreto-lei n.º 119/83 de 25 de Fevereiro, definem-se como organizações sem fins lucrativos, de iniciativa particular, não administrada pelo Estado ou corpo autárquico, concedendo bens ou prestando serviços com as seguintes finalidades, entre outras compatíveis:

- a.** Apoio a crianças e jovens;
- b.** Apoio à família;
- c.** Apoio à integração social e comunitária;
- d.** Proteção dos cidadãos na velhice e invalidez e em todas as situações de falta ou diminuição dos meios de comunicação dos meios de subsistência ou de capacidade para o trabalho;
- e.** Promoção e proteção da saúde, nomeadamente através da prestação de cuidados de medicina preventiva, curativa e reabilitação;
- f.** Educação e formação profissional dos cidadãos;
- g.** Resolução de problemas habitacionais das populações.

Após cumprimento das exigências impostas pela Segurança Social, a 25 de Janeiro de 1990, Sua Excelência Rev. ma. Senhor Arcebispo Primaz D. Eurico Dias Nogueira, solicitou ao Centro Regional da Segurança Social a efetuação do registo dos estatutos do CSPA.

A sua fundação resultou da tomada de consciência de que a resposta às necessidades sociais da comunidade onde estão sedeadas, de apoio à infância/juventude e terceira e quarta idade eram escassas. Esta entidade veio assim dar resposta a estas lacunas.

A 15 de Setembro de 1990 a instituição iniciou a sua atividade com o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) a 11 idosos. Nesta altura existia uma falta de instalações condignas, então a cozinha e os demais serviços passaram a funcionar nos fundos da residência paroquial.

Em abril de 1991 foi concebido o acordo para mais uma valência, um acordo para 40 crianças com almoço – Atividades dos Tempos Livres (ATL) que apoia crianças dos 6 aos 12 anos. Tornou-se imprescindível ultrapassar uma grande batalha para que pudessem nascer as novas instalações, “o que é certo, depois do projeto elaborado e aprovado pela Segurança Social, lançou-se a primeira pedra, no dia do Padroeiro S. Pedro, 29 de Junho de 1992, com a bênção do Pároco na presença do Governo Civil, da Segurança Social e da Câmara Municipal” (Dias, 2007: 3).

Em 1993 surgiu o centro de dia que apoiou 10 utentes. E, passados 5 anos começou a funcionar no centro social o prolongamento do horário para o jardim de infância. Em 28 de Novembro de 1993, realizou-se a inauguração das novas instalações do CSPA.

A instituição, ainda no decorrer do ano de 1993, tem em funcionamento o SAD e o ATL, ambos com acordo de cooperação com a Segurança Social e tem ainda a funcionar o prolongamento do horário para o jardim de infância da freguesia onde se encontra o centro social, através de um protocolo com a Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso.

Em 2006, com o intuito de dar resposta a situações de isolamento social, de ausência de familiares e a pessoas que precisam de um lar familiar, iniciou-se o projeto de arquitetura para reestruturação e ampliação da instituição. No ano de 2007 a instituição submeteu candidatura à 2ª fase do programa PARES (Programa Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais), visando a reestruturação e ampliação da instituição, com objetivo de criar duas novas valências, o lar e o centro de dia. O objetivo ao qual a instituição se propôs foi conseguido, pois, em outubro de 2011 foram inauguradas as valências do lar e do centro de dia.

1.1.1. Valência do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

“A velhice é um estado de repouso e de liberdade no que respeita aos sentimentos. Quando a valência das paixões se relaxa e o seu ardor arrefece, ficamos libertos de uma multidão de furiosos tiranos.”

(Platão, s/d: s/p)

Com esta valência, os idosos e suas respetivas famílias, são apoiados ao nível da alimentação, higiene pessoal, higiene da habitação, assistência médica e ao nível de atividades culturais, concretamente na participação em convívios interinstitucionais, com aulas de ginástica, de música e teatro.

A higiene pessoal e higiene da habitação são gestos de rotinas que devem ser realizados diariamente, contudo, como a idade vai avançando, os idosos sentem-se mais frágeis e com menos forças para fazerem coisas tão simples como tomar banho, fazer a sua cama, o almoço, o jantar e se estiverem acamados ainda se torna mais complicado e até impossível realizar estas tarefas. Sendo assim, a intervenção deste centro através desta valência vai no sentido de os auxiliar nas suas tarefas.

A saúde é um valor a preservar e, como tal, o corpo já não tem a mesma força física de outros tempos. Por isso torna-se imprescindível fazer um acompanhamento aos idosos. Esse acompanhamento passa por levá-los ao médico, dar auxílio com a medicação, controlar sinais vitais com regularidade, como por exemplo medir a diabetes e a tensão arterial.

Os convívios também são muito importantes porque fazem com que os idosos saiam da sua rotina diária e convivam com outras pessoas. Este facto contribuiu para um maior e melhor bem-estar a nível psicológico e social.

1.1.2. Valência de Atividades dos Tempos Livres (ATL) e do prolongamento do horário

Desde abril de 1991 que o CSPA tem em funcionamento a valência ATL, servindo 40 crianças em horário de almoço com idades compreendidas entre 6 e os 12 anos.

Atualmente, o ATL mantém-se em funcionamento com 27 crianças desde as 12h às 13.30h (interrupção letiva para almoço), e das 17.30h às 18.30h para o acompanhamento/apoio nas atividades escolares. Esta valência presta apoio nas férias escolares garantindo um serviço imprescindível para a família e para a comunidade, quer a nível da alimentação e atividades, quer a nível do transporte.

Em 1998, surgiu a valência prolongamento do horário para o jardim-de-infância prestando apoio a nível da alimentação que se realiza das 12h às 13h e o acompanhamento que se realiza das 15h às 18h a crianças dos 3 aos 5 anos de idade.

Importa ainda mencionar que a freguesia onde se encontra sediado o centro social é uma freguesia rural, onde a atividade predominante é a agricultura. Relativamente à população residente, após consulta dos resultados dos censos realizados em 2011, esta é constituída por 723 pessoas, sendo que 335 são homens e 388 são mulheres. Em relação à população com 65 ou mais anos, temos um total de 177 pessoas, com 69 homens e 108 mulheres. As faixas etárias onde se verifica maior número de população são as dos 25-64 (353 pessoas) e 65 ou mais anos (177). Em relação à população residente segundo nível de instrução, e ainda segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2011), pude verificar, que da população total, acima referida, 199 pessoas não têm nenhum nível de instrução, 196 têm o 1º ciclo, 135 o 2º ciclo, 103 o 3º ciclo, 54 o secundário, 7 o pós secundário e 29 o superior.

1.2. Caracterização do público-alvo

O público-alvo abrangido por esta intervenção são os utentes do lar e do centro de dia (conforme se pode verificar no gráfico I, do apêndice III), o que se traduz num grupo alargado de 32 utentes, com diferentes idades e distintas características. Os dados utilizados para a caracterização do público-alvo foram recolhidos através do preenchimento de um questionário (apêndice I), que me permitiu fazer um diagnóstico de interesses/necessidades coerente, tendo em conta as vontades e aspirações daquela população. Importa mencionar que o questionário foi realizado apenas a 22 dos utentes, devido aos motivos de 7 utentes sofrerem de desorientação mental, um recusar-se a preencher o questionário e dois terem recusado a conclusão do mesmo.

Inicialmente este projeto só iria contemplar os utentes do lar ou do centro de dia. Tendo em conta que todos eles ocupam os mesmos espaços durante o dia, ou seja, encontram-se todos os utentes na mesma sala, optei por assumir os dois grupos como público-alvo. Na minha perspetiva não seria justo intervir só com um dos grupos, quando estes se encontram todos no mesmo local. Sendo um grupo mais alargado, 32 idosos, tenho consciência que o desafio foi também ele muito maior. A faixa etária encontra-se entre 50 e 94 anos (gráfico II, apêndice III), concentrando-se predominantemente na quarta idade (a partir dos 80 anos), com 12 utentes do género masculino e 10 do feminino (gráfico III, apêndice III). Quanto ao nível de escolaridade, de uma forma geral, apresentam baixos ou nenhuns níveis (gráfico IV, apêndice III). Relativamente ao estado civil do público-alvo, 9

utentes são casados, 9 são viúvos, 3 solteiros e 1 divorciado (gráfico V, apêndice III). As profissões exercidas pelos utentes aquando da sua vida profissional ativa foram diversificadas, 13 profissões diferentes para 22 utentes, sendo a profissão de agricultor a predominante, com 4 utentes, como se pode verificar no gráfico VI, do apêndice III. Em relação à família todos os utentes referiram que têm familiares próximos, tendo referenciado 18 vezes os filhos, 14 vezes os irmãos, 11 vezes os netos e outros, e 10 vezes os cônjuges como familiares próximos. Ainda, 21 utentes referiram que convivem com os familiares com regularidade, e 1 utente referiu que não convive; 17 utentes responderam que gostariam de conviver mais com os familiares, 4 que não e 1 não respondeu, tendo sido referido 12 vezes os filhos, 1 vez o cônjuge, 4 vezes os netos, 6 vezes os irmãos e 1 vez outros, como a família com os quais gostariam de conviver mais (gráfico VII, apêndice III). Quando questionados, como se caracterizam em relação à amizade, 20 utentes referiram que tem amigos e 2 que não têm, 21 consideram os amigos importantes e 1 não, 17 tem facilidade em fazer amigos, 3 não têm e 2 não responderam, 19 fizeram amigos no lar/centro de dia e 3 não, 18 utentes mantêm amigos de longa data e 4 não (gráfico VIII, apêndice III).

À exceção de 1 utente, todos referem que gostam de estar no lar/centro de dia, sendo o principal motivo da sua presença o facto de a família trabalhar e não ter disponibilidade para lhes garantir os cuidados que necessitam, entre outros, como conversar, distrair-se, gostar do convívio, evitar isolamento e fazer atividades, como se pode verificar nos dados recolhidos através do inquérito por questionário (gráfico IX, apêndice III).

É um público muito heterogéneo quanto às faculdades físicas e cognitivas. Na sua maioria, os utentes têm dependência de mobilidade (gráfico X, apêndice III) e uma minoria tem dificuldades cognitivas. Quanto à dependência de mobilidade esta varia entre cadeira de rodas, andarilho, moletas e bengala.

Reportando-me aos utentes do lar, em relação às dificuldades cognitivas, 4 utentes sofrem de alzheimer, sendo que 1 deles também tem parkinson. O síndrome de demência afeta 1 utente e o TCE (Traumatismo Crânio-Encefálico) afeta também outro utente, doença esta decorrente de uma queda. A causa das outras doenças é desconhecida. São 21 utentes, a zona geográfica a que pertencem é diversificada, há utentes que habitavam em Braga, Serzedelo, Esposende, Vieira do Minho e Póvoa da Lanhoso.

Por outro lado, os utentes do centro de dia quase não apresentam dificuldade de mobilidade nem cognitiva, excetuando 1, que sofre de alzheimer e 1 que depende de cadeira de rodas. Os utentes do centro de dia são 11, sendo que 9 deles pertencem à freguesia onde se encontra sediado o CSPA, 1

à freguesia de Frades, do concelho da Póvoa Lanhoso, e apenas 1 ao Concelho de Vieira do Minho. No que concerne ao estado habitacional, 5 dos utentes do centro de dia moram sozinhos e os restantes moram com familiares.

Em relação à participação e envolvimento nas atividades, eram um público passivo, alguns utentes raramente se envolviam ou queriam participar. Na segunda semana de estágio fui tentando implementar algumas atividades simples, como a leitura do jornal, caminhadas e alguns jogos e foi demonstrada muita resistência pelos idosos na participação das atividades.

Outro fator revelador desta passividade foi o facto de alguns idosos terem demonstrado resistência na participação de atividades já existentes na instituição, refiro-me às aulas de ginástica, música e jogos de mesa (sueca, dominó, damas e bingo).

No decorrer da intervenção o público-alvo sofreu alterações. No início do mês de dezembro, por decisão da direção da instituição, dividiram o público-alvo por duas salas, uma sala com utentes do lar e outra com utentes de centro de dia, tendo ficado a estagiária com a responsabilidade da sala do centro de dia, com 11 utentes, como já referido acima. Ainda, no decorrer do mês de dezembro, 5 utentes da sala do lar foram transferidos para a sala do centro de dia, 4 dos quais com dificuldades cognitivas e 3 com dificuldades de mobilidade, dependentes de cadeira de rodas. No mês de janeiro houve entrada de 4 utentes, 1 dos quais com ausência da faculdade visual e 1 com dificuldades cognitivas (paralisia cerebral). A sala do centro de dia, com as alterações acima explicitadas, ficou com 20 utentes. Em relação ao público-alvo da sala do lar, tinha 21 utentes, reduziu para 16 com os 5 utentes que foram transferidos para a sala do centro de dia. Teve, também outra alteração, esta muito triste, que foi a morte de 3 utentes, dando origem à entrada de 3 utentes com demência.

1.3. Diagnóstico de necessidades/interesses

O diagnóstico deve proporcionar momentos de reflexão que ajudem a identificar as necessidades, interesses e a realidade social do público-alvo. Para a realização do diagnóstico de necessidades recorreu-se às metodologias qualitativas de investigação, concretamente à observação, observação participante (notas de trabalho de campo e diário de bordo), inquérito por questionário, conversas informais e análise documental, e ao método de investigação-ação participativa.

A primeira necessidade foi identificada através de uma conversa informal com o diretor técnico do CSPA, quando este dizia “que à segunda e à quarta-feira seriam os dias onde havia maior necessidade de intervenção, não tinham nenhum tipo de atividade concebida para realizar com os idosos”. Outra necessidade foi identificada através da observação participante e de conversas

informais. De forma a responder a uma necessidade temporária, por pedido da instituição fui estagiar quinze dias consecutivos (do dia 22 de Outubro ao dia 02 de Novembro). Esta aproximação diária permitiu-me perceber que uma parte do público-alvo era muito passiva, desmotivada, com baixa autoestima, não participando nas atividades, referindo que “ não sabem fazer, que não sabem jogar e que já não têm cabeça para isso”. Assim, houve uma grande necessidade de sensibilizar para a importância de participação nas atividades, de proporcionar atividades e momentos que motivassem e elevassem a autoestima do público-alvo.

Outra necessidade, facilmente identificada, foi a falta de coesão do grande grupo. Dividiam-se em pequenos grupos, sendo que entre eles se denotam rivalidades, acusavam-se uns aos outros, importunavam-se, discutiam, tornando-se por vezes até agressivos verbalmente. Tornou-se assim necessário conceber atividades que fomentassem a coesão do grande grupo. Pude também constatar que a compreensão de alguns idosos para com outros idosos que padecem de doenças de foro mental era quase nula, pois alguns conflitos eram gerados precisamente pela falta de compreensão e de conhecimento sobre as doenças mentais que alguns sofrem. Neste sentido, tornou-se necessário implementar algumas sessões de esclarecimento sobre algumas patologias de foro mental. Outra necessidade, identificada através da observação e observação participante, foi a falta de hábitos saudáveis de higiene oral, tornando-se assim, necessário conceber e implementar uma sessão de esclarecimento sobre a higiene oral e facultar auxílio na orientação diária a este nível. O inquérito por questionário permitiu à estagiária, entre outros, confirmar algumas ilações que tinha percebido através de conversas informais, observação e observação participante: o insuficiente número e diversidade de atividades propostas pelo CSPA (os utentes tem ao seu dispor quatro atividades: ginástica, música, jogos de mesa e bingo), baixa participação dos utentes nas atividades existentes (5 utentes não participam em nenhuma das atividades, gráfico XI, apêndice IV). Das atividades em que o público-alvo participou foi possível identificar as que mais gostavam, tendo sido a ginástica a mais citada (gráfico XII, apêndice IV) e as que menos gostavam, a atividade do bingo com 7 respostas (gráfico XIII, apêndice IV). Assim como, o que gostavam de fazer, demonstrando as respostas que 21 utentes gostavam de conversar sobre os tempos antigos e visitar monumentos religiosos, 19 utentes gostavam de ouvir/contar anedotas e adivinhas, 18 utentes gostavam de ir à praia e 17 de ouvir música, ir ao cinema, cultivar a terra, entre outros resultados, que se podem verificar no gráfico XIV, apêndice IV. Já quando questionados em relação a outros possíveis interesses ou gostos, 1 utente referiu que gostava que se fizesse um jardim, 4 referiam que gostavam de ir à Nossa Senhora de Fátima, 2 que gostavam

de ir a Lurdes, 5 que gostavam de fazer passeios alegres, 1 que gostava de jogar basquete, 1 que gostava de trabalhar, 1 que gostava de caçar e ir à pesca e 13 que gostavam de caminhar.

Importa, ainda, referir que dos 10 utentes sem escolaridade, quando questionados se gostariam de aprender a ler e escrever, 2 referiram que gostariam de aprender e 7 não gostariam de aprender por considerarem que já era tarde (gráfico XV, apêndice IV).

1.4. Apresentação da área/problemática de intervenção/investigação. Identificação e justificação

O aumento quase exponencial de idosos e diminuição da natalidade é uma realidade irrefutável, comprovada nas estatísticas, alarmantes, tanto na Europa como no resto do mundo: “basta pensar no caso português, nos últimos quarenta anos do século passado, as pessoas com mais de 65 anos praticamente duplicaram, passando de 1 milhão para 2 milhões, enquanto os jovens até aos 14 anos baixaram de 3 milhões para 2 milhões, aproximadamente.” (Oliveira, 2012: 8). Neste sentido, segundo o mesmo autor, “[...] entre diversas denominações que podem caracterizar o século XXI, chamar-lhe o “século dos idosos” será uma das mais pertinentes.” (2012: 8). No entanto, o final da segunda metade do século XX foi de extrema importância para o idoso, no ano de 1993 a União Europeia declarou o Ano europeu das pessoas de idade avançada e de solidariedade entre as gerações, e em 1996 o Ano europeu da educação e da formação permanentes, incluindo a última etapa da vida. Assim como, as Nações Unidas em 1999 declararam o ano dos idosos, sob o lema “Construir uma sociedade para todas as idades”, “[...] com o objectivo de promover os princípios da ONU para as pessoas idosas (independência, participação, cuidados, auto-realização, dignidade).” (Oliveira, 2012: 7).

Jacob considera o envelhecimento da população “[...] um dos maiores êxitos da humanidade, porém é também um dos seus maiores desafios, devido às suas consequências sociais, económicas e políticas.” (2007: 15). Oliveira refere que “[...] este rápido envelhecimento da população arrasta consigo consequências de toda a ordem, o que não significa em si mesmo uma catástrofe, mormente se os idosos contribuírem para um acréscimo de optimismo e de sabedoria que pode superar o dos novos.” (2012: 8). Ainda, segundo o mesmo autor, diversas investigações provam que a partir dos sessenta anos, as pessoas, se sentem mais novas do que na realidade são, ao contrário dos mais novos que se sentem mais velhos. “Ora, se é verdade o ditado “és apenas tão velho como te sentes”, então pode deduzir-se que esta percepção dos idosos de se crer mais novos é positiva e dá uma maior satisfação com a vida.” (Montepare e Lachmnan, 1989 cit in Oliveira, 2012: 8). Birren pensa que “o

envelhecimento é uma das mais complexas séries de fenómenos que a ciência tem de enfrentar [...]” (1999 cit in Oliveira, 2012 :9), “[...] além da sua decisiva importância para a qualidade de vida e organização da sociedade.” (Oliveira, 2012: 9). Após o dito, torna-se claro a necessidade de encontrar respostas a nível das políticas de saúde pública, do desenvolvimento social e económico do mundo.

No final dos anos 90, a Organização Mundial de Saúde adotou uma nova conceção denominada de envelhecimento ativo, propondo uma designação mais abrangente do que a designação de envelhecimento saudável, aceitando que “[...] para além dos cuidados com a saúde, existem outros factores que afectam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem.” (Katache e Kickbush, 1997 cit in Jacob, 2007: 20). O objetivo essencial do envelhecimento ativo é aumentar a qualidade de vida, assim como, a expectativa de uma vida saudável. O envelhecimento ativo, de acordo com a Organização Mundial de Saúde “[...] é o processo de optimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objectivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas.” (OMS, 2005: 13).

Donald evidencia cinco classes gerais na sua definição do conceito de qualidade de vida (1997 cit in Jacob, 2007), ainda que este conceito não seja definido unanimemente. A primeira, como a categoria do bem-estar físico, o que inclui a comodidade ao nível material, saúde, segurança e higiene. As relações interpessoais como segunda categoria, respeitante às relações familiares, de amizade e à participação na comunidade. O desenvolvimento pessoal, que caracteriza as oportunidades de desenvolvimento intelectual e autoexpressão como a terceira categoria. A quarta categoria tem a ver com as atividades recreativas que se subdivide em três partes: socialização, entretenimento ativo e passivo. As atividades espirituais e transcendentais, que envolvem a atividade simbólica, religiosa e o autoconhecimento compõem a última categoria. O mesmo autor, refere ainda, que a qualidade de vida dos idosos, institucionalizados ou não, depende de estes possuírem autonomia na execução das atividades do dia-a-dia, manterem uma relação regular com a família e com o exterior, terem recursos económicos suficientes e realizarem atividades lúdicas e recreativas constantemente.

O envelhecimento ativo não diz respeito só aos idosos, ou aos reformados, este é válido para as pessoas que ainda exercem atividade profissional, uma vez que permite às pessoas perceberem o seu potencial para o bem-estar físico, mental e social no decurso da sua vida, levando-as a participar ativamente na sociedade em concordância com os seus desejos, necessidades e capacidades, proporcionando, caso haja necessidade, proteção, segurança e cuidados adequados.

Assim, após o dito, o problema de investigação no projeto “Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver, relacionando-se com o outro”, como

nome indica, centra-se e justifica-se pela necessidade premente de capacitar o idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral, recorrendo às orientações recomendadas num envelhecimento ativo. Como afirma Simões, “[...] da ideia do indivíduo passivo, sentado no banco do jardim, a ver as pessoas passar, vai-se chegando à de um cidadão dinâmico, desejoso de participar na vida da comunidade.” (2006: 155).

O problema de investigação foi abordado neste ponto de forma muito sucinta, uma vez que será abordado com profundidade no ponto respeitante ao enquadramento teórico da problemática de estágio.

1.5. Objetivos da intervenção/problema de investigação

Os objetivos de intervenção do presente projeto, procuram sensibilizar, capacitar o idoso para um envelhecimento ativo, melhorando a sua qualidade de vida na integra.

Segundo Guerra (2002: 163), os objetivos gerais “[...] descrevem grandes orientações para as acções e são coerentes com as finalidades do projecto, descrevendo as grandes linhas de trabalho a seguir e não são, geralmente, expressos em termos operacionais, pelo que não há possibilidade de saber se foram ou não atingidos.” Já os objetivos específicos para Guerra (202: 164):

“[...] são objectivos que exprimem os resultados que se espera atingir e que detalham os objectivos gerais, funcionando como a sua operacionalização. São formulados em termos operacionais, quantitativos ou qualitativos, de forma a tornar possível analisar a sua concretização, sendo frequentemente considerados como metas.”

Tendo em conta estas definições os objetivos gerais deste projeto de intervenção passam por:

- Proporcionar e capacitar os idosos para uma melhor qualidade de vida;
- Criar entre os idosos um bom relacionamento interpessoal;
- Promover o desenvolvimento integral dos idosos.

E os objetivos específicos são:

- Estimular competências cognitivas, físicas e sociais;
- Conceber e implementar atividades que vão de encontro às necessidades e interesses dos idosos, estimulando-os a adquirir novas aprendizagens;
- Sensibilizar os idosos para a importância da sua participação ativa nas atividades;
- Assegurar aos idosos condições de bem-estar e o respeito pela dignidade humana;

- Valorizar as capacidades, conhecimentos, competências e cultura dos idosos, aumentando a sua autoestima, autonomia e autoconfiança;
- Proporcionar oportunidades de aquisição de novos conhecimentos, nomeadamente no que respeite à saúde e à doença.

Capítulo II

Enquadramento teórico

2.1. Apresentação de outras experiências e investigações sobre Educação de Adultos e Intervenção Comunitária e a sua relevância/articulação para com o trabalho de intervenção/investigação desenvolvido

Para uma melhor intervenção foi necessário estudar e analisar uma panóplia de livros, teses e documentos de forma a melhor conhecer a área de intervenção, intervindo coerentemente com os pressupostos teóricos adquiridos dando resposta às necessidades, interesses e motivações do público idoso. Para intervir é, também, necessário conhecer a realidade vigente.

Nesta fase foram muitas as teses/relatórios de estágio analisados algumas das quais destaco pela relevância com o trabalho de intervenção aqui apresentado. São exemplo:

- Animação sociocultural: Uma forma de Educação permanente e ao Longo da vida para um Envelhecimento Activo de Ana Catarina Santos Correia. Universidade do Minho, 2010.

A finalidade deste projeto de estágio curricular visou contribuir para o envelhecimento ativo dos idosos, tendo sido realizado na Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis.

A metodologia utilizada no projeto foi a pesquisa qualitativa, método de investigação-ação e o paradigma de intervenção escolhido foi o interpretativo. Assim, foi colocada como pergunta de partida: “Será que a animação sociocultural é uma estratégia eficaz de desenvolvimento da educação de adultos em contexto educacional?” (p. 43). As formas de avaliação utilizadas ao longo deste trabalho de intervenção foram a avaliação inicial, contínua e final.

Em relação às atividades, estas foram delineadas para desenvolver um tema distinto mensalmente durante os nove meses de intervenção. Foram temas de intervenção o conhecimento, Natal, ambiente, música, competências do idoso, leitura, os afetos e as tecnologias. Além das atividades terem sido definidas por temas diferentes, também foram integradas segundo atividades tipo, ou seja, lúdico recreativas, culturais, intelectual/formativo, sociais e outras competências.

A autora do projeto considera que a intergeracionalidade se revelou e afirmou como uma estratégia de intervenção com os idosos, revelando que as maiores dificuldades foram ultrapassar a falta de motivação dos idosos para participarem nas atividades e a avaliação das mesmas, associada à falta de instrução dos idosos. Refere ainda, que os objetivos do projeto foram de encontro à

problemática e ao diagnóstico de necessidades, dando origem à mudança de hábitos e melhoria de cooperação e interajuda entre os idosos.

- *Mente Sã num corpo idoso* de Dina Caldas Correia Marques. Universidade do Minho, 2011.

A instituição onde decorreu a intervenção é uma instituição de cariz particular de solidariedade social, o Centro de Solidariedade Social da Adémia, pertencente ao concelho de Coimbra. O público-alvo foram os utentes da valência do centro de dia. Os objetivos deste projeto de estágio curricular foram concebidos tendo em conta dois fins: combater a solidão e o isolamento e promover a autoestima.

Em relação à metodologia de intervenção e investigação, este projeto adotou a metodologia investigação-ação participativa e teve subjacente uma avaliação transversal a todo o projeto, avaliação inicial ou diagnóstica, contínua e final.

As atividades desenvolvidas foram integradas em três tipos: atividades de animação (12 atividades), atividades de educação pessoal e comunitária (5) e de alfabetização funcional elementar (1), tendo sido identificada como a principal limitação a adesão dos utentes na participação das mesmas.

A autora afirma que os resultados do projeto foram positivos, que superaram a sua expectativa e atesta que a prática contínua de projetos semelhantes trará melhores resultados.

- *A Aprendizagem ao Longo da Vida e a Educação Parental como Factor de Empowerment e Estratégia de Luta Contra a Exclusão Social – O Projecto de Capacitação Familiar “A PAR”* de Ester Almeida dos Santos Rosa. Instituto Universitário de Lisboa, 2009.

A referida tese pretendeu através da exploração e revisão de literatura contribuir para um maior conhecimento acerca dos conceitos aprendizagem ao longo da vida, *empowerment* e exclusão social, assim como compreender de que forma estes se interrelacionam, recorrendo a um estudo de caso.

Para o efeito, a autora a par da reflexão teórica sobre os conceitos acima referidos, acompanhou um estudo observacional e transversal sobre o projeto “A PAR” – um projeto de promoção da capacitação familiar, através da educação não-formal, que teve como público-alvo crianças até aos seis anos de idade e seus cuidadores, integrados em contextos sociais desfavorecidos e mais atingidos pela exclusão, atuando como prevenção primária.

Através do estudo de caso, a autora, procurou indagar se:

- “1) as várias dimensões da Escala Empowment estão correlacionadas;
- 2) as várias dimensões da Escala Empowerment A PAR estão correlacionadas;
- 3) o Empowerment Geral varia significativamente em função de categorias demográficas;
- 4) o Empowerment A PAR varia significativamente em função de categorias demográficas;
- 5) a participação no projecto A PAR contribui para aumentar o nível de Empowerment Geral dos cuidadores e, consequentemente, diminuir o nível de Exclusão.” (p. iii).

Neste sentido, foram criados instrumentos próprios, concretamente uma escala de *empowerment* geral e uma escala de *empowerment* A PAR para a obtenção da recolha de dados, através de um questionário dividido em duas partes, preenchido pelos cuidadores. A primeira parte, além da caracterização do público-alvo, visou analisar o seu nível de *empowerment* geral e foi preenchida numa fase inicial. A segunda parte, na fase pós projeto, visou avaliar o *empowerment* resultante do projeto A PAR.

Os resultados obtidos revelaram que as dimensões do *empowerment* estão expressivamente correlacionadas e que têm um carácter cumulativo. A autora refere ainda que aferiu que as dimensões do *empowerment* (SER, ESTAR, FAZER, CRIAR, SABER e do TER) variam de acordo com as categorias demográficas, apresentando mais benefícios resultantes do projeto os cuidadores menos *empowered*. Concluiu que o projeto A PAR contribuiu para o *empowerment* e consequente saída de percursos de exclusão social, referindo que a promoção da educação de adultos e aprendizagem ao longo da vida é uma forma essencial para o processo de *empowerment*.

As experiências de investigação (teses de mestrado) aqui explicitadas, sobre educação de adultos e intervenção comunitária; desenvolvimento, diversidades locais e desafios mundiais – análise e gestão - tiveram enorme relevância para a intervenção, assim como para a dissertação/relatório de estágio aqui expressa. Na minha opinião, a perspetiva que se obtém é diferente, dependendo do que se lê, ou seja, se é uma vertente mais teórica ou prática. Quando lemos resultados de intervenções/investigações práticas, como é o caso das teses mencionadas (à exceção da última tese apresentada, que além de analisar um projeto de promoção de capacitação familiar, teve como objetivo contribuir para um maior conhecimento dos conceitos: aprendizagem ao longo da vida, *empowerment* e exclusão social), conseguimos outra aproximação da realidade, ou seja, complementamos a teoria. Neste sentido a investigação e análise das referidas teses foram de grande contribuição, tanto na vertente prática e teórica, como para dissipar alguns medos, ansiedades e dúvidas, que cresceram no

início da implementação deste estágio curricular. Outro fator, que me chamou atenção nas teses analisadas, porque o identifiquei nos utentes que participaram neste projeto, foi a falta de participação do público-alvo no início das atividades. Parece-me que esta limitação é quase transversal a todos os projetos deste cariz, sendo que essa limitação se dissipa no decorrer da intervenção. Terminando dizendo que as teses analisadas, para além de se articularem e identificarem com o trabalho de intervenção/investigação aqui desenvolvido, são exemplos de boas práticas.

2.2. Conceções teóricas

2.2.1. Envelhecimento e envelhecimento ativo

O envelhecimento

“[...] não é um estado, mas sim um processo de degradação progressiva e diferencial. Ele afeta todos os seres vivos e o seu termo natural é a morte do organismo. É, assim, impossível datar o seu começo porque, de acordo com o nível no qual ele se situa (biológico, psicológico ou sociológico), a sua velocidade e a sua gravidade são extremamente variáveis de indivíduo para indivíduo.” (Fontaine, 2000: 19).

O processo de envelhecimento é pois um processo singular, apresentando grandes diferenças tanto no modo como as pessoas envelhecem, como no cumprimento das atividades mentais e físicas. Ora, “quase todos os estudos sobre o envelhecimento mostraram que, com a idade, as diferenças entre os indivíduos aumentam.” (Babbeley, 1999 cit in Simões, 2006: 17). Todos conhecemos casos que demonstram que o modo do ser humano envelhecer é individualizado, há pessoas muito ativas no papel que desempenham na sociedade (Manoel de Oliveira, Mário Soares), apesar de se inscreverem na faixa etária da quarta idade, assim, como há exatamente o contrário. Falo de pessoas que nem sequer integram a faixa etária pertencente à terceira idade, e que se ausentaram de ser autónomos, participativos e ativos na sociedade, no mundo que os rodeia. Neste sentido podemos afirmar que a idade biológica, idade social e psicológica de uma pessoa podem ser muito diferentes da sua idade cronológica, o que torna o envelhecimento “[...] um fenómeno bio-psico-social de cariz individual, qualquer abordagem psicológica que a ele se faça terá de ser necessariamente multidisciplinar.” (Fonseca, 2004: 53).

Segundo Schroots & Birren (1980 cit in Fonseca, 2004) o processo de envelhecimento apresenta três componentes: biológica, social e psicológica. Para os autores acima referidos, a componente biológica traduz uma propensão crescente de vulnerabilidade que resulta numa maior

aproximação à probabilidade de morrer. Já a componente social refere-se aos papéis sociais assumidos de acordo com as expectativas da sociedade para o nível etário em questão. Por sua vez, a componente psicológica é determinada pela capacidade que o indivíduo possui de se autorregular em relação ao processo que diz respeito à componente biológica.

Para Fontaine, a idade biológica “[...] está ligada ao envelhecimento orgânico. Cada órgão sofre modificações que diminuem o seu funcionamento durante a vida, e a capacidade de auto-regulação torna-se menos eficaz.” (2000: 23), sendo que estas modificações serão distintas de indivíduo para indivíduo; a idade social “[...] refere-se ao papel, aos estatutos e aos hábitos da pessoa, relativamente aos outros membros da sociedade.” (2000: 24), tendo a cultura e o país a que a pessoa pertence um papel determinante na sua idade social; a idade psicológica “[...] é relativa às competências comportamentais que a pessoa pode mobilizar em resposta às mudanças do ambiente.” (2000: 25), que inclui a inteligência, memória e a motivação.

Já para Oliveira (2008) quando se refere a velhos ou velhice fala-nos de várias idades, além da idade cronológica (constante no bilhete de identidade), concretamente idade biológica que se revê na saúde ou doença dos diversos órgãos e aparelhos; a idade psicológica referente ao estado de entusiasmo ou depressão, expectativas ou desilusão; idade social que engloba as expectativas e preconceitos dos familiares e da sociedade em geral; e, por último, a idade cultural, que se distingue dependente de serem sociedades africanas ou ocidentais, sendo que nas sociedades ocidentais o idoso é desconsiderado e nas africanas o idoso atinge o pico do prestígio.

Segundo Richard e Mateev-Dirkx (2004 cit in Oliveira, 2008: 29), consideram que não é fácil definir envelhecimento, no entanto evidenciam algumas características que com maior frequência se atribuem aos idosos:

“[...] crise de identidade provocada por ele e pela sociedade; diminuição da auto-estima; dificuldade de adaptação a novos papéis e lugares bem como a mudanças profundas e rápidas; falta de motivação para planejar o futuro; atitudes infantis ou infantilizadas, como processo de mendigar carinhos; complexos diversos dada, por exemplo, a diminuição da libido e do exercício da sexualidade; tendência à depressão, à hipocondria ou somatização e mesmo tentações de suicídio; surgimento de novos medos (como o de incomodar, de ser um peso ou estorvo, de sobrecarregar os familiares, medo da solidão, de doenças e da morte); diminuição das faculdades mentais, sobretudo da memória; problemas a nível cognitivo (da memória, linguagem, solução de problemas), conativo e motivacional, afectivo e personológico”.

Todavia, autores como Neto e Simões (1992, 1999, 1985 cit in Oliveira, 2008), consideram que muitas destas características, acima referidas, podem ser entendidas como preconceitos ou

estereótipos sociais, o que para Oliveira e outros autores são denominados de *idadismo*. Assim, segundo Oliveira (2008), o envelhecimento, tanto para os mais jovens quer pelos idosos, em geral é considerado um processo sombrio. Neste sentido, Luisa Berger (1995 cit in Oliveira, 2008: 30), assinala sete estereótipos referentes aos idosos: “[...] o idoso visto como uma pessoa doente, infeliz, improdutivo, necessitada de ajuda, conservadora, igual a todos os outros velhos, sofrendo de isolamento e de solidão.” Fonseca (2004) diz-nos que muitos estereótipos à volta da velhice tem a sua origem em falsos pressupostos sobre a idade sociocultural (casamento, filhos, reforma) criando e alimentando rótulos. Também Fernández-Ballesteros (2000 cit in Fonseca, 2004: 25), refere que tanto a idade psicológica como social “[...] estão minadas de alguma estereótipia [...]” referindo que um estereótipo muito corrente, na idade psicológica, é aquele que diferencia o idoso do jovem pela rigidez da sua personalidade, e na idade social, têm por base a idade laboral para designar a velhice, assumindo que a velhice tem início num processo simultâneo à reforma, vinculando assim a reforma à velhice, o que se poderá reverter numa autoestima negativa para o idoso que se está a reformar.

Fonseca (2004) refere que várias análises têm comprovado a existência de mitos e estereótipos, independente da idade, sexo ou raça dos inquiridos, principalmente em torno das capacidades dos idosos, preconizando a incapacidade do idoso para se desenvolver, mesmo este não se encontrando doente. Assim como, é muito generalizada a ideia que a velhice é uma segunda infância, vulgarmente costuma-se dizer que a pessoa é “criança duas vezes”, na infância e na velhice, atribuindo-lhe sinónimos como dependência, infantilização, diminuição da responsabilidade, o que conduz inevitavelmente à redução do seu estatuto social enquanto idoso. “A visão de que as pessoas idosas são no mínimo incompetentes e talvez até senis, é parcialmente responsável pela tendência da sociedade para descriminá-las, ignorá-las, ou não levá-las a sério.” (Hoffman, Paris & Hall, 1994 cit in Fonseca, 2004: 27).

Assim, estas ideias, estereótipos, preconceitos ou discriminação baseadas na idade cronológica, foram consolidadas no que frequentemente a literatura anglo-saxónica designa como o *idadismo* (“ageism”), posturas que permanecem, influenciando “[...] o modo como olhamos as pessoas idosas e como nos comportamos face a elas [...]” (Fonseca, 2004 : 27-28).

O *idadismo* promove atitudes negativas que influenciam comportamentos, concretamente comportamentos dos mais novos para com os mais velhos, assim como, a forma como os próprios idosos olham para si mesmos, uma vez que os idosos podem interiorizar a imagem, ou a forma como são vistos pela sociedade em geral, “[...] isto é, incompetentes e incapazes.” (Fonseca, 2004: 28). Fonseca refere que o estereótipo mais enraizado associado à velhice, se traduz em comportamentos

conservadores, inflexíveis e resistentes à mudança. Os idosos são entendidos com pouco poder de iniciativa e com dificuldade em se envolver ou abraçar novos projetos, circunscrevendo a criatividade (casos excepcionais) aos domínios da arte e da espiritualidade.

Hazan (1994 cit in Fonseca, 2004: 29), destaca e acrescenta outros estereótipos comuns à velhice e aos idosos como ausência de desejo, ausência de atividade sexual, incapacidade para aprender e dependência generalizada. Considerando que estes estereótipos se tornam o veículo para perpetuar aquilo que o autor chama de uma “armadilha cultural”, ou seja, estereótipos que influenciam a atitude da sociedade, das instituições e dos próprios idosos que reproduzem e interiorizam os comportamentos que deles são esperados. Assim, e segundo Nelson (2002 cit in Fonseca, 2004: 29), o fenómeno do *idadismo* é muito complexo e as suas manifestações devem ser analisadas tendo em atenção a componente afetiva, sentimentos face aos idosos, componente cognitiva referente às crenças e estereótipos e a componente comportamental. O *idadismo* tem início no seio da família, no tratamento e na forma diária como os mais velhos são vistos pelos familiares mais novos e continuidade na sociedade, tanto através do preconceito ou através da discriminação. Reforçando a ideia já expressa por Cavanaugh, Hazan e Nelson (2002), Fonseca (2004: 30) considera “[...] igualmente que os próprios idosos podem internalizar as crenças de *idadismo*, o que se reflectirá negativamente na sua postura perante a vida: as crenças *idadistas* sustentadas pelas pessoas idosas podem efectivamente levá-las a comportar-se sob formas menos activas (fisicamente e mentalmente).” Todavia, é preciso ter em consideração que o envelhecimento comporta realidades específicas, tanto a nível físico, mental e social, que devem ser percecionadas como afetas ao próprio sentido da vida, assim como acomodar as noções incontornáveis do declínio e da morte.

No entanto, ter uma noção mais próxima possível das realidades específicas do envelhecimento, não significa, nem pode significar que o idoso perca a dignidade pessoal ou a capacidade de participação social. Ora, “O Bem-Estar Psicológico é possível na fase mais tardia da vida e o envolvimento social, imprescindível ao desenvolvimento em qualquer fase da vida, também é vital nas suas fases finais.” (Novo, 2003 cit in Fonseca, 2004: 32).

Importa referir, que o *idadismo* não se manifesta unicamente pelo sentido negativo, como refere Fonseca (2004: 33), quando diz que entender a velhice como sinónimo de “[...] incapacidade [...]” é tão grave como entendê-la baseada na “[...] capacidade plena [...]” que não correspondendo à verdade se efetiva num novo estereótipo. Fonseca (2004) alerta para o perigo constante de pensarmos a velhice de forma estereotipada, mesmo tendo consciência da existência dos estereótipos atribuídos à velhice e mesmo quando intentamos contrariá-los, podemos estar a perpetuar a sua existência.

Fonseca (2004: 33), crê que a única forma de evitar que associemos figuras ou categorias à velhice e aos idosos, é olhar para a pessoa idosa “[...] como uma pessoa, com direitos e obrigações, com alegrias e angústias, com desejos e frustrações, enfim, exactamente como uma criança, um jovem ou um adulto, ou seja, como um ser humano que vive a sua condição existencial à semelhança de qualquer outro.”

O estudo do envelhecimento abraçou cientificidade, reconhecendo-se o processo do envelhecimento como complexo e pluridisciplinar, cruzando as diversas ciências, recorrendo a um diálogo aberto que por vezes se torna árduo. É neste sentido, multidisciplinar, que se estudam os fundamentos biológicos, psicológicos e sociais do envelhecimento, procurando explicar:

“[...] (i) o envelhecimento como processo que ocorre ao longo do tempo, sob os pontos de vista biológico, psicológico e social, (ii) os problemas funcionais dos idosos em termos da sua maior ou menor capacidade para levarem uma vida independente, (iii) a idade enquanto padrão de comportamento social.” (Fonseca, 2004: 50).

Para Paúl (2001 cit in Fonseca, 2004: 51), e nesta perspetiva, tanto a psicologia dos idosos, do envelhecimento e da idade, podem ser vistas como áreas específicas da gerontologia.

Todavia, autores como Schroots, Fernández-Ballesteros & Rudinger (1999a,b cit in Fonseca, 2004), referem que a maior parte dos estudos dedicados ao envelhecimento dão maior relevo à patologia do que a uma perspetiva centrada na evolução da competência e da capacidade funcional dos idosos, considerando as influências socioeconómicas e ambientais - perspetiva “salutogénica” (Antonovsky, 1987 cit in Fonseca, 2004)), ou seja, valorização dos aspetos positivos e saudáveis da ação individual, como “[...] da adaptação, da criatividade, e de outras variáveis como o optimismo e a capacidade para brincar, para amar, e para ser espiritual no sentido mais alargado do termo.” (Handler & Potash, 1999 cit in Fonseca, 2004: 66). Os mesmos autores referem, que os dados transculturais que possibilitassem perceber as variações refletidas nas distintas formas de envelhecer com sucesso, ainda são escassos, dado que os marcadores psicológicos do envelhecimento e a sua relação com o envelhecimento biológico e social ainda são pouco conhecidos.

Tendo em consideração a vontade e a necessidade da União Europeia em produzir conhecimento inovador, multidisciplinar e salutogénico sobre o envelhecimento, com o intuito de o utilizar para “[...] otimizar a saúde e a competência, promovendo a autonomia e a manutenção da qualidade de vida durante o envelhecimento.” (Fonseca, 2004: 67), e as falhas acima identificadas à volta do processo de envelhecimento, foi elaborado um programa de investigação (EuGeron:

Envelhecimento, saúde e competência) nos anos 90, recorrendo a investigadores provenientes de onze países europeus, que deram realce às condições essenciais, a um envelhecimento bem sucedido e ao bem-estar na velhice. Este programa permitiu identificar que os padrões de envelhecimento dependem das complexas interações que se “[...] forjam entre factores ambientais, sociais, psicológicos, comportamentais, biofísicos, demográficos, de saúde e relativos aos estilos de vida de pessoas inseridas em diferentes culturas nacionais, geográficas, étnicas, socio-económicas e históricas” (Schroots, Fernández-Ballesteros & Rudinger, 1999a,b cit in Fonseca, 2004: 68), e criar uma base de dados sobre o processo de envelhecimento na Europa, dando origem à implementação de medidas que visam a otimização da saúde, competência e a manutenção de vida autónoma com qualidade para os idosos dos diferentes países envolvidos.

Neste sentido, as alterações demográficas do último século, referente ao envelhecimento da população nos vários países, concretamente na Europa, trouxeram aos governos, às famílias e à sociedade novos desafios com necessidade de respostas adequadas. Envelhecer com autonomia, independência e saúde o mais tempo possível, revela-se nos dias de hoje um desafio à responsabilidade individual e coletiva com repercussões no desenvolvimento socioeconómico dos países.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecimento ativo “[...] é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas.” (OMS, 2005: 13).

O termo envelhecimento ativo, foi adotado pela OMS, no final dos anos 90, e procurou superar o termo envelhecimento saudável, na medida em que assumia e reconhecia que além dos cuidados, extremamente necessários com a saúde, outros fatores contribuem e explicam o modo como os indivíduos envelhecem, fatores como “[...] aspectos socioeconómicos, psicológicos e ambientais [...]” (Ribeiro & Paúl, 2011: 1). A abordagem do envelhecimento ativo orienta-se por princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização, assim como no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas. O idoso, ou a pessoa mais velha, angariam um novo estatuto com o conceito de envelhecimento ativo, deixa de ser visto como um alguém passivo, a quem é necessário prestar unicamente assistencialismo e passa para um estado ativo, onde tem deveres e direitos como igualdade de oportunidades. O envelhecimento ativo “[...] preconiza a qualidade de vida e a saúde dos mais velhos, como manutenção da autonomia física, psicológica e social, em que os idosos estejam integrados em sociedades seguras e em que assumam uma cidadania plena.” (Ribeiro & Paúl, 2011: 2).

Segundo a OMS (2005), a palavra ativo não é unicamente explicada pelo facto de uma pessoa fazer parte da comunidade trabalhista, ou pela capacidade de estar fisicamente ativo, mas também, pela participação contínua, tanto nas questões sociais como económicas, culturais, espirituais e civis. Explicando que uma pessoa desempregada, reformada, fisicamente inativa pode ser uma pessoa ativa, “o objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados.” (OMS, 2005: 13).

Neste sentido, a OMS define o conceito de saúde como o estado de bem-estar físico, mental e social e, como conceito de qualidade de vida define, a percepção que a pessoa tem da sua posição na vida, integrada no seu contexto, na sua cultura e no sistema de valores onde vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito abrangente, que integra de modo complexo a saúde física, o estado psicológico, nível de dependência, relações sociais e crenças da pessoa, assim como a sua relação com características proeminentes no ambiente. A habilidade que o indivíduo possui em manter a autonomia e independência no decorrer do seu percurso de vida é que vai determinar fortemente a sua qualidade de vida à medida que envelhece (OMS, 2005).

O envelhecimento ativo é encarado numa perspetiva de trajeto de vida, em que envelhecer não tem uma idade atribuída, definida, como a idade da reforma. Envelhecer é um percurso que acontece ao longo de toda a vida, onde a história de cada indivíduo se constrói gradualmente e se concretiza em resultados distintos (Ribeiro & Paúl, 2011). “Cada momento, de todas as esferas de vida, contribui para uma adaptação mais ou menos favorável aos desafios do envelhecimento, num balanço de ganhos e perdas que se equilibram diferentemente em cada percurso individual.” (Baltes, 1987 cit in Ribeiro & Paúl, 2011: 2).

Importa referir que solidariedade entre gerações e interdependência são princípios com visibilidade para o envelhecimento ativo, tendo em consideração que o envelhecimento ocorre dentro de um contexto que envolve distintos grupos de pessoas, amigos, familiares, colegas de trabalho, de escola, entre outros. O envelhecimento com qualidade de vida não depende unicamente dos riscos e oportunidades que as pessoas experienciaram durante o percurso de vida, mas também das gerações subsequentes em relação aos apoios e ajudas que estas poderão facultar. As gerações dependem umas das outras, passam por fases diferentes dependendo da geração onde se encontram, podemos de forma simples dizer que numa determinada geração esta pode ocupar o lugar de “dar” e noutra poderá ocupar o lugar de “receber”, o que as torna interdependentes.

Segundo o conhecimento da OMS, há amplos fatores que são determinantes na saúde, e que influenciam o processo de envelhecimento. Importa referir que o processo de envelhecimento, como já dito, ocorre no decorrer do percurso de vida, circunscrevendo-se à influência dos fatores que determinam a saúde, e consequentemente o envelhecimento a todas as idades do indivíduo. Contudo, a OMS explica que neste momento não é possível atribuir uma causa-efeito a qualquer um dos fatores determinantes do envelhecimento. No entanto, há evidências importantes sobre como determinados fatores, e a interação entre eles, são fortes indicações de como os indivíduos envelhecem. Assim, e segundo a OMS, os determinantes do envelhecimento ativo são: económicos, serviços sociais e de saúde, comportamentais, pessoais, ambiente físico e sociais.

Quando falamos de fatores económicos, referimo-nos a rendimentos, proteção social e oportunidades de trabalho digno. Os fatores de serviços sociais e de saúde dizem respeito ao acesso e à qualidade na promoção da saúde e prevenção de doenças. Quando nos referimos a estilos de vida saudáveis e participação ativa no cuidado da própria saúde, referimo-nos aos fatores comportamentais. Em relação aos fatores pessoais integram os fatores biológicos, genéticos e psicológicos. Como fatores de ambiente físico é tudo que envolve acesso a serviços de transporte, moradias e vizinhança seguras e apropriadas, água potável, ar puro e alimentos seguros. Por último, temos os fatores sociais, que diz respeito ao apoio social, educação, alfabetização e prevenção de violência e abuso (Ribeiro & Paúl, 2011). Além dos fatores determinantes, acima referidos, do envelhecimento ativo, existem mais dois fatores, que são transversais a todo o processo, concretamente a cultura e o género, tendo em consideração a influência direta que estes fatores exercem sobre os outros fatores determinantes do envelhecimento. A transversalidade da cultura (valores, tradições, atitudes) vai condicionar o modo como a sociedade percebe as pessoas idosas (se as valoriza ou despreza) e o modo de envelhecer (comportamentos mais ou menos saudáveis). Todavia, devemos respeitar a cultura dos povos, desmistificando estereótipos (*idadismo*), tendo sempre em consideração o respeito e o cumprimento pelos direitos humanos e pela ética.

Já em relação ao género, a OMS refere que em muitas sociedades, as mulheres jovens e adultas possuem um *status* social inferior em relação aos homens, o que se repercute num acesso mais restrito à educação, ao trabalho, alimentação nutritiva e serviços de saúde. Em muitas sociedades, ainda é atribuído às mulheres o papel de principais cuidadoras da família, o que se poderá traduzir em consequências negativas (aumento da pobreza e problemas de saúde), algumas mulheres são obrigadas a abandonar o seu trabalho laboral, outras nem acesso ao trabalho remunerado têm, já

que normalmente as mulheres não são pagas, nem valorizadas por cuidar, de forma permanente ou em tempo integral, dos filhos, pais, cônjuges ou netos.

Por outro lado, os homens jovens e adultos praticam comportamentos de maior risco: fumam, bebem álcool em excesso, consomem drogas, expondo-se ao risco de lesões desnecessárias. Os homens estão assim, mais suscetíveis a lesões incapacitantes, ou à morte associada à violência, aos riscos ocupacionais e ao suicídio. O género “[...] é uma “lente” através da qual se considera a adequação de varias opções políticas e o efeito destas sob o bem estar de homens e mulheres.” (OMS, 2005: 20).

Fazendo alusão à estrutura política atribuída ao envelhecimento ativo, segundo a OMS (2005) esta norteia-se nos princípios das Nações Unidas para idosos, concretamente: na independência, participação, assistência, autorrealização e dignidade; nos fatores determinantes do envelhecimento ativo, como já referido; e em três pilares básicos: participação, saúde e segurança.

Assim, o pilar da participação integra dois indicadores principais: a manutenção das relações sociais e a prática de atividades produtivas, “[...] o exercício da cidadania emergem como palcos incontornáveis da vida social do ser humano e a participação activa nestes contextos, a verdadeira prova de vida.” (Ribeiro & Paúl, 2011: 4).

Em relação ao pilar da saúde podemos identificar três indicadores: baixo risco de doenças, boa condição física e bem-estar mental, “[...] o qual se institui desde logo como um dos aspectos centrais do envelhecimento.” (Ribeiro & Paúl, 2011: 4). Como último pilar temos a segurança que “[...] abrange um largo espectro de questões macro que lançam um olhar crítico sobre o planeamento urbano e os lugares habitados, mas também atentam sobre os espaços privados e o clima social de não-violência das comunidades.” (Ribeiro & Paúl, 2011: 4).

Analisando as orientações para a decisão N.º 940/2011/UE do Parlamento Europeu e do Conselho de 14 de Setembro de 2011, publicada no Jornal Oficial da União Europeia em 23.9.2011, podemos verificar que no ponto (4), o artigo 174.º do Tratado sobre o Funcionamento da União Europeia (TFUE), reconhece que algumas regiões da União manifestam desvantagens demográficas graves e permanentes, que poderão trazer consequências negativas para o seu nível de desenvolvimento, exigindo medidas especiais para que a União possa atingir a coesão económica, social e territorial. No ponto (6), a União europeia (UE) refere que não há dúvida alguma que o envelhecimento se revela um desafio para toda a sociedade e todas as gerações da Europa, referindo que envolve também questões relacionadas com a solidariedade intergeracional e com a família. No ponto (7), a UE alerta para o facto da faixa etária com 50 ou mais anos, da população da UE, que

aumentará a um ritmo mais acelerado do que o que se tem verificado até aos dias de hoje. O que consideram positivo, visto ser reflexo de uma melhoria nos domínios da saúde e da qualidade de vida, todavia reconhecem que esta alteração demográfica compreende muitos desafios. Desafios estes, que exigem uma resposta rápida, que passa por promover a criação de uma cultura de envelhecimento ativo, que garanta boas oportunidades de emprego e de participação ativa na vida social e familiar (Jornal Oficial da União Europeia, 2011). Na orientação referente ao ponto (11), a UE reforça a promoção do envelhecimento como resposta essencial à crescente proporção de pessoas mais velhas e ao aumento de doenças crónicas, de forma a garantir às pessoas mais velhas a sua vitalidade, dignidade, acesso a cuidados de saúde de qualidade e de longa duração e serviços sociais. Ora, “envelhecer de forma saudável pode contribuir para que as pessoas mais velhas participem mais no mercado de trabalho, se mantenham activas na sociedade durante mais tempo, melhorem a sua qualidade de vida individual e reduzam a pressão sobre os sistemas de saúde, de acção social e de pensões.” (Jornal Oficial da União Europeia, 2011: 246/6). No ponto (14), o Conselho e os representantes dos Estados-Membros destacam a resolução sobre as “[...] «Oportunidades e desafios das alterações demográficas na Europa: contribuição das pessoas de idade para o desenvolvimento económico e social» [...]” (Jornal Oficial da União Europeia, 2011: 246/6), adotada em Fevereiro de 2007, referindo a urgência de promover a participação ativa das pessoas mais velhas, através de voluntariado e novas oportunidades económicas (“economia grisalha”), assim como promover uma imagem positiva das pessoas mais velhas.

No ponto (15), fazem alusão ao envelhecimento ativo e digno, tendo em consideração a igualdade de oportunidades entre homens e mulheres, propondo-se aos Estados-Membros e à Comissão a promoção de medidas políticas de envelhecimento ativo, que ressalvem os diferentes contextos nos diversos Estados-Membros, assim como os diferentes desafios entre homens e mulheres. No ponto (16), propõem o ano de 2012 para a eventual celebração do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações. No ponto (17) é vinculada a importância de a união promover um envelhecimento saudável e ativo, para bem da coesão social e de uma maior produtividade, através da comunicação *Europa 2020 – Estratégia para um crescimento inteligente, sustentável e inclusivo*, de 3 de Março de 2010. No ponto (19), o Parlamento Europeu, através da resolução *Os desafios demográficos e a solidariedade entre gerações*, de Novembro de 2010, recorre aos Estados-Membros, pedindo para fazerem do envelhecimento ativo sua prioridade nos anos vindouros. Na orientação (20), destacam a posição do Comité Económico e Social Europeu e do Comité das Regiões, em relação à promoção do envelhecimento ativo na Europa, distinguindo o valor

dos cuidados de saúde transgeracionais. Após 30 orientações, sendo algumas aqui referidas, a União Europeia adotou a Decisão N.º 940/2011/UE, já aqui referida.

Assim, o artigo 1.º diz respeito ao “Objecto”, e designa o ano de 2012 como *Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre as Gerações* que deve promover a vitalidade e dignidade de todos. O artigo 2.º, referente aos “Objectivos”, indica como objetivo global para o Ano Europeu “[...] facilitar a criação de uma cultura de envelhecimento activo na Europa, baseada numa sociedade para todas as idades.” (Jornal Oficial da União Europeia, 2011: 246/8). Neste sentido, a UE refere algumas orientações para promover o envelhecimento ativo e explorar melhor o potencial da população dos 50 anos de idade ou mais: o ano europeu deve proporcionar incentivo e apoio aos esforços dos Estados-Membros, das suas autoridades regionais e locais, parceiros sociais, sociedade civil e da comunidade empresarial; promover a solidariedade e a cooperação entre as gerações, considerando a diversidade e a igualdade de géneros. Referem, ainda que a promoção do envelhecimento se traduz na criação de melhores oportunidades, tanto para os homens como para as mulheres de mais idade, desempenharem o seu papel no mercado de trabalho; no combate à pobreza, essencialmente das mulheres; no encorajamento ao voluntariado e à participação ativa dentro do seio familiar e da sociedade; e no incentivo ao envelhecimento com dignidade. No entanto, advertem que para que tal se realize é necessário adaptar condições de trabalho, lutar contra os estereótipos (*idadismo*), melhorar a saúde e a segurança no trabalho, adotar as aprendizagens ao longo da vida às necessidades de uma mão de obra que envelhece e assegurar que os sistemas de proteção social facultem os incentivos corretos e adequados.

Os objetivos do Ano Europeu são:

- “a) Sensibilizar a opinião pública para o valor do envelhecimento activo e das suas diversas dimensões e garantir que lhe seja atribuída uma posição destacada nas agendas políticas das partes interessadas a todos os níveis, a fim de destacar o contributo útil das pessoas mais velhas para a sociedade e a economia, melhorando a respectiva apreciação, promover o envelhecimento activo, a solidariedade entre gerações e a dignidade e vitalidade de todos e explorar melhor o potencial das pessoas mais velhas, independentemente da sua origem, permitindo que tenham uma vida independente;
- b) Estimular o debate, proceder ao intercâmbio de informações e desenvolver a aprendizagem mútua entre os Estados-Membros e as partes interessadas a todos os níveis, a fim de promover as políticas de envelhecimento activo, de identificar e divulgar as boas práticas e de incentivar a cooperação e as sinergias;
- c) Propor um quadro de compromisso e de acção concreta que permita a União, aos Estados-Membros e às partes interessadas, a todos os níveis, com a participação da sociedade civil, dos parceiros sociais e do sector empresarial, e com uma tónica particular na promoção de estratégias de informação, elaborar soluções, políticas e estratégias de longo prazo inovadoras, incluindo estratégias globais de

gestão da idade relacionadas com o emprego e o trabalho, através de actividades específicas e procurar atingir objectivos concretos no domínio do envelhecimento activo e da solidariedade intergeracional;

d) Promover actividades que contribuam para lutar contra a discriminação em razão da idade, para superar os estereótipos relacionados com a idade e para eliminar obstáculos, em especial no que diz respeito à empregabilidade.” (Jornal Oficial da União Europeia, 2011: 246/8).

Na publicação/panfleto *A Contribuição da UE para um envelhecimento ativo e solidariedade entre as gerações* (2012), no meu entender, surge com objetivo de responder ao envelhecimento demográfico que as sociedades, tanto a nível europeu como mundial atravessam, sendo que de 2030 a 2050, esse envelhecimento demográfico será bem mais acentuado, assim como a diminuição da população com idade profissional ativa. O que permite antever consequências (negativas), a nível económico, social, orçamental e político. Neste sentido, e segundo *A Contribuição da UE para um envelhecimento ativo e solidariedade entre as gerações* só através do conceito de envelhecimento ativo se pode encontrar uma resposta positiva às alterações demográficas vigentes e às vindouras. A contribuição da UE (2012: 3), refere que o envelhecimento ativo significa especialmente três coisas:

- “1. permitir que tanto homens como mulheres permaneçam empregados durante mais tempo através da transposição de barreiras estruturais (incluindo a falta de apoio para carreiras informais) e de oferta de incentivos adequados, ajudando assim inúmeros idosos a permanecer ativos no mercado de trabalho com benefícios sistémicos e individuais;
2. facilitar uma cidadania ativa através da disponibilização de ambientes que impedem a contribuição junto da sociedade por parte de idosos e idosas;
3. permitir que tanto mulheres como homens mantenham a sua boa saúde e vivam independentes enquanto envelhecem, graças a uma abordagem de vida com envelhecimento saudável em conjunto com alojamento e ambientes locais adaptados permitindo que os idosos permaneçam nas suas próprias casas durante o máximo período de tempo possível.”

Observando estes principais objetivos, assim como os objetivos do ano europeu, na minha opinião, o tão proclamado envelhecimento ativo, tem na sua origem uma preocupação única, a dimensão económica. Questiono-me se a Europa não estivesse atravessar alterações demográficas, como já brevemente referidas, estaria eu agora a falar de envelhecimento ativo, será que o conceito existiria? Questiono ainda, será que o título da publicação *A Contribuição da UE para um envelhecimento ativo e solidariedade entre as gerações*” não estaria mais adequado se fosse *A contribuição do envelhecimento ativo e da solidariedade entre gerações para UE*?

As palavras da Contribuição da UE, fortificam o meu questionamento “o envelhecimento ativo é uma parte essencial da estratégia «Europa 2020», sendo que o seu sucesso depende até grande parte de deixar os idosos contribuir na totalidade dentro e fora do mercado de trabalho.” (UE, 2012: 3).

Segundo Rocha (2009: 39), “[...] algumas orientações políticas internacionais relativas ao envelhecimento ativo permitem problematizar o carácter tecnocrático e instrumental que perpassa nessas orientações de teor economicista [...]”, assim como a tendência de se mostrar ausente uma educação que promova para a decisão, responsabilidade social e política, desenvolvimento e democracia, que contribua para a formação integral dos indivíduos. A autora refere mudança no discurso político, que dá maior ênfase ao envelhecimento ativo como uma das formas de resolver os urgentes problemas da economia, em prejuízo de um envelhecimento ativo que promova práticas de educação, que alarguem o potencial humano das pessoas idosas, sem as cingir, unicamente ao desempenho de funções de trabalho.

Rocha (2009), dá-nos vários exemplos desse discurso mais economicista ou mais preocupado com o mercado de trabalho para os idosos, com a sustentabilidade da Europa. Temos como exemplos: o *Plano de acção Internacional para o Envelhecimento* (2002), no qual se distingue propostas “[...] de participação activa dos idosos na sociedade e no desenvolvimento económico através da sua inserção do mercado de trabalho [...]” (Rocha, 2009: 45); na *Comunicação da Comissão da União Europeia: Uma Europa para todas as idades – Promover a prosperidade e a solidariedade entre gerações* (1999), quando referem que “a equidade intergerações requer que seja dada a devida atenção à sustentabilidade a longo prazo das finanças públicas. Deve ser assegurada uma base mais alargada para os sistemas de protecção social através de uma taxa de emprego da população activa mais elevada [...]” (Rocha, 2009: 45); na *Comunicação da Comissão – Livro Verde – Uma nova solidariedade entre gerações face às mutações demográficas* (2005), na qual se refere que em consequência do aumento da esperança média de vida, em motivo da impossibilidade de o sistema de protecção social fazer face às despesas que a longevidade causa, será imprescindível o empenho solidário de todas as gerações e comunidades para ultrapassar os problemas sociais que o estado não consegue solucionar (Rocha, 2009); na *Comunicação da Comissão ao Conselho, ao Parlamento Europeu, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões: Envelhecer bem na sociedade da informação – iniciativa i2010 – Plano de acção no domínio “Tecnologias da informação e das comunicações e envelhecimento”* (2007) onde o objetivo é “promover e coordenar o desenvolvimento das TIC associadas aos serviços para pessoas idosas na União Europeia, para lhes permitir prolongar sua

actividade profissional, garantindo-lhe um equilíbrio entre a vida ativa e profissional [...]” (Rocha, 2009: 46).

Contudo, quero expressar que reconheço grande valor ao conceito de envelhecimento ativo, no entanto, também reconheço que, após o dito, está fortemente associado ao idoso ativo a sua inserção no mercado de trabalho, o que não condenarei se for um ato voluntário do idoso e não uma obrigação do estado e da sociedade. Questiono que vantagem trará para o idoso na sua qualidade de vida, se o prolongamento da sua atividade profissional será sinónimo ou garantia da sua inclusão efetiva na sociedade, de participação, de cidadania plena?

Enquanto profissional de educação, reconheço que será necessário no seu exercício ter bem vincado os saberes apreendidos, os valores recordados (cívicos, morais, éticos, entre outros) e os princípios orientadores que norteiam, tanto a licenciatura como o mestrado, para assim perceber as ideologias políticas ou os reais interesses que estão ocultos nas políticas instituídas tanto pelo estado como pela europa.

Quero ver, entender e praticar o envelhecimento ativo como:

“Uma educação para a decisão, para a responsabilidade social e política [...], uma educação para o desenvolvimento e para a democracia [...]”. “Uma educação que possibilitasse ao homem a discussão corajosa da sua problemática. De sua inserção nesta problemática. Que advertisse dos perigos do seu tempo, para que consciente deles, ganhasse força e a coragem para lutar, ao invés de ser levado e arrastado à perdição do seu próprio ‘eu’, submetido às prescrições alheias. Educação que o colocasse em constante diálogo com o outro. Que o predispusesse a constantes revisões. À análise crítica de seus ‘achados’. A uma rebeldia, no sentido mais humano da expressão.” (Freire, 1967 cit in Rocha, 2009: 43).

2.2.2. Educação permanente e comunitária

As várias Conferências Mundiais promovidas pela United Nations Educational Scientific and Cultural Organization (Unesco) sobre a Educação de Adultos revelam as fases pelas quais o conceito passou e o uso que lhe foi atribuído, assim como a evolução do conceito, como “[...] resultado das novas coordenadas civilizacionais do pós-guerra – explosão das ciências e das técnicas, planetização das relações humanas, aceleração da mudança [...]” (Dias, 2009: 17).

Destaco a Recomendação de Nairobi sobre o Desenvolvimento da Educação de Adultos, aprovada pela Conferência Geral da Unesco na sua décima nona reunião, em 26 de Novembro de 1976, atendendo ao impacto histórico que esta teve na Educação de Adultos. Passo a citar o que esta definiu em relação ao conceito Educação de Adultos:

“[...] a totalidade dos processos organizados de educação, qualquer que seja o conteúdo, o nível ou o método, quer sejam formais ou não formais, quer prolonguem ou substituam a educação inicial ministrada nas escolas e universidades, e sob a forma de aprendizagem profissional, graças aos quais as pessoas consideradas como adultos pela sociedade a que pertencem desenvolvem as suas aptidões, enriquecem os seus conhecimentos, melhoram as suas qualificações técnicas ou profissionais ou lhes dão uma nova orientação, e fazem evoluir as suas atitudes ou o seu comportamento na dupla perspectiva de um desenvolvimento integral do homem e de uma participação no desenvolvimento social, económico e cultural equilibrado e independente; [...]” (Gusmão & Marques, 1977: 10).

Como referi, esta definição de educação de adultos constitui um marco na “vida” desta, diria mesmo que se revela o “oxigénio” necessário à sua evolução. Este documento é considerado pioneiro em relação ao facto de se constituir como o primeiro documento a “[...] apresentar uma visão de conjunto sobre a educação de adultos [...]” (Antunes, 2001: 45). As mudanças que marcaram os anos 60, tanto ao nível político, económico, social e cultural ajudaram a assinalar, ainda mais, a importância da educação de adultos e a incitar a evolução do conceito de educação. A educação de adultos pode ser considerada impulsionadora económica, mas, deve ser essencialmente impulsionadora social, política e cultural como resposta ao crescente desenvolvimento humano.

Importa referir que a conferência de Tóquio (1972) proporcionou à educação de adultos que esta se revele como uma etapa de um processo singular. Educação escolar e educação de adultos passam a ser vistas como etapas de um único processo. Educação de adultos deixa de ser um subconjunto integrado num projeto global e passa a ser entendida como uma fase sequencial de um processo “[...] o processo de educação permanente [...]” (Antunes, 2001: 51), compreendido como processo educativo global e único. Num projeto “[...] o homem é o agente da sua própria educação através da interacção permanente da sua reflexão e das suas acções.” (Dias, 2009: 215). A educação não se limita unicamente ao período da escolaridade, deve percorrer o caminho da vida, compreender todos os domínios do saber e conhecimentos funcionais, empregar todos os instrumentos exequíveis e facultar a todo o indivíduo um desenvolvimento pleno. É

“um processo empenhado no desenvolvimento integral do homem e em promover a integração plena, e por isso, activa, participativa, crítica, responsável e criativa dos seres humanos nas suas comunidades de pertença, assim como a compreensão, respeito e convivência pacífica com todas as outras comunidades.” (Antunes, 2008: 71-72).

Canário diz-nos que o conceito de educação de adultos, tal e qual como o conhecemos nos dias de hoje, se constitui como um fenómeno recente, mas que não é uma novidade. Este concebe a educação como vasto processo e multifacetado que se “[...] confunde com o processo de vida de cada indivíduo [...]” (Canário, 2008: 11), mostrando assim a evidência de que esta sempre existiu. Nesta vertente o autor vê a educação como um processo permanente, onde a educação de adultos surge na continuidade dos princípios e da filosofia das Luzes.

Foi em plena Revolução Francesa (1792), que Condorcet elaborou a declaração de educação permanente ao dizer que “[...] a instrução deve estar presente em todas as idades e não há nenhuma em que seja inútil aprender.” (Bertrand & Schwartz, 1988 cit in Canário, 2008: 11).

Segundo Canário (2008) a educação de adultos desenvolveu-se em redor de quatro fatores fundamentais, durante o século XIX e no início do século XX: pelo nascimento e emergência do conceito; pelas iniciativas do Estado para alfabetizar os iletrados; iniciativas associadas à formação profissional; e à educação política tendo em vista a aprovação da maioria. Com um carácter que se distancia do carácter que posteriormente assumiu após a segunda guerra mundial, com protagonismo do estado, a educação de adultos consolidou-se tendo, como apoio essencial iniciativas populares a nível político, sindical e associativo.

A educação de adultos emerge, assim, ligada a dois grandes processos sociais: à educação popular com o desenvolvimento de movimentos sociais e à consolidação e formação dos sistemas nacionais de educação que veiculou que a educação se estendesse aos adultos, como ensino de segunda oportunidade.

O crescimento acelerado da educação de adultos no pós-guerra, não foi unicamente um processo de simples crescimento linear, como no caso do sistema escolar. Canário refere que a sua difusão foi “[...] acompanhada por um processo de diferenciação interna e de complexificação do próprio campo da educação de adultos, cuja marca mais relevante passa a ser, progressivamente, a da sua heterogeneidade.” (Canário, 2008: 13). O autor explica este processo em três campos diferentes: o campo das práticas educativas; o campo a diversidade das instituições implicadas; e o campo que se refere ao nível diverso de educadores e formadores.

Em relação às práticas educativas o autor menciona quatro subconjuntos, que segundo o mesmo, ainda hoje delimitam o território das práticas sociais de adultos. São eles a alfabetização, formação profissional, animação sociocultural e desenvolvimento local. A alfabetização diz respeito a uma oferta educativa de segunda oportunidade, que ganha relevo nos países do Terceiro Mundo e na conferência de Montreal (1964), através do ensaio de novas metodologias, como a alfabetização

funcional. A formação profissional, que não sei se podemos identificar como pólo dominante nos dias de hoje, atendendo a conjectura que o país se encontra, diz respeito à qualificação e requalificação da mão de obra, como resposta à vertente economicista. O desenvolvimento local é considerado como práticas de articulação entre a educação de adultos e o desenvolvimento local, o qual não prescinde da participação ativa dos interessados. Este tem em vista promover a responsabilidade e o interesse da comunidade na obtenção de melhores condições de vida. Assim, este subconjunto assume um particular relevo na educação de adultos, que se baseia em dois princípios fundamentais: o primeiro refere-se a sobreposição e confusão de um processo de desenvolvimento com um processo educativo, o que é visto como um contributo, no sentido de questionar os princípios da forma escolar que se verificam como referência dominante na educação de adultos. O segundo porque os processos de desenvolvimento local estabelecem-se como momentos de síntese dos outros subconjuntos que definem a educação de adultos, o que remete para a globalidade da dinâmica dos processos da mesma.

O quarto subconjunto, a animação sociocultural, é considerado um subconjunto mais recente na história da educação de adultos. Este afirma-se numa primeira fase como resposta a um conjunto de rápidas mudanças sociais, que cedo reflete outra amplitude. Cresce no sentido de se efetivar como uma estratégia de intervenção social e educativa ao serviço de projetos de progresso em contextos socialmente deprimidos. Neste sentido, e na minha opinião, a animação sociocultural parece-me mais uma metodologia da educação de adultos do que um subconjunto da mesma.

Reportando-me agora ao segundo campo de diferenciação interna e de complexificação da educação de adultos, temos a diversidade de instituições implicadas. Como refere Canário “a acção e práticas educativas ocorrem e são reconhecidas no exercício do trabalho, nas actividades lúdicas em ambiente privado ou público, na intervenção social.” (2008: 16). Desta forma, a verificação da variedade institucional permite que se supere a divisão dicotómica entre instituições educativas e instituições não educativas. São distinguidas em função de perseguirem ou não finalidades educativas e em função de essa finalidade se definir como atividade principal ou secundária.

O terceiro campo diz respeito ao nível diverso de educadores e formadores. Segundo Lesne (1978 cit in Canário, 2008: 18) esta diversidade permite definir o formador de adultos como a “[...] pessoa que realiza um trabalho de formação dirigido a adultos.” Neste sentido, e segundo o mesmo autor “[...] qualquer pessoa que viva em sociedade é de algum modo um agente informal de formação.” (Lesne, 1978 cit in Canário, 2008: 17). Nesta perspetiva o ofício de educador ou formador agrega uma multiplicidade de tarefas distintas, a qual incorpora uma multiplicidade de designações. O

formador ou educador pode assim ocupar o papel de instrutor, monitor, professor, interveniente, entre outras. Esta diversidade interna, no que respeita aos educadores de adultos, revela o fim do monopólio do professor como educador profissional, como demonstra o quanto é irrelevante a oposição existente entre profissionais da educação das crianças e da educação de adultos.

Assim, as tendências de evolução demonstram o desenvolvimento da educação de adultos tanto no campo de práticas educativas, como no campo de reflexão e de investigação “[...] teve o mérito de, no quadro das Ciências da Educação, contribuir de modo marcante, para uma reequilibracão das relações entre acção, formação e investigação [...]” (Canário, 2008: 19).

Segundo os autores Carrasco e Dujo (1997), a propósito da evolução da educação de adultos, estes defendem, como no meu entender também defende Canário (2008), que

“las características culturales que han llevado a plantearnos temas como el de la educación de las personas adultas no son las que se originaron adaptativamente para la humanidad en virtud de la evolución, sino las que han aparecido recientemente como consecuencia de la aceleración de la complejidad en la organización social y de los cambios profundos en los sistemas de comunicación interhumana.” (Carrasco & Dujo, 1997: 3-4).

Depois do que li e refleti sobre a evolução de educação de adultos, penso que esta tem na sua evolução uma “costela bem definida” no interesse do desenvolvimento económico. Contudo, com intenções reais, camufladas ou ocultas em alguns movimentos e momentos marcantes da educação de adultos, esta teve um crescimento louvável no percorrer do tempo.

A educação de adultos, como se verifica é um campo muito diverso, e é natural que o seja, atendendo que a sua finalidade é o desenvolvimento integral do ser humano. É nesta linha de orientação que temos de atuar enquanto técnicos e mestres de educação de adultos e “[...] ninguém pode julgar-se excluído e ninguém pode vangloriar-se de já ter chegado ao fim, acontece que a educação de adultos não é só para alguns mas para todos.” (Dias, 2009: 17). Tanto como educandos e educadores, no sentido que como educandos sentimos a necessidade e como educadores sentimos a responsabilidade de que nos possibilitem condições para crescermos no sentido humano, até ao último dos nossos dias “[...] respeitando a personalidade, a experiência e o ritmo de cada um e atribuindo a prioridade ao 4º Mundo dos mais desfavorecidos (Dias, 2009: 17).

Enquanto educadores temos de trabalhar nas necessidades sentidas pelos intervenientes do processo educativo, com a sua participação ativa e voluntária. Importa nunca esquecer que a nossa intervenção deve ser efetuada com o intuito de promover a emancipação, a autonomia e nunca uma

intervenção assistencialista. Uma intervenção assistencialista permitiria a existência do que Paulo Freire chama de classe dos *oprimidos*, ou seja, a continuação de dominação de consciências à maior parte das pessoas da sociedade. A pedagogia de Paulo Freire “[...] não ensina a repetir palavras, não se restringe a desenvolver a capacidade de pensá-las segundo as exigências lógicas do discurso abstrato; simplesmente coloca o alfabetizando em condições de poder re-existenciar criticamente as palavras do seu mundo [...]” (1987: 13). O autor remete-nos para dois tipos de educação: a bancária e a problematizadora, sendo que na primeira, de uma forma muito sucinta, esta possibilita a alfabetização dos homens num sentido restrito e mecânico, onde o educando nunca chega a ocupar, se não mais, o lugar de oprimido dominado pelos opressores. Na linha da educação problematizadora que tem por base a historicidade do homem, vê-os como seres em construção, que se formam no percorrer das realidades vivenciadas. Neste sentido, as raízes da educação encontram-se nos factos do homem ser um ser inacabado e na consciência deste em se saber como ser em permanente construção. A educação se faz e refaz na prática, “[...] para ser tem que estar sendo.” (Freire, 1987: 73). A educação problematizadora só é possível com os homens mediatizados com o mundo, procurando a transformação e a consciência de si mesmos e do mundo que os rodeia. A transformação e consciência do homem só será possível através da reflexão crítica dos seus atos e do mundo que o rodeia. O indivíduo deve olhar para trás, não no sentido de ficar preso ao passado, mas no sentido de aprender com ele e desta forma melhorar o seu futuro e caminhar olhando para a frente. Este processo de educação é assim, um processo de educação permanente que acompanha o ser humano até ao último dos seus dias de vida. Esta procura permanente possibilita ao ser humano a sua humanização, o ser mais, o que, segundo Paulo Freire (1987), é um desafio constante para os homens. A educação problematizadora visa a humanização, libertação do homem na sua luta por emancipação.

Todos nós enquanto ser humanos e independentemente da nossa fase de crescimento como crianças e como adultos vivemos o próprio processo de educação ao longo da vida. Neste sentido, como refere Dias convivemos “[...] dentro dos círculos concêntricos das diversas comunidades de que se faz parte (familiar, grupal, autárquica, nacional, regional, humana), em permanente interacção com o processo de educação ao longo da vida [...]” (2009: 20). Dias refere que o conceito de intervenção comunitária teve origem nos países anglo-saxónicos após a crise financeira de 1929, que deu origem a tempos de grandes depressões, motivados pela escassez de emprego, pela estagnação da produtividade e pela lenta recuperação financeira “[...] à sombra do programa *New Deal* dos anos 30 (Dias, 2009: 263). Este programa, *New Deal*, foi concebido pelo economista britânico John Maynard

Keynes visando diminuir os efeitos da crise e a recuperação económica, pressupondo o envolvimento e participação da comunidade na resolução dos seus problemas. A educação comunitária é um processo que envolve os membros de uma comunidade, sem discriminação a qualquer nível, que se consciencializam das suas necessidades e do ritmo de mudança a que estão sujeitos, que se organizam numa comunidade ativa que se transforma progressivamente através da participação num projeto de vida e de desenvolvimento que é comum a todos.

Neste sentido, a intervenção comunitária além da mobilização de todos os recursos e forças da comunidade, tem como metodologia essencial a participação ativa de todos na educação em comunidade, que se baseia numa perspetiva de cooperação entre todos, onde todos ensinam e aprendem, enriquecendo desta forma os conhecimentos da comunidade e respondendo às suas necessidades. A educação comunitária fomenta o relacionamento interpessoal, proporcionando aos indivíduos e ao grupo o seu crescimento e “[...] a progressiva descoberta do projecto de desenvolvimento comunitário integrado, pluralizado e participativo, mais adequado a cada comunidade concreta.” (Dias, 2009: 265).

2.2.3. *Empowerment*

O conceito de *empowerment* apoia-se nos ideais da cidadania e da democracia, abarcando valores humanitários como a liberdade e autonomia (Rosa, 2009). Todavia, e segundo vários autores (Perkins, 1995; Rappaport, 1995; Antunes, 2002; Romano, 2002; Gohn, 2004; Horochovski & Meirelles, 2007 cit in Rosa, 2009: 28), é muito significativa a lista de literatura que chama a atenção para os vários significados com os quais o *empowerment* “[...] tem vindo a ser identificado.” Tanto é associado a ações que visam melhorar as condições de vida de grupos ou comunidades, promovendo o aumento da sua autonomia, conhecimentos, acesso a oportunidades e recursos, como surge associado a práticas assistencialistas.

Pode-se atribuir ao *empowerment* uma dupla valência semântica: uma de natureza procedimental, como “[...] o processo através do qual é possível avançar em direção a uma capacitação ou a um acréscimo de poder [...]” (Rosa, 2009: 29) e outra que descreve o “[...] resultado de um movimento finalizado de aquisição de poder, entendido como potencialidade individual ou de grupo.” (Rosa, 2009: 29).

Como processo, o *empowerment* acontece quando as pessoas desenvolvem ou usufruem de oportunidades que lhes permita ter controle sobre o seu próprio destino, tendo voz ativa nas decisões que afetam as suas vidas. Ora, respeita “[...] a uma série de experiências através das quais os

indivíduos aprendem a: ver maior correspondência entre seus objetivos e as formas de os atingir; ganhar maior acesso e controle sobre recursos; e a adquirir domínio sobre as suas vidas.” (Cornell Empowerment Group, 1989; Zimmerman, 1990; Mechanic, 1991; Zimmerman, 1995 cit in Rosa, 2009: 30).

Neste sentido, os processos do *empowerment* diferenciam-se dependendo do nível a que se referem: nível micro, meso e macro. A um nível micro diz respeito à vida quotidiana dos indivíduos, concretamente as suas experiências socioculturais, seus desejos, possibilidades e limitações na resolução de problemas pessoais, podendo incluir participação em organizações comunitárias; num nível meso ou organizacional refere-se a tomadas de decisões e liderança partilhada; e num nível macro ou comunitário diz respeito a ações coletivas que visam acesso a recursos governamentais ou comunitários (Rosa, 2009).

Já em relação aos resultados do *empowerment*, Zimmerman diz que estes se referem a operações de medição concretas que estudam os resultados de intervenções concebidas para “[...] empower os participantes, investigar processos e mecanismos de Empowerment e gerar literatura empírica que contribui para o desenvolvimento da teoria sobre o Empowerment.” (1995 cit in Rosa, 2009: 30). Os resultados também são distintos, dependendo se encontram num nível micro, meso ou macro. Num nível micro ou individual permitem o controlo sobre “[...] uma determinada situação ou capacidade de mobilização de recursos.” (Rosa, 2009: 30); no meso ou organizacional referem-se “[...] ao desenvolvimento de redes dentro da organização, ao acréscimo organizacional, entre outros.” (Rosa, 2009: 30); e no macro ou comunitário podem apontar existência de “[...] pluralismo e de recursos comunitários acessíveis a todos.” (Rosa, 2009: 30).

Para Rodrigues (2009), a promoção da autonomia e participação vai de encontro ao conceito de *empowerment*, sendo difícil definir o seu conceito. No entanto, a autora refere alguma facilidade em definir o que o conceito de *empowerment* não é: não é ausência de poder, opressão, alienação, subordinação, ausência de autonomia sobre a sua própria vida, pelo contrário “[...] Empowerment consiste em facilitar às pessoas a mestria em conduzir as suas próprias vidas, e uma das dificuldades do mesmo é utilizá-lo de diferentes formas em pessoas diferentes e em contextos diferentes.” (Rodrigues, 2009: 38).

Caraterizar o *empowerment* individual é identificar, ou possuir um conjunto de competências e capacidades que quando associadas a determinadas características de personalidade cooperam para um controle sobre a sua própria vida (Rodrigues, 2009). O *empowerment* “[...] exige um envolvimento

do próprio e de relação com os outros, é mais do que o envolvimento individual, eficácia pessoal e autonomia, é necessário uma mudança ambiental.” (Rodrigues, 2009: 39).

A autora refere quatro estádios ou quatro fases ontogenéticas do *empowerment*, a fase de lançamento, fase do avanço, da incorporação do conceito e a fase do acoplamento. Assim, a fase de lançamento, comparável à infância, é uma fase de exploração individual e de compreensão das estruturas de autoridade e de poder; a fase do avanço ou envolvimento promove o desenvolvimento da consciência crítica para ter voz ativa, sendo entendidos os problemas e os diálogos como contribuintes, no sentido de potenciarem o espírito crítico; a fase da incorporação do conceito, é associada à adolescência onde nasce o confronto com barreiras a “[...] auto-determinação, o desenvolvimento da organização, das políticas e de actividades de confronto [...]” (Rodrigues, 2009: 39); a última fase, a do acoplamento refere-se às junções das ações sociais na realidade estrutural do dia-a-dia da pessoa, onde esta assume um novo eu “[...] mais activo, com conhecimento e competências, em que confronto de ideias propicia o seu desenvolvimento e o dos outros.” (Rodrigues, 2009: 39).

O *empowerment* psicológico é definido como as capacidades que a pessoa possui para conduzir a sua própria vida, sendo dependente unicamente de si mesmo, ou seja, a condução ou controle da sua vida não necessita da participação de outras pessoas, nem da sua própria participação em organizações ou em grupos de intervenção comunitária (Rodrigues, 2009). O *empowerment* psicológico é composto por três componentes: a componente intrapessoal, interrelacional e a componente comportamental (Rodrigues, 2009). A intrapessoal refere-se ao que as pessoas pensam de si mesmas, das suas capacidades, assim como as suas capacidades de ação para mudar o sistema político e social, é “[...] a auto percepção de controlo, auto-eficácia, motivação e noção de competência adquirida [...]” (Rodrigues, 2009: 39); a componente interrelacional abarca a transição da pessoa para o ambiente, o que inclui conhecimentos sobre os recursos existentes na comunidade, conhecimento em relação aos agentes causais e a capacidade de decisão; a componente comportamental considera ações distintas que visam influenciar o ambiente social e político como “[...] a aproximação a associações, organizações voluntárias, movimentos, grupos de ajuda e religiosos.” (Rodrigues, 2009: 40).

Também Zimmerman (1995 cit in Rosa, 2009: 36) refere três componentes que constituem o *empowerment* psicológico: a componente intrapessoal, interativa e a comportamental, que segundo o autor se unem para conceber uma representação de um indivíduo que acredita que tem capacidade para influenciar determinado contexto (componente intrapessoal), que compreende o sistema de

funcionamento desse mesmo contexto (componente internacional) e que executa ações para exercer controlo sobre esse contexto (componente comportamental).

O *empowerment* ambiciona partilhar poderes, a equidade social, fazer com que as pessoas se sintam com poder de decisão e controle, tanto na sua própria vida como na comunidade que os rodeia. *Empowerment* “[...] é ter poder de produzir poder, é positivo e proactivo assim como democrático [...]” (Rodrigues, 2009: 40), é participar ativamente no seu próprio desenvolvimento e no da comunidade em que está integrada, é melhorar a qualidade de vida tanto a nível pessoal como coletivo.

Rodrigues (2009), além de nos falar do *empowerment* em geral, do *empowerment* psicológico fala-nos, também, do *empowerment* comunitário, refere-nos que este diz respeito ao cidadão que participa e se envolve consciente e ativamente na vida política e social. Importa entender e referir que o *empowerment* comunitário nunca poderá ser mais do que a junção ou contribuição do *empowerment* individual de cada membro da comunidade, que exige a reunião de algumas condições para que este se desenvolva, ou seja, o sentido de pertença, de parte integrante na comunidade, de interesses e necessidades comuns e a existência de relações de envolvimento de foro emocional (Rodrigues, 2009).

O *empowerment* comunitário reflete a participação e envolvimento da pessoa num grupo ou organização comunitária e só se desenvolve ou acontece se a pessoa já tiver como base o desenvolvimento do *empowerment* psicológico. O aumento do *empowerment* comunitário pode potenciar ou originar um maior controlo dos recursos da comunidade e um crescente *empowerment* psicológico, no entanto, este aumento do *empowerment* psicológico pode não se refletir no *empowerment* comunitário.

O *empowerment* comunitário envolve três componentes: os micro fatores, as estruturas mediadoras e os macro fatores. Os micro fatores representam a autoestima e autoeficácia; as estruturas mediadoras representam os mecanismos do grupo que fomentam o conhecimento e o desenvolvimento da consciência crítica; e os macro fatores representam o envolvimento e participação em atividades políticas e sociais (Rodrigues, 2009).

O *empowerment* comunitário abrange três dimensões (Fawcett *et al*, 1995 cit in Rosa, 2009): a dimensão dos fatores pessoais ou de grupo; dos fatores ambientais; e a dimensão da capacidade e resultados do *empowerment*, sendo que a capacidade para fomentar a transformação e os resultados de sociedades comunitárias advêm de influências mútuas entre fatores inerentes à pessoa/grupo e o contexto (ambiente geral). Uma comunidade “[...] capacitada, *empowered*, é aquela que responde a ameaças à qualidade de vida e proporciona oportunidades para a participação dos cidadãos na melhoria da própria comunidade.” (Rosa, 2009: 37).

Neste sentido, considero que o presente projeto de estágio curricular foi essencial para capacitar, encorajar, motivar na descoberta das potencialidades de cada idoso e na obtenção e responsabilização da melhoria da sua qualidade de vida. O *empowerment* é visivelmente uma excelente estratégia, metodologia de promoção da educação em todas as suas dimensões. Pessoas “[...] *empowered* têm liberdade de escolha e de acção – o que lhes dá a possibilidade de melhor influenciar o curso das suas vidas e as decisões que as afectam. Contudo, a percepção de ser *empowered* pode variar consoante o tempo, cultura e domínios da vida de uma pessoa.” (Narayan, 2002 cit in Rosa, 2009: 31).

Capítulo III

Enquadramento metodológico

3.1. Apresentação e fundamentação da metodologia de intervenção/investigação

Nesta secção irá ser exposto qual o paradigma de intervenção utilizado no projeto, bem como, os métodos e técnicas que fundamentam este trabalho de investigação/intervenção.

3.1.1. Definição do paradigma de intervenção/investigação

O paradigma de intervenção/investigação que mais se adequou ao projeto em causa foi o paradigma de investigação-ação participativa, recorrendo à metodologia qualitativa e quantitativa, com predominância da primeira. Fazendo alusão aos três termos que compõem a denominação investigação-ação participativa obteremos uma melhor compreensão deste paradigma. Assim, segundo Ander-Egg, investigação é um procedimento “[...] reflexivo, sistemático, controlado y crítico que tiene por finalidad estudiar algún aspecto de la realidad, com una expresa finalidad práctica.” (1990: 32); ação “[...] significa o indica que la forma de realizar el estudio es ya un modo de intervención y que el propósito de la investigación está orientado a la acción, siendo ella a su vez fuente de conocimiento.” (1990: 32); e participação

“[...] es una actividad en cuyo proceso están involucrados tanto los investigadores (o equipo técnico) como la misma gente destinataria del programa, que ya no son considerados como simples objetos de investigación, sino como sujetos activos que contribuyen a conocer y tranformar la realidad en la que están implicados.” (1990: 32).

A investigação-ação participativa exige a realização do processo de conhecer e intervir em simultâneo, e implica a participação do grupo envolvido no projeto de estudo/intervenção e dos investigadores.

Reportando-me, de forma breve, às metodologias qualitativas e quantitativas, importa referir que existe uma polémica antiga no que se refere à oposição das metodologias quantitativas às metodologias qualitativas no âmbito da investigação científica, sendo que os defensores do paradigma neopositivista (explicação das relações causais por meio da presumível objetividade, obtida pelas análises estatísticas dos dados recolhidos, por meio de estudos e experiências descritivas e comparativas) afirmam que a análise qualitativa carece de pouco grau de fiabilidade e viabilidade; enquanto os defensores do paradigma humanista da análise qualitativa e hermenêutica (processo

interpretativo para compreender e explicar a realidade social) afirmam que o facto de os fenómenos serem mensuráveis, não explica grande coisa e que a suposta neutralidade e precisão de medida dos dados quantitativos é uma ideologia, resultando num escasso valor explicativo da realidade social (Olabuénaga, 2003). Contudo, esta polémica pode ser atenuada/ultrapassada se considerarmos que a fiabilidade, a viabilidade e a fidelidade do conhecimento no modelo qualitativo podem aumentar pela exaustabilidade, ou seja, pela capacidade de cruzar diferentes perspetivas, permitindo o seu confronto (triangulação de dados) para perceber o que é consensual no domínio da intersubjetividade.

Para Everton e Green não existe oposição em relação às metodologias qualitativas e quantitativas, mas sim uma complementaridade entre as mesmas: “[...] não existe uma oposição dicotómica entre investigação qualitativa e quantitativa, mas sim um *continuum*.” (1986 cit in Lessard-Hébert *et al*, 1990: 147) sendo que “[...] grande número de investigações qualitativas recorrem a diversas técnicas de recolha de dados que se complementam.” (Everton & Green, 1986 cit in Lessard-Hébert *et al*, 1990: 147). Exemplo disso é o da observação participante que é muitas vezes associada à técnica da entrevista (modo de inquérito oral) e análise documental, muitas vezes utilizadas com o propósito de triangular dados.

O investigador pode ainda, recorrer a várias abordagens para estudar o mundo social, contudo nenhuma delas pode abarcar a subjetividade da vida social, daí a necessidade do envolvimento e participação do investigador e intervenientes.

3.1.2. Seleção do método e das técnicas de intervenção/investigação

O método a que se recorreu para a realização deste projeto de investigação/intervenção, foi do tipo qualitativo, método estrutural-hermenêutico (no que respeita sobretudo ao material escrito, como a revisão da literatura e análise documental), recorrendo-se também a técnicas de observação, observação participante (notas de trabalho de campo e diário de bordo), inquérito por questionário escrito e entrevistas não diretivas (conversas informais/modo de inquérito oral). Importa salientar que as técnicas a que recorri integram-se, na sua maioria, nas metodologias qualitativas. No entanto, recorri a algumas técnicas das metodologias quantitativas (análise estatística simples de dados do inquérito por questionário escrito), no sentido de complementar o conhecimento/interpretação da realidade social de intervenção/investigação. Saliento também que algumas técnicas foram utilizadas em situações pontuais que assim o exigiu (inquérito de diagnóstico e inquéritos de avaliação) e outras foram usadas de forma permanente em todo o projeto, como observação, observação participante que

permitiu a recolha de notas de trabalho de campo e diário de bordo, a entrevista não diretiva, análise documental e consulta bibliográfica.

A observação designará tanto quanto possível “[...] o resultado codificado apenas do acto de observar. No sentido lato, a observação será o resultado codificado do acto de observar seguido do acto de interpretar, o que pressupõe, para o especialista ou para o investigador, a referência a um quadro teórico (referencial).” (De Ketele & Roegiers, 1999: 26). Para Bell, a observação “[...] é uma técnica que pode muitas vezes revelar características de grupos ou indivíduos impossíveis de descobrir por outros meios.” (1997: 140), sendo que para tirar o máximo de partido desta técnica, é imprescindível o seu planeamento e condução cuidadosa, assim como alguma prática.

Segundo De Ketele e Roegiers (1999: 24) observar é o ato de “[...] colocar-se diante de um objecto simultaneamente como escravo ou servo.” apreciando, contemplando de forma metódica e cuidadosa sem causar qualquer alteração no objeto de observação. Contudo, verifica-se consenso entre os autores quando nos referimos às dificuldades que estão subjacentes à observação, esta

“[...] não é um dom «natural», mas uma actividade altamente qualificada para a qual é necessário não só um grande conhecimento e compreensão de fundo, como também a capacidade para desenvolver raciocínios originais e habilidade para identificar acontecimentos significativos. Não é certamente uma observação fácil.” (Nisbet, 1977 cit in Bell, 1997: 140).

Referindo-me à técnica/método de observação participante, esta permite interpretar os significados e experiências dos atores sociais. Alguns investigadores das ciências sociais consideram que o mundo social não é objetivo, que envolve significados subjetivos e experiências que são construídas pelos participantes nas situações sociais, uma vez que “[...] a realidade social, tem um significado específico e uma estrutura relevante para o ser humano que vive, actua e pensa nele.” (Burgess, 1997: 85). Esta tarefa de interpretar os significados e experiências dos atores sociais, só pode ser levada a cabo através da participação dos indivíduos envolvidos de forma a abarcar completamente os elementos subjetivos da vida social, onde o investigador “[...] apreende em primeira mão uma dada situação social [...]” (Burgess, 1997: 86).

A observação participante para Iturra (1990: 149), “[...] é o envolvimento que despe o investigador do seu conhecimento cultural próprio, enquanto veste o do grupo investigado; é o exercício que tenta ultrapassar o etnocentrismo cultural espontâneo com que cada ser humano define o seu estar na vida.” Lacey entende a observação participante como “[...] a transferência do indivíduo total

para uma experiência imaginativa e emocional na qual o investigador aprendeu a viver e a compreender o novo mundo»." (1976 cit in Bell, 1997: 141).

Segundo as autoras Evertson e Green (1986 cit in Lessard-Hébert *et al*, 1990) a observação participante pode demonstrar-se numa forma mais ativa ou passiva, dependendo esta forma do nível de envolvimento do observador em relação aos acontecimentos e aos pontos de vista. Esta possibilita a recolha de dois tipos de dados, ou seja, os dados registados nas notas de trabalho de campo e os dados registados no seu diário de bordo, sendo que neste último os dados registados dizem respeito aos dados do tipo da compreensão, apelam a subjetividade do próprio investigador, enquanto que no primeiro os dados registados são do tipo da descrição narrativa (Pourtois & Desmet, 1988 cit in Lessard-Hébert *et al*, 1990).

A entrevista, no âmbito da investigação qualitativa (Lessard-Hébert *et al*, 1990) é detentora de traços que se evidenciam com a observação, sendo de grande utilidade no sentido de complementar a observação participante. Esta, possibilita ao observador participante comparar a sua perceção do significado que os sujeitos atribuíram aos acontecimentos, com a perceção dos acontecimentos que os sujeitos observados exprimem.

Neste sentido e tendo em consideração que normalmente o observador pertence a uma cultura diferente do sujeito observado, a entrevista pode "[...] contribuir para contrariar determinados enviesamentos próprios da observação participante." (Werner & Schoepfle, 1987 cit in Lessard-Hébert *et al*, 1990: 160) que pode ser distorcida pelo etnocentrismo do observador.

O inquérito por questionário

"[...] consiste em colocar a um conjunto de inquiridos, geralmente representativo de uma população, uma série de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou a questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao seu nível de conhecimento ou de consciência de um acontecimento ou de um problema, ou ainda sobre outro ponto que interesse os investigadores." (Quivy & Campenhoudt, 1992: 190).

O tratamento dos dados recolhidos são definidos por Miles e Huberman (1984 cit in Lessard-Hébert *et al*, 1990: 118) como

"[...] «a estruturação de um conjunto de informações que vai permitir tirar conclusões e tomar decisões». [...] a operação de apresentação dos dados [...] afigura-se tanto mais necessária quanto muitas vezes a forma dos dados e das notas de trabalho de campo ou de entrevistas e a de textos narrativos que, tal como são, não se prestam facilmente a uma consulta visual rápida, factor que é, sem dúvida, de extrema utilidade na redacção do relatório final."

Neste sentido, a organização dos dados possibilita ao investigador uma representação dos dados num espaço visual reduzido, a planificação de outras análises, comparação entre os diferentes dados e assegura a utilização direta dos dados no relatório final.

3.2. Descrição das fases avaliativas

Na fase inicial de diagnóstico comecei por visitar o CSPA, onde mantive conversas informais com o diretor técnico e coordenadora, tanto para me apresentar como para ficar a conhecer o local da realização do estágio curricular. Nesta fase a metodologia utilizada foi a observação e a observação participante (notas de trabalho de campo e diário de bordo), técnicas da metodologia qualitativa que foram transversais a todo o projeto.

Para um levantamento de necessidades e interesses dos utentes, recorri ao inquérito por questionário escrito, que me permitiu caraterizar o público-alvo e perceber quais as necessidades e motivações dos utentes do lar e do centro de dia. O inquérito por questionário foi, igualmente, utilizado na fase de implementação das atividades para a avaliação das mesmas, assim como na fase final para avaliação do projeto e desempenho da estagiária. As entrevistas não diretivas (conversas informais/modo de inquérito oral) foram utilizadas com o público-alvo, diretor técnico, coordenadora, terapeuta ocupacional, enfermeira, auxiliares de cozinha, auxiliares de limpeza e auxiliares que prestam cuidados aos idosos, complementando a avaliação durante o decorrer de todo o estágio curricular.

A metodologia quantitativa foi, similarmente, utilizada para análise estatística simples de dados dos inquéritos por questionário escritos. A qual me foi útil para análise de resultados dos inquéritos referentes: à caraterização do público-alvo, diagnóstico de necessidades e interesses, avaliação das atividades, avaliação do projeto e desempenho da estagiária. Recorri, ainda, a alguma análise documental como ficha individual dos utentes (concretamente à parte que diz respeito às doenças) e à revista social do CSPA.

A pesquisa bibliográfica foi utilizada durante a fase de diagnóstico, que se estendeu a todas as outras fases do projeto, uma vez que, para perceber a dinâmica do local de realização do projeto, realizar o plano de atividades e concretizar estas últimas, tornou-se indispensável analisar documentos e contextualizar teoricamente as temáticas discutidas e trabalhadas.

Reportando-me agora à avaliação deste projeto, para compreendermos exatamente de que trata a avaliação é necessário responder a três questões: O que é a avaliação? Quando avaliar? Como avaliar?

Comecemos então por responder à primeira questão. O que é a avaliação? Segundo Erasmie e Lima (1989: 105) a avaliação é a “[...] actividade empreendida com vista a determinar se um programa (curso, plano, operação) resulta em conformidade com os objectivos planeados. Ela deve indicar se os objectivos do programa são concordantes com as necessidades e os recursos disponíveis.” A importância da avaliação é reconhecida. Este é o processo que permite concluir acerca dos benefícios e falhas de um projeto, auxiliando na tomada de decisão e aplicação de melhorias.

Quando avaliar? Ao contrário do que se poderá pensar, a avaliação não tem lugar apenas no final de um projeto. De facto, esta deve ser um processo contínuo, acompanhando o projeto em todas as suas fases, mesmo após a sua implementação. Este acompanhamento permitirá estabelecer uma comparação entre o esperado e o realizado. Como podemos depreender desta afirmação, a avaliação que ocorre ao longo do projeto tem como objetivo a melhoria e aperfeiçoamento do projeto. A avaliação no final do projeto, por sua vez, prende-se com o reconhecimento do projeto, avaliando a sua implementação prática.

Como avaliar? Boutinet (1996: 200) refere que “[...] a avaliação, enquanto contrapapel, servirá, pois, de guia para o projecto ao longo de toda a sua realização [...]”. Ela dirige-se para um dos quatro indicadores seguintes: a eficácia do projeto, que é basicamente a relação entre os objetivos pré-definidos e os resultados obtidos; a eficiência no que respeita aos recursos utilizados, às técnicas, aos resultados produzidos; a coerência quando fazemos uma relação entre os objetivos definidos e ações que aí derivam, se são coerentes ou não com o estabelecido; e, por fim, a pertinência, que está relacionada com todas as outras sobretudo na relação entre a coerência e o ambiente de trabalho (Boutinet, 1996).

A avaliação diagnóstica “[...] pretende estimular a amplitude e a gravidade dos problemas que necessitam de uma intervenção e elaborar programas em função desses problemas.” (Guerra, 2002: 196), correspondendo à análise de necessidades que determinará o que será necessário para uma posterior planificação. Por sua vez, a avaliação de acompanhamento “[...] pretende saber se os projectos de intervenção estão a atingir os grupos-alvo do problema, se os recursos estão a ser confirmados, ou seja, visa determinar se o projecto está a ser executado conforme o previsto.” (Guerra, 2002: 197), avalia a forma como o projeto está a ser desenvolvido e aponta diretrizes para a sua correção. Por último, a avaliação final “[...] pretende verificar os efeitos do projecto no fenómeno social com que se pretendia lidar.” (Guerra, 2002: 196), ou seja, mede os resultados e os efeitos do projeto, respondendo à questão: o projeto teve os resultados propostos?

3.3. Identificação dos recursos mobilizados e das limitações do processo

Para a execução deste projeto tornou-se imprescindível, atempadamente, fazer uma análise aos recursos humanos, materiais e de espaço físico, essenciais para garantir o seu sucesso. Os recursos materiais sofreram alterações no decorrer do projeto, consequência de algumas alterações, concretamente a realização de atividades extras. Importa também referir que houve cuidado em minimizar os custos do projeto, pedindo sempre que necessário ajudas solidárias, como as malhas para a realização dos trajes de Carnaval e condimentos alimentares para a atividade “Lanche partilhado”.

Recursos humanos:

Técnica superior de Educação; utentes do lar; utentes do centro de dia; crianças da escola primária e ATL e coordenadora do CSPA.

Recursos materiais:

Computador; impressora; retroprojektor; colunas de som; gravador de voz; cadeiras; mesas; *placard* de registos; quadro; material didático (cola, tesouras, folhas brancas, cartolinas, cartolinas bristol, papel de cenário, papel celofane, lápis, lápis de cor, pinceis, tintas, canetas, giz); peão; pinhões; gomas; rebuçados; balões; escovas de dentes; jornais; malha de cor vermelha e preta; papel autocolante prateado e dourado; DVD's e leitor de DVD; coleção de livros de histórias sobre valores; livro “doze catequeses eclesiais”; autocarro; ambulância da cruz vermelha; coleção de livros com lendas; enciclopédia; papel próprio para impressão de convite; envelopes; acesso à internet; jogos (damas, dominó, baralho de cartas, bingo, “quem sabe, sabe!”, “só por gestos” e “cubos lógicos”).

Recursos físicos:

Instalações do CSPA; instalações do Mosteiro de Tibães e instalações de Santa Luzia.

Limitações do processo:

As condições meteorológicas causaram limitações ao projeto, concretamente na atividade 21 (Ida à praia), o dia estava frio com presença de ventos, e na realização da atividade “Caminhadas”, não tendo sido possível realizar todas as caminhadas previstas. Outra limitação foi o facto das atividades 20 e 21 terem um custo, em comparação com outras atividades, elevado. Foi necessário alugar transporte para os idosos (autocarro e cruz vermelha), tendo a instituição ponderado a não realização das atividades, mas por sugestão do diretor técnico esta limitação foi ultrapassada com uma pequena contribuição de cada utente.

Como referi no diagnóstico de necessidades o público-alvo, na sua maioria, encontrava-se na faixa etária pertencente à quarta idade e demonstrou-se, numa fase inicial, pouco participativo em algumas atividades realizadas antes da conceção do plano de atividades. Neste sentido, a participação tornou-se uma limitação, que foi sendo ultrapassada aos poucos, adaptando as atividades, concebendo outras e consciencializando os utentes para as capacidades que estes detinham e que julgavam já não ter.

Referindo-me agora a todo o material necessário para a realização das atividades, importa referir que por questões burocráticas e falta de recursos humanos da instituição, nunca houve material disponível, apesar deste ser solicitado atempadamente. Esta limitação durante a execução do projeto foi ultrapassada pelo facto da estagiária atempadamente comprar e pagar todo o material necessário (julgo que se não tivesse adotado esta postura não teria oportunidade de cumprir o cronograma de atividades).

Capítulo IV

Apresentação e discussão do processo de intervenção/investigação

4.1. Apresentação das fases da intervenção/investigação

Um projeto apresenta diferentes fases que lhe estão associados distintos procedimentos. Este projeto foi concebido em três fases: a fase de integração e diagnóstico, fase de implementação e a fase de avaliação que esteve presente em todo o projeto.

A fase de integração/diagnóstico teve início com uma visita à instituição, tanto para me dar a conhecer como para conhecer o local de estágio, o público-alvo e os colaboradores da instituição. Num segundo momento comecei por estabelecer conversas informais e realizar algumas atividades com o público-alvo, recorrendo às técnicas de observação e observação participante, as quais foram transversais a todo o projeto. A par destes momentos fiz alguma recolha de material bibliográfico e revisão de literatura, que se estendeu a todo o projeto. Num momento posterior, recorri ao inquérito por questionário escrito, com objetivo de caracterizar e diagnosticar interesses e necessidades do público-alvo, assim como, a entrevistas não diretivas (conversas informais/modo de inquérito oral) com os colaboradores da instituição e à análise documental (ficha individual do idoso) com objetivo de realizar triangulação de dados.

Na fase de implementação foram realizadas 22 atividades, previamente delineadas (apêndice II) e 14 atividades extraplano, respondendo às necessidades e interesses do público-alvo, com objetivo de proporcionar ao idoso um envelhecimento ativo que lhe permita obter melhor qualidade de vida. Todas as atividades, à exceção das atividades extras, foram sujeitas a um questionário de avaliação, que posteriormente foi analisado estatisticamente. No final do estágio curricular foi passado um questionário com objetivo de avaliar a globalidade do projeto “Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral; o prazer de viver relacionando-se com o outro”, assim como para avaliar o desempenho da estagiária.

A fase de avaliação foi efetuada em toda a intervenção como se explica na descrição das fases da avaliação, no capítulo III, ponto 3.2.

A utilização da metodologia qualitativa (observação, observação participante, inquérito por questionário escrito, entrevista não diretiva, diário de bordo) e a utilização da metodologia quantitativa (análise estatística de dados) permitiram efetuar triangulação de dados, complementando e dando maior fiabilidade à avaliação do projeto.

4.2. Descrição das atividades implementadas e sua avaliação contínua

As atividades delineadas pretenderam ir de encontro aos objetivos previamente definidos (capítulo I, ponto 1.5) resultantes e traçados de acordo com o diagnóstico de necessidades e interesses (capítulo I, ponto 1.3). As referidas atividades foram implementadas de uma forma pedagógica, lúdica e recreativa, visando e fomentando a participação e envolvimento dos idosos nas mesmas, estimulando a aquisição de novas aprendizagens. A conceção, gestão, implementação e avaliação das atividades visaram a capacitação dos idosos estimulando-os para um envelhecimento ativo e proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida.

O objetivo da minha intervenção prendeu-se, sobretudo, com o contributo na melhoria da qualidade de vida dos utentes do CSPA. Assim, a minha reflexão acerca das atividades que foram implementadas recaíram sobre a orientação de Donald (1997 cit in Jacob, 2007:20), com a qual estou em concordância e que evidencia cinco classes gerais na sua definição de obtenção de qualidade de vida. A primeira como a categoria do bem-estar físico, que inclui a comodidade ao nível material, saúde, segurança e higiene. As relações interpessoais como segunda categoria, respeitante às relações familiares, de amizade e à participação na comunidade. O desenvolvimento pessoal, que caracteriza as oportunidades de desenvolvimento intelectual e autoexpressão como a terceira categoria. A quarta categoria com as atividades recreativas que se subdivide em três partes: socialização, entretenimento ativo e passivo. As atividades espirituais e transcendentais, que envolvem a atividade simbólica, religiosa e o autoconhecimento compõem a última categoria.

4.2.1. Atividades com objetivo de melhorar a qualidade de vida no que se refere ao bem-estar físico

Atividade 1: “Sessão de esclarecimento sobre a importância do exercício físico”

A prática do exercício físico é reconhecida por vários autores como um dos principais meios para a obtenção de um envelhecimento saudável e ativo. Esta prática tem a capacidade de desenvolver a vertente física, psíquica e social do ser humano. Neste sentido, esta atividade teve como objetivo a sensibilização dos idosos para a prática do exercício físico, motivando os utentes, até então desinteressados, e mostrando, àqueles que o praticam, as potencialidades que esta ação tem na melhoria da sua qualidade de vida. Foram delineados como objetivos específicos: estimular competências cognitivas, físicas e sociais; sensibilizar os idosos para a importância da sua participação ativa nas atividades físicas e proporcionar oportunidades de aquisição de novos conhecimentos, nomeadamente, no que respeita à saúde e à doença.

Para a implementação da atividade foi necessário atempadamente elaborar uma pesquisa bibliográfica sobre a atividade física, posteriormente foi selecionada a informação pertinente, que foi apresentada em *powerpoint*, conforme se pode verificar no apêndice V. A exposição teórica foi realizada em conjunto: estagiária e professor de ginástica da instituição, assim como a parte mais prática e lúdica, sendo que para esta última se recorreu à técnica concordo/discordo. Assim, para o efeito, foi explicado aos idosos no que consistia a técnica. Num lado da sala foi colocada uma cartolina com a palavra concordo e no outro lado uma cartolina com a palavra discordo. Posteriormente, foram lidas e exibidas três afirmações: “A prática do exercício físico diminui o risco de doenças cardiovasculares, mas aumenta o risco de doenças pulmonares.”; “Quando estou a praticar exercício físico, só devo beber se sentir sede.” e “Sempre que tento iniciar a prática do exercício físico, sinto-me sempre pior, dói-me tudo, é melhor não o fazer.” Sempre que era lida e exibida uma afirmação, os idosos teriam que refletir sobre a afirmação colocada e sobre as aprendizagens retidas na parte mais teórica, para depois tomarem a posição de concordo ou discordo, deslocando-se para um dos lados da parede.

Quer o grupo que se encontrava do lado concordo, quer o grupo que se encontrava do lado discordo tiveram que eleger um porta-voz que justificasse a posição tomada. Após a justificação dos dois grupos era dada a oportunidade a cada idoso de trocar de posição. Com o uso desta técnica obtiveram-se resultados e discussões importantes, de uma forma mais prática e lúdica para os objetivos que a atividade se propôs. Houve idosos que alteraram a sua posição, assim como houve outros que defendiam a sua posição recorrendo às aprendizagens que tinham retido. Esta atividade foi realizada de acordo com cronograma de atividades, para os utentes do lar, centro de dia e serviço de apoio ao domicílio.

Avaliação contínua:

Os utentes demonstraram-se motivados, interessados, participativos, evidenciando novas aprendizagens e novos comportamentos em relação à prática e importância do exercício físico, a análise de questionários evidencia-o claramente. Quando questionados com as perguntas “Achou importante a realização desta atividade?” e “A atividade ajudou a perceber a importância de praticar exercício físico?”, todos os utentes responderam que sim (apêndice XVI, tabela VI).

Atividade 2: “Caminhadas”

Os profissionais de saúde recomendam frequentemente a prática das caminhadas. Estas podem ser facilmente realizadas por todas as idades, possibilitando, entre outros, bons resultados na

prevenção de doenças, na manutenção da capacidade funcional do ser humano, assim como no aproveitamento da riqueza que a natureza oferece.

Neste sentido, com a realização da atividade, pretendeu-se criar uma rotina saudável, que levasse os idosos a sentirem-se capazes e felizes com a realização da mesma, onde estivesse presente a interajuda, convívio e troca de saberes. Foram definidos como objetivos específicos: estimular competências cognitivas, físicas e sociais, assim como sensibilizar os idosos para a importância da sua participação nas caminhadas.

A atividade teve o seu início no dia 3 de Dezembro de 2012 e o seu término a 26 de Junho de 2013, foi realizada duas vezes por semana, das dez às onze e quarenta e cinco da manhã. Esta atividade passou por alguns ajustamentos quanto ao seu percurso e ritmo, tal como foram contemplados no plano de atividades. Começou com um trajeto muito curto, devido às dificuldades dos utentes e à falta de atividade física dos mesmos. Gradualmente o percurso das caminhadas foi aumentado, assim como o ritmo das mesmas. A realização da atividade no interior do CSPA sempre que a meteorologia não a permitisse realizar no exterior não foi possível, devido às limpezas dos corredores, deixando os mesmos molhados e escorregadios, o que seria perigoso para as caminhadas dos utentes. Nas primeiras caminhadas efetuadas denotaram-se algumas contrariedades por parte de alguns idosos. Os que caminhavam com mais facilidade reclamavam dos que caminhavam com maior dificuldade, o que, com o passar do tempo, sensibilização e consciencialização se desvaneceu.

As caminhadas foram sempre sinónimo de convívio, de cantares populares e troca de histórias de vida. Importa referir que o trajeto era escolhido pelos idosos, assim como a interrupção da caminhada para irem ao café, à igreja e ao cemitério. A adesão dos idosos num primeiro momento foi reduzida tendo em conta o número de utentes do CSPA, o que aos poucos deu lugar a uma grande afluência dos idosos. No mês de Janeiro, após pedido de autorização à instituição, a estagiária começou a levar à vez os utentes dependentes de cadeira de rodas às caminhadas, oferecendo oportunidade aos mesmos de admirar a natureza, conviver e de sair da sua rotina diária. Mensalmente as caminhadas foram registadas num *placard*, para verificar com os idosos a sua evolução em relação ao grau de dificuldade, sendo o grau de dificuldade classificado como difícil, normal ou fácil. Importa referir que participaram na atividade, à exceção de dois utentes, todos os utentes do centro de dia e alguns utentes do lar.

Avaliação contínua:

Os utentes revelaram um quadro de grande evolução tanto em relação à motivação, empenho, participação, desenvolvimento das capacidades físicas e sociabilidade, assim como, na perceção dos

utentes em relação ao resultado das caminhadas na prevenção de doenças e na manutenção da sua capacidade funcional. A análise dos questionários vincam a avaliação acima citada, quando questionados “Gostou da atividade realizada?”, todos os utentes responderam que sim, assim como à pergunta “Consegue mexer-se melhor desde que faz caminhadas?” (apêndice XVI, tabela VII).

Atividade 3: “Sessão de esclarecimento sobre a queda na terceira e quarta idades”

A queda é uma realidade bem presente, na terceira e quarta idades, sendo a principal causa de acidentes nos idosos segundo as pesquisas efetuadas, não sendo exceção nos idosos do CSPA. As consequências de uma queda poderão traduzir-se em incapacidade física, morte, diminuição da autoestima, isolamento social e num sentimento de medo e insegurança, no caso de situações pós-queda.

Esta atividade teve como objetivo específico ir de encontro às necessidades e interesses dos idosos, estimulando-os a adquirir novas aprendizagens, consciencializando-os para os riscos associados à queda, assim como promover algumas estratégias de prevenção. A atividade, segundo cronograma de atividades (apêndice II), estava programada para ser realizada no mês de Fevereiro, no entanto, não foi realizada na referida data. A estagiária percebeu que, apesar de a queda ser um tema muito importante, seria pertinente antecipar a atividade “Reforço à amizade”, que estava programada para o mês de Abril, devido ao número de conflitos entre utentes. A elaboração da atividade foi definida em conjunto com a equipa de enfermagem da instituição e havendo constrangimentos de tempo por parte da equipa de enfermagem, a atividade “Sessão de esclarecimento sobre a queda na terceira e quarta idades” foi realizada no mês de Junho, pela estagiária.

A atividade decorreu normalmente, num primeiro momento recorreu-se à técnica *brainstorming* com objetivo de perceber os conhecimentos tácitos do público-alvo sobre a queda e de envolver o mesmo na participação da atividade. Os idosos participaram, tendo-lhes sido solicitado que identificassem alguns riscos ou motivos da queda. As palavras ou pequenas frases que os utentes disseram iam sendo apontadas num *placard* de registos. Agradei a participação dos utentes e passei para o momento da apresentação da atividade recorrendo ao programa *Prezi Desktop* (apêndice VI), que foi efetuada com várias pausas para esclarecimento e participação dos utentes. Após a apresentação, voltamos ao *placard* de registos a partir do qual se gerou uma discussão saudável sobre o que tinham dito e sobre as novas aprendizagens. No final da atividade tivemos o depoimento de dois exemplos de queda, narrado por dois utentes do lar, sendo-lhes o pedido efetuado antecipadamente pela estagiária.

Avaliação contínua:

Os utentes revelaram-se muito interessados, motivados e participativos, intervindo várias vezes para contar e dar exemplos de quedas sofridas, recorrendo às novas aprendizagens para explicar como teriam evitado a queda sofrida. Após análise de questionários, os resultados demonstram que todos os utentes acharam importante a realização da atividade e que as precauções que lhe foram transmitidas na realização da mesma poderão evitar quedas, entre outros resultados (apêndice XVI, tabela VIII).

Atividade 4 “Higiene oral”

A higiene oral é parte integrante da saúde geral, no entanto, julgo que nem sempre lhe é dada a importância que esta tem para a nossa saúde. A falta da higiene oral trás consequências muito negativas e danosas para a saúde, afetando a qualidade de vida da pessoa.

Esta atividade pretendeu combater através da sensibilização e consciencialização o desinteresse e a falta de hábitos saudáveis que a maioria dos utentes demonstrava em relação à sua higiene oral. Como objetivo específico, esta atividade visou proporcionar oportunidades de aquisição de novos conhecimentos, nomeadamente no que diz respeito à saúde e às doenças orais. Para a realização da atividade, após pesquisa bibliográfica elaborou-se uma apresentação (apêndice VII), recorrendo ao *power point*. Esta apresentação foi efetuada em conjunto, estagiária e Dr.^a Eduarda Ferreira (nome fictício, médica dentista/higienista), que tiveram o cuidado de envolver e motivar o público-alvo a participar.

Assim, foi uma apresentação onde se tirou dúvidas e se discutiu os conteúdos apresentados. No final da apresentação, a Dr.^a Eduarda recorreu ao molde de uma boca e uma escova de dentes, explicando cuidadosamente a prática adequada da higiene oral. Posteriormente foi explicado aos utentes, pela estagiária o Decreto de Lei N.º 58, publicado no Diário da República na 1ª Série em 24 de Março de 2009 sobre o Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral que prevê apoio financeiro para consultas e tratamentos dentários, concretamente os seus benefícios e condições de acesso.

Numa vertente mais prática, foi perguntado aos utentes quem queria fazer o teste de presença de placa bacteriana. Foi explicado aos utentes que para este teste se recorreria a um revelador, sendo colocado na boca uma pequena porção desse revelador, que ao acusar placa bacteriana ficaria de cor rosa. Neste teste só participaram seis pessoas, revelando todas elas a presença de placa bacteriana, o que gerou alguma diversão pelo efeito de “boca cor-de-rosa”. Passou-se à distribuição de panfletos informativos, elaborados pelo *Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral*, sobre como usar o fio dentário; efetuar o bochecho fluoretado; escovar os dentes; e saúde oral nas pessoas idosas. Até este

momento da atividade o público-alvo foram os utentes da valência do lar, centro de dia e serviço de apoio ao domicílio. A estagiária conseguiu apoios para poder facultar a cada utente uma escova de dentes, uma pasta dentífrica, um creme e duas pastilhas para fixar e higienizar prótese dentífrica.

Na última parte da atividade, pretendia-se que os idosos efetuassem colagens em cartolinas com imagens e palavras elaborando um *placard* informativo (apêndice VIII) sobre a prática adequada da higiene oral, para posteriormente afixar na sala de convívio. Para o efeito, recorreu-se aos panfletos informativos distribuídos, os quais a estagiária imprimiu no formato A3 tendo em consideração dificuldades visuais dos utentes. Só foi possível a elaboração deste *placard* informativo no dia seguinte à realização da atividade, sendo elaborado unicamente pelos utentes da valência do centro de dia. A atividade ocorreu de acordo com cronograma de atividades (apêndice II). Quanto à criação de uma rotina diária (final do almoço e jantar), um dos objetivos da atividade, onde seria prestado apoio aos utentes, tornando-os autónomos a cuidar da sua higiene oral, até ao término do estágio curricular não foi possível a sua criação, a estagiária prontificou-se a fazê-lo fora do seu horário de estágio, mas esta tarefa ficou a cargo da equipa de enfermagem por decisão do diretor técnico da instituição.

Avaliação contínua:

Os utentes demonstraram-se muito curiosos, atentos, interessados e participativos. Todos os utentes consideraram muito importante a realização da atividade e entenderam como é importante cuidarem da sua higiene oral (apêndice XVI, tabela IX).

Atividade 5: “Terapia de reabilitação física”

A instituição, onde decorreu o estágio, tem como recursos humanos um terapeuta ocupacional, que não executa a referida função na instituição, ocupando a função de responsável da sala do lar durante todo o seu horário laboral. Numa atitude de melhor aproveitar os recursos humanos da instituição e dando resposta a necessidades identificadas no público-alvo, estive disponível (quatro horas por semana) num horário extra horário de estágio para apoiar esta atividade, substituindo o terapeuta ocupacional na sala do lar (com autorização da instituição). Assim, esta atividade visou promover o desenvolvimento integral dos idosos, e teve como objetivos específicos: estimular competências físicas, cognitivas e sociais; e valorizar as capacidades, conhecimentos, competências e cultura dos idosos, aumentando a sua autoestima, autonomia e autoconfiança. Neste sentido, o tempo disponibilizado, permitiu ao terapeuta ocupacional implementar sessões de terapia e reabilitação física nos utentes que apresentavam maiores dificuldades a este nível (decisão e diagnóstico efetuado por terapeuta ocupacional). Os utentes que beneficiaram desta atividade, foram três, um que só se desloca

em cadeira de rodas (consequência de Acidente Vascular Cerebral) e dois em andarilho, consequência de queda.

A atividade decorreu normalmente, segundo cronograma de atividades (apêndice II) e teve resultados visíveis. Após término do estágio curricular, os dois utentes que antes se deslocavam de andarilho, agora deslocam-se com ajuda de bengala. O utente em cadeira de rodas revelou melhoras ao nível de efetuar movimentos, antes nulos.

Avaliação contínua:

Os utentes que beneficiaram desta atividade consideraram-na de extrema importância para o seu desenvolvimento físico, tendo repercutido melhoras em relação à sua autonomia, autoestima e autoconfiança. Importa referir que os utentes sempre se mostraram interessados, disponíveis e participativos, nunca tendo faltado a uma sessão. A atividade proporcionou aos utentes melhoras visíveis, referindo, os mesmos, que era pena não haver mais sessões durante a semana.

4.2.2. Atividades com objetivo de melhorar a qualidade de vida no que concerne às relações interpessoais

Atividade 6: “Placard de aniversários”

A atividade deveria decorrer e ser concluída, de acordo com cronograma de atividades, durante o mês de dezembro; no entanto a sua conclusão só se efetivou no mês de Fevereiro. Esta atividade ambicionou fomentar as relações interpessoais e a coesão do grande grupo e teve como objetivo específico valorizar as capacidades, conhecimentos, competências e cultura dos idosos, aumentando a sua autoestima, autonomia e autoconfiança. A atividade teve início com algumas questões e curiosidades. Os idosos foram questionados sobre quantas estações existem no ano, datas em que iniciavam, acabavam e aquilo que as definia.

Já em relação às curiosidades foi-lhes dito que na China o ano se divide em cinco estações, na Índia apenas três estações (quente, fria e chuvosa), no Continente Africano, como Angola, em duas estações (estação das chuvas quentes e húmidas e a estação seca e ligeiramente mais fresca). Neste primeiro momento da atividade houve participação em massa e algum divertimento. Para dar continuidade à atividade, os idosos tinham que desenhar uma árvore em papel de cenário, segundo molde fornecido pela estagiária, que seria posteriormente cortada e colada numa cartolina bristol, sendo depois pintada e decorada de acordo com uma estação do ano. Este processo repetiu-se para as quatro estações. Nesta fase, a atividade sofreu algumas dificuldades na sua implementação, os utentes não manifestaram intenção de participar na realização da atividade, diziam: “Que não sabiam pintar,

desenhar e recortar, que nunca o tinham feito, que já não era para a idade deles”. Após alguma consciencialização e sensibilização obtiveram-se alguns ganhos, participaram no primeiro dia na atividade quatro utentes, o que incentivou e motivou os restantes a participar, à exceção de um. Tendo a estagiária percebido realmente algumas dificuldades dos utentes, entendeu que a atividade deveria decorrer de uma forma mais suave, ou seja, uma única vez por semana, alargando o prazo da conclusão da atividade. Assim, foram desenhadas em papel de cenário quatro árvores, que foram decoradas de acordo com a estação que lhe foi atribuída, primavera com flores, verão com fruto, outono com a queda da folha e inverno com flocos de neve.

Após decoração das quatro árvores, e pedido de autorização para tirar fotografias a cada idoso, foi acrescentado à árvore a fotografia com a data de aniversário de cada utente, correspondendo a data de aniversário com a estação da árvore. A sala ficou assim decorada com um *placard* de Aniversários (apêndice IX), onde facilmente víamos o dia que cada utente fazia anos, permitindo que fosse cantado ao aniversariante, pelo grande grupo, os parabéns. Importa referir que apesar das dificuldades iniciais, a atividade decorreu normalmente com muita participação e motivação, estando refletido na expressão dos utentes, após colocação do *placard* de aniversários na sala, orgulho e muito contentamento na atividade realizada.

Avaliação contínua:

Os utentes na fase inicial demonstraram-se muito reticentes em participar na atividade, tendo a atividade no seu início um nível de participação muito baixo. Com o decorrer da atividade este constrangimento, originado pelo facto de os utentes acharem que não eram capazes, foi ultrapassado tendo participado na atividade todos os utentes, à exceção de um. Além do aumento de participação, os utentes mostraram-se empenhados, motivados e orgulhosos do seu trabalho. Com a análise dos questionários pude perceber que todos os utentes gostaram da atividade realizada e que foi a primeira vez que pintaram (apêndice XVI, tabela X).

Atividade 7: “ Como se brincava em tempos passados”

Esta atividade visou melhorar a qualidade de vida do idoso no que se refere às relações interpessoais, tendo como objetivo específico valorizar as capacidades, conhecimentos, competências e cultura dos idosos, aumentando a sua autoestima, autonomia e autoconfiança. A atividade proporcionou um convívio intergeracional, crianças da escola primária (trinta e uma crianças) e utentes do lar e centro de dia do CSPA. A atividade foi proposta pela estagiária aos idosos, mas foi organizada, concebida e realizada pelos utentes.

Numa primeira fase foi-lhes explicado no que consistia a atividade: troca de conhecimentos entre gerações. Os idosos iriam pensar e definir jogos que faziam no seu tempo, para posteriormente explicarem às crianças. Assim, foram sugeridos jogos como “A cabra cega”, “Cantinho”, “Macaca”, “Pedrinha” e “Do lenço”. Os idosos começaram por definir o material, número de participantes, desenvolvimento e regras de cada jogo, tendo sido anotado pela estagiária (apêndice X). Os idosos revelaram grande entusiasmo, motivação, envolvimento e satisfação por lembrarem o seu tempo de criança. A presença das crianças, foi solicitada atempadamente via correio eletrónico à coordenadora da escola primária, que se situa na mesma freguesia do CSPA, que efetuou o pedido ao agrupamento de escolas, o qual foi concedido.

Para iniciar a atividade, por sugestão da estagiária, os idosos narraram às crianças a história *Sopa de pedra* do livro *Flores para Crianças* do autor Fernando Cardoso, a qual ouviram com atenção e em silêncio. Os idosos e as crianças foram questionados sobre qual era a mensagem da história, em conjunto responderam estando ambas as gerações em consenso. Os idosos e estagiária tiveram o cuidado de preparar todo o material necessário para que as crianças pudessem experimentar os jogos que lhes iam ser explicados. Assim, havia vendas para o “jogo da cabra cega”, cartolinas, pauzinhos e pedrinhas para o jogo do “cantinho”, giz e uma patela para “Jogo da macaca”, pedrinhas para jogo da “pedrinha” e lenço para o “Jogo do lenço”, tendo sido todo o material oferecido à escola para as crianças brincarem, posteriormente.

Os idosos mostraram vontade de dar uma lembrança às crianças. Neste sentido, foi comprado pela estagiária rebuçados e gomas que foram embrulhados, pelos idosos, em forma de rebuçado, em papel celofane vermelho, com um laço em cada ponta elaborado com fita vermelha, para oferecer às crianças no final da atividade. Foi muito gratificante presenciar o entusiasmo dos utentes, a vivacidade com que estes explicavam os jogos, sentiram-se valorizados e parte integrante da sociedade que os rodeia. Na mesma linha, as crianças estavam entusiasmadas, felizes, participativas, queriam todas experimentar todos os jogos, o que não foi possível por escassez de tempo, mas foi assegurado que cada criança experimentou pelo menos um jogo. Na última parte da atividade eram as crianças que tinham a tarefa de mostrar e explicar aos utentes como as crianças brincam nos dias de hoje. Assim, as crianças munidas de alguns equipamentos, explicaram, mostraram aos idosos o que é o computador Magalhães, para o que serve e o que faziam nele, assim como em relação à PSP, MP3 e telemóvel.

A atividade foi realizada de acordo com cronograma de atividades (apêndice II), na presença da coordenadora do CSPA e das duas professoras da escola primária. No final foi pedido às crianças, pela

estagiária, que dançassem duas músicas. As crianças aceitaram o desafio de bom grado e deliciaram os idosos dançando a música da Xuxa “*Vem que eu vou-te ensinar*” e “*O panda vai à escola*”. Alguns idosos acompanharam os movimentos de dança das crianças.

Avaliação contínua:

Os utentes demonstraram capacidades na organização, conceção e execução da atividade, revelando envolvimento, entusiasmo, satisfação e motivação. Todos os utentes participaram e contribuíram para a realização da atividade. Os resultados da análise dos questionários mostram que todos os utentes se sentiram úteis ao explicar às crianças como se brincava no seu tempo e que gostaram da atividade realizada (apêndice XVI, tabela XI).

Atividade 8: “Jogo Quem Sabe, Sabe!”

A atividade objetivou melhorar a qualidade de vida dos idosos no que se refere às relações interpessoais e teve como objetivos específicos sensibilizar os idosos para a importância da sua participação ativa nas atividades e assegurar aos idosos condições de bem-estar e o respeito pela dignidade humana, fortalecendo laços de amizade entre utentes.

O “jogo quem sabe, sabe!” de autoria de Maria Rita Teles Rodrigues é um jogo vocacionado para seniores que proporciona estimulação cognitiva e diversão e que pode ser jogado individualmente ou em grupo. Este jogo é composto por 1 cubo com faces de cores diferentes, 1 dado, 15 cartões de provérbios, adivinhas, curiosidades, canções tradicionais, geografia de Portugal e gastronomia regional. Este jogo apesar de poder ser jogado individualmente, foi sempre jogado em grupo com propósito, sendo formados grupos que evidenciavam poucas relações de amizade, sendo explicado aos idosos a importância da representatividade do grupo.

Este jogo foi jogado no decorrer do estágio curricular, conforme cronograma de atividades (apêndice II). A primeira vez que o jogo foi proposto, prontamente os idosos responderam “que não sabiam jogar, que não sabiam ler”, mostrando-se reticentes quanto ao novo jogo. Aos poucos, através da consciencialização, sensibilização, os utentes acreditaram ser capazes e o nível de participação foi aumentando de dia para dia, todos os utentes participaram no jogo à exceção de um.

No decorrer de um dos jogos, a estagiária incluiu nos grupos utentes com doença de alzheimer, o que gerou num primeiro momento alguns conflitos na sala. Recorrendo mais uma vez à consciencialização e sensibilização, a estagiária conseguiu incutir a importância e benefícios da participação de utentes com doença de alzheimer nestes jogos. Recordo uma das jogadas do jogo, em que nenhum elemento de um grupo sabia responder, quando de repente, com toda a serenidade do

mundo, uma utente com doença de alzheimer, que parecia alheia a tudo que se passava à sua volta responde corretamente. Foi um momento inesquecível, que marcou, alterando toda a dinâmica da sala a partir desse dia. Os idosos presenciaram os benefícios e a importância de não excluirmos ninguém de nada. Importa referir que a maior parte das vezes o jogo era jogado a pedido dos utentes, o que anunciava mudanças comportamentais dos utentes.

Avaliação contínua:

Os utentes num primeiro momento demonstraram-se reticentes em participar na atividade, dizendo que não sabiam ler nem jogar. Este primeiro momento foi facilmente ultrapassado após ser explicado que não era necessário saber ler e que todos estávamos ali para aprender e ensinar, sem exceções. A partir deste dia todos os utentes, à exceção de um, participaram na atividade com motivação, alegria, entusiasmo e satisfação. A atividade proporcionou melhoras visíveis em relação às relações interpessoais, fortaleceu laços de amizade, facultou outra dinâmica de trabalho e novas aprendizagens. Após análise de questionários pude verificar que todos os utentes gostaram da atividade, de jogar em grupo e que aprenderam coisas novas (apêndice XVI, tabela XII).

Atividade 9: “Reforço à amizade”

A atividade foi concebida com objetivo de melhorar a qualidade de vida no que diz respeito às relações interpessoais, tendo como objetivos específicos: proporcionar oportunidades de aquisição de novos conhecimentos, nomeadamente no que respeita à saúde e à doença; e assegurar aos idosos condições de bem-estar e o respeito pela dignidade humana, combatendo a falta de compreensão de alguns idosos para com outros idosos que sofrem de doenças de foro mental.

Neste sentido, atempadamente foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre algumas doenças mentais, em específico sobre a doença de alzheimer. Posteriormente foi selecionada a informação pertinente e foi elaborada uma sessão de esclarecimento em formato *power point* sobre essa doença (apêndice XI). A atividade teve início propondo alguns jogos com objetivo de sensibilizar o público-alvo para atividade. Foram realizados jogos como “Tesouras ao contrário” que implicava recortar um desenho com a mão contrária à que normalmente utilizam e o “Jogo da confiança”, onde era solicitado que efetuassem um percurso de olhos vendados, que seria orientado pela voz de outro utente, invertendo depois os papéis. Houve grande adesão e participação dos idosos e vários comentários dos utentes em relação às dificuldades sentidas nestes jogos. Numa fase seguinte, passou-se à sessão de esclarecimento, que decorreu normalmente, com muitas interrupções para responder a questões levantadas pelos utentes e questões colocadas pela estagiária. A estagiária no

decorrer do estágio teve sempre cuidado com a linguagem utilizada, usando uma linguagem acessível e recorrendo sempre a exemplos práticos do dia-a-dia, valorizando os conhecimentos dos idosos. A atividade foi concluída com a passagem de um vídeo, concretamente um documentário sobre doenças de foro mental, na voz de Filipa Palha, presidente da associação “Encontrar-Se”.

A atividade, segundo cronograma de atividades (apêndice II), estava programada para ser realizada no mês de Abril, no entanto foi realizada em Fevereiro. A estagiária percebeu que, apesar da atividade “A queda na terceira e quarta idades” (programada para Fevereiro de acordo com cronograma de atividades), ser um tema muito importante, seria pertinente antecipar a atividade “Reforço à amizade”, devido ao número de conflitos entre utentes, fez assim uma troca com datas de realização destas duas atividades.

Avaliação contínua:

Os utentes revelaram-se, desde início, muito interessados na atividade, diziam-se muito interessados e curiosos em relação à doença de alzheimer. Houve muita participação nos jogos (tesouras ao contrário e jogo da confiança) de sensibilização da atividade, assim como consciencialização em relação às dificuldades que algumas pessoas têm que ultrapassar e enfrentar. Na sessão de esclarecimento os utentes mostraram-se igualmente interessados, participativos, levantando muitas questões. Como estagiária considero que esta atividade proporcionou aos utentes aquisição de novos conhecimentos, fortaleceu laços de amizade, melhorou a dinâmica de trabalho e diminuiu a falta de compreensão de alguns idosos para com outros com doença mental. Todos estes factos são corroborados através dos resultados obtidos através da análise dos questionários (apêndice XVI, tabela XIII).

4.2.3. Atividades com o objetivo de melhorar a qualidade de vida no que diz respeito ao desenvolvimento pessoal

Atividade 10: “Leitura e discussão, em grande grupo, de lendas”.

Esta atividade teve como objetivo melhorar a qualidade de vida no que diz respeito ao desenvolvimento pessoal e como objetivos específicos ir de encontro às necessidades e interesses dos idosos, estimulando-os a adquirir novas aprendizagens e valorizar as capacidades, conhecimentos, competências e cultura dos idosos, aumentando a sua autoestima, autonomia e autoconfiança. Esta atividade foi realizada várias vezes, mesmo antes da conceção do plano de atividades, teve início na fase de diagnóstico de necessidades e interesses.

Desde logo, foi uma atividade onde os idosos revelaram grande interesse, o qual sempre se manteve no decorrer da atividade. Durante os nove meses de estágio curricular foram lidas e discutidas 30 lendas (apêndice XII) com os idosos, uma média de 3 lendas por mês. Esta atividade proporcionou grande satisfação e mostrou grande evolução em relação ao desenvolvimento pessoal dos idosos. Numa fase inicial, participavam respondendo a questões como: nomes das personagens, local onde a lenda se desenvolvia e sua síntese, mas tiveram que ser constantemente motivados a participarem e nunca ninguém se lembrava de uma lenda para partilhar. Numa fase posterior, a participação era abundante, sendo necessário orientá-la. Contavam outras lendas, comparavam com momentos ou exemplos do dia-a-dia, discutiam a mensagem da lenda, entre outras. A atividade foi realizada de acordo com cronograma de atividades, com utentes do centro de dia e do lar. A título de curiosidade, a estagiária ficou conhecida na instituição pelos idosos como “a menina das lendas”.

Avaliação contínua:

Os utentes desde o início da atividade mostraram interesse, sendo que, no decorrer da mesma revelaram grande evolução em relação ao seu desenvolvimento pessoal, melhorando a sua autoestima, autoconfiança e autonomia. A participação foi crescente no decorrer da atividade, demonstrando as novas aprendizagens apreendidas. Os resultados da análise do questionário refletiram os dados adquiridos através da observação participante e conversas informais, todos os utentes referiram que gostaram da atividade realizada e que a mesma originou aprendizagens novas (apêndice XVI, tabela XIV).

Atividade 11: “Leitura de Jornais”

Esta atividade pretendeu impulsionar o contato dos idosos com a comunidade e orientar os utentes em relação ao dia, mês e ano. Como objetivos específicos, a atividade desejou estimular competências cognitivas e sociais e ir de encontro às necessidades e interesses dos idosos, estimulando-os a adquirir novas aprendizagens. Esta atividade realizou-se de acordo com cronograma de atividades (apêndice II), duas vezes por semana, no início da manhã. A estagiária tinha o cuidado de comprar todas as segundas e quartas-feiras dois jornais, um de âmbito local e outro regional. Esta atividade foi desde início acatada com bom grado pelos idosos. Os idosos diziam que com as notícias do jornal local estavam familiarizados e satisfaziam as suas curiosidades, e com as notícias do jornal regional “aprendiam e ficavam a saber as novidades do mundo”. As notícias eram lidas pausadamente, num tom de voz que se fizesse ouvir, sendo sempre discutidas e clarificadas com os utentes no fim das suas leituras. Esta atividade combateu a desorientação de alguns utentes em

relação ao dia. A maior parte dos utentes estavam orientados em relação a ano e mês, mas revelavam desorientação em relação ao dia.

Por vezes a estagiária era questionada pelos idosos, “que dia é hoje Anabela?”. A estagiária aos poucos foi-lhes estimulando a memória, devolvendo questionamentos, em vez de responder questionava: “anteontem foi lido o jornal, que dia era?” Facilmente os idosos chegavam à resposta sozinhos. Numa fase final foi introduzido um novo jornal, o jornal sénior com edição quinzenal e de extensão nacional. Este jornal tornou-se uma mais-valia para a atividade, tendo em conta que as notícias são dirigidas aos interesses da terceira e quarta idades.

Avaliação contínua:

Os utentes demonstraram-se interessados, atentos, curiosos, participativos e satisfeitos na realização da atividade. Notaram-se melhorias visíveis nos utentes em relação à orientação do espaço, tempo e do que os rodeia, revelando assim, resultados da estimulação cognitiva e social. Aquando da análise dos questionários pude verificar que todos os utentes acharam a realização da atividade importante, assim como uma boa forma de se manter atualizados/informados (apêndice XVI, tabela XV).

Atividade 12: “Jogo só por gestos”

A atividade pretendeu melhorar a qualidade de vida de cada idoso no que diz respeito ao seu desenvolvimento pessoal. Foram designados como objetivos específicos: estimular competências cognitivas, físicas e sociais e valorizar as capacidades, conhecimentos, competências e cultura dos idosos, aumentando a sua autoestima, autonomia e autoconfiança. O jogo “Só por gestos”, é um jogo desenvolvido, essencialmente, para os seniores, de estimulação cognitiva e diversão, de autoria de Rita Teles.

É composto por um tabuleiro com quadrículas de três cores; 20 cartões com nomes de profissões, 20 com palavras representando situações do quotidiano; 20 cartões bônus; 1 dado; 3 marcadores de cores diferentes. Esta atividade foi prontamente encarada como um desafio para os idosos desde o seu começo. As habituais respostas às novidades como: “Eu não sei”; “Não tenho idade para isso”, deixou de se ouvir na sala, sendo substituído por: “Vamos lá jogar”; “Vamos lá aprender”; “Nós já sabemos que somos capazes, que conseguimos”. A atividade foi sempre realizada com três grupos, cada grupo escolhia um marcador e colocava-o na casa de partida do tabuleiro, a estagiária lançava o dado para cada grupo e o jogo era iniciado pelo grupo com maior pontuação. Voltava-se a lançar o dado para avançar o marcador com o número de casas correspondente ao

número que saía no dado. Assim o cartão a jogar era escolhido de acordo com a cor da casa onde se tinha colocado o marcador e só um elemento do grupo o lia, transmitindo aos restantes elementos do grupo por gestos o que dizia o cartão. Se os restantes elementos conseguissem acertar, e tinham duas tentativas, ficavam com o respetivo cartão e passavam a vez a outro grupo, caso contrário o cartão era colocado de lado e passavam a vez a outro grupo. No final ganhava o grupo que conseguisse acumular maior número de cartões. A atividade foi realizada de acordo com cronograma de atividades (apêndice II), sendo a maior parte das vezes escolhida pelos idosos. A frequência da atividade exigiu a elaboração de novos cartões, elaborados pelos idosos e estagiária com outras profissões e situações do quotidiano.

Avaliação contínua:

A atividade ofereceu muita diversão, alegria e muitas gargalhadas. Para a estagiária foi muito reconfortante ver a evolução dos idosos na realização da atividade, como a criatividade gestual, treino de comunicar unicamente através de gestos, concentração, atenção e raciocínio. Esta atividade proporcionou e refletiu as oportunidades de desenvolvimento intelectual e autoexpressão. A análise dos questionários permitiu perceber que todos os utentes que participaram gostaram da atividade, que aprenderam coisas novas e que gostavam que a atividade continuasse (apêndice XVI, tabela XVI).

Atividade 13: “Relembrar valores”

Esta atividade concebida com objetivo de melhorar a qualidade de vida no que diz respeito ao desenvolvimento pessoal, visou combater o fraco relacionamento interpessoal entre os idosos relembrando valores, estimulando competências cognitivas e sociais. Teve como objetivos específicos criar entre os idosos um bom relacionamento interpessoal e assegurar condições de bem-estar e respeito pela dignidade humana. Assim, para a implementação da atividade, recorri a uma coleção de livros intitulada *Biblioteca de Valores*, edição Portuguesa Marus Editores. Cada livro contém uma história com um valor associado promovendo na mensagem que procura transmitir alguns comportamentos apropriados. A título de exemplo a história *O dragão das mil flores*, sobre ser diferente, com a sociabilidade como valor associado, trabalhou comportamentos como: pedir ajuda, assumir a diferença, ser paciente e ser positivo. Foram lidas, discutidas e refletidas 12 histórias sobre a honestidade, reconhecimento dos nossos erros, bondade para com os outros, força de vontade, prazer de partilhar, abertura de espírito, ser diferente, generosidade e a ganância, amizade, cuidar do ambiente, aceitação da nossa aparência e como ajudar os outros. Estas histórias contêm uma linguagem acessível, muito práticas com exemplos de situações do dia-a-dia, dando origem a

momentos de reflexão. Durante a partilha das histórias foi promovida a discussão em grupo, houve sempre participação dos idosos, demonstrações de atenção e entusiasmo. Todas as histórias foram concluídas com uma análise sobre o ensinamento que a história nos trouxe.

A estagiária, por vezes, deixando passar algum tempo, pedia aos utentes que lhe contassem a história x, que já havia sido contada. Em conjunto, juntando e discutindo as ideias contavam a história, exercitando a memória. Por vezes, a estagiária deparava-se com conversas entre idosos, que faziam chamadas de atenção a um outro idoso, recorrendo às histórias contadas. A atividade foi realizada com os utentes do lar, na sala do lar e com os utentes do centro de dia na sala do centro de dia, conforme cronograma de atividades (apêndice II).

Avaliação contínua:

Através da observação participante, conversas informais e análise de questionários a estagiária pôde concluir que a atividade foi avaliada pelos utentes como de grande importância e contributo, entre outros, para o relacionamento interpessoal entre os idosos. Os utentes desde o início da atividade que se mostraram motivados, atentos, bons ouvintes e participativos. Quando questionados com as perguntas se gostaram da atividade realizada e se é importante relembrarmos valores como a lealdade, honestidade, amizade, respeito, justiça, entre outras, todos os utentes responderam que sim (apêndice XVI, tabela XVII).

Atividade 14: “ Perguntas e respostas”

A atividade foi concebida com objetivo de contribuir para melhorar a qualidade de vida dos idosos no que concerne ao seu desenvolvimento pessoal. Teve como objetivo específico ir de encontro às necessidades e interesses dos idosos, estimulando-os a adquirir novas aprendizagens, competências cognitivas e sociais.

A atividade foi implementada de acordo com cronograma de atividades (apêndice II), com os utentes do centro de dia. A atividade visou criar e incluir na rotina das atividades dos utentes alguns momentos que pudessem satisfazer algumas curiosidades, adquirindo novas aprendizagens. Para o efeito, a estagiária recorreu à *Enciclopédia das perguntas e respostas* que explora temas relacionados com astronomia, ciência, história natural, geografia, ciências da terra, história botânica e biologia humana. Num primeiro momento foi explicado aos utentes o que se pretendia e no que consistia a atividade, depois foi-lhes transmitido os temas que iríamos abordar. Numa fase posterior, solicitava-se aos utentes o tema que queriam explorar. Após a escolha, era efetuada uma pergunta que era discutida e explorada em relação às hipóteses de resposta.

Quando os utentes não chegavam à resposta, a estagiária transmitia-a, recorrendo à enciclopédia. Algumas perguntas como “Porque é que o ser humano não mexe as orelhas?” tiveram hipóteses de resposta que causaram boas “rizadas”, momentos de diversão e bem-estar emocional de efetivo convívio. Todos os temas foram explorados, sendo os mais escolhidos pelos utentes ciência e biologia humana. Sempre que a atividade era realizada, no final os utentes eram questionados sobre qual a resposta que mais os surpreendeu, sendo assim elaborado um registo de respostas às questões que mais os surpreenderam (apêndice XIII).

Avaliação contínua:

Considero que a atividade respondeu na íntegra aos objetivos que se propôs. A análise dos questionários reflete o pensamento acima afirmado. Todos os utentes responderam que gostaram da atividade realizada, que a atividade lhes tirou dúvidas, que causou e gerou momentos de diversão e convívio (apêndice XVI, tabela XVIII).

4.2.4. Atividades com objetivo de melhorar a qualidade de vida quanto à socialização, entretenimento ativo e passivo

Atividade 15: “Os idosos convidam os familiares para um lanche elaborado por eles próprios”

Esta atividade foi concebida com objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos no que diz respeito à socialização, entretenimento ativo e passivo. Neste sentido, a atividade teve como objetivos específicos valorizar as capacidades, conhecimentos, competências e cultura dos idosos, aumentando a sua autoestima, autonomia e autoconfiança e estimular competências cognitivas, físicas e sociais. Esta atividade foi a última realizada no âmbito do estágio curricular.

Após estagiária explicar atividade, que foi aceite com grande satisfação e entusiasmo, foi discutido com os idosos o que teríamos que fazer, preparar para a sua realização. Assim começamos por, com sugestões dos idosos, escrever um convite, que foi passado a computador pela estagiária. Posteriormente, decidimos em conjunto, idosos e estagiária, que iríamos comprar um papel de convite, porque os idosos diziam “que tinha que ser um convite bonito, que não podia ser uma coisa qualquer”. Assim a estagiária disponibilizou-se a comprar o papel para depois imprimir o convite (apêndice XIV). Após elaboração do convite era necessário elaborar uma lista de sugestões alimentares para a realização do lanche partilhado, os idosos teriam que pensar e dizer o que queriam ter nesse lanche, que quantidades eram necessárias e qual o seu custo. Assim, resultou a lista de sugestões (apêndice XV) que se anexou ao convite, na qual se pedia aos familiares que contribuíssem com uma das

sugestões, com quantidade correspondente ao número de familiares que participassem no lanche. Os idosos nesta atividade mostraram-se muito entusiasmados, preocupados para que tudo corresse bem, sentiram-se os anfitriões do lanche.

A fase seguinte dizia respeito a entrega dos convites, foi decidido, idosos e estagiária, que os convites seriam entregues a todos os utentes do lar para que estes pudessem entregar aos seus familiares. No caso dos utentes com doenças mentais, quem teve a tarefa de entregar os convites aos familiares foi a estagiária. Para o efeito a estagiária procurou estar presente no lar nos dias em que os familiares visitavam os utentes, recorrendo ao meio telefónico unicamente para dar conhecimento a familiares de dois utentes. A estagiária no decorrer da realização/preparação da atividade disse aos utentes que teria duas surpresas para o lanche partilhado. A primeira surpresa foi a conceção de um filme no *movie maker*, onde houve o cuidado de assegurar que todos os utentes apareceriam no filme, sobre alguns momentos respeitantes a todas as atividades realizadas pelos utentes no decorrer do estágio curricular, sendo depois oferecido pela estagiária um DVD do filme a cada utente. A segunda, foi a visita e atuação do grupo musical *Trio os Boémios*, atendendo ao facto de não ser a primeira vez que a estagiária tinha conseguido a presença deste grupo na instituição e os utentes terem gostado muito, pronunciando muitas vezes que gostariam de voltar a ouvir o grupo em questão. Importa referir que atempadamente a estagiária teve o cuidado de organizar os espaços necessários para a realização da atividade, assim como todos os equipamentos necessários: DVD para mostrar o vídeo, microfone para orientação no decorrer do lanche, mesas, cadeiras e transporte para alguns utentes e seus familiares. Considero também relevante referir que a estagiária teve apoio total da instituição, principalmente da parte da coordenadora, uma enfermeira da equipa de enfermagem, equipa de cozinha e auxiliares. A atividade teve uma adesão integral por parte dos familiares dos utentes, tanto a nível de comparecimento como a nível de contribuição alimentar. Foi uma tarde de grandes picos de emoções, alegria, convívio e divertimento.

Avaliação contínua:

Os utentes receberam a atividade com muito agrado e alegria, e em nenhum momento duvidaram das suas capacidades para organizar a atividade. Mostraram-se, desde início, muito motivados, participativos, entusiasmados e preocupados, dizendo que “tudo tinha que correr bem, que não podiam fazer fraca figura”. Considero que tanto nesta atividade como em outras realizadas, onde os idosos eram os responsáveis pela organização/conceção da atividade, os utentes demonstravam outro ânimo. Creio que o ótimo resultado da atividade se deve, em grande parte, aos factos dos utentes

se sentirem úteis e valorizados pelas capacidades, competências, conhecimentos e cultura que detêm (apêndice XVI, tabela XIX).

Atividade 16: “Filmes portugueses”

A atividade foi proposta com objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos quanto à socialização, entretenimento ativo e passivo. Esta atividade teve como objetivos específicos conceber e implementar atividades que vão de encontro às necessidades e interesses dos idosos, estimulando-os a adquirir novas aprendizagens e estimular competências cognitivas e sociais. A atividade decorreu de acordo com cronograma de atividades (apêndice II), sendo passado pelo menos um filme por mês. O espaço escolhido para a realização da atividade foi a sala do lar, com objetivo de chegar ao maior número possível de utentes, deslocando-se os utentes da sala do centro de dia para a sala do lar. Para possível realização da atividade era necessário um computador e um projetor, material não disponível na instituição. Neste sentido, a estagiária tentou encontrar soluções, usando o seu computador e conseguindo um projetor emprestado. A atividade foi uma novidade para todos os utentes, nunca tinham visto um filme projetado na parede. Foi uma atividade que teve total adesão dos utentes, onde a estagiária teve o cuidado de colocar o som num tom adequado às dificuldades dos idosos e de recriar um ambiente o mais parecido possível com uma sala de cinema.

Para o efeito a sala era escurecida, havia pipocas, chá, cadeiras organizadas em fila tipo anfiteatro e silêncio na sala. Os filmes passados nesta atividade foram: “Canção de Lisboa”, “Aldeia da roupa branca”, “O leão da estrela”, “A paixão de Cristo, nova Jerusalém” (uma produção brasileira que é uma espécie de teatro ao vivo realizado todos os anos no Brasil na época da Páscoa), “O pai tirano”, “O Pátio das cantigas”, “Amália Rodrigues alma do fado” e “Amália Rodrigues documentário aqui e agora”. Esta atividade para os utentes tinha o nome de “a tarde de cinema”, era uma atividade que causava grande entusiasmo. Dois dos filmes passados tinham a duração de duas horas, o que à partida poderia parecer demasiado tempo, mas os utentes nunca adormeceram, estiveram sempre atentos com boa disposição. Importa referir que era sempre efetuada uma pausa a meio do filme para ir à casa de banho e lanchar. Esta atividade respondeu na íntegra aos objetivos que se propôs, causando sempre entre os utentes momentos de socialização, boa disposição, alegria e gargalhadas, revelando-se eficaz no entretenimento passivo. No final da atividade era proporcionado um momento de discussão em grande grupo sobre a mensagem que o filme transmitia.

Avaliação contínua:

Os utentes demonstraram-se atentos, participativos, interessados, entusiasmados, curiosos na realização da atividade. A atividade foi considerada pelos participantes uma novidade. Quando questionados se “foi a primeira vez que viu um filme na parede?” todos responderam que sim, assim como, quando questionados se gostaram da atividade e que esta continuasse (apêndice XVI, tabela XX).

Atividade 17: “Jogos de mesa e adivinhas”

A atividade concebida com objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos quanto à socialização, entretenimento ativo e passivo, teve como objetivos específicos conceber e implementar atividades que ião de encontro às necessidades e interesses dos idosos, estimulando-os a adquirir novas aprendizagens e estimular competências cognitivas e sociais. Esta atividade foi realizada de acordo com cronograma de atividades (apêndice II), acontecia sempre que os utentes demonstravam vontade da sua realização, sendo assegurado pela estagiária a sua realização pelo menos uma vez por semana. O público-alvo desta atividade foram os utentes da sala do centro de dia. Os jogos disponíveis para o efeito foram, o bingo, cartas, dominó, damas, só por gestos, quem sabe, sabe! e cubos lógicos, adquiridos pela estagiária. Nem todos os jogos tiveram a mesma adesão por parte dos utentes, jogos como bingo, cartas, dominó, damas tiveram uma adesão menor, especialmente pelos utentes do sexo feminino. Assim para os utentes que não se mostraram predispostos a participar sempre que a atividade acontecia, era-lhes sugerido que jogassem às adivinhas formando pequenos grupos, competindo uns com os outros, o que foi aceite de bom grado. Já no caso dos jogos quem sabe, sabe!, só por gestos e cubos lógicos a adesão dos utentes era total, não existindo assim a necessidade de recorrer ao jogo das adivinhas. Como estagiária considero que a atividade cumpriu todos os objetivos que se propôs, sendo uma boa forma de entretenimento ativo.

Avaliação contínua:

Esta atividade originou distintas posições e reações dos utentes. Havia utentes, a maior parte, que gostavam da atividade, que a achavam uma boa forma de se entreter e que contribuía para exercitar as faculdades cognitivas, enquanto outros aceitavam que realmente a atividade ajudava a exercitar as faculdades cognitivas, mas que não a apreciavam muito, diziam que “cartas é para os homens jogarem nas tabernas” (apêndice XVI, tabela XXI).

Atividade 18: “Jogo da venda”

A atividade visou melhorar a qualidade de vida dos idosos no que diz respeito à socialização, entretenimento ativo e passivo, teve como objetivo específico estimular competências cognitivas, físicas e sociais. Este jogo teve adesão total por parte dos utentes. Quando foi sugerido pela estagiária, os utentes associaram o jogo da venda ao jogo da cabra cega, mostrando-se logo prontos e dispostos a jogar. O público-alvo desta atividade foram os utentes da sala do centro de dia, sendo a atividade realizada de acordo com cronograma de atividades (apêndice II). Foi explorado e explicado aos utentes, que além de outros benefícios, a atividade proporcionava o benefício de estimular os sentidos da audição, tato e olfato.

Para dar início ao jogo os utentes agrupavam-se no centro da sala em pé, onde tinham oportunidade de conversar, tocar no rosto e nas mãos uns dos outros. Posteriormente, um de cada vez era vendado e guiado até outro elemento do grupo, escolhido aleatoriamente, tentando o elemento vendado descobrir quem era o elemento surpresa recorrendo aos sentidos, à exceção da visão. Foram definidas algumas regras do jogo, como o elemento vendado não teria mais do que dois minutos e três tentativas para adivinhar. No decorrer do estágio curricular a atividade sofreu algumas alterações, foi aumentado o grau de dificuldade, número de elementos do grupo e reduzindo o número de tentativas e tempo para adivinhar. Foi, também, experimentado outras perspetivas de jogar o jogo da venda, como por exemplo, o elemento vendado ter que contornar obstáculos guiado unicamente pela voz de outro utente. Este jogo proporcionou aos idosos, entre outros, bons momentos de entretenimento ativo, muita diversão e aprendizagens novas, desenvolvendo a concentração, memória, atenção, confiança e a sociabilidade.

Avaliação contínua:

A atividade ofereceu muita diversão, alegria, muitas gargalhadas e novas aprendizagens. Para a estagiária foi muito reconfortante ver a satisfação dos idosos na realização da atividade, diziam que “era um jogo parecido com o que eles jogavam em crianças”. Os utentes mostravam-se muito interessados, satisfeitos, participativos e entusiasmados. Considero que a atividade proporcionou momentos de socialização, que estimulou os sentidos da audição, tato e olfato, revelando-se uma boa forma de entretenimento ativo. A análise dos questionários corrobora as afirmações acima efetuadas, todos os utentes gostaram da atividade, considerando-a uma boa forma de se entreter, ajudando a exercitar os sentidos (apêndice XVI, tabela XXII).

4.2.5. Atividades espirituais e transcendentais, que envolvem a atividade simbólica, religiosa e autoconhecimento

Atividade 19: “Doze Catequeses Eclesiais”

A atividade visou proporcionar e capacitar os idosos para uma melhor qualidade de vida no que diz respeito ao espiritual e transcendental, envolvendo a atividade simbólica, religiosa e autoconhecimento. A atividade teve como objetivo específico valorizar as capacidades, conhecimentos, competências e cultura dos idosos, aumentando a sua autoestima, autonomia e autoconfiança. A atividade foi realizada de acordo com cronograma de atividades (apêndice II) com os idosos do lar e do centro de dia. A estagiária considera que a atividade se revelou muito importante para o crescimento religioso e espiritual dos idosos. Apesar dos idosos revelarem um cariz religioso vincado nos momentos de reza, participação nas missas e no ato de confesso, no dia-a-dia e nas ações práticas de relacionamento com o outro, as atitudes não condiziam com a postura religiosa (teórica) que assumiam.

Neste sentido o livro intitulado *A Fé, Doze catequeses eclesiais*, de autoria da Arquidiocese de Braga, composto pelos temas: *O ato de crer; Creio na comunidade apostólica; Creio na Igreja que ensina; Creio na Igreja comunidade de comunidades; Creio nos sacramentos e na oração; Creio no Messias Porta e Pastor; Creio na Cruz redentora; Creio no Ressuscitado; Creio no Defensor que dá a Vida; Creio na emissão dos pecados e na vida eterna; Creio na comunhão de Deus e Creio na fonte de todo o ser*, proporcionou momentos de questionamento, reflexão, autorreflexão, intensificação da fé e credibilização do testemunho de vida dos idosos. Os utentes tiveram também oportunidade de auto refletir sobre questões como: Quem é Cristo para mim?; Em que ponto se encontra a minha adesão a cristo?; Onde deposito a minha confiança?; Em que é que acredito?; Que compromisso assumo para mim e para a minha comunidade? Como estagiária reconheço que esta atividade, entre outras, foi de grande contributo na melhoria das relações entre idosos, os gestos e palavras concretas entre utentes demonstraram essa melhoria, assim como na relação do idoso com ele próprio.

Avaliação contínua:

A atividade desde início foi recebida de bom grado pelos utentes, revelando-se os mesmos durante a atividade muito atentos, interessados e participativos. No decorrer da mesma foram levantados muitos questionamentos e proferidos muitos comentários de situações do dia-a-dia, onde os utentes as identificavam como situações que não eram orientadas pelos princípios religiosos. Creio que a atividade proporcionou momentos de reflexão e autorreflexão que levaram os utentes à consciencialização de algumas atitudes e à mudança de comportamentos. Como estagiária considero

que houve um crescimento efetivo, tanto ao nível espiritual e transcendental como do desenvolvimento pessoal (apêndice XVI, tabela XXIII).

Atividade 20: “Visita ao mosteiro de Tibães”

A atividade objetivou proporcionar e capacitar os idosos para uma melhor qualidade de vida e teve como objetivo específico ir de encontro às necessidades e interesses dos idosos, estimulando-os adquirir novas aprendizagens. Esta atividade, segundo cronograma de atividades (apêndice II) teria que ser realizada no decorrer do mês de Março, no entanto, a sua realização foi no dia 4 de Abril, por falta de disponibilidade do guia do Mosteiro de Tibães (solicitado pela estagiária) para realizar uma visita guiada.

Atempadamente, a estagiária começou a organizar a atividade. Para o efeito, num primeiro momento visitou o Mosteiro de Tibães para perceber condições e possibilidades existentes. Assim, percebeu possibilidades como a participação dos idosos que se deslocam em cadeiras de rodas na visita, atendo ao facto do Mosteiro de Tibães possuir um carro escalador de escadas, da visita ser realizada recorrendo a um guia e da visita ser gratuita.

Normalmente, exceto ao domingo, a visita tem um custo de três euros por adulto, no entanto a estagiária alegou que era uma visita para idosos com recursos muito escassos, requerendo um pedido de isenção de pagamento à direção do Mosteiro de Tibães que autorizou que esta fosse gratuita. Num segundo momento questionou o diretor do CSPA sobre a possibilidade e postura da instituição em relação aos utentes que se deslocam em cadeiras de rodas participarem na visita. O diretor mostrou-se recetivo, discutindo estagiária e diretor alguns pontos como transporte e número de recursos humanos. Assim, ficou definido que para os utentes em cadeira de rodas iríamos requisitar a cruz vermelha para o seu transporte e para os restantes utentes um autocarro. Posteriormente, a estagiária explicou aos utentes que todos poderiam participar na visita e elaborou uma lista para confirmação dos utentes que queriam participar. Participaram na visita dez utentes do centro de dia, nove do lar e seis utentes do serviço de apoio ao domicílio, a pedido dos utentes do serviço de apoio ao domicílio, perfazendo vinte e cinco utentes, dois dos quais em cadeira de rodas.

A visita teve início às 14 horas e terminou às 17 horas com pausa para o lanche, previamente organizado pela coordenadora e estagiária da instituição. Importa referir que o lanche foi realizado ao ar livre tirando proveito do que a natureza nos oferece. Todos os utentes se demonstraram muito satisfeitos, felizes e emocionados, proferindo comentários como, “Que nunca tinham visto nada tão bonito.”; “Eu agora desta idade a ver coisas tão lindas.” Já em relação aos dois utentes que se

deslocam em cadeira de rodas, estes no início da visita choravam de tão emocionados que estavam, dizendo “Eu nunca julguei que voltava a sair do lar, desde que lá entrei nunca mais saí.”

Como estagiária considero que atividade cumpriu na íntegra os objetivos a que se propôs, facultando muito ânimo, alegria, felicidade e contentamento, de tal forma, que os utentes falaram desta visita dias consecutivos.

Avaliação contínua:

A atividade foi rececionada pelos utentes com muito entusiasmo, julgo, pelo que retirei de conversas informais e pela observação participante, que só o facto de saírem da instituição já é motivo suficiente para lhes agradar e responder a alguns dos seus interesses e necessidades. Os utentes no decorrer da atividade mostraram muito ânimo, as viagens de autocarro foram efetuadas sempre na presença de cantares pelos utentes, houve momentos de muita emoção, felicidade e de efetivo convívio. No percurso da visita guiada, os utentes mostraram-se atentos, interessados, curiosos, participativos e deslumbrados com o que viram, ouviram e aprenderam (apêndice XVI, tabela XXIV).

Atividade 21: “Ida à praia”

Aquando da conceção da atividade “Ida à praia” no plano de atividades, a atividade foi enquadrada nas atividades que diziam respeito ao desenvolvimento de atividades espirituais e transcendentais, que envolvem a atividade simbólica, religiosa e autoconhecimento. No entanto, aquando da sua preparação para ser implementada, a estagiária entendeu que não se encontrava corretamente enquadrada, acrescentou assim à atividade uma visita ao santuário de Sta. Luzia. Assim, esta atividade teve início às 10 horas da manhã com destino ao Santuário de Sta. Luzia, depois almoço ao ar livre e posterior ida à praia. A atividade teve como objetivo proporcionar e capacitar os idosos para uma melhor qualidade de vida e como objetivo específico ir de encontro às necessidades e interesses dos idosos, estimulando-os adquirir novas aprendizagens.

A atividade foi concebida para os utentes do lar e do centro de dia, no entanto, alargou-se aos utentes do serviço de apoio domiciliário. Participaram na atividade 27 utentes: 7 utentes do lar, dos quais dois em cadeira de rodas e dois com necessidade de orientação, 9 utentes do centro de dia, um dos quais em cadeira de rodas e 11 utentes do serviço de apoio domiciliário, um dos quais em cadeira de rodas. Atempadamente a estagiária teve o cuidado de verificar os acessos para cadeira de rodas, tanto para acesso à praia como para o santuário de Sta. Luzia. Após visita da estagiária ao santuário de Santa Luzia, esta verificou que existem rampas de acesso, já em relação ao acesso às praias foi mais complicado, são ainda poucas as praias com rampas de acesso, no entanto, após alguma procura, a

estagiária encontrou a praia suave mar, em Esposende com excelente rampa de acesso. Tornou-se, também, necessário encontrar um local com mesas e bancos para o almoço, tendo sido escolhido para o efeito o parque existente por trás do santuário de Sta. Luzia, evitando assim que os utentes tivessem que entrar e sair do autocarro mais uma vez. A estagiária teve também o cuidado de explicar a importância e necessidade de usar protetor solar e chapéu na presença do sol, neste sentido, a estagiária comprou um protetor solar e colocou nos utentes desprovidos de protetor solar.

Quanto ao almoço e lanche, foram previamente providenciados pela coordenadora da instituição. A atividade causou grande satisfação nos utentes, revelando-se os mesmos muito entusiasmados e nada cansados, tanto na viagem da ida como na da volta. Os utentes cantaram todo o caminho, houve até alguns que dançaram no autocarro.

Como estagiária considero que a atividade, após algumas alterações, respondeu na íntegra aos objetivos que se propôs e aos interesses dos idosos diagnosticados no inquérito por questionário. Importa referir que todos os idosos tiveram oportunidade de participar na atividade e que foi efetuada uma lista pela estagiária para confirmação dos utentes que queriam participar na atividade.

Atividade contínua:

Os utentes consideraram a atividade importante e ficaram muito satisfeitos com a realização da mesma. Apesar do tempo (estava um dia ventoso) não ter sido o mais adequado, os utentes mostraram-se alegres, entusiasmados e contentes, dizendo que “foi igualmente agradável”. Após análise de questionários pude concluir que todos os utentes gostaram da atividade, gostaram de almoçar ao ar livre e que sair da instituição de vez em quando é uma necessidade para o seu bem-estar, para se distrair (apêndice XVI, tabela XXV).

Atividade 22: “Refletir para me conhecer”

Esta atividade visou proporcionar e capacitar os idosos para uma melhor qualidade de vida promovendo o desenvolvimento integral do idoso, tendo como objetivo específico valorizar as capacidades, conhecimentos, competências e cultura dos idosos, aumentando a sua autoestima, autonomia e autoconfiança recorrendo ao exercício de autoconhecimento. A atividade foi realizada de acordo com cronograma de atividades (apêndice II), com os utentes do centro de dia. Neste sentido, foi explicado aos utentes o que se pretendia da atividade, explorou-se de forma simples conceitos como reflexão, introspeção, autoconhecimento, autoconsciência, autoestima e autoconceito. Em conjunto, estagiária e idosos, a título de exemplo analisaram, refletiram e exploram um caso, com algumas orientações como: “Pensar o significado das minhas atitudes.”; “Pensar no que digo.”; “Pensar no que

não disse e queria dizer.”; “Pensar no que aconteceu após uma discordância.”; “Pensar no modo como agi numa dada situação, porquê agi assim, queria agir assim?”; “Fui justo, respeitei-me a mim, respeitei a outra pessoa?”; Posteriormente, cada utente expôs a sua reflexão sobre o caso que lhes tinha sido fornecido como exemplo.

Após este exercício foi explicado aos utentes que este exercício de refletir sobre si mesmo, sobre as suas motivações, seus sentimentos, pensamentos e outros aspetos privados da experiência pessoal de si mesmo, deveria ser efetuado numa atitude de melhorar comportamentos, tornar-se um ser humano melhor, mais justo e nunca numa atitude acusação ou reprovação, abraçando a ideia que já fiz bem, mas posso ainda fazer e tornar-me melhor. Foi então, solicitado aos utentes que todos os dias fizessem este exercício de refletir sobre si mesmo, no momento que estes achassem mais oportuno, explicando-lhes que este exercício era da sua responsabilidade, pois a estagiária não tinha como verificar a sua prática. A verdade é que houve dias que alguns idosos quiseram partilhar a reflexão que tinham feito, tendo por vezes corrigido algumas atitudes já tomadas.

Avaliação contínua:

Os utentes desde o início mostraram interesse e revelaram no decorrer da mesma notável evolução em relação ao seu desenvolvimento pessoal, melhorando a sua autoestima, autoconfiança e autonomia. Houve grande adesão e participação, considerando a estagiária que a atividade causou relevantes mudanças no comportamento dos idosos, na sua forma de estar, agir, ser e de se relacionar com o outro e consigo mesmo. Os resultados da análise do questionário refletiram os dados adquiridos através da observação participante e conversas informais. Todos os utentes referiram que acharam a realização da atividade importante, que a mesma melhorou o conhecimento de si mesmo (apêndice XVI, tabela XXVI).

4.3. Atividades extraplano

Aquando da conceção do plano de atividades, a estagiária procurou responder ao maior número de necessidades e interesses do público-alvo, tendo o cuidado de planejar atividades de acordo com a limitação do tempo disponível para o estágio curricular. No entanto, por opção da estagiária, disponibilizou algum do seu tempo para a realização de algumas atividades extraplano, respondendo assim a alguns interesses e necessidades que não puderam ser contemplados no plano de atividades, concretamente interesses como ouvir música, dançar, cantar, teatro, conversar sobre os tempos antigos e necessidade de esclarecimentos sobre os direitos da pessoa com deficiência.

Atividade 1: “Esclarecimentos e discussões sobre os direitos da pessoa com deficiência”

Esta atividade foi realizada no dia 03 de dezembro de 2012, com recurso à Lei 38/2004, publicada no Diário da República n.º 194 Série I Parte A, a 18/08/2004 que define as bases gerais do regime jurídico da prevenção, habilitação, reabilitação e participação da pessoa com deficiência.

Numa primeira fase, foi lido, explorado e discutido com os utentes os capítulos I, relativo às disposições gerais, seu âmbito, noção e objetivos e o capítulo II, referente aos princípios fundamentais da Lei 38/2004. Numa fase posterior foi solicitado aos utentes, que sabiam escrever, que escrevessem numa cartolina os doze princípios fundamentais: o princípio da singularidade, cidadania, da não discriminação, autonomia, informação, participação, globalidade, qualidade, do primado da responsabilidade pública, transversalidade, cooperação e solidariedade, para posteriormente afixarmos na parede da sala.

Como estagiária considerei esta atividade muito importante, a maior parte dos utentes nem sabiam da existência da lei. Foi uma atividade que gerou muita participação, debate, que despertou e agitou consciências.

Atividade 2: “Participação em conjunto nos preparativos para a festa de Natal”

Como se pode verificar no plano das atividades, a estagiária não concebeu nenhuma atividade para a festa de Natal, atendendo ao facto de não querer interferir com as pessoas que já estavam designadas pela instituição para conceber e realizar essa festa. Mas aproximando-se o dia da festa, dia 21 de dezembro, havia pendentes por resolver, demonstrando-se os utentes incomodados com a referida situação. Assim, e à última da hora, estagiária e utentes, após pedido à instituição, ficaram com a tarefa de enfeitar o salão paroquial, local onde se realizou a festa, e de elaborar duas janelas em cartão para a peça de teatro alusiva ao Natal, realizada pelos utentes. Para o efeito a estagiária comprou papel autocolante colorido, de cor dourada e prateada e em conjunto desenharam diferentes tamanhos de estrelas e sinos, que posteriormente recortaram. Foi, também, fornecido aos utentes moldes de letras pela estagiária, para os utentes desenharem, recortarem e pintarem letras para construírem uma frase a desejar boas festas e um feliz Natal.

Numa fase seguinte, a estagiária e utentes deslocaram-se ao salão paroquial, onde os idosos decidiram e embelezaram o salão aos seus gostos, com muita motivação. Para a realização da última tarefa da atividade, a estruturação de duas janelas, recorreu-se às caixas de papelão das fraldas, e após alguns cortes, colagens e pinturas, tínhamos duas bonitas janelas. Concluo dizendo que o envolvimento dos idosos nestas tarefas dá-lhes outra motivação e entusiasmo. Recordo o dia da festa,

o que vários idosos me diziam: “o salão está bonito, não está? E as janelas, até parecem verdadeiras!”. O orgulho com que falam do que fazem, sentirem-se úteis, dá-lhes um novo ânimo.

Atividade 3: “Momentos de música tradicional portuguesa”

Tendo a estagiária presenciado algumas vezes a atividade de música proporcionada pela instituição, que se realiza uma vez por semana, à sexta à tarde das catorze às dezasseis horas, por um professor de música, percebeu que os utentes demonstravam muita satisfação e alegria na participação da atividade, cantavam e dançavam com grande entusiasmo. Assim, decidiu sempre que fosse possível, ou nos momentos onde o público-alvo se demonstrasse menos motivado, poder oferecer aos utentes, caso fosse sua vontade, alguns momentos de música. Aos poucos a estagiária procurou questionar os idosos sobre os seus gostos musicais, os quais foi anotando e procurou adquirir.

Aquando da possível realização da atividade deparou-se com um constrangimento, a sala do centro de dia não estava equipada com aparelho de música ou som. Para resolver este constrangimento com maior brevidade possível, a estagiária recorreu ao seu computador e adquiriu umas colunas de som. Sem qualquer impedimento, a atividade “momentos de música tradicional portuguesa” realizou-se várias vezes no decorrer do estágio curricular, sempre por opção dos utentes, proporcionando momentos de dança, canto, grande alegria, motivação e participação integral dos utentes.

Atividade 4: “Conceção das roupas de carnaval”

Sabendo antecipadamente a estagiária que as pessoas para conceber e organizar os trajes de carnaval com os utentes para participarem no convívio organizado pela Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso, que se realizou no dia 11 de fevereiro, já se encontravam designadas pela instituição, não concebeu nenhum tipo de atividade para a época de carnaval. Contudo, uma semana antes, conversei com a coordenadora da instituição e disponibilizei-me, caso fosse necessário, para organizar e conceber esta tarefa, o que foi aceite, com agradecimento pela coordenadora.

Iniciei a atividade auscultando utentes em relação à roupa que gostariam de se mascarar no carnaval e, após discussão em grande grupo, ficou decidido que os homens iriam vestidos de lavradores e as senhoras de lavradeiras, como antigamente. Optou-se então por fazer para os homens umas calças em malha preta e um colete em malha vermelha, e uma saia em malha preta e um avental em malha vermelha para as senhoras. Neste sentido, tornou-se necessário malha para a conceção das roupas e uma máquina de costura. As malhas foram obtidas pela estagiária que recorreu

a uma fábrica da freguesia onde habita. Quanto à máquina de costura foi solicitada pela estagiária a uma utente do lar, que se prontificou amavelmente a coser a maior parte das vestes. Chegada a hora da conceção da roupa, de alguma dificuldade para estagiária (que não possuía qualquer experiência nesta área), em conjunto, incluída ajuda da senhora responsável pela lavandaria da instituição, chegamos com sucesso à conclusão dos moldes.

Demos assim seguimento à conceção das restantes roupas, onde todos participaram, uns copiavam o modelo do molde para a malha, outros cortavam, outros rematavam as linhas. Para concluir o traje, os homens nesse dia vestiam uma camisa, preferencialmente aos quadros, e um chapéu à moda antiga. As senhoras usariam uma blusa de cor clara, um lenço de cabeça, um xaile e, quem tivesse traria, se fosse sua vontade, fio, ou cordão de ouro. Os utentes incorporaram o traje à risca, como se pode ver no apêndice XVII. Apesar da atividade ser concebida num prazo de tempo muito curto, teve um resultado muito satisfatório, sendo o envolvimento dos utentes, para a estagiária, admirável. No dia do convívio de carnaval, participaram vinte e quatro utentes (alguns utentes do lar, centro de dia e utentes do serviço de apoio ao domicílio). Os utentes estavam tão vaidosos com os seus feitos que todos, ou quase todos diziam: “Nós somos os mais bonitos, fizemos boa figura”.

Atividade 5: “ Principiantes na representação de teatro”

Sendo o 27 de Março dia de comemoração mundial do teatro, atempadamente a estagiária auscultou coordenadora da instituição sobre a possibilidade de se representar uma peça de teatro nesse dia para os utentes. A coordenadora aprovou a sugestão e prontificou-se a colaborar na representação da peça. Para o efeito, estagiária recorreu ao livro titulado *Taíde: A escola à descoberta de Taíde*, propriedade da escola do 1.º ciclo do ensino básico de Porto de Ave, o qual contém algumas peças de teatro como o monólogo *Zé Pacóvio*, *As manas Teimosas*, *A salaio no Registro Civil*, *O pateta da gaita* e *Zé Frosquinhas*, sendo todas as peças de teatro tipo comédia. Coordenadora e estagiária decidiram que iriam representar a peça *A salaio no Registro Civil*. Assim, foram efetuados todos os preparativos necessários, cenário e roupas pela estagiária e ensaios com coordenadora e estagiária para representarem a peça. Aos utentes foi-lhes transmitido que no dia 27 de Março, dia mundial do teatro iriam ter uma surpresa para comemorar o dia. Chegada a hora de dar início à atividade, os utentes aguardavam na sala ansiosos. Recordo o início da representação, onde se ouvia muitas gargalhadas dos utentes. Os idosos assistiram à peça muito atentos, pediram para repetirmos a peça porque foi muito bonito.

A peça foi repetida, sendo solicitado aos utentes que participassem na peça à vez, voluntariamente. Inicialmente ninguém queria participar, depois de ser explicado que encarassem a

sua participação como um desafio, sem medos, sem vergonhas e que, também, fora a primeira vez que estagiária representava, houve utentes que se prontificaram a participar, desencadeando a participação de outros utentes. A estagiária atempadamente, pensando na possível participação dos utentes, imprimiu a peça num tamanho de letra adequada às dificuldades de visão dos utentes. O envolvimento e participação dos utentes proporcionaram momentos alegres, divertimento, novas aprendizagens, desenvolvendo a expressão dramática, ajudando os utentes a desinibirem-se e adquirirem autoconfiança. Atendendo à reação positiva que atividade teve nos utentes, a estagiária com autorização da instituição, promoveu todos os meses, pelo menos, a representação de uma peça de teatro em conjunto (utentes, estagiária e coordenadora). Importa referir que esta atividade foi sempre realizada na sala do lar, deslocando-se os utentes do centro de dia à sala do lar. Foram representadas todas as peças de teatro acima citadas e *A Gata Borralheira* e *A Cidade e Aldeia*.

Atividade 6: “ Ensaios de cantares de músicas populares”

Além da atividade responder aos interesses diagnosticados no questionário de diagnóstico de necessidades e interesses, responde também, entre outros, melhorando e alegrando a atividade “caminhadas”. Sempre que a atividade “caminhadas” se realizava, no seu início, tentando alegrar e dar ânimo aos utentes, a estagiária sugeriu que cantassem em grande grupo músicas do seu tempo. Foi realmente acatada a sugestão pelos utentes de bom grado, mas alguns utentes não sabiam a letra das músicas, por esquecimento, e ficavam tristes.

Pensando na solução, a estagiária, aos poucos, e com ajuda e envolvimento dos utentes, foi reconstruindo as letras de várias músicas, que posteriormente passou para formato digital e imprimiu num tamanho de letra adequado às dificuldades visuais dos utentes. Foi assim criado um portefólio de várias músicas como *A minha saia velhinha*, *A caminho de Viseu*, *Ao romper da bela aurora*, *Bailinho da Madeira*, *Desfolhada*, *Moleirinha*, *Malhão*, *Maria faia*, *Ó minha amora madura*, *Tia Anica de Loulé*, *Ó Rosa arredonda a saia*, *Alecrim*, *Ó Micas*, *Ó ferreiro*, *Laurindinha*, entre outras. Por opção e decisão conjunta, utentes e estagiária realizavam a atividade sempre vinte minutos antes da hora de almoço, e aos poucos os utentes foram exercitando a memória e rapidamente abdicaram do portefólio de músicas que lhes tinha sido fornecido. Esta atividade teve adesão integral dos utentes que se revelaram sempre entusiasmados e motivados na atividade. Importa referir que a estagiária gravava os ensaios, mostrando aos utentes a sua evolução, o que lhes causou maior motivação e empenhamento.

Atividade 7: “Jogo situação surpresa do saco preto”

Este jogo foi concebido pela estagiária com alguma ajuda dos utentes, sendo composto por questões, provérbios, rimas, adivinhas, algumas ações como criar um diálogo através de uma pequena frase, representar uma pequena peça de teatro e fazer mimica representando algumas situações do dia-a-dia. Para o efeito foi escrito em formato digital em pequenas caixas de texto diferentes provérbios, adivinhas, questões e algumas frases, que depois de imprimidas foram recortadas e plastificadas, conforme se pode verificar no apêndice XVIII. Importa referir que, de forma propositada, a estagiária em relação às questões colocou um variado leque de questões, concretamente questões simples como o que mais gosta de comer, como se fazia o pão antigamente e questões mais complexas, de foro mais íntimo como, entre outras, quais as pessoas mais marcantes na sua vida, quais as relações afetivas com os seus familiares mais próximos, como foram as suas relações de amizade ao longo da sua vida, qual foi o seu percurso profissional, como foi o seu percurso escolar, como foram os seus namoros e o seu casamento. O objetivo foi conhecer um pouco da história de vida de cada um e de responder aos interesses dos utentes em relação a conversar sobre os tempos antigos, levando a própria pessoa a refletir e elaborar uma compreensão sobre o seu percurso de vida. Importa referir que antes da realização da atividade, foi explicado aos utentes que sempre que não se sentissem à vontade ou com vontade de responder à questão, escolheriam outra, que tudo que se ouvia na realização da atividade era para respeitar e “morrer” dentro da sala e que só participava quem aceitasse as condições exigidas. A atividade foi realizada com os utentes do centro de dia, à exceção de um utente, todos participaram. Esta atividade proporcionou momentos de divertimento, criatividade, emoções de alegria, tristeza, saudade, arrependimento, assim como autoformação, crescimento individual e coletivo. Como estagiária considero que foi uma atividade que exigiu muito de mim e dos utentes, o que creio recompensado nos resultados obtidos.

Atividade 8: “Algum contato com novas tecnologias”

Aquando da análise do inquérito por questionário em relação a interesses e necessidades, dois utentes mostraram-se interessados em aprender a trabalhar com as novas tecnologias, concretamente com o computador. Como já referido, o tempo disponibilizado para estágio curricular revelou-se uma forte limitação. No entanto, a estagiária tentando responder ao interesse demonstrado, conseguiu disponibilizar tempo extra estágio curricular. Neste sentido, como o tempo era curto, foi decidido que os utentes teriam oportunidade de aprender, unicamente, o mais básico para saberem efetuar os passos exigidos para terem acesso à *internet*.

Para o efeito foi proposto aos utentes que o desejassem, que uma vez por semana, à vez, dois utentes iriam aprender a aceder à *internet*, concretamente *youtube*, escolhendo uma música a seu gosto, para posteriormente ouvirem e visualizarem o vídeo. Inicialmente só dois utentes se mostraram entusiasmados com vontade de aprender, os restantes diziam “que isso não era para eles, nem para a idade deles”. A atividade teve início com os dois utentes que se mostraram interessados, e durante três semanas foram sempre os mesmos a participar na atividade.

Com o passar do tempo, os utentes que não se mostraram interessados, começaram a sair das suas cadeiras e a sentarem-se à volta do computador, observando os dois participantes da atividade. Começaram a mostrar interesse, a fazer perguntas. Foi um passo muito pequeno até perceberem que eram também capazes de conseguir aprender. Os utentes ficaram admirados com a simplicidade do processo, muito entusiasmados e maravilhados por ouvirem e verem o vídeo da música escolhida. Recordo a questão transversal à maioria dos utentes: “ Mas como é que as músicas estão todas no computador, até as do nosso tempo”. A estagiária esclareceu todas as dúvidas aos utentes de uma forma muito ténue, de modo a que estes compreendessem minimamente como funciona a *internet*. A atividade foi realizada com os utentes do centro de dia, não tendo adesão total, mas da maioria dos utentes, que esperavam ansiosamente o dia da realização da atividade.

Atividade 9: “Comemoração do S. João”

Durante a manhã de 24 de Junho, foi recriado pela estagiária no espaço exterior da instituição, um ambiente alusivo ao S. João. Assim, para o efeito foram colocadas cadeiras necessárias para utentes se sentarem, música dos santos populares e muitos balões, que foram antecipadamente enchidos pelos utentes. Na parte exterior encontravam-se as cozinheiras da instituição assar sardinhas e pimentos. Foi assim dada oportunidade aos utentes de assistir ou participar na confeção dos condimentos propícios à época festejada. Os utentes dançaram, cantaram, jogaram ao balão e rebentaram balões. Foi uma manhã de muita alegria e divertimento que envolveu a participação total dos utentes do lar e do centro de dia. Após o tradicional almoço de S. João, os utentes regressaram às salas, ficando a estagiária com os utentes da sala do centro de dia. No seguimento da comemoração foram efetuados vários jogos com provérbios, adivinhas e quadras alusivas ao S. João. No final da tarde foi ainda lida, explorada e discutida a lenda *A fogueira de S. João* do livro *Actividades e Jogos para Idosos*, da autora Sónia de Oliveira Lamas.

Atividade 10: Jogo “Passeio às cegas”

Este jogo (*Manual de Jogos Educativos*, dos autores Donna Brandes e Howard Phillips) teve como objetivos fomentar a confiança, concentração e autovalidação, não sendo necessário nenhum material na sua execução.

No desenvolvimento do jogo, uma pessoa é colocada de olhos vendados ou fechados, e outra pessoa dá instruções verbais, não podendo tocar no instruído para a realização de um trajeto previamente definido. Aumentando a dificuldade do jogo recorreu-se apenas a sons para dar instruções, como por exemplo: um assobio para caminhar em frente, dois assobios para caminhar para esquerda, três para caminhar para direita, entre outros. O jogo realizou-se entre pares, que invertiam os papéis, cronometrando-se o tempo para chegar ao vencedor.

Houve grande adesão e participação dos utentes, que acharam numa fase inicial o jogo muito fácil. Após a participação diziam que não era tão fácil assim, que se sentiam desorientados e com dificuldade em confiar nas orientações dadas, questionando alguns utentes a dificuldade das pessoas com ausência do sentido da visão.

Atividade 11: Jogo “Jogo do vendedor”

Este jogo (Livro dos *Jogos educativos*, da autora Sónia de Oliveira Lamas) teve como objetivo, entre outros, o treino da memória. O número de participantes foi de 10 a 12 jogadores e o material foram diversos objetos de tamanho pequeno.

Para o desenvolvimento do jogo um dos jogadores na posse dos vários objetos vai “vendendo” a cada jogador um objeto. Quem recebe o objeto deve imediatamente esconder o objeto. Após os objetos todos vendidos o “vendedor” deve recolher todos os objetos, indicando o nome do objeto que vendeu a cada jogador. Os papéis invertem-se, todos devem estar no papel de vendedor e comprador. Ganha o jogador que acertou o nome do maior número de objetos.

Os utentes demonstraram entender a importância de fazer este tipo de jogos e perceberam que exercitar a memória, realmente, lhes ajudou a melhorá-la. Este jogo foi realizado com os utentes do centro de dia, várias vezes, sempre que estes demonstraram vontade de o fazer. Importa referir que a par de cumprir o objetivo do jogo, este proporcionou também momentos de alegria e divertimento.

Foram ainda realizados os jogos *Quem falta* e *A quem pertence* com o mesmo objetivo (treinar a memória) e *Palmadas e apanhar* com objetivo de exercitar atenção, do livro dos *Jogos Educativos* da autora Sónia de oliveira Lamas.

4.4. Apresentação e discussão dos resultados obtidos no projeto de intervenção/investigação

A avaliação de um projeto, reproduzida nos resultados obtidos é o que permite determinar se os resultados correspondem aos objetivos planeados e se estão em consonância com as necessidades e os recursos disponíveis.

A avaliação tem assim, um reconhecimento indiscutível. Só avaliando é que se pode tirar ilações sobre benefícios e falhas do projeto, decidindo e aplicando melhorias que se revelem necessárias. Este projeto foi objeto de uma avaliação contínua, que acompanhou todo o projeto, concretamente: a avaliação de diagnóstico, que permitiu a análise de necessidades e interesses e que determinou o que foi necessário para a posterior planificação do plano de atividades; avaliação de acompanhamento, que avaliou a forma como o projeto estava a ser desenvolvido e apontou diretrizes para a sua correção; e avaliação final que mediu os resultados e efeitos do projeto, mostrando se o mesmo teve os resultados propostos, estabelecendo uma comparação entre o esperado e realizado.

Este ponto pretende analisar o último momento da avaliação, a avaliação final. Para o efeito recorreu-se à observação, observação participante (notas de trabalho de campo e diário de bordo), entrevistas não diretivas (conversas informais) e ao inquérito por questionário, que foi dividido em dois pontos: o ponto um, respeitante à avaliação do projeto e o dois referente à avaliação de desempenho da estagiária. Importa referir que nesta fase da avaliação, sendo o objetivo medir resultados e efeitos do projeto, só o inquérito por questionário permite obter dados mensuráveis. No entanto, as outras técnicas acima descritas permitiram efetuar a triangulação de dados, comparação dos mesmos, dando maior fiabilidade aos dados obtidos.

Importa, também, mencionar que por escassez de tempo as atividades extraplano não foram sujeitas a avaliação através de um inquérito por questionário escrito, no entanto, após e na realização das mesmas pude perceber através da observação, observação participante e conversas informais, que os utentes ficaram satisfeitos, contentes, achando a realização das atividades importantes, úteis e divertidas.

Neste sentido pude perceber, através da observação, observação participante e entrevistas não diretivas que o projeto estimulou competências cognitivas, físicas e sociais. Os utentes demonstraram em relação às competências cognitivas, evolução positiva em aspetos como a memória, atenção, concentração, orientação e linguagem; nas físicas revelaram evolução positiva em relação à coordenação dos movimentos e à forma como se locomovem; e nas sociais maior envolvimento, interesse e participação em relação a questões ou assuntos que os rodeiam.

Todo o projeto valorizou capacidades, conhecimentos, competências e cultura dos idosos, no entanto, houve atividades como: “Como se brincava em tempos passados” e “Os idosos convidam os familiares para um lanche elaborado por eles próprios” onde os utentes verbalizaram, de uma forma mais acentuada e vincada que se sentiram úteis, capazes e valorizados; assegurou condições de bem-estar e o respeito pela dignidade humana, aos poucos os utentes praticavam, exibiam comportamentos mais adequados, ponderados, o que se repercutiu num ambiente de trabalho saudável, onde as pessoas se sentiam bem e respeitadas; proporcionou oportunidades de aquisição de novos conhecimentos, os utentes tornaram-se no decorrer do projeto muito participativos, exibindo demonstrações práticas e teóricas das novas aprendizagens. A sensibilização para a importância da participação ativa dos utentes nas atividades verificou-se no aumento evidente do nível de participação. Considero que o projeto respondeu às necessidades e interesses, aumentou a autoestima, autonomia e autoconfiança dos utentes, capacitando-os para a melhoria da sua qualidade de vida, ou seja, o realizado correspondeu ao esperado.

Fazendo alusão aos resultados da análise do inquérito por questionário, aplicado aos utentes, para perceber a avaliação do projeto na sua globalidade, importa, antes de mais, referir que só os utentes do centro de dia responderam ao questionário (catorze questionários válidos), sendo estes os únicos que participaram na realização integral do mesmo. Os utentes do lar e do serviço de apoio ao domicílio não tiveram oportunidade de participar em todo o projeto, não tendo assim uma visão global que lhes permita avaliar o projeto em questão. Assim, pude constatar que todos os utentes acharam importante a realização das atividades desenvolvidas no estágio curricular, conforme se pode verificar na tabela I.

Tabela I: Achou importante a realização das atividades desenvolvidas no estágio curricular?			
Questão 1	Sim	Mais ou menos	Não
Achou importante a realização das atividades desenvolvidas no estágio curricular?	14	0	0

Quanto à questão, se acharam que a sua qualidade de vida melhorou, todos os utentes referiram que sim (tabela II).

Tabela II: Acha que a sua qualidade de vida melhorou?			
Questão 2	Sim	Mais ou menos	Não
Acha que a sua qualidade de vida melhorou?	14	0	0

Na questão, “De todas as atividades realizadas quais as que lhe pareceram mais importantes para melhorar a sua qualidade de vida?” não citaram nenhuma atividade em concreto, responderam que todas elas foram importantes e que gostaram de todas (tabela III).

Tabela III: De todas as atividades realizadas quais as que lhe pareceram mais importantes para melhorar a sua qualidade de vida?	
Questão 3	Todas elas foram importantes e que gostaram de todas.
De todas as atividades realizadas quais as que lhe pareceram mais importantes para melhorar a sua qualidade de vida?	14

À questão “Quais foram as atividades menos importantes para si?”, todos os utentes responderam nenhuma (tabela IV).

Tabela IV: Quais foram as atividades menos importantes para si?	
Questão 4	Nenhuma
Quais foram as atividades menos importantes para si?	14

Quando questionados (questão 5) se as atividades no seu conjunto lhe causaram momentos de diversão, aprendizagens novas, momentos de convívio, momentos de reflexão, momentos de alegria, melhorias no seu comportamento, momentos de recordação do passado e momentos de bem-estar, todos os utentes responderam que sim. À questão, “Acha que o estágio curricular ajudou a melhorar o seu dia-a-dia no centro de dia?” (questão 6), todos responderam que sim e “Explique porquê?” (questão 6.1), alguns utentes explicaram, referiram “Que melhorou a todos os níveis, até a agressividade entre os idosos desapareceu”; “As atividades e a alegria da estagiária melhoraram muito o ambiente da sala, sinto-me mais realizado, aprendi muito”; “Quando a estagiária está é uma alegria, quando vós não estais, está tudo morto, as atividades e a Anabela é uma alegria no meu dia”; “Desde que estamos a trabalhar com a Anabela tudo melhorou para melhor, aprendemos muito e nem damos conta do tempo passar”; “Porque com a estagiária temos vida na sala, fazemos muitas atividades. A

estagiária deu muita vida a esta sala”; “Melhorou porque tínhamos poucas atividades, que é a ginástica e a música. Agora temos muitas atividades e por isso melhorou muito o meu dia-a-dia”; “O ambiente mudou, ficou saudável, as atividades desenvolvidas pela estagiária deu vida ao nosso dia-a-dia, passamos o tempo e nem se dá conta, aprendemos muitas coisas”; “Tudo melhorou, estamos sempre ocupados, a fazer e aprender coisas importantes, ou a passear, a divertirmo-nos, melhorou muito”; “Porque fazemos atividades muito variadas, aprendemos muito e nem damos por ela do tempo passar, sinto-me outro”. Assim, através dos resultados acima descritos pude estabelecer uma comparação entre o resultado esperado e o realizado e concluir que o projeto foi um sucesso, os resultados obtidos corresponderam aos resultados desejados, superando em alguns aspetos as expetativas da estagiária.

Analisando agora, os resultados do segundo ponto (desempenho da estagiária) do inquérito por questionário, pude constatar que todos os utentes acharam que a estagiária foi dedicada na realização das atividades, responsável, cuidadosa, motivada, clara e interessada (Tabela V).

Tabela V: Como avalia a estagiária no decorrer do estágio curricular?			
Questão 7: Como avalia a estagiária no decorrer do estágio curricular?	Sim	Mais ou menos	Não
Dedicada na realização das atividades?	14	0	0
Responsável na realização das atividades?	14	0	0
Cuidadosa na realização das atividades?	14	0	0
Motivada na realização das atividades?	14	0	0
Era clara na realização das atividades?	14	0	0
Interessada na realização das atividades?	14	0	0
Outros: Quais? “A Anabela faz as coisas com amor, é muito diferente”; “A Anabela tem gosto e prazer no que faz”; “A Anabela tem sempre uma palavra de ânimo para nos dar”; “A Anabela é justa com todos, aqui somos todos tratados por igual”.			

Quando questionados “Que palavras acrescentaria sobre a estagiária na realização do estágio curricular?”, os utentes escreveram que “Só tenho bem a dizer, muito trabalhadora, sempre alegre e com vontade de fazer o que tinha que fazer”; “A estagiária merece tudo de bom, queremos o bem dela, é uma vida nesta sala, nem vemos o tempo passar”; “A estagiária merece tudo de bom e nada de mal, trabalhou muito e merece que tudo lhe corra bem”; “Eu só posso dizer que foi uma coisa muito boa, as atividades que a Anabela realizou para nós melhorou muito a nossa vida, a nossa sala

ganhou vida”; “Sobre estas coisas a Anabela foi incansável para com todos não diferenciando nenhum, desejo-lhe todas as maiores felicidades”; “Tenho só a dizer muito bem da estagiária e do seu trabalho, é muito profissional, um exemplo”; “O estágio foi muito bom e muito importante para mim, das duas vezes que me chamou atenção para refletir, ajudou-me muito para o dia de amanhã”.

Tendo em conta os resultados da análise do questionário e fazendo uma autoavaliação, posso concluir que a estagiária teve um desempenho muito bom no planeamento e execução da ação, teve uma relação horizontal com o público-alvo, utilizou linguagem adequada, mostrou empenho no planeamento e execução da ação. Acrescento que a estagiária soube criar empatia e estimular o público-alvo a participar ativamente nas atividades, estando sempre disponível para responder às suas questões, e que tanto a planificação como a execução do projeto foram cumpridas. Entendo que a estagiária demonstrou conhecimentos sobre as temáticas abordadas e que esteve sempre aberta à troca de saberes e opiniões. Assim, importa referir que o projeto foi de encontro às aprendizagens e práticas abordadas tanto na licenciatura em Educação, como no mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária e às necessidades e interesses do público-alvo. Considero, ainda, que os meios utilizados pela estagiária foram adequados, pertinentes, suficientes e que soube aproveitar muito bem os recursos humanos e físicos do CSPA.

Capítulo V

Considerações finais

5.1. Análise crítica dos resultados e das implicações dos mesmos

Relembrando em traços gerais o diagnóstico de necessidades (verificar resultados de análise do inquérito por questionário escrito relativo a diagnóstico de necessidades e interesses no apêndice IV) o CSPA tinha uma variedade de atividades reduzidas, que não iam de encontro aos interesses e necessidades de alguns idosos; havia um nível muito baixo de participação nas atividades existentes, assim como nas atividades que foram implementadas pela estagiária numa fase inicial do projeto (fase de diagnóstico de necessidades e interesses); falta de coesão do grande grupo (idosos); falta de conhecimento em relação a doenças de foro mental; baixos ou nenhuns (no caso de alguns idosos) hábitos de higiene oral; reduzida prática de atividade física, revelando o público-alvo no seu geral baixa autoestima, autoconfiança, autonomia, isolamento e considerável apatia.

Como interesses foram identificados, sendo referenciados pelo maior número de idosos, conversar sobre os tempos antigos, visitar monumentos religiosos, ouvir e contar anedotas e adivinhas, ouvir música, dançar, cinema, cultivar a terra e ir à praia, entre outros.

Importa referir, conforme se pode verificar na caracterização da instituição, que as respostas sociais respeitantes às valências do lar e centro de dia são relativamente novas (cerca de um ano) no CSPA, e, por isso, com alguns processos operacionais muito incipientes ou inexistentes, falo especificamente, da área relacionada com a dinamização de atividades.

Acrescento outro fator que me pareceu, com certeza, com peso relevante e que contribuiu para o diagnóstico de necessidades obtido. Falo da postura, quase geral, dos colaboradores da instituição, postura esta que na minha opinião desacredita as capacidades e potencialidades dos idosos. Facilmente, aquando da explicação das atividades na presença dos colaboradores, estes por vezes riam (de forma discreta) e diziam “Achas, eles não conseguem fazer isso, tu vais ver!”; ou então mesmo os idosos não tendo proferido qualquer tipo de opinião, alguém dizia “Eles não gostam disso, não ligam nenhum, gostam é de estar no seu cantinho sossegados.”, assim como respostas infantilizadas, tratando o idoso por tu, recorro “Oh Ritinha, tu tens cada uma!”. Esta postura foi-se alterando à medida que foram surgindo resultados diferentes daqueles que esperavam (os idosos revelaram capacidades e potencialidades na execução e participação das atividades) e devido à postura da estagiária que sempre tratou os idosos por senhor y e dona x, com respeito e dignidade, acreditando e fomentando as suas capacidades e potencialidades.

Estas ideias pré-concebidas, ou preconceitos e estereótipos, que para muitos autores é denominado de *idadismo*, só trará desvantagens, tanto para os idosos como para a sociedade, dificultando a implementação de projetos como este. Facilmente esta postura, bem percecionada na minha pequena experiência, influencia o modo de olhar as pessoas idosas (tanto por parte dos mais jovens, da família e da sociedade em geral), os nossos comportamentos face aos idosos, e a forma como os próprios idosos olham para si mesmos, uma vez que interiorizam a imagem e a forma como são vistos pela sociedade. Como refere Hoffman, Paris e Hall (1994 cit in Fonseca, 2004: 27), “[...] a visão de que as pessoas idosas são no mínimo incompetentes e talvez até senis, é parcialmente responsável pela tendência da sociedade para discriminá-las, ignorá-las, ou não levá-las a sério.”

Considero que é necessário um trabalho premente neste sentido, iniciando pela consciencialização, agitando e transformando comportamentos. Creio que não será um trabalho fácil, mas também creio que será uma tarefa obrigatória, principalmente dos profissionais que são agentes da educação não formal. Penso também que seria importante e extremamente vantajoso para a instituição promover mais o convívio entre colaboradores, de forma a fortalecer o espírito de equipa e a entreaajuda.

Neste sentido, e considerando os resultados da avaliação do projeto e das atividades implementadas, julgo poder afirmar que o projeto respondeu de forma eficaz às necessidades/interesses dos idosos, indo de encontro aos seus objetivos.

Importa referir que as aprendizagens teóricas tanto na licenciatura como no mestrado, possibilitaram a implementação de boas práticas. Entre outras, reporto-me à postura da estagiária para com o público-alvo, a qual considero imprescindível ao sucesso de qualquer projeto. No decorrer do estágio curricular, a estagiária sempre valorizou e potenciou o diálogo e a partilha entre os idosos, evidenciando-lhes que esta partilha pode significar a construção de conhecimentos por parte dos outros idosos e da estagiária; adotou uma postura onde valorizava as experiências e capacidades dos idosos, mais do que as suas fragilidades ou fraquezas; potenciou e fomentou o envolvimento efetivo dos idosos em todas as fases do projeto (conceção, gestão, implementação e avaliação); tentou abarcar as várias esferas da vida dos idosos; acolheu a diversidade, abraçando-a e valorizando-a; adotou uma postura de horizontalidade; atuou como parceira dos idosos em prol de objetivos comuns; promoveu e praticou a igualdade e o respeito entre todos; fomentou o reconhecimento dos idosos em relação às suas contribuições para/com o projeto; demonstrou dedicação, empenho, motivação, responsabilidade, interesse e agilizou processos de resolução nos imprevistos e nas alterações necessárias ao projeto.

Senti e verifiquei através dos resultados da avaliação do projeto “Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver relacionando-se com o outro”, que este teve uma aplicabilidade e utilidade na vida quotidiana dos idosos, atendendo ao facto das suas aprendizagens resultarem de um processo reflexivo das suas próprias vivências e experiências, o que desencadeou um processo de crescimento tanto a nível pessoal como social, bem como melhorias na sua qualidade de vida integral.

5.2. Evidenciação do impacto do estágio: a nível pessoal; a nível institucional e a nível de conhecimento na área de especialização

A nível pessoal, começo por fazer um enquadramento, lembrando o primeiro dia de estágio. Recordo que o que mais me chamou atenção foi desde logo a relutância da maior parte dos utentes em participar nas atividades, ou estarem atentos às mesmas. Se num primeiro momento fiquei algo apreensiva com o quadro que encontrei, depressa senti ter perante mim um desafio estimulante, o qual encarei com entusiasmo e dedicação.

Desta forma empenhei-me, numa primeira fase, em criar alguma empatia com o público-alvo e na perceção das necessidades e interesses do mesmo. Entendi então ser importante passar mais algum tempo na instituição, de forma a ter uma visão mais ampla das necessidades e interesses dos idosos, uma vez que se me cingisse ao horário previsto para o estágio curricular, não obteria os resultados a que me propus. Dediquei-me a tentar perceber um pouco mais daquilo que preocupava os utentes, ouvi-los, dar-lhes atenção.

Aos poucos senti que esta estratégia estava a resultar, pois conforme ia estando presente, conforme ia resolvendo pequenos problemas, coisas simples como arranjar uma pasta dos dentes, mandar arranjar um relógio, ao mesmo tempo que fui ouvindo as suas histórias e até resolvendo algumas questões entre os idosos, a participação do número de idosos foi aumentando de dia para dia. Ao cumprir esta etapa com sucesso, ganhei confiança e uma motivação acrescida. Passei para a fase de conceção do plano de atividades, o qual pouco alteraria, considerando o facto de ter tido uma boa capacidade de análise e de interpretação do contexto que encontrei. Julgo ter concebido e desenvolvido atividades que, com dedicação e criatividade foram de encontro às necessidades e interesses dos idosos. Dou como exemplo a atividade “Como se brincava em tempos passados”, em que os idosos ao serem eles próprios protagonistas da atividade e ao sentirem estar a passar um testemunho às gerações mais novas, se sentiram úteis, envolvidos e entusiasmados. Saliento ainda, que para além das atividades previstas no cronograma de atividades, que foram totalmente cumpridas, concebi

atividades extras, que achei pertinentes e necessárias para complementar o projeto curricular de estágio e participei ainda em todas as atividades programadas pela instituição.

Deste modo, ao fazer uma retrospectiva destes nove meses de estágio, reconheço que este causou grande impacto a nível pessoal, o qual encarei como um desafio a mim própria, superando-o com sucesso, onde algumas dúvidas e medos desapareceram. Após uma reflexão, pude perceber que, como profissional tenho capacidade de iniciativa; sou perseverante na persecução dos meus objetivos; tenho capacidade de resolução; sou lutadora e não me deixo abater pelas contrariedades. Sou exigente; responsável e minuciosa, ao mesmo tempo que pauto o meu trabalho com base em fortes valores éticos e humanos, fazendo tudo para que o conforto e o bem-estar dos idosos fossem uma realidade diária, o que foi muito reconfortante para mim enquanto estagiária. A marca que fica deste primeiro contacto com o mundo do trabalho na área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, sendo ela na minha opinião, um exemplo de boas práticas traduzir-se-á, com certeza, num futuro promissor.

A nível institucional considero que este projeto de estágio curricular, alterou a dinâmica da instituição, causando grandes melhorias. Os idosos, alteraram os seus hábitos, mudaram comportamentos (passaram de pessoas tristes, aborrecidas com tudo e todos, para pessoas alegres, de desmotivados para motivados, de desinteressados para interessados, de apáticos a participativos, de pessoas que não se valorizavam para pessoas que se valorizam, que melhoraram a sua autoestima, autoconfiança e autonomia), como já referi, o seu dia-a-dia, a sua vida sofreu melhoras significativas. Houve também alterações em relação aos familiares dos utentes, explicando um pouco a relação que os familiares têm com os utentes, esta instituição sempre me surpreendeu pela positiva em relação às visitas dos familiares aos idosos, falo de familiares que são presentes na vida dos utentes, que diariamente os visitam. Todavia, senti um aumento de interesse da parte dos familiares pelos utentes. Ter conseguido envolver os familiares dos utentes neste projeto significou uma mais-valia para a execução do mesmo. Estes familiares queriam falar comigo, queriam dizer que estavam contentes com o meu trabalho, que o seu pai ou mãe “apresentavam melhoras, que nem pareciam as mesmas pessoas, mais calmos, mais interessados em viver, com mais vida, que em casa falavam das atividades que tinham feito, mostrando-se envolvidos e entusiasmados.” Recordo a última atividade “Os idosos convidam os familiares para um lanche elaborado por eles próprios”, como prova de mudança de comportamento e envolvimento dos familiares. A atividade teve adesão, participação e envolvimento total por parte dos familiares, tive até alguma dificuldade em relação ao espaço, este tornou-se pequeno para receber os tantos familiares que participaram na atividade.

Creio poder afirmar que este projeto também causou melhorias nos colaboradores, criando espírito de equipa e, causando mudanças de postura em relação aos idosos (diminuindo preconceitos e estereótipos). Fazendo alusão às palavras do diretor técnico da instituição, que julgo retratarem o acima dito:

“consideramos que a estagiária, em causa, **acrescentou valor a esta Instituição**, através das competências demonstradas. Foi sempre rigorosa no cumprimento de horários; excedeu sempre o tempo diário combinado para a realização do estágio, inclusive, propôs-se a realizar mais horas por semana, para participar em outras atividades dinamizadas quer interna quer externamente – uma marca de **empenho e dedicação** a este projeto. Criou interação com os outros profissionais na realização de atividades em conjunto e, na resolução de situações-problema dos utentes. Este trabalho foi essencial, pois, permitiu **detetar alguns pontos que a Instituição teria que melhorar** ao nível do relacionamento com os utentes. Neste tipo de trabalho, não são as grandes ações que distinguem os profissionais, mas sim, os pequenos ganhos do dia a dia; neste sentido, consideramos que o estágio de Anabela Ferreira contribui para implementar mudanças significativas na Instituição e, representou um valor acrescentado pelo caráter inovador (novas ideias e novas formas de fazer) do mesmo.” (Dr. Rafael Castro (nome fictício, diretor do CSPA))

A nível de conhecimento na área de especialização, este estágio curricular não acrescentou nenhuma descoberta ou inovação. Não identifiquei descobertas ou novidades na prática que já não tivesse tido acesso através da teoria e da pesquisa bibliográfica, efetuada aos vários autores considerados como especialistas nesta área. No entanto, este projeto corrobora as teorias dos vários autores e foi essencial para perceber que os quadros teóricos-conceituais e o conjunto de métodos, técnicas e estratégias, fornecidos tanto na licenciatura em Educação como no mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, se ajustam à realidade vigente e, possibilitam, obtendo sucesso nos resultados, a dinamização de processos de aplicação prática de educação de adultos, animação e intervenção comunitária permitindo a investigação nestes âmbitos.

Bibliografia referenciada

- ANDER-EGG, E. (1990). *Repensando la Investigación-Acción Participativa*. México: Editorial El Ateneo.
- ANTUNES, M. C. (2001). *Teoria e Prática Pedagógica*. Lisboa: Instituto Piaget.
- ANTUNES, M. C. (2008). *Educação, Saúde e Desenvolvimento*. Coimbra: Edições Almedina.
- BELL, J. (1997). *Como realizar um projeto de investigação*. Lisboa: Gradiva.
- BOUTINET, J. (1996). *Antropologia do projecto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- BURGESS, R. (1997). *A Pesquisa de Terreno. Uma Introdução*. Oeiras: Celta Editora.
- CANÁRIO, R. (2008). *Educação de Adultos. Um Campo e uma Problemática*. Lisboa: Educa.
- CARRASCO, J. & DUJO, A. (1997). Planteamiento Sociopolítico de la Educación de Adultos en Sociedades Desarrolladas. In Carrasco, J. (coord). *Educación de Adultos*. Barcelona: Editorial Ariel.
- COMISSÃO EUROPEIA (2012). *A Contribuição da UE para um envelhecimento ativo e solidariedade entre gerações, Luxemburgo: Serviço das publicações da União Europeia*. Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia.
- CONSELHO ESCOLAR (1996). *A escola à descoberta de Taíde*. Braga: Oficina de S. José.
- CORREIA, A. C. S. (2010). *Animação Sociocultural: Uma forma de Educação Permanente e ao Longo da Vida para um Envelhecimento Activo*.
<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/16865/1/Ana%20Catarina%20Santos%20Correia.pdf>. (acedido a 18-12-2012).
- Decreto-lei nº 119/83 de 25 de Fevereiro do Ministério dos Assuntos Sociais. Diário da República: Série I de 25-02-1983. <http://dre.pt/pdf1sdip/1983/02/04600/06430656.pdf>. (acedido a 05-11-2012).
- Decreto-lei nº 58/2009 de 25 de Março do Ministério da Saúde. Diário da República: Série I de 24-03-2009. http://juventude.gov.pt/MigratedResources/461000/461004_ProgramaNacionaldeSa%C3%BAdeOral.pdf. (acedido a 05-11-2012).
- Decreto-lei nº 38/2004 de 18 de Agosto da Assembleia da República. Diário da República: Série I de 18-08-2004. <http://dre.pt/pdf1s/2004/08/194A00/52325236.pdf>. (acedido a 05-11-2012).
- DE KETELE, J. M. & ROEGIERS, X. (1999). *Metodologia da Recolha de Dados. Fundamentos dos Métodos de Observações, de Questionários, de Entrevistas e de Estudos de Documentos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- DIAS, J. R. (2009). *Educação – O caminho da nova humanidade: das coisa às pessoas e aos valores*. Porto: Papiro.

- DIAS, I. (2007). Centro Social da Paróquia de Cerzedelo: entrevista ao Padre António Lopes. *Revista Social*, vol.1 (nº 1), Braga : Gráfica do Norte, p. 3-5.
- ERASMIE, T. & LIMA, L. C. (1989). *Investigação e projectos de desenvolvimento em educação*. Braga: Universidade do Minho.
- FONSECA, A. M. (2004). *O Envelhecimento: uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.
- FONTAINE, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- FREIRE, P. (1987). *Pedagogia do Oprimido, 17ª. Ed, Rio de Janeiro*. Brasil: Paz e Terra.
- GUERRA, I. C. (2002). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção. O planeamento em ciências sociais*. Cascais: Principia.
- GUSMÃO, M. J. & MARQUES, A, J, G. (1977). *Quarta Conferência Internacional da UNESCO sobre a Educação de Adultos*. Braga: Universidade do Minho.
- INE (2011). *Censos 2011-Resultados Provisórios*. Lisboa: INE.
- ITURRA, R. (1990). Trabalho de Campo e Observação Participante em Antropologia. In Augusto Silva & José Pinto (orgs.). *Metodologias das Ciências Sociais*. Porto: Afrontamento, pp. 149-164.
- JACOB, L. (2007). *Animação de idosos. Actividades*. Porto: Ambar.
- JORNAL OFICIAL DA UNIÃO EUROPEIA (2011). *Decisão n.º 940/2011/UE do Parlamento Europeu e do Conselho de 14 de setembro de 2011 sobre o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da solidariedade entre Gerações (2012)*. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:246:0005:0010:PT:PDF>. (acedido a 30-12-2012).
- LESSARD-HÉBERT, M., GOYETTE, G. & BOUTIN, G. (1990). *Investigação Qualitativa. Fundamentos e Práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- MARQUES, D. C. C. (2011). *Mente sã num corpo idoso*. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/19562>. (acedido a 30-11-2012).
- OLABUÉNAGA, J. F. R. (2003). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidade de Deusto.
- OLIVEIRA, J. H. B. (2012). *Psicologia do Idoso. Temas Complementares*. Porto: Livpsic.
- OLIVEIRA, J. H. B. (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: Livpsic.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasil: Organização Pan-Americana da Saúde.

- QUIVY, R. & CAMPENHOUDT, L. V. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- RIBEIRO, O. & PAÚL, C. (2011). *Manual de envelhecimento ativo*. Lisboa: LIDEL.
- ROCHA, M. (2009). O Envelhecimento Activo - uma análise à luz de uma ética educativa crítica. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10055/1/Art.%20Terceira%20Idade.pdf>. (acedido a 16/11/2012).
- RODRIGUES, S. M. L. (2009). *A Educação para a Saúde na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados. Um Estudo exploratório sobre as percepções de doentes e enfermeiros*. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/11489/1/tese.pdf>. (acedido a 25-01-2013).
- ROSA, E. (2009). A Aprendizagem ao Longo da Vida e a Educação Parental como Factor de Empowerment e Estratégia de Luta Contra a Exclusão Social - O Projecto de Capacitação Familiar “A PAR”. <https://repositorio.iscte.pt/bitstream/10071/3722/1/Ester%20Rosa%20-%20Tese%20de%20Mestrado%202009%20-%20FINAL.pdf>. (acedido a 29-12-2012).
- SIMÕES, A. (2006). *A nova velhice. Um novo público a educar*. Porto: Ambar.

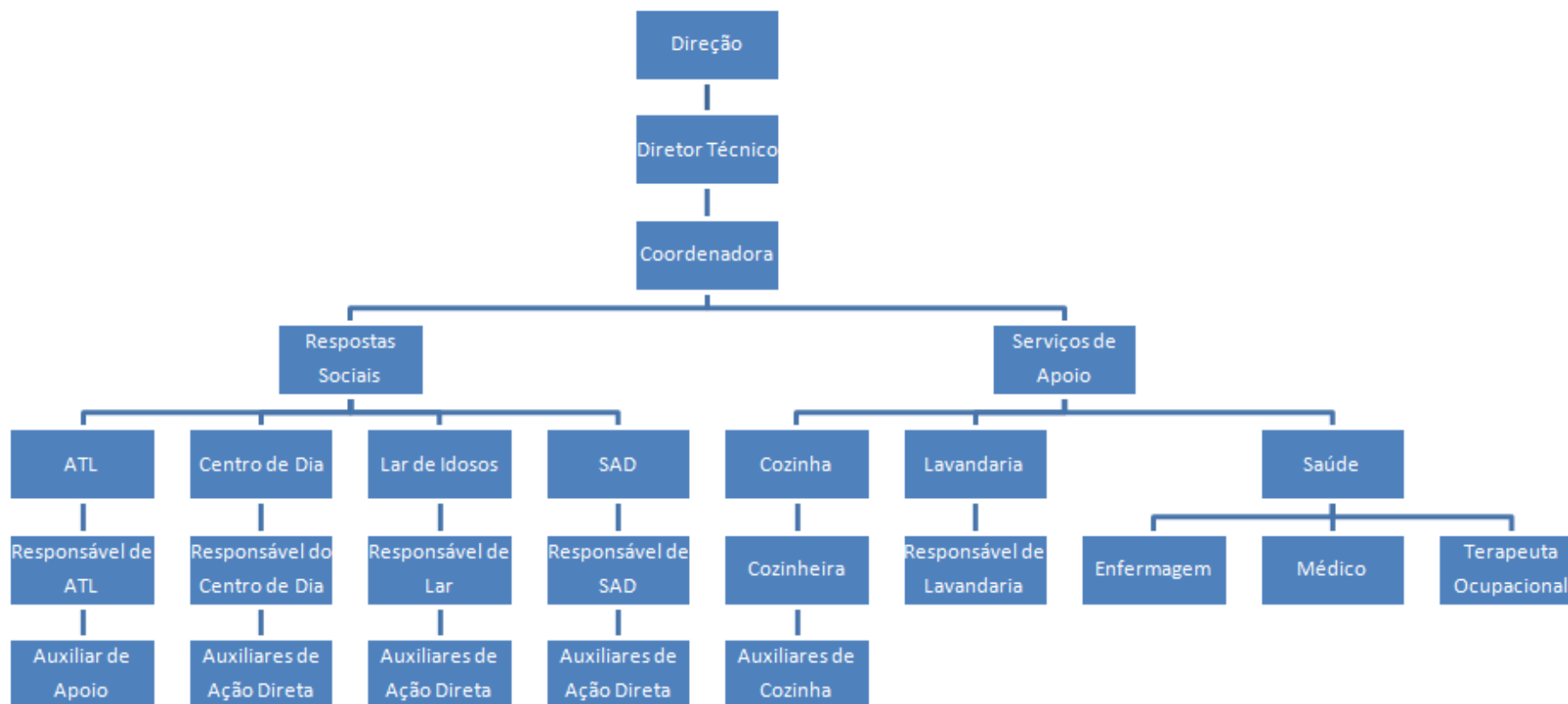
Outra bibliografia consultada

- ARQUIDIOCESE DE BRAGA (2012). *A fé. Doze catequeses eclesiais*. Braga: Arquidiocese de Braga.
- CARDOSO, F. (1998). *Flores para crianças*. Lisboa: Portugalmundo.
- DESTÉFANI, I. G. (2000). *Envelhecer com dignidade*. São Paulo: Edições Loyola.
- FERREIRA, L. F. C. (2009). *Viver cada dia com companhia: o valor da actividade cognitiva e da interacção social na terceira idade (institucionalizada)*. Braga: Universidade do Minho – Instituto de Educação e Psicologia.
- FRAZÃO, F. (s/d). *Lendas portuguesas*. Lisboa: Amigos do Livro, Editores, Lda.
- INSTITUTO DE APOIO À CRIANÇA (2011). *Guia do animador - Ideias e Práticas para Criar e Inovar*. Lisboa: Edições Sílabo.
- LAMAS, S. O. (2011). *Actividades e Jogos para Idosos*. Porto: Livpsic.
- LAMAS, S. O. (2010). *Livro dos Jogos Educativos*. Porto: Livpsic.
- OLIVEIRA, B. (2008). *Psicologia do idoso. Tema complementares*. Porto: Legis Editora.
- OSÓRIO, A. C. (s/d). *Contos Tradicionais Portugueses*. Sintra: Colares Editora.
- PAÚL, C. & RIBEIRO, O. (2013). *Manual de gerontologia*. Lisboa: Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- PEREIRA, J. D. L., VIEITES, N. F. & LOPES, M. S. (2008). *A animação sociocultural e os desafios do século XXI*. Chaves: Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.

- PHILLIPS, H. & BRANDES, D. (2010). *Manual de jogos educativos*. Lisboa: Padrões Culturais Editora.
- ROCA, P. (2013). *Rugas*. Lisboa: Bertrand Editora.
- SALES, A. L. & CORDEIRO, N. (2012). *Envelhecer Saudável e Ativo*. Lisboa: Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- SEQUEIRA, C. (2010). *Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental*. Lisboa: Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- SILVA, A. S. & PINTO, J. M. (2003). *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Afrontamento.
- TEIXEIRA, S. A. (2009). *A enciclopédia das perguntas e respostas*. Lisboa: Centralivros, Lda.
- ZIMMERMAN, G. I. (2000). *Velhice. Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Anexos

I. Organograma



Apêndices

I . Inquérito por questionário escrito



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Questionário

Este questionário visa a caracterização do público-alvo a trabalhar durante o estágio no Centro Social da Paróquia A.

Aproveitamos, também, para fazer o diagnóstico de necessidades/ interesses do público-alvo.

É de salientar que este questionário insere-se no estágio curricular do Mestrado em Educação-especialização de adultos e intervenção comunitária da Universidade do Minho.

Este questionário é anónimo e confidencial.

Idade _____

Data de nascimento _____

Género: Masculino ☐ Feminino ☐

Grau de escolaridade _____

Sabe ler ☐ Não sabe ler ☐ Gostaria de aprender ☐

Sabe escrever ☐ Não sabe escrever ☐ Gostaria de aprender ☐

Estado civil _____

Profissão que exerceu _____

Proveniente da Freguesia/conselho _____ / _____

Frequenta o lar ☐

Frequenta o centro de dia ☐

1.Qual o papel que desempenha quando se encontra no seio familiar? (responder se frequentar o centro de dia).

2.Tem familiares próximos?

Sim ☐ Não ☐ Quem _____

3.Convive com os familiares com regularidade?

Sim ☐ Não ☐

4.Gostaria de conviver mais?

Sim ☐ Não ☐ Com quem _____

5.Como se caracteriza em relação à amizade?

Tem amigos ☐ Não tem amigos ☐ São importantes para si ☐

Não são importantes para si ☐ Tem facilidade em fazer amigos ☐

Fez amigos no lar/centro de dia ☐ Mantem amigos de longa data ☐

6.Com quem vive? (responder se frequentar o centro de dia)

Sozinho(a) ☐ Marido/esposa ☐ Filhos ☐ Netos ☐

Outros _____

7.Tem dependência de mobilidade?

Sim ☐ Não ☐ Qual? _____

8.Há quanto tempo frequenta o lar/centro de dia?_____

9.Gosta de frequentar o lar/centro de dia?

Sim ☐ Não ☐

10.Frequenta o lar/centro de dia para/porque...

A família trabalha durante o dia ☐ Conversar ☐ Se distrair ☐

Gosta do convívio ☐ Evitar isolamento ☐ Fazer atividades ☐

11.Que atividade(s) faz no lar/centro de dia?

12. Da(s) atividade(s) em que participa, qual(ais) a(s) que mais gosta?

13.Da(s) atividade(s) em que participa, qual(ais) a(s) que menos gosta?

14. O que gosta de fazer?

Ouvir musica ☐ Dançar ☐ Cantar ☐ Ler (jornais, revistas, livros) ☐

Ver televisão ☐ Conversar sobre os tempos antigos ☐ Ouvir/contar adivinhas ☐

Ouvir/contar anedotas ☐ Desenhar ☐ Pintar ☐ Cinema ☐

Teatro ☐ Concertos ☐ Espetáculos desportivos ☐ Cultivar a terra ☐

Visitar monumentos religiosos ☐ Visitar museus ☐ Ir à praia ☐ Jogos de mesa ☐

Ir à piscina (hidroginástica) ☐

Outros

II. Cronograma do projeto

Cronograma do projeto											
Fase	Classe geral	Atividades	2012			2013					
			Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
I. Integração/diagnóstico		Conversas informais									
		Leitura de lendas									
		Leitura de jornal									
		Observação e observação participante									
		Recolha de material bibliográfico									
		Revisão de literatura									
		Inquérito por questionário escrito									
		Entrevistas não diretas com público-alvo e colaboradores da Instituição									
		Análise documental									
II. Implementação	Bem-estar físico	Sessão de esclarecimento sobre a importância do exercício físico									
		Caminhadas									
		Sessão de esclarecimentos sobre a queda na terceira e quarta idades									
		Higiene oral									
		Terapia de reabilitação física									
	Relações interpessoais	Placard de aniversários									
		Como se brincava em tempos passados									
		Jogo “quem sabe, sabe!”									

III. Avaliação	Desenvolvimento pessoal	Reforço à amizade										
		Leitura e discussão, em grande grupo, de lendas										
		Leitura de jornais										
		Jogo “só por gestos”										
		Relembrar valores										
		Perguntas e respostas										
	Socialização, entretenimento ativo e passivo	Os idosos convidam os familiares para um lanche elaborado por eles próprios										
		Filmes portugueses										
		Jogos de mesa e adivinhas										
		O jogo da venda										
	Atividades espirituais e transcendentais	Doze Catequeses eclesiais										
		Visita ao Mosteiro de Tibães										
		Ida à praia										
		Refletir para me conhecer										
		Observação e observação participante										
		Inquérito por questionário escrito										
		Entrevistas não diretivas										
		Análise estatística de dados										

III. Resultados da análise do inquérito por questionário escrito referente à caracterização do público-alvo

Gráfico I: Número de utentes do lar e centro dia e número de utentes com desorientação mental.

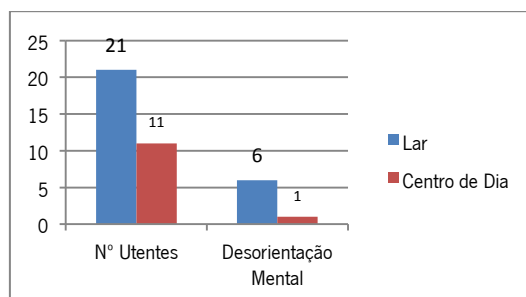


Gráfico II: Faixa etária dos utentes.

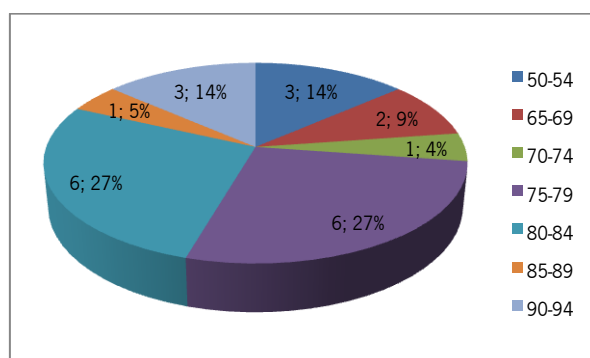


Gráfico III: Género do público-alvo

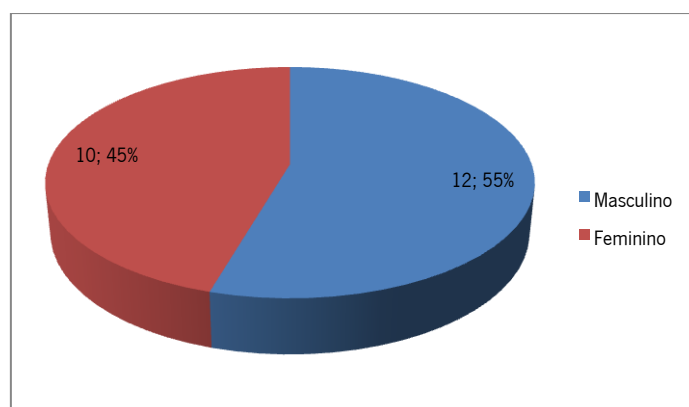


Gráfico IV: Grau de escolaridade

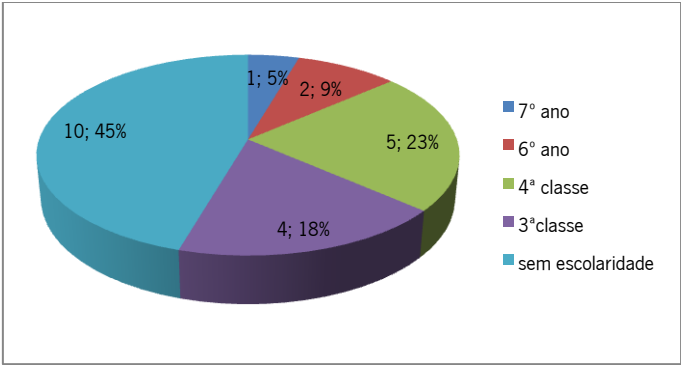


Gráfico V: Estado civil

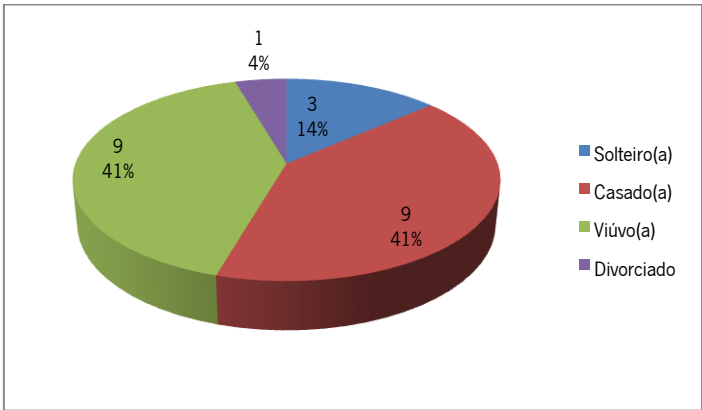


Gráfico VI: Profissões exercidas pelos utentes

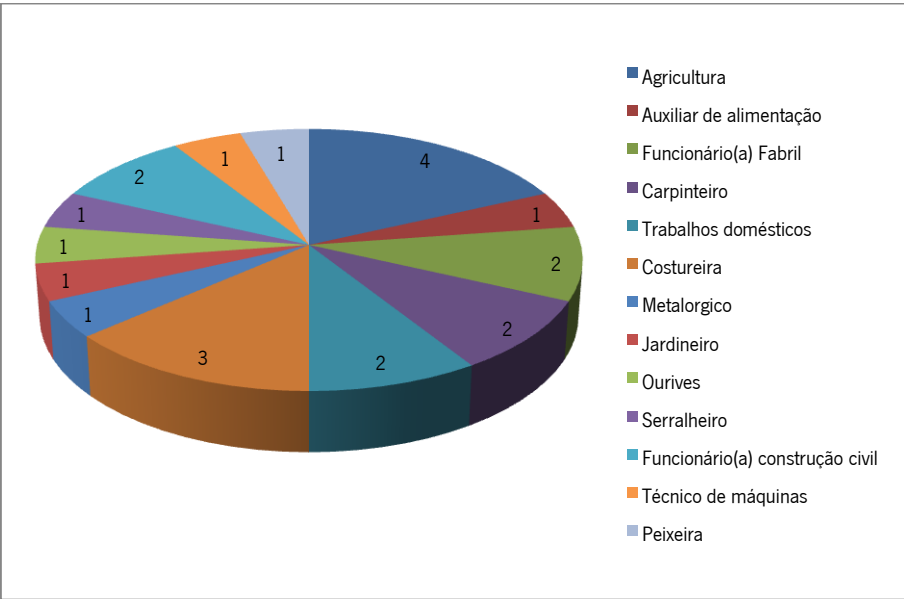


Gráfico VII: Relações familiares

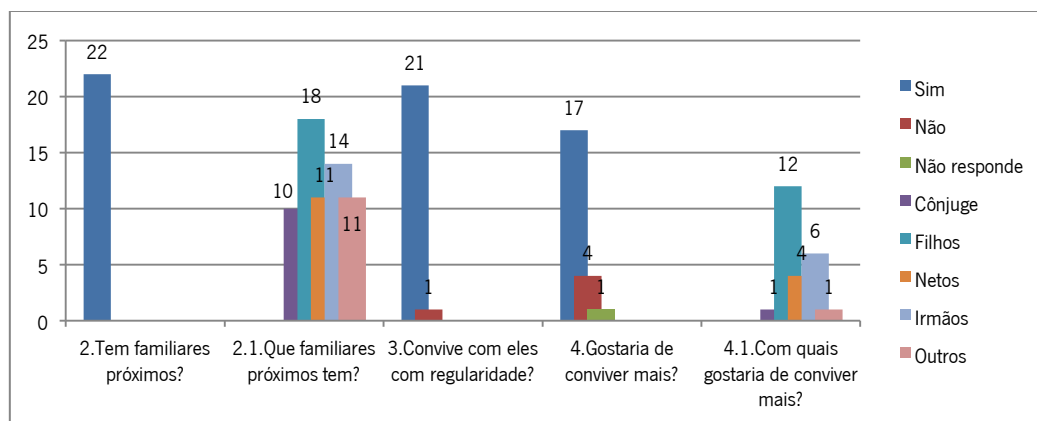


Gráfico VIII: Relações de amizade

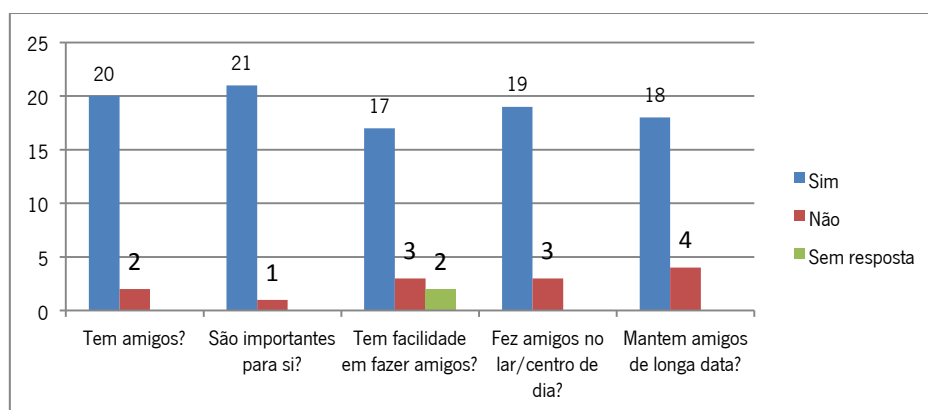


Gráfico IX: Gosta de frequentar o lar/centro de dia e Motivo da frequência do lar/centro de dia

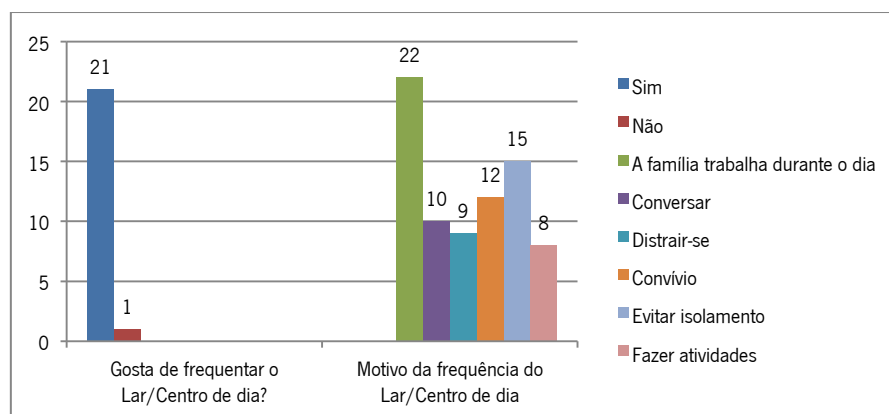
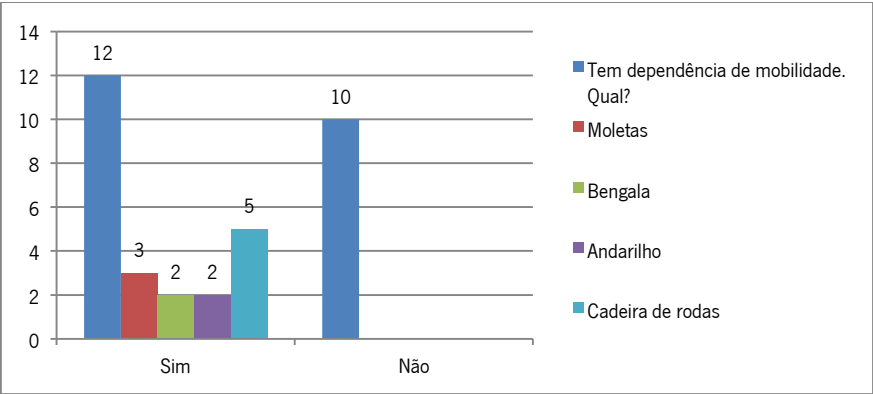


Gráfico X: Dependência de mobilidade do público-alvo



IV. Resultados da análise do inquérito por questionário escrito referente ao diagnóstico de necessidades e interesses do público-alvo

Gráfico XI: Que atividades faz no lar/centro de dia?

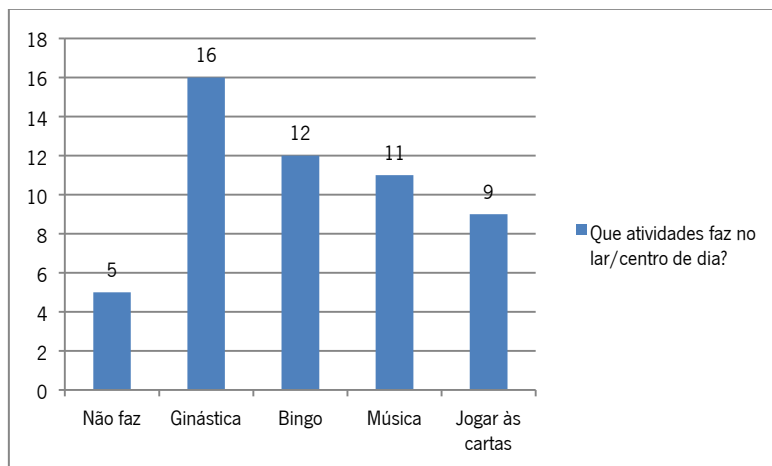


Gráfico XII: Das atividades em que participa qual(ais) a(s) que mais gosta?

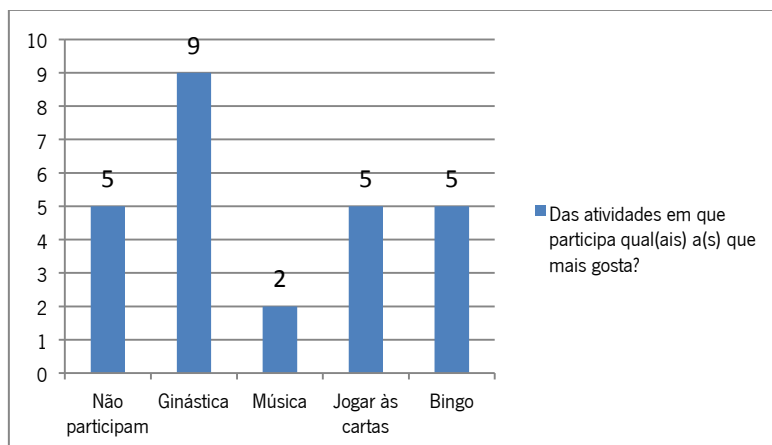


Gráfico XIII: Das atividades em que participa qual(ais) a(s) que menos gosta?

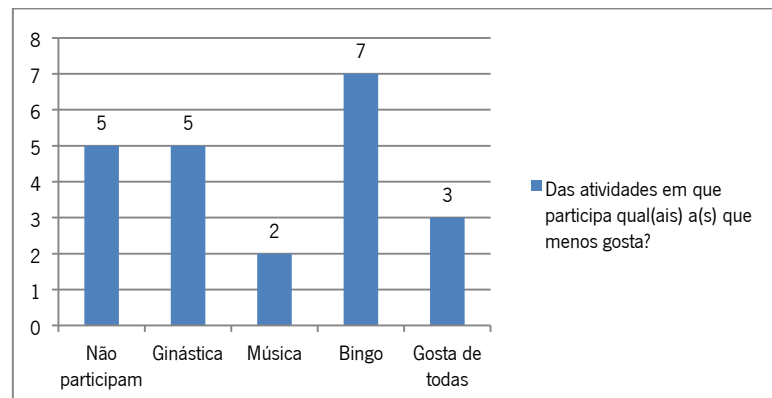


Gráfico XIV: O que mais gosta de fazer?

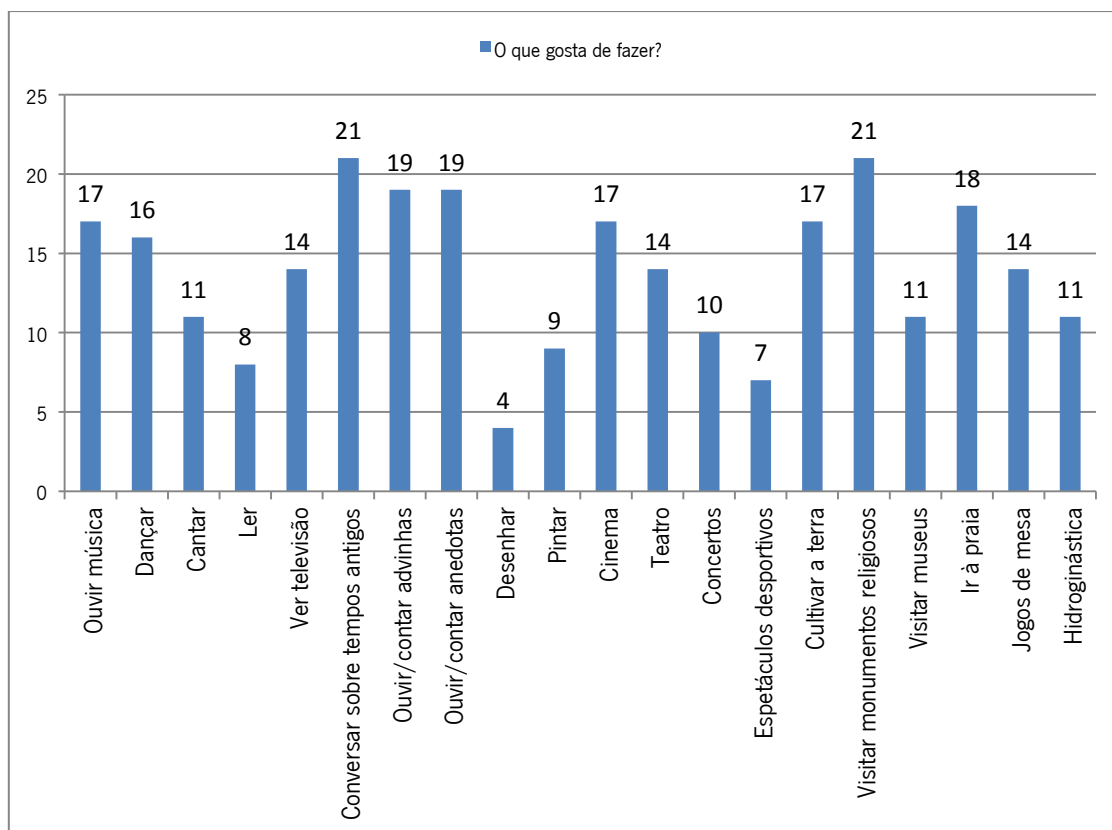
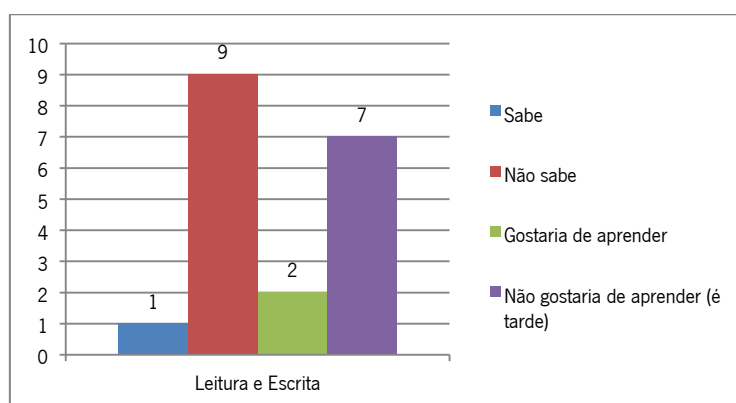


Gráfico XV: Gostaria de aprender a ler e escrever (Dos dez utentes sem escolaridade)?



Nota: um dos utentes sabe ler e escrever, ainda que não tenha frequentado a escola.

V: Sessão de esclarecimento sobre a atividade física (*PowerPoint*)

Diapositivo 1

ENVELHECER COM SABEDORIA

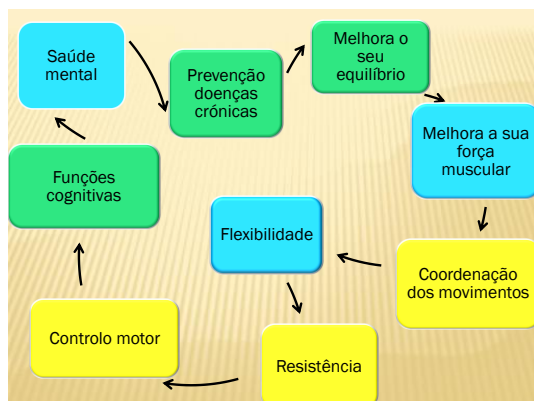
Atividade física para manter a
Independência
MEXA-SE MAIS!

Diapositivo 2

A ATIVIDADE FÍSICA APRESENTA BENEFÍCIOS

Qualidade de vida/Pode aumentar a esperança
média de vida de 3 a 5 anos. (Direção Geral da Saúde)

Diapositivo 3



Diapositivo 4

PREVENÇÃO DE DOENÇAS

- ✦ Fortalece o sistema imunitário(defesas do organismo);
- ✦ Melhora a circulação sanguínea, diminuindo a pressão arterial;
- ✦ Diminui o risco de doenças cardiovasculares;
- ✦ Diminui o risco de doenças pulmonares;

Diapositivo 5

PREVENÇÃO DE DOENÇAS

- ✦ Melhora a doença de diabetes (baixa os níveis de glicose no sangue);
- ✦ A depressão na terceira e quarta idade;
- ✦ Obesidade;
- ✦ Previne a osteoporose;

Diapositivo 6

CONTRIBUI

- ✦ Diminuindo o risco de incapacidade motora por quedas;

↓

Uma das principais causas de dependência das pessoas idosas.

- ✦ Aumentando a possibilidade de interação social;
- ✦ Aumentando a autoestima;
- ✦ Aumentando a autoconfiança.



Diapositivo 7

ANTES DE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA



- ❖ Deve ter o parecer favorável do seu médico;
- ❖ Aquecer sempre os músculos antes de fazer algum exercício que possa provocar distensão;
- ❖ Quando faz algum esforço muscular não suspenda a respiração, de forma a evitar um aumento da tensão arterial;

Diapositivo 8

MEXA-SE MAIS E NÃO SE ESQUEÇA :

- ❖ Caminhar mais pode melhorar a sua saúde, previne a obesidade e mantém a sua independência;



- ❖ Caminhar em qualquer idade melhora o seu bem-estar físico, nutricional, emocional e social;
- ❖ Caminhar pelo menos 30 minutos por dia com sapatos confortáveis e roupa adequada;

Diapositivo 9

MEXA-SE MAIS E NÃO SE ESQUEÇA :

- ❖ Comece por definir um objetivo a atingir (Ex. atingir os 2000 passos diários);
- ❖ Caminhar ajuda a melhorar a qualidade do sono;
- ✓ **E, muito importante: não se esqueça de beber água, mesmo que não sinta sede, para evitar desidratar-se, e use sempre vestuário e calçado adequados.**



(Direção Geral da Saúde)

Diapositivo 10

“ Pesquisas sugerem que 50% do declínio, frequentemente atribuído ao envelhecimento biológico, na realidade é provocado pela atrofia por desuso, resultante da inatividade física que caracteriza os países industrializados.”

(Spirduso 1989; Paffenbarger et al. 1994)

[Vídeo 1](#)

[Vídeo 2](#)



Diapositivo 11

WEBGRAFIA

- ✗ www.dgs.pt (consultado em 05/02/2013).
- ✗ www.paramin.com.pt (consultado em 05/2/2013).

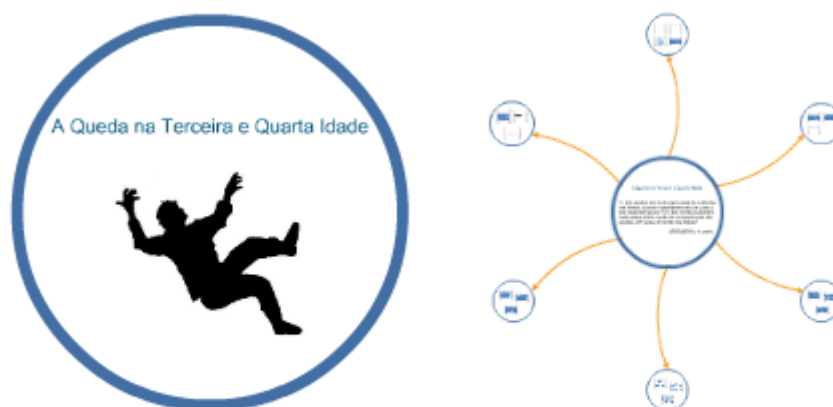
Diapositivo 12

FIM

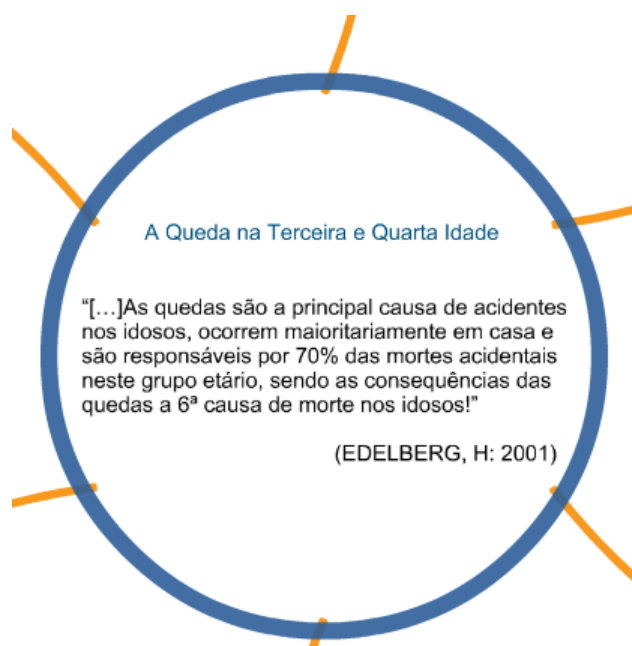
Elaborado por:
Anabela Ferreira

VI: Sessão de esclarecimento sobre a queda na terceira e quarta idades (*Prezi* Desktop 4.70)

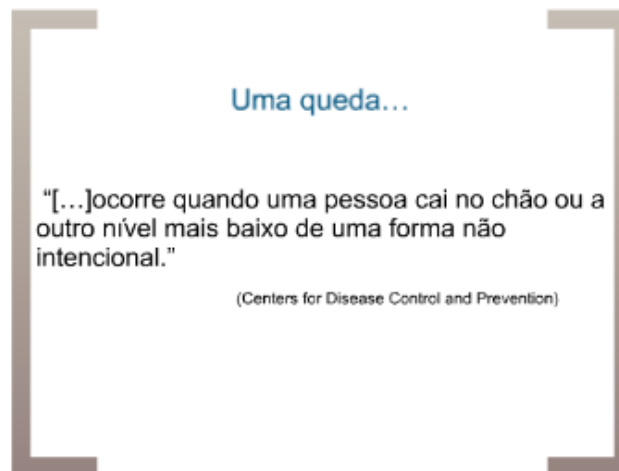
Vista geral da apresentação:



Diapositivo 1



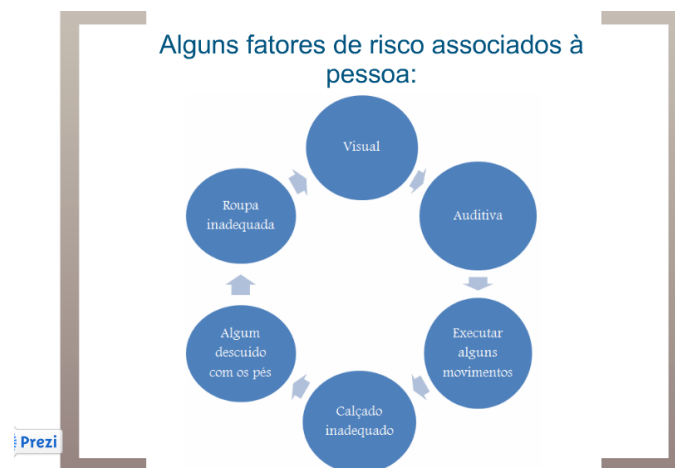
Diapositivo 2



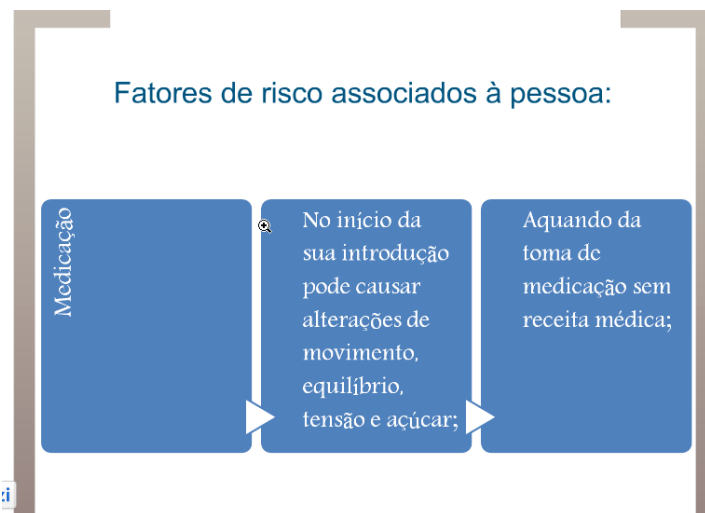
Diapositivo 3



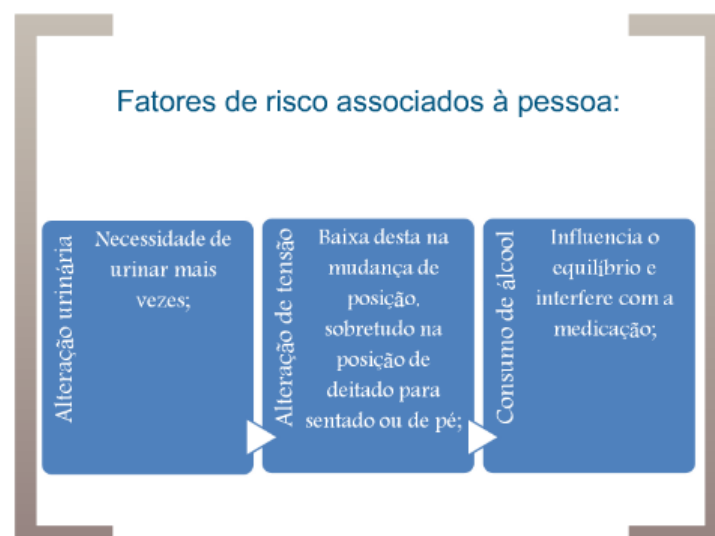
Diapositivo 4



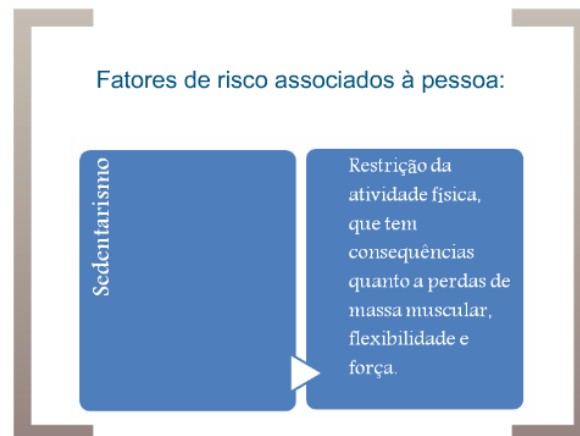
Diapositivo 5



Diapositivo 6



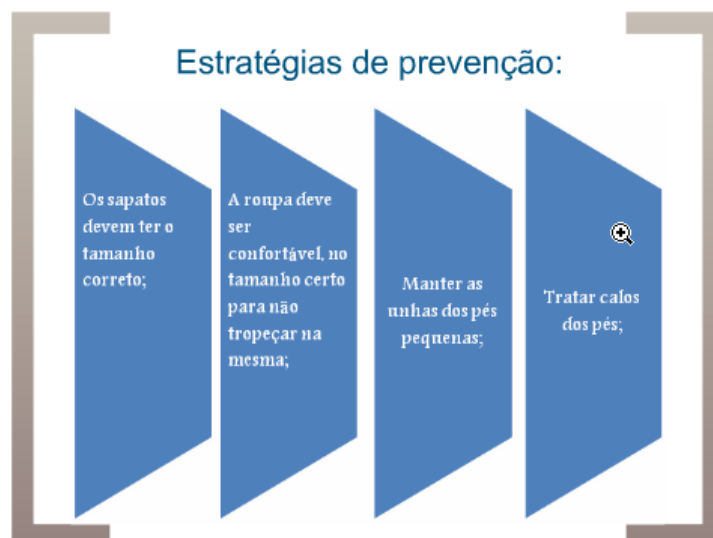
Diapositivo 7



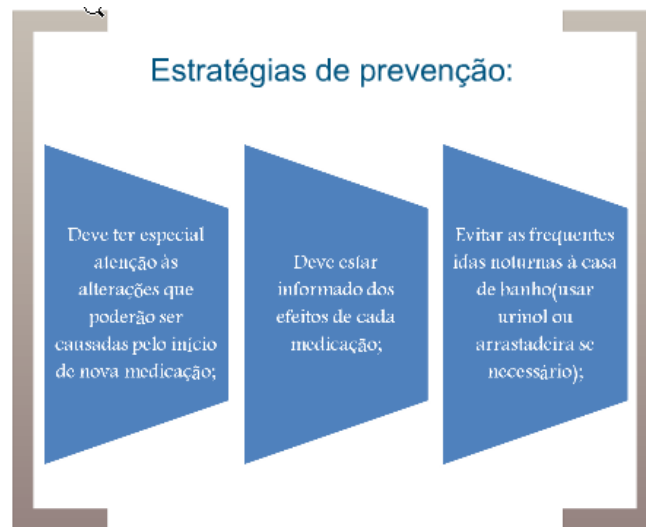
Diapositivo 8



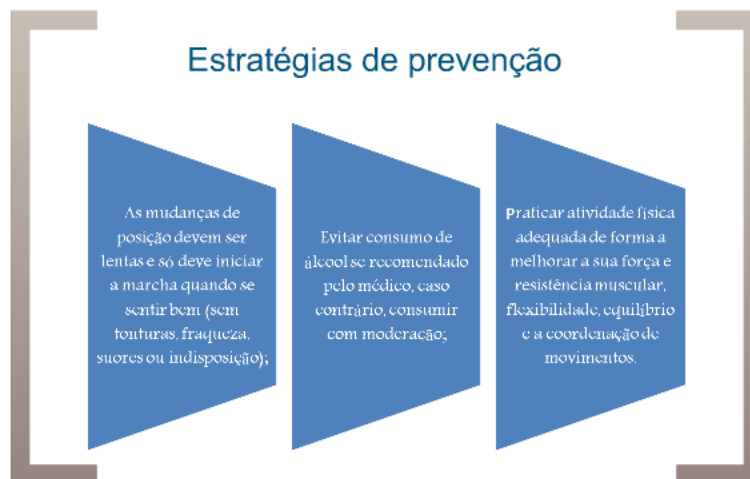
Diapositivo 9



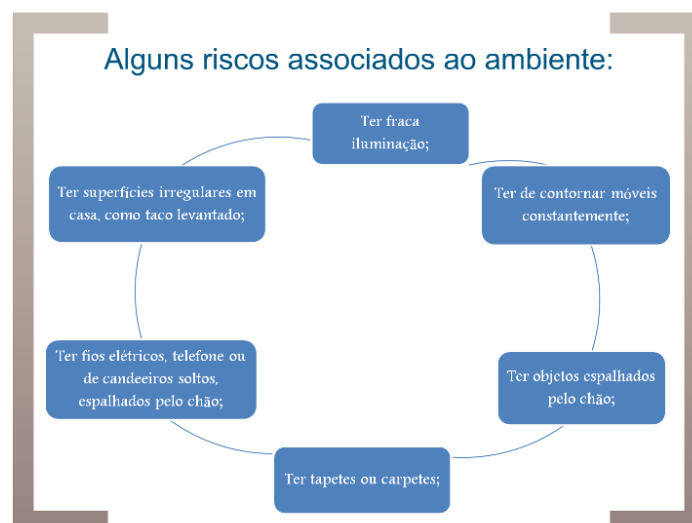
Diapositivo 10



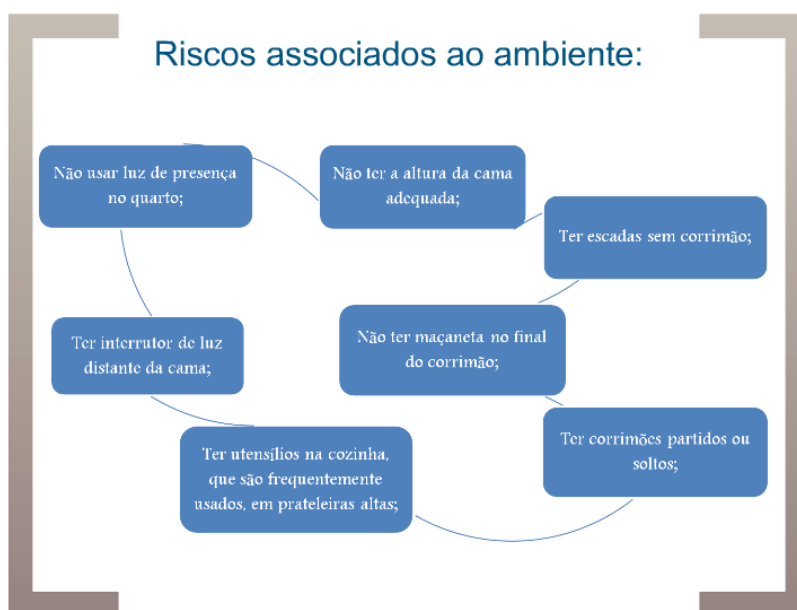
Diapositivo 11



Diapositivo 12



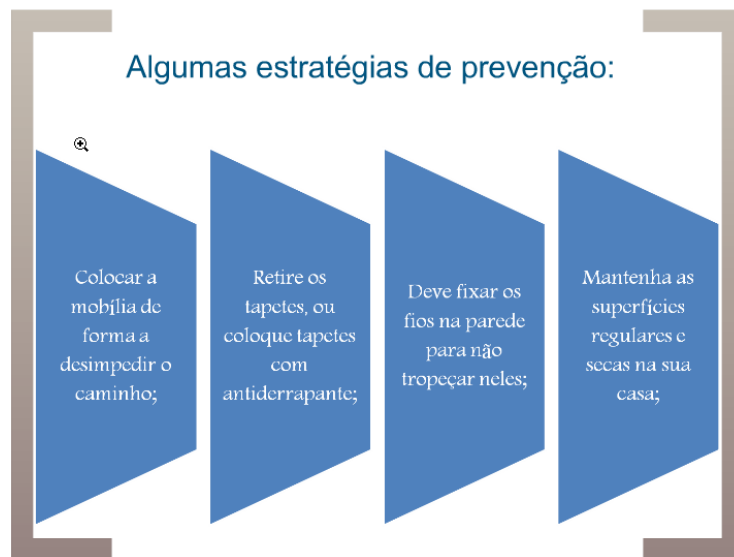
Diapositivo 13



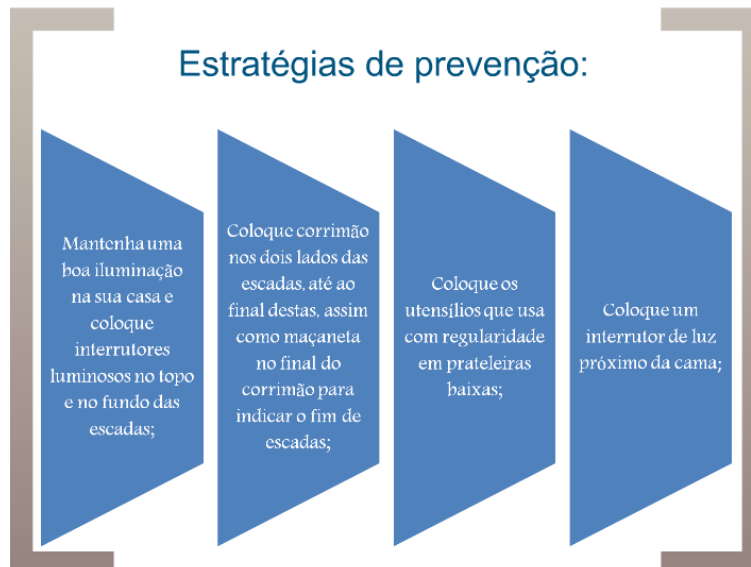
Diapositivo 14



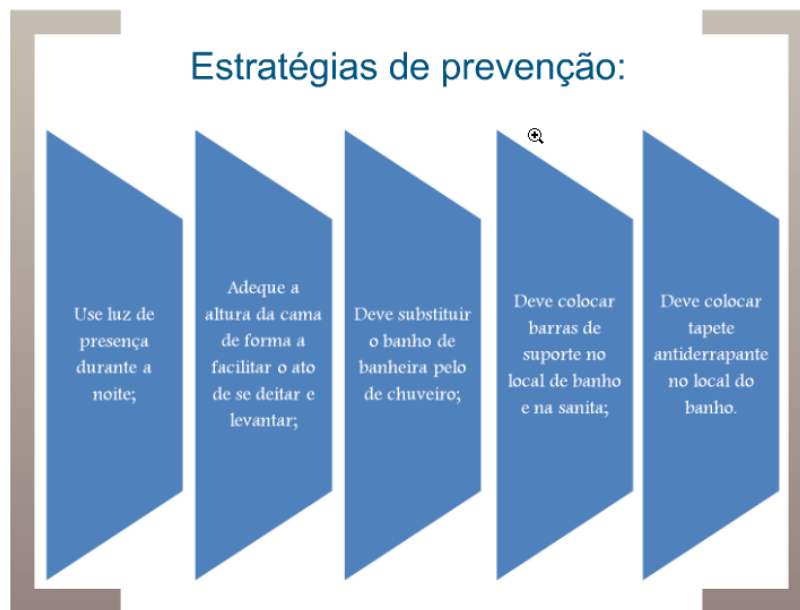
Diapositivo 15



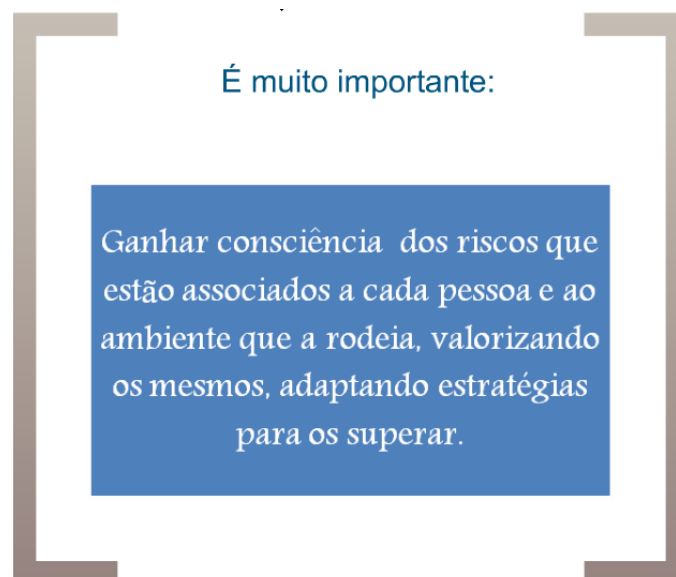
Diapositivo 16



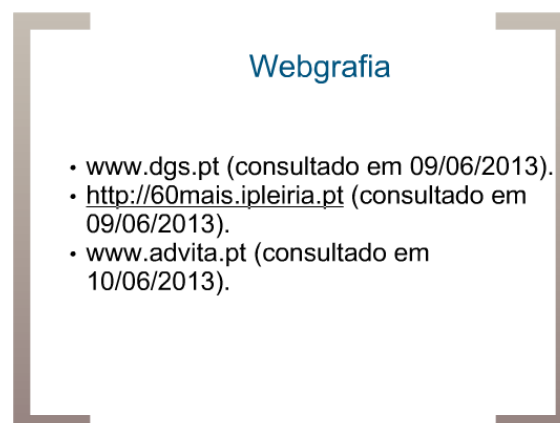
Diapositivo 17

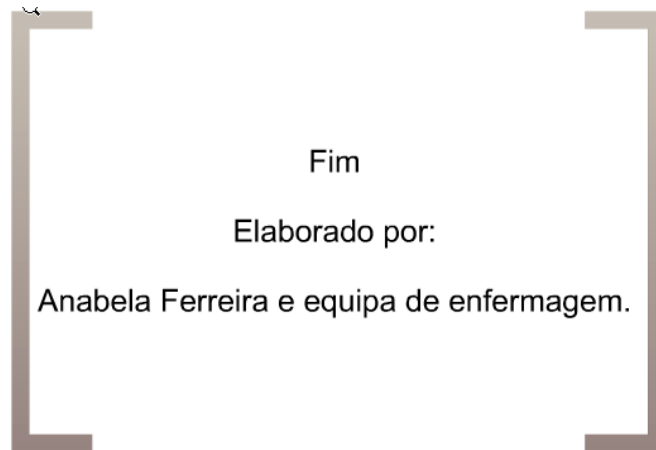


Diapositivo 18



Diapositivo 19





VII: Sessão de esclarecimento sobre a higiene oral (*Power Point*)

Diapositivo 1

Saúde oral

- Um dos objetivos do programa de envelhecimento ativo promovido pela Organização Mundial da Saúde.
- “ *Promover a saúde oral entre as pessoas com mais idade e encorajá-las a manter os seus dentes naturais o maior tempo possível*”.
- A saúde oral é considerada parte integrante da saúde geral;
- As doenças da boca e dos dentes têm consequências negativas na qualidade de vida das pessoas.

Diapositivo 2

Importância da higiene oral



Diapositivo 3

A higiene oral atua na:

- Remoção da placa bacteriana - película que adere aos dentes – constituída por bactérias que se formam constantemente nos dentes e gengivas. Estas bactérias mineralizam-se formando o tártaro ou cálculo dentário (pedra).

Principal causa da destruição dentária (gengivite e periodontite).

Diapositivo 4

Tártaro dentário(pedra)



Diapositivo 5

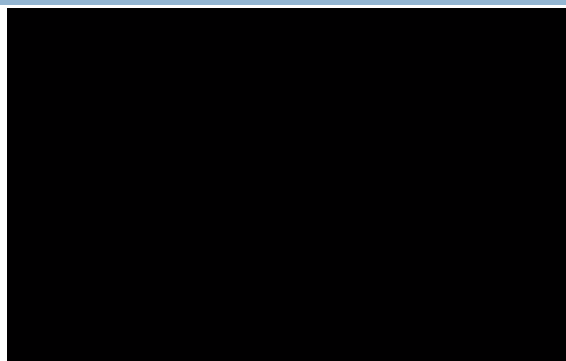
Cárie dentária

- É a doença mais comum dos dentes;
- É uma doença infecciosa e transmissível para outros dentes e entre as pessoas;
- Resulta da interação entre:
 - ✓ Placa bacteriana;
 - ✓ hidratos carbono fermentáveis;
 - ✓ dentes.

Esta interação por um determinado tempo provoca desmineralização do dente (perda de cálcio e fosfato).

Diapositivo 6

Cárie dentária



Diapositivo 7

Adivinhem!!!



Diapositivo 8

Doenças periodontais

(gengivite e periodontite)

- Afetam as estruturas de suporte do dente, concretamente a gengiva (gengivite) e o osso alveolar (periodontite).

A gengivite resulta – da acumulação da placa bacteriana ao longo da linha da gengiva;

Provoca – inflamação na gengiva, tornando-a:

- ✓ vermelha;
- ✓ inchada e
- ✓ hemorrágica.

Diapositivo 9

Gengivite



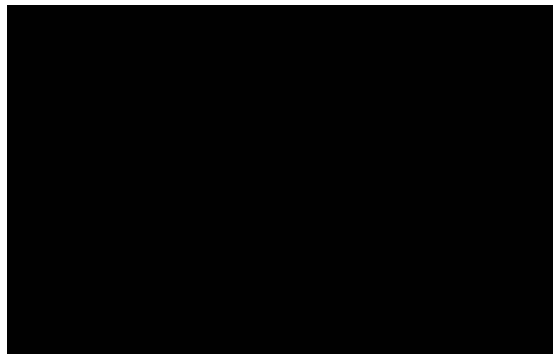
Diapositivo 10

Periodontite(piorreia)

- Envolve o suporte ósseo do dente;
- A gengiva retrai e afasta-se do dente;
- Formam-se bolsas onde as bactérias se multiplicam com maior facilidade;
- Resultando um estado inflamatório e infeccioso;
- Destruição do osso que rodeia o dente;
- Provoca sensibilidade dentária, exposição da raiz e mobilidade do dente, originando a perda do dente.

Diapositivo 11

Gengivite e Periodontite



Diapositivo 12

Periodontite(piorreia)



Diapositivo 13

Como prevenir as doenças orais

- Ir ao dentista/higienista oral atempadamente para prevenir cáries;
- Fazer uma higiene oral regular e eficaz;
- Usar pasta dentífrica com flúor;
- Fazer um consumo limitado de alimentos que contenham açúcares;
- Usar fio dental (escovilhão) para remover a placa bacteriana que se acumula entre os dentes, onde a escova não consegue chegar;
- Bocejar com um antimicrobiano (Elixir).

Diapositivo 14

Como escovar os dentes

- Deve alcançar todos os dentes e todas as áreas de cada dente(escovar do lado da bochecha, do lado da língua e nas superfícies que mastigam);
- Fazer uma escovagem com sequência, começar num dos lados da boca e acabar no lado oposto;
- A escova deve estar inclinada para o dente e gengiva, de forma a remover a placa bacteriana;

Diapositivo 15

Como escovar os dentes

- Os movimentos da escova devem ser horizontais e curtos(vibratórios), abrangendo dois a três dentes, fazendo cinco a dez movimentos em cada zona;
- Escovar a língua, com movimentos de trás para a frente, remove bactérias e ajuda a manter o hálito fresco.

Como usar o fio dental

- Retirar 45 cm de fio;
- Enrolar a maior parte do fio no dedo médio de uma mão e dar duas voltas no dedo da outra mão, deixando livre entre os dedos cerca de 2cm de fio;
- Usar os polegares e os dedos indicadores para introduzir o fio no espaço entre os dentes;
- Faça movimentos de vaivém até chegar à gengiva curvando o fio em forma de “C” à volta de um dente e depois do outro.

Como usar o fio dental

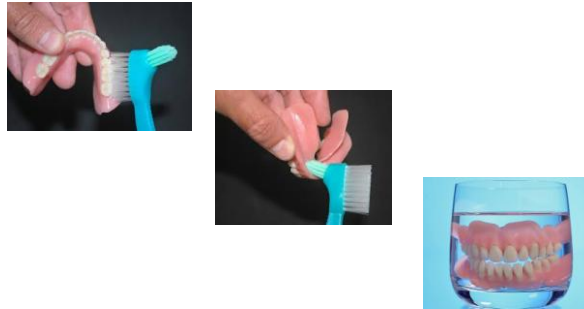


Higiene da prótese

- Após a refeição lave as mãos e retire a prótese;
- Com escova própria e um sabonete neutro ou dentífrico (espuma corega), escove bem todas as superfícies da prótese;
- Passe bem por água fria ou morna;
- Antes de colocar a prótese escove os seus dentes e use fio dental ou escovilhão;
- Duas vezes por semana utilize produtos efervescentes, próprios para a limpeza de próteses.

(Direção geral da saúde)

Higiene da prótese



Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral

- Foi publicado no Diário da República na 1ª Serie - N.º 58 em 24 de Março de 2009;
- Este programa visa a prestação de cuidados de saúde oral personalizados, preventivos, curativos e ministrados por profissionais especializados;
- Tem acesso a este programa quem beneficie do Complemento Solidário para Idosos e do Serviço Nacional de Saúde;
- Deve dirigir-se ao centro de saúde (médico de família).

Webgrafia

- www.saudeoral.min-saude.pt (consultado em 20/12/2012).
- www.dgs.pt (consultado em 20/12/2012).
- www.paramin.com.pt (consultado em 20/12/2012).
- www.eb23-soure-rcts.pt (consultado em 20/12/2012).

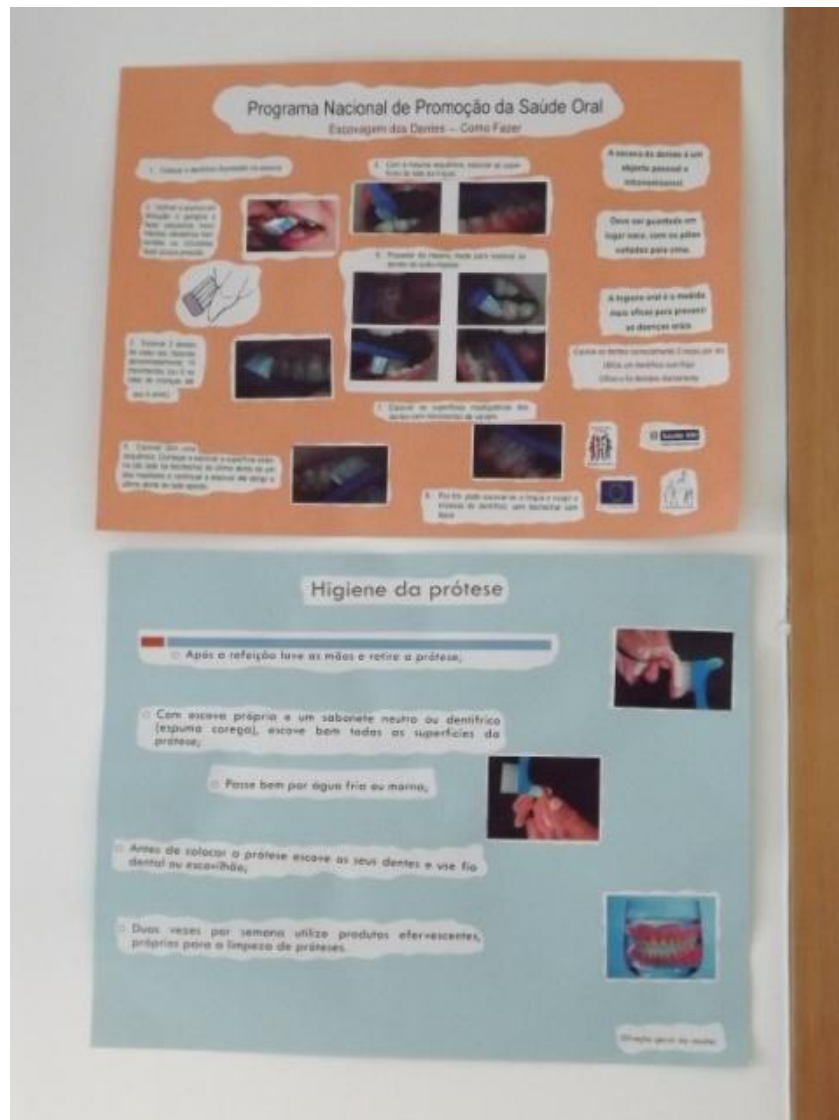


Fim

Elaborado por:

Estagiária, Anabela Ferreira.

VIII: *Placard* informativo sobre a prática adequada da higiene oral



IX: *Placard* de aniversários



X: Descrição dos jogos da cabra cega, macaca, pedrinha, cantinho e do lenço

Jogo da cabra cega

Material:

Uma venda.

Participantes:

Vários jogadores, sem número limitado.

Desenvolvimento do jogo:

Os jogadores colocam-se em círculo e um dos jogadores no centro do círculo. O jogador que está no centro do círculo é vendado (cabra cega), os outros jogadores tocam-lhe e tentam não ser agarrados. Quando o “cabra cega “ consegue agarrar algum jogador tem que o identificar, tocando-lhe nas mãos e no rosto, caso não o consiga o jogo continua, e caso o “cabra cega” identifique o jogador este passa a ser o novo “cabra cega”.

Jogo da macaca

Material:

Uma malha de madeira (uma patela).

Participantes:

Podem jogar individualmente, ou podem formar equipas.

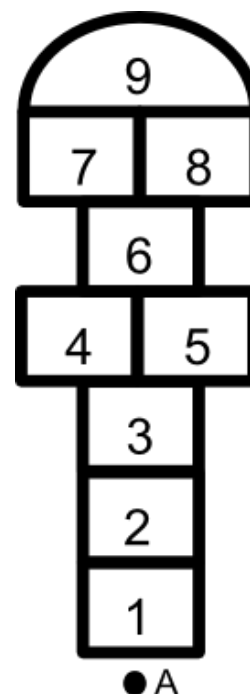
Desenvolvimento do jogo:

- O primeiro jogador lança a patela para a casa 1 a partir do ponto A;
- Passa para a casa 2 e 3 a saltar ao pé-coxinho, passando por cima da casa 1 sem tocar na mesma;
- Dando um pequeno salto coloca um pé em cada casa, casa 4 e 5.
- Da casa 4 e 5 salta para a casa 6 ao pé-coxinho.
- Na casa 7 e 8 faz o mesmo que na casa 4 e 5.
- Salta de novo, ao pé-coxinho, para a casa 9.

- Faz o trajeto contrário com as mesmas regras, exceto quando chega a casa 2, mantém-se ao pé-coxinho, apanha a patela, e passando sobre a casa 1 salta para fora.
- Joga-se sempre da mesma maneira percorrendo as casas (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) com a patela.

É falta quando:

- A malha não ficar dentro da casa para onde o jogador queria atirar;
- A malha cair sobre o risco;
- O jogador puser o outro pé ou as mãos no solo;
- Puser o pé fora das casas;
- Puser o pé dentro da casa onde esta a malha;
- O jogador pisar qualquer risco.



Jogo da pedrinha

Material:

5 pedrinhas.

Participantes:

Vários jogadores, individualmente.

Desenvolvimento do jogo:

- Colocar as 5 pedras na palma da mão, atirar as mesmas ao ar e apanha-las com as costas da mão.

Regras:

- Se as pedras caírem todas, o jogador perde;
- Por cada pedra que caiu, o jogador terá uma oportunidade para a apanhar.

Jogo do cantinho

Material:

3 Pedrinhas e 3 paus. (Pedreiro ou carpinteiro)

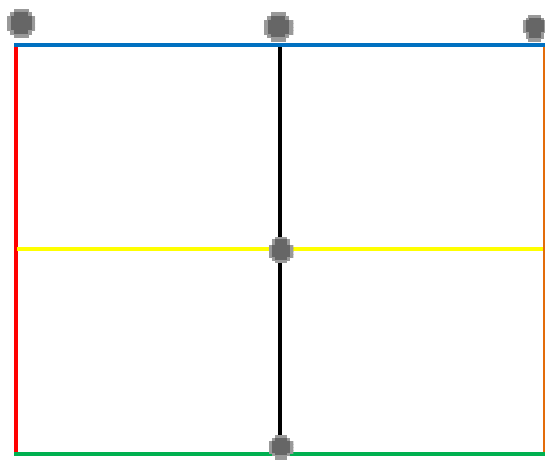
Participantes:

Dois jogadores.

Desenvolvimento do jogo:

À vez, cada jogador coloca as três pedras ou três paus em cada cantinho, sendo o objetivo do jogo concluir uma linha na horizontal ou vertical com três pedrinhas ou paus seguidos. Quando os jogadores tiverem colocado as 3 pedrinhas e os 3 paus no jogo, alteram-nos de sítio, igualmente à vez, para conseguir o objetivo do jogo.

Exemplo:



Jogo do lenço

Material:

Um lenço.

Participantes:

10 a 12 jogadores.

Desenvolvimento do jogo:

Os jogadores dispõem-se numa roda de mãos dadas, e um dos jogadores fica fora da roda. O jogador que está de fora corre à volta da roda e deixa cair o lenço atrás de um jogador à sua escolha. Este jogador tem que apanhar o lenço e correr atrás do outro jogador tocando-lhe nas costas, antes de chegar ao lugar onde se encontrava. Se conseguir o jogo mantém-se da mesma forma, caso contrário, este jogador fica fora da roda a deixar cair o lenço, assim como, o jogador que não der conta de lhe terem deitado o lenço atrás.

O lencinho vai na mão

O lencinho vai no bolso

Ele vai cair ao chão.

Ele vai cair no poço.

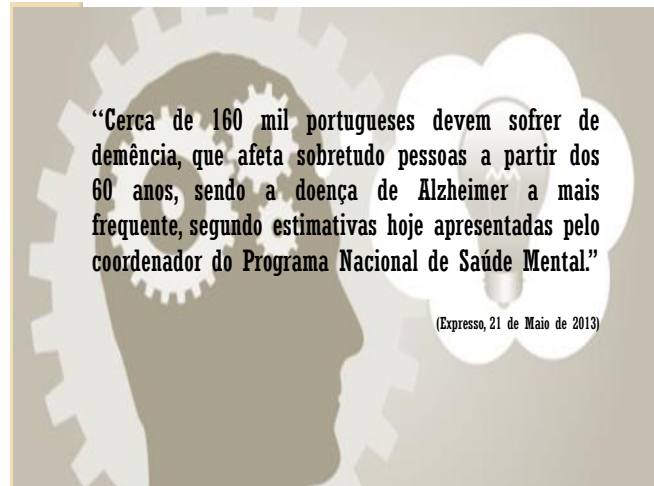
Quem olhar para trás, leva um grande bofetão.

XI. Sessão de esclarecimento sobre doença de alzheimer (PowerPoint)

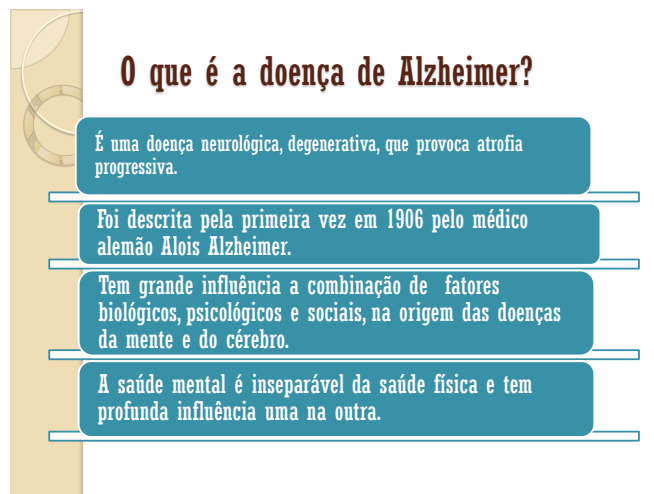
Diapositivo 1



Diapositivo 2



Diapositivo 3



Diapositivo 4

No que consiste?

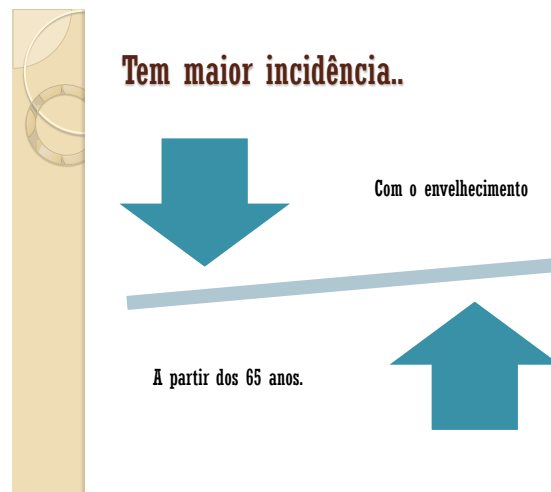


Começa por atingir a memória e, progressivamente, outras funções mentais como pensar, raciocinar e a concentração, acabando por determinar a completa ausência de autonomia dos doentes.

Diapositivo 5



Diapositivo 6



Diapositivo 7

A doença mental não é um sinal de fracasso pessoal

Lema do Dia Mundial da Saúde « cuidar, sim. Excluir, não».



Não se justifica excluir das nossas comunidades as pessoas com doenças mentais !!

Há lugar para todos.

Institucionalizar o doente deve ser o último recurso.

Diapositivo 8

O doente...



Normalmente recusa admitir que está doente;

Desconfia e tem alucinações;

Pode tornar-se agressivo e demonstrar-se irritado;

Revela problemas de comunicação.

Diapositivo 9

O que não devemos fazer.

-  Cansarmo-nos de repetir as coisas;
-  Levantar a voz;
-  Questionar/contrariar a verdade das suas afirmações;
-  Mostrarmo-nos assustados, nem preocupados;
-  Perder a paciência e ofendermo-nos com acusações infundadas;
-  Ralhar ao doente, este não tem consciência de como o seu comportamento pode ter sido ofensivo.

Diapositivo 10

Como devemos agir?

- Quando está a falar ou ouvir o doente:
 - Deve olhá-lo nos olhos;
 - Falar lentamente;
 - Pronunciar as palavras com clareza.
- Ajudar a manter a autoconfiança;
- Desviar a atenção do problema e fazer com que pense noutra coisa;
- Expressar-se da forma mais simples possível;
- Tratar o doente com respeito e não falar com outras pessoas como se ele não estivesse presente.

Diapositivo 11

Tratamento para a doença?

- Não tem cura;
- Atenuação dos sintomas com medicação.



Diapositivo 12

Não deve existir discriminação por doenças mentais.



“O doente tem o direito de ter os cuidados necessários na sua própria comunidade.”
(Organização Mundial de Saúde, 2001).

Diapositivo 13



- “A prestação de cuidados, com base na comunidade, tem melhor efeito sobre o resultado e a qualidade de vida das pessoas com perturbações mentais crónicas do que o tratamento institucional, e respeita os direitos humanos.”

(Organização Mundial de Saúde, 2001)

- [Filme](#)

Diapositivo 14



Bibliografia

Coordenação Nacional para a Saúde Mental (2008). *Plano Nacional de Saúde Mental 2007 - 2016*. Ministério da Saúde. Lisboa

Comissão das Comunidades Europeias (2005). **LIVRO VERDE: Melhorar a saúde mental da população, Rumo a uma estratégia de saúde mental para a União Europeia.** Bruxelas

Diapositivo 15



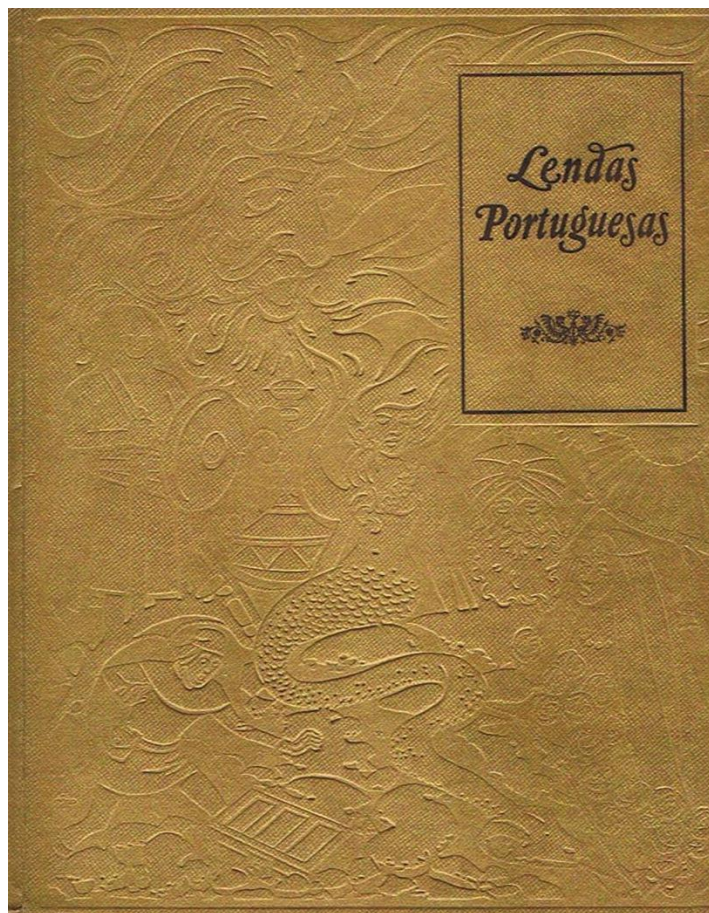
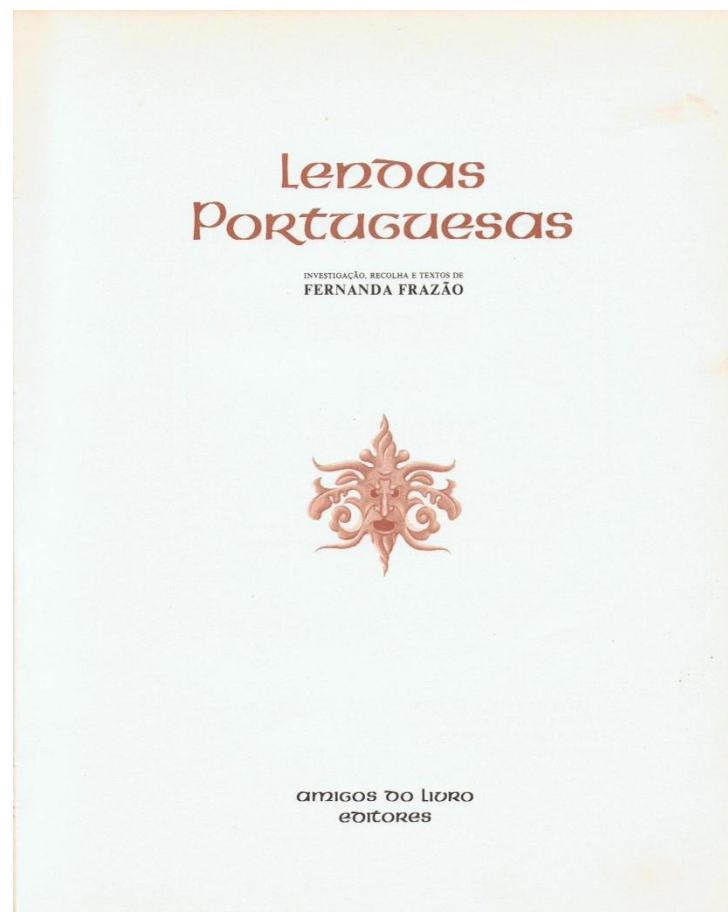
**“Ame todos, confie em alguns.
Não magoe ninguém.”**

(William Shakespeare)

Fim

Elaborado por:
Anabela Ferreira

XII. Exemplo de lendas contadas aos utentes do CSPA



ÍNDICE

LENDAS NORTENHAS (Cont.) 5

O CASTELO DE FARIA	7
A INÊS NEGRA	13
MANDE DEUS QUE SE CUMPRA ISTO!	19
A LENDA DE PEDRO SEM	35
A MOURA DE ALGOSO	41
O PENEDO DO SINO	47
O DEGREDADO DE LEDÃO	53
TORRE DE D. CHAMA	57
O CASTELO DA SERRA DA NÓ	63
OS TRÊS SAPINHOS	67
A BOUÇA DO HORTAL	73

LENDAS BEIRÃS 79

A MULA DA RAINHA SANTA	81
A CURA DO INFANTE	87
A CONVERSÃO DOS MOUROS DE TRANCOSO	91
O AÇOR E O PRÍNCIPE	95
A SENHORA DA LAPA	99
O CATIVO DE BELMONTE	103
SENHORA DO BALEAL	109
NOSSA SENHORA DO FETAL	113
A RAIVA DO ALVA	119
O PENEDO DO PERSEGUIDO	125
O REI CHIQUITO	129
OS FERREIROS DE PENELA	133
LENDA DE ALMACEDA	137

ÍNDICE

LENDAS DO RIBATEJO (Cont.) 7

LENDA DE SANTA IRIA	9
O SENHOR DA RIBEIRA DE FRIELAS	17
BOCA DO INFERNO	21
LINDA-A-VELHA	27
ANINHA-A-PASTORA	35
SETEAIS	39
LENDA DE SANTARÉM	43
ALENQUER	49
LENDA DA PRAIA DO GUINCHO	53
VILA NOVA DE OUREM E FÁTIMA	61
LENDA DE ABRANTES	67
DORNES	75
O CAVALEIRO HENRIQUE	81
LENDA DAS ALDEIAS DE AMOR E CEGOVIM	85
MEM RAMIRES E A CONQUISTA DE SANTARÉM	91
MARTIM MONIZ	97
O MILAGRE DAS ROSAS	101
O CASTANHEIRO DOS AMORES	105
A BILHA DE ÁGUA	109
A PADEIRA DE ALJUBARROTA	115
O MONSTRO DE ALJUBARROTA	121
O DECEPADO	127
A NAU CATRINETA	131
LENDA DAS OBRAS DE SANTA ENGRÁCIA	139
O ALGAR DO MOURO	143
BEATRIZ E O MOURO	149

ÍNDICE REMISSIVO

POR REGIÕES

LENDAS NORTENHAS: da pág. 19 do 1.º vol. à pág. 73 do 2.º vol.
LENDAS BEIRÁS: da pág. 79 do 2.º vol. à pág. 109 do 3.º vol.
LENDAS DO RIBATEJO: da pág. 117 do 3.º vol. à pág. 149 do 4.º vol.
LENDAS DO ALÉM-TEJO: da pág. 5 à pág. 107 do 5.º vol.
LENDAS DO ALGARVE: da pág. 115 do 5.º vol. à pág. 91 do 6.º vol.
LENDAS DAS ILHAS: da pág. 95 à pág. 133 do 6.º vol.

POR TEMAS

LENDAS RELIGIOSAS

O Açor e o Príncipe (Beirã) — Vol. 2, pág. 95
O Cativo de Belmonte (Beirã) — Vol. 2, pág. 103
Lenda do Convento das Mercês (das Ilhas) — Vol. 6, pág. 101
A Conversão dos Mouros de Trancoso (Beirã) — Vol. 2, pág. 91
A Cura do Infante (Beirã) — Vol. 2, pág. 87
Maria Mantela (Nortenha) — Vol. 1, pág. 45
Milagre do Enforcado (Nortenha) — Vol. 1, pág. 39
O Milagre da Nazaré (do Ribatejo) — Vol. 3, pág. 139
O Milagre da Senhora do Monte (das Ilhas) — Vol. 6, pág. 125
Milagres de Santo António (do Ribatejo) — Vol. 3, pág. 119

O Monge e o Passarinho (Nortenha) — Vol. 1, pág. 21
A Mula da Rainha Santa (Beirã) — Vol. 2, pág. 81
Nossa Senhora do Fetal (Beirã) — Vol. 2, pág. 113
Lenda da Ribeira de Cales (das Ilhas) — Vol. 6, pág. 125
Santa Comba (Nortenha) — Vol. 1, pág. 49
Lenda de Santa Iria (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 9
Santiago e Caio (Nortenha) — Vol. 1, pág. 35
Lenda de Santo Aginha (Nortenha) — Vol. 1, pág. 31
Lenda do Santo Servo (do Algarve) — Vol. 6, pág. 97
São Jorge e o Dragão (do Ribatejo) — Vol. 3, pág. 135
O Senhor do Galo de Barcelos (Nortenha) — Vol. 1, pág. 39
O Senhor Jesus de Alvor (do Algarve) — Vol. 5, pág. 123
O Senhor Jesus de Ponta Delgada (das Ilhas) — Vol. 6, pág. 107
O Senhor de Matosinhos (Nortenha) — Vol. 1, pág. 27
O Senhor da Ribeira de Frielas (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 17
Senhora do Baleal (Beirã) — Vol. 2, pág. 109
A Senhora do Cais (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 7
A Senhora da Lapa (Beirã) — Vol. 2, pág. 99
A Senhora da Rocha (do Ribatejo) — Vol. 3, pág. 131
A Virgem da Abrigada (do Ribatejo) — Vol. 3, pág. 145

LENDAS MÍTICAS

Lenda de Almaceda (Beirã) — Vol. 2, pág. 137
O Bicho Cidrão (das Ilhas) — Vol. 6, pág. 129
Lenda do Cavalum (das Ilhas) — Vol. 6, pág. 111
O Convite da Mirra (do Algarve) — Vol. 5, pág. 117
A Criada de D. Loba (Nortenha) — Vol. 1, pág. 59
A Dama Pé-de-Cabra (Nortenha) — Vol. 1, pág. 53
O Diabo da Ponte do Alfosqueiro (Nortenha) — Vol. 1, pág. 73
Os Ferreiros de Penedo (Beirã) — Vol. 2, pág. 133
A Grade de Ouro (Nortenha) — Vol. 1, pág. 81
A Ilha das Sete Cidades (das Ilhas) — Vol. 6, pág. 119
A Lenda dos Marinheiros (Nortenha) — Vol. 1, pág. 69
O Penedo do Perseguido (Beirã) — Vol. 2, pág. 123
Lenda da Ponte da Aliviada (Nortenha) — Vol. 1, pág. 77
A Raiva do Alva (Beirã) — Vol. 2, pág. 119
O Rei Chiquito (Beirã) — Vol. 2, pág. 129
Lenda da Serra da Estrela (Beirã) — Vol. 3, pág. 7
As Unhas do Diabo (Nortenha) — Vol. 1, pág. 63

LENDAS HISTÓRICAS

O Barbado (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 81
A Bilha de Água (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 109
O Castanheiro dos Amores (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 105
A Lenda do Castelo de Bragança (Nortenha) — Vol. 1, pág. 139
O Castelo de D. Branca (Beirã) — Vol. 3, pág. 35
O Castelo de Faria (Nortenha) — Vol. 2, pág. 7
O Cavaleiro Henrique (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 81
O Decegado (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 127
Os Degolados de Montemor-o-Velho (Beirã) — Vol. 3, pág. 55
Deu-la-Deu Martins (Nortenha) — Vol. 1, pág. 151
Egas Moniz, o Aio (Nortenha) — Vol. 1, pág. 133
A Eleição do Rei Vamba (Beirã) — Vol. 3, pág. 39
Lenda de Gaia (Nortenha) — Vol. 1, pág. 121
Gil da Pena (do Algarve) — Vol. 6, pág. 7
Giraldo Giraldes, «O Sem-Pavor» (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 65
A Infanta Ximena (Beirã) — Vol. 3, pág. 45
A Inês Negra (Nortenha) — Vol. 2, pág. 13
O Lidador (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 53
Mande Deus que se Cumpra Isto! (Nortenha) — Vol. 2, pág. 19
Martim de Freitas (Beirã) — Vol. 3, pág. 51
Martim Moniz (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 97
Mem Ramires e a Conquista de Santarém (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 91
O Milagre de Ourique (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 73
O Milagre das Rosas (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 101
O Monstro de Aljubarrota (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 121
A Nau Catrineta (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 131
Lenda das Obras de Santa Engrácia (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 139
Os Paços de D. Leonor (Beirã) — Vol. 3, pág. 75
A Padeira de Aljubarrota (Ribatejo) — Vol. 4, pág. 115
O Penedo da Saudade (Beirã) — Vol. 3, pág. 71
A Lenda de Pedro Sem (Nortenha) — Vol. 2, pág. 35
D. Sapo (Nortenha) — Vol. 1, pág. 147
Lenda de Santa Joana Princesa (Beirã) — Vol. 3, pág. 65
Tomada de Silves aos Mouros (do Algarve) — Vol. 5, pág. 141
A Truta de Celorico (Beirã) — Vol. 3, pág. 59
A Truta da Rainha (Nortenha) — Vol. 1, pág. 117

LENDAS ETIOLÓGICAS

Lenda de Abrantes (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 67
Lenda de Alcácer do Sal (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 29
Alenquer (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 49
Algós ou Algoz? (do Algarve) — Vol. 5, pág. 129

Alvito (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 57
Lenda das Aldelas de Amor e Cegovim (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 85
Aninha-a-Pastora (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 35
Bobadela (Nortenha) — Vol. 1, pág. 91
Boca do Inferno (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 21
Chacim (Nortenha) — Vol. 1, pág. 101
Chaves (Nortenha) — Vol. 1, pág. 105
Lenda da Costa de Caparica (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 17
Dornes (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 75
Extremoz (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 49
Fátima (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 59
Lenda de Figueiredo das Donas (Beirã) — Vol. 3, pág. 25
Freixo de Espada à Cinta (Nortenha) — Vol. 1, pág. 95
Grândola (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 35
Linda-a-Velha (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 27
Lenda de Machico (das Ilhas) — Vol. 6, pág. 133
Lenda de Maia (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 43
Lenda de Mileu (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 39
Lenda da Praia do Guincho (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 53
Lenda da Praia da Rocha (do Algarve) — Vol. 5, pág. 133
Santa Marta de Penaguião (Nortenha) — Vol. 1, pág. 85
Lenda de Santarém (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 43
São Miguel dos Gêmeos (Nortenha) — Vol. 1, pág. 99
Sertã (Beirã) — Vol. 3, pág. 31
Sesimbra (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 23
Seteais (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 39
Torre de Moncorvo (Nortenha) — Vol. 1, pág. 113
Lenda de Valongo e Susão (Nortenha) — Vol. 1, pág. 109
Vila Nova de Ourém e Fátima (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 61

LENDAS DE MOURAS

O Algar do Mouro (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 143
Lenda das Amendoeiras (do Algarve) — Vol. 6, pág. 49
As Arcas de Montemor (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 107
Ardinga (Beirã) — Vol. 3, pág. 91
Basília (Beirã) — Vol. 3, pág. 105
Beatriz e o Mouro (do Ribatejo) — Vol. 4, pág. 149
A Bouça do Hortal (Nortenha) — Vol. 2, pág. 73
A Casa da Moura Zaida (do Além-Tejo) — Vol. 5, pág. 93
O Castelo da Serra da Nô (Nortenha) — Vol. 2, pág. 63
Cid Alahum (Beirã) — Vol. 3, pág. 97
O Cinto da Moura (do Algarve) — Vol. 6, pág. 45
A Cobrinha do Barranco (do Algarve) — Vol. 6, pág. 67
O Degredado de Ledão (Nortenha) — Vol. 2, pág. 53
Dinorah (do Algarve) — Vol. 6, pág. 73

O Encantamento de Estói (do Algarve) — Vol. 6, pág. 37
Fátima (Beirã) — Vol. 3, pág. 85
Lenda da Fonte Mouro (do AlêM-Tejo) — Vol. 5, pág. 85
A Mina do Crucho (Beirã) — Vol. 3, pág. 81
Lenda de Moura (do AlêM-Tejo) — Vol. 5, pág. 99
A Moura de Algozo (Nortenha) — Vol. 2, pág. 41
A Moura do Arco do Repouso (do Algarve) — Vol. 6, pág. 31
A Moura do Castelo de Tavira (do Algarve) — Vol. 6, pág. 91
A Moura Cassima (do Algarve) — Vol. 6, pág. 11
A Moura de Querença (do Algarve) — Vol. 6, pág. 81
A Moura de Salir (do Algarve) — Vol. 6, pág. 63
As Mouras do Rio Seco (do Algarve) — Vol. 6, pág. 85
O Palácio da Moura de Óbidos (Beirã) — Vol. 3, pág. 109
O Palácio sem Portas (do Algarve) — Vol. 6, pág. 25
A Parteira do Caratão (Beirã) — Vol. 3, pág. 101
O Penedo do Sino (Nortenha) — Vol. 2, pág. 47
O Poço do Vaz Varela (do Algarve) — Vol. 6, pág. 57
O Tacho do Tesouro (do Algarve) — Vol. 6, pág. 77
A Tesourinha da Moura (do AlêM-Tejo) — Vol. 5, pág. 89
Torre de D. Chama (Nortenha) — Vol. 2, pág. 57
Os Três Sapinhos (Nortenha) — Vol. 2, pág. 67



O MILAGRE DAS ROSAS



ISABEL DE ARAGÃO foi, e é ainda, a mais popular rainha de Portugal. A mulher d'el-rei D. Dinis é talvez muito mais conhecida como Rainha Santa Isabel, santa de muitos altares por esse país fora, lendária pelos muitos prodígios que o povo lhe atribui, entre os quais o célebre milagre das rosas.

Com doze anos apenas, veio ela para Portugal, tendo casado em Trancoso com D. Dinis, que muito a amou então. Trazia consigo a fama de excepcionais virtudes que a natureza acrescentara aos dotes físicos de uma beleza pouco vulgar, calma e equilibrada. Tão maravilhado ficou o rei-poeta que logo lhe fez tantas doações de senhorios de terras como nenhuma outra rainha portuguesa até então possuía.

Uma antiga *Relação* descreve do seguinte modo a benemerência desta mulher sem par:

«Mandava Isabel vestir os farrapados que avistava, visitava os enfermos ulcerosos, punha sem repugnância as mãos sobre as cabeças dos doentes e fazia-os tratar pelos seus médicos e enfermeiros. Distribuía, nos dias solenes do ano, numerosos socorros pelos domicílios às pessoas necessitadas e a muitos mosteiros, tanto do reino como estrangeiros. Os seus haveres entravam sempre, em quantidade maior ou menor, para todas as edificações eclesiásticas e, algumas vezes, para as de utilidade geral, como fontes, pontes e caminhos. (...) Deleitava-se em compor as frequentes discórdias entre as casas nobres; procurava por todos os modos proteger donzelas e viúvas, para que a miséria as não lançasse na perdição. Os seus costumes eram, em tudo, modestos, humildes e castos.»

Porém, esta mulher, que toda a vida tentou distribuir e dar amor, não foi feliz. Bem depressa D. Dinis a trocou por várias outras mulheres, de quem tinha filhos que trazia para a corte. Quase esquecida pelo marido, Isabel procurou manter, sempre, uma serenidade exemplar e tratou, frequentemente, de apaziguar os ódios e lutas que as intrigas palacianas acendiam no filho, o futuro rei Afonso IV, e no próprio Rei, como de resto é bem conhecido.

O célebre milagre das rosas aconteceu numa época em que D. Dinis decidira pôr cobro àquilo que dizia ser um esbanjamento do tesouro público, por sua mulher. Segundo conta a lenda, tão querida do nosso povo, passou-se o caso como vou contar:

Foi D. Dinis avisado por um homem do Paço que no dia seguinte, contrariando as ordens reais, sairia Isabel com ouro e prata para distribuir pelos pobres. Exaltado, D. Dinis resolveu imediatamente que ao outro dia iria surpreender a Rainha quando ela fosse a sair com o seu carregamento de esmolas.



Na manhã seguinte, uma gélida manhã de sol de Janeiro, estava já D. Isabel com as aias no jardim, trazendo a ponta do manto recolhida e plena de moedas, quando lhe surgiu el-Rei fingindo-se encontrado. Empalideceu a Rainha, conhecendo como conhecia os acessos do marido, receosa do que diria se descobrisse o dinheiro que trazia.

Saudaram-se, contudo, cortesmente e D. Dinis perguntou:

— Onde ides, senhora, tão pela manhã?

— Armar os altares do Convento de Santa Cruz, meu senhor!

— E que levais no regaço, minha rainha?

Houve um instante de hesitação antes que a Rainha respondesse:

— São rosas, real senhor!

— Rosas, senhora rainha? — gritou encolerizado D. Dinis. — Rosas, em Janeiro?! Quereis, sem dúvida, enganar-me!

Digna e muito muito lentamente, largando a ponta do manto, respondeu Isabel:

— Senhor, não mente uma Rainha de Portugal!

E todos viram cair-lhe do manto, do local onde sabiam só haver moedas, uma chuva belíssima de rosas, brancas, ímpares.



XIII. Registo de perguntas e respostas que mais surpreenderam os utentes do CSPA

Astronomia:

Quantos anos tem a terra ?

A terra tem cerca de 4600 milhões de anos. A rocha mais antiga tem cerca de 3800 milhões de anos.

O que faz as estrelas brilhar?

A enorme pressão no seu centro que gera uma fusão nuclear, em que os átomos de hidrogénio se fundem uns nos outros, libertando enormes quantidades de energia.

Quão quente é o sol?

A superfície do sol é de uns incríveis 5504 °C e derreteria tudo mais alguma coisa. Mas o seu núcleo é centenas de vezes mais quente, chegando aos 16 milhões de °C.

História:

Quando é que as pessoas começaram a ler e a escrever?

Há cerca de seis mil anos. Os Sumérios (que viviam no atual Iraque) foram o primeiro povo a inventar a escrita. Usavam pequenas imagens-símbolo raspadas em tábuas de barro moles. Apenas escribas especialmente treinados as conseguiam ler.

Qual era um dos segredos mais bem guardado da China?

Durante séculos, mais ninguém sabia como fazer seda. As chinesas criavam bichos da seda alimentando-os com folhas de amoreira. Os bichos da seda enrolavam fios de seda à sua volta para fazer casulos, que as trabalhadoras colocavam em vapor quente para matar os bichos da seda. Desenrolavam os fios, tingiam-nos e teciam tecidos.

Como eram mumificados os corpos?

Primeiro os órgãos internos moles do cadáver eram retirados, depois o corpo era envolvido com produtos químicos e deixado a secar. Finalmente era enrolado em tiras de linho embebidas em resina e colocado num caixão.

Os Romanos tinham aquecimento central?

Sim. Inventaram um sistema chamado «hipocausto». Ar quente, aquecido através de um forno a lenha, que circulava em canais de tijolo sob o chão.

Ciência:

O que faz os relâmpagos brilhar?

Os relâmpagos produzem 100 milhões de volts de eletricidade estática. São criados quando as gotas de chuva e os cristais de gelo dentro de uma nuvem de tempestade se tornam eletricamente carregados (+ e -) e são lançados uns contra os outros, perdendo ou ganhando eletrões. As partículas negativamente carregadas amontoam-se na base da nuvem. Quando esta carga se torna demasiado intensa, é descarregada em forma de relâmpago, quer brilhando dentro da nuvem quer descendo da nuvem até ao solo.

Quando é que as coisas congelam?

As coisas congelam do líquido ao sólido quando atingem o seu ponto de congelação. A maior parte das substâncias fica mais pequena quando congelada pois as partículas juntam-se umas as outras. Mas a água fica maior quando congelada e é por isso que os canos congelados rebentam no inverno.

Perguntas soltas

O que é o caviar?

Caviar é um dos alimentos mais caros do mundo. São as ovas de um peixe chamado esturjão, que vive em lagos e rios da Rússia e noutras terras do norte.

Quem faz o dinheiro?

A casa da moeda que é onde são feitas as notas e as moedas.

Onde foram inventadas as notas de banco?

O papel-dinheiro foi usado pela primeira vez na China Há mil anos.

Que cidade é sagrada para três Fés?

Jerusalém é um local sagrado para os Judeus, muçulmanos e os cristãos. Os locais sagrados incluem o Muro das Lamentações, A Cúpula do Rochedo e a Igreja do Santo Sepulcro.

Porque mudam de cor os camaleões?

Mudar de cor ajuda os camaleões a aproximarem-se das suas presas sem serem vistos e permite que se escondam dos seus inimigos. A mudança de cor é controlada através do sistema nervoso do camaleão. Os nervos fazem com que áreas de cor da pele se espalhem ou se tornem concentrados. Diz-se que os camaleões ficam mais escuros quando têm frio e mais claros quando têm calor.

Biologia humana:

Quanta água existe no corpo humano?

Encontra-se água em quase todas as células do corpo humano, e o corpo humano é constituído por quase 75% de água. As mulheres têm menos água do que os homens e as crianças menos que as mulheres.

O que torna as impressões digitais únicas?

A impressão digital é feita de pequenas nervuras de pele na ponta de cada dedo. As nervuras formam um padrão de linhas e arcos ou espirais e não existem duas pessoas com o mesmo padrão.

Porque é que a pele tem poros?

A pele tem poros chamados poros sudoríparos para deixar sair o suor e o vapor de água. Quando temos muito calor as glândulas libertam o suor que nos arrefece à medida que vai secando.

Porque cai o cabelo?

Nenhum cabelo dura mais de seis anos. Todos os dias perdemos cerca de 60 cabelos, mas como temos cerca de 100.000, mal nos apercebemos. Passado um tempo nascem novos cabelos nos folículos capilares.

O que dá a cor ao nosso cabelo?

A cor do nosso cabelo é determinada principalmente pelos pigmentos (substâncias coloridas) que contém. Existem dois tipos de pigmento: a melanina que é castanha escura e a queratina que é vermelha amarelada. Todas as cores de cabelo são formadas por uma ou por outra, ou uma mistura de ambas.

História botânica:

Como se alimentam as plantas verdes?

As plantas verdes fabricam o seu próprio alimento através de um processo chamado fotossíntese. A clorofila ajuda a segurar a energia do sol. As plantas usam esta energia para converter água e dióxido de carbono em açúcares e amido.

Como é que as plantas recebem a água?

As plantas usam o seu extenso sistema de raízes para absorver a água do solo. Cada raiz espalha-se numa rede de radículas, onde por sua vez se encontram pêlos radiculares. A água passa pelas raízes através das paredes de células de milhões de minúsculos pêlos.

Porque são venenosas algumas sementes das plantas?

Algumas plantas têm sementes que são venenosas para os mamíferos e pássaros para evitar que eles as comam. As sementes venenosas são geralmente coloridas para que os animais aprendam depressa a evitá-las.

Como é que as florestas ajudam a melhorar o ar?

Fazem-no libertando para a atmosfera enormes quantidades de vapor de água e oxigénio. As plantas também absorvem dióxido de carbono e ajudam a evitar que este gás se acumule a níveis prejudiciais.

Que plantas nos dão óleo?

As sementes de muitas plantas são ricas em óleo, que armazenam como fonte de alimento e energia. Extraímos o óleo destas plantas que incluem a azeitona, o girassol, o trigo, rebentos de soja, amendoins, etc.

XIV. Convite para lanche partilhado



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Convite

Lanche partilhado/convívio

No próximo dia 6 de Julho, entre as 14:30h e as 16:30h realizaremos um lanche partilhado/convívio com os nossos familiares.

É na partilha e no convívio que encontramos amor, dedicação, carinho e amizade. Assim, contamos com a Vossa presença nesta tarde que será inesquecível!

No final, decorrerá a celebração da Eucaristia na capela da Instituição.

Contamos convosco,

Os Utentes do CSPA

XV. Lista de sugestões para lanche partilhado

Contribua com uma das seguintes sugestões para este nosso lanche partilhado/convívio:

Rissóis de carne;
Rissóis de camarão;
Presunto;
Queijo;
Panados;
Caprichos;
Bolinhos de bacalhau;
Fiambre;
Azeitonas e tremoços;
Bicos de pato;
Broa;
Croquetes;
Chouriço;
Bolo;
Tarte;
Sumos;
Vinho;
Ovos cozidos;
Moelas.

Agradecemos o seu gesto,

Os utentes do CSPA

XVI. Resultados da análise do inquérito por questionário escrito das atividades desenvolvidas

Atividade 1: “Sessão de esclarecimento sobre importância exercício físico”

Participaram na atividade 20 utentes do centro de dia, 16 do lar e 3 do serviço de apoio ao domicílio.

Vinte e nove questionários validos (12 utentes do lar+14 utentes centro dia+3 utentes serviço de apoio ao domicílio). Os restantes utentes que participaram, não responderam ao questionário em consequência de demência mental (6 utentes do centro de dia+4 do lar).

Tabela VI: Resultados do inquérito por questionário atividade 1

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Achou importante a realização desta atividade?	29	0	0
2. A atividade ajudou a perceber a importância de praticar exercício físico?	29	0	0
3. Acha que praticar exercício físico pode melhorar a sua qualidade de vida?	25	4	0
4. Entendeu o quanto é importante usar roupa apropriada para praticar exercício físico?	27	2	0
5. Os oradores comunicaram bem?	29	0	0
Observações/ Sugestões: “Deviam de haver assim mais coisas para nos aprendermos”; “Se houvesse mais coisas destas compreendíamos melhor as coisas”; “Se me ajuda na saúde da cabeça e a mexer-me melhor, vou fazer, tenho que fazer”.			

Atividade 2: “Caminhadas”

Participaram na atividade 18 utentes do centro de dia e 6 do lar.

Quinze questionários validos (12 utentes do centro de dia+3 utentes do lar), os restantes utentes que participaram, não responderam ao questionário em consequência de demência mental.

Tabela VII: Resultados do inquérito por questionário atividade 2

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	15	0	0
2. O grau de dificuldade na realização da caminhada tem diminuído com a repetição das caminhadas?	15	0	0
3. Considera importante que as caminhadas sejam realizadas no exterior tirando proveito da riqueza que a natureza oferece?	15	0	0
4. Consegue mexer-se melhor desde que faz caminhadas?	15	0	0
5. Gostava que esta atividade se mantivesse?	15	0	0
6. Gostava que a atividade se realizasse mais do que duas vezes por semana?	15	0	0
Observações/ Sugestões: “Eu gostava de fazer mais caminhadas porque faz-me emagrecer”; “ Eu quase já nem dava um passo, melhorei muito, agora sempre vou andando”; “Eu gosto de caminhar porque me ajuda a andar melhor”; “Gostava que a caminhada fosse todos os dias”; “Eu gosto de caminhar o mais possível porque é a maneira que se apanha mais ar puro”.			

Atividade 3: “Sessão de esclarecimento sobre a queda na terceira e quarta idades”

Participaram na atividade 20 utentes do centro de dia e 16 do lar.

Vinte e seis questionários válidos (14 utentes do centro de dia+12 do lar), os restantes utentes que participaram, não responderam ao questionário em consequência de demência mental.

Tabela VIII: Resultados do inquérito por questionário atividade 3

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Achou importante a realização desta atividade?	26	0	0
2. A atividade ajudou a perceber a importância da prática	26	0	0

do exercício físico para evitar as quedas?			
3. Acha que as precauções que lhe foram transmitidas na atividade poderão evitar quedas?	26	0	0
4. A oradora comunicou bem?	26	0	0
Observações/ Sugestões: “Realmente é bem verdade, quando cai travei-me no tapete do quarto”; “ Vou por o interruptor perto da cama, antes que caia, já andei para cair algumas vezes”; “ Os cuidados a ter que a Anabela explicou são muito importantes”; “Não fazia ideia que havia tantas quedas nos idosos, vou fazer mais cuidado”.			

Atividade 4: “Higiene oral”

Participaram na atividade 40 utentes (20 do centro de dia, 16 do lar e 4 do serviço de apoio ao domicílio).

Trinta questionários válidos (14 utentes do centro de dia+12 do lar+4 do serviço de apoio ao domicílio), os restantes utentes que participaram na atividade não responderam por motivo de demência mental.

Tabela IX: Resultados do inquérito por questionário atividade 4

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Achou importante a realização desta atividade?	30	0	0
2. Entendeu como é importante lavar os dentes?	30	0	0
3. Começou a ter mais cuidado/preocupação em lavar os dentes?	23	7	0
4. As oradoras souberam comunicar bem?	30	0	0
Observações/ Sugestões: “Achei a atividade muito importante e muito bem feita, vou melhorar o meu cuidado com os dentes.”; “Com esta explicação da higiene oral ficamos a saber o que é muito importante para a nossa saúde, pode-se evitar muitas doenças.”; “Eu nunca lavei os dentes, agora percebo a importância de os lavar.”; “Melhorei o meu cuidado que tinha com os dentes, aprendi coisas novas, o que evitará ir ao dentista.”.			

Atividade 5: “Terapia de reabilitação física”

Participaram na atividade três utentes.

A avaliação foi efetuada através dos resultados que os utentes evidenciaram na melhoria das suas faculdades físicas (observados por terapeuta ocupacional), assim como através de conversas informais, observação e observação participante.

Atividade 6: “Placard de Aniversários”

Participaram na atividade 19 utentes do centro de dia.

Treze questionários válidos, os restantes utentes que participaram, não responderam ao questionário em consequência de demência mental.

Tabela X: Resultados do inquérito por questionário atividade 6

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	13	0	0
2. Foi a primeira vez que pintou?	13	0	0
3. Acha importante ter na sala a sua fotografia com a data de aniversário?	12	1	0
4. Acha que pintar é uma boa forma de se entreter?	13	0	0
5. Acha que este trabalho põe a sala mais bonita?	13	0	0
6. Gostava que atividades de pintura se realizassem mais vezes?	13	0	0
Observações/ Sugestões: “Sobre a pintura eu fiz de tudo um pouco, que foi muito divertido pintar, colar e desenhar.”; “Eu gostei muito de participar nesta atividade, nunca me vi noutra, mas gostei muito.”; “Gostei de fazer esta atividade, entretive-me, nunca tinha feito, gostei de ver o trabalho final, ficou muito bonito.”.			

Atividade 7: “Como se brincava em tempos passados”

Participaram na atividade 20 utentes do centro de dia

Catorze questionários válidos, os restantes utentes que participaram não preencheram o questionário em consequência de demência mental.

Tabela XI: Resultados do inquérito por questionário atividade 7

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	14	0	0
2. A atividade fez-lhe reviver o seu tempo de criança?	14	0	0
3. Sentiu-se útil ao explicar às crianças como se brincava no seu tempo?	14	0	0
4. Aprendeu coisas novas com esta atividade?	14	0	0
5. Gostava que se repetissem atividades com as crianças?	14	0	0
Observações/ Sugestões: “Eu gostei muito de ensinar às crianças o que nos sabemos e gostei também das crianças nos ter ensinado”; “Gostei muito de ensinar coisas novas às crianças, gostei muito da atividade e correu muito bem, foi muito bonito”; “A estagiária não podia pensar melhor, foi muito lindo, foi um dia muito feliz”; “Gostei de reviver os meus tempos de criança, senti-me útil ao explicar às crianças como se brincava no meu tempo”.			

Atividade 8: Jogo “Quem sabe, sabe!”

Participaram na atividade 19 utentes do centro de dia

Treze questionários válidos, os restantes utentes que participaram não responderam ao questionário por motivo de demência mental.

Tabela XII: Resultados do inquérito por questionário atividade 8

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	13	0	0

2. Gostou de jogar em grupo?	13	0	0
3. Jogar em grupo pode ajudar a melhorar as relações de amizade?	13	0	0
4. Aprendeu coisas novas?	13	0	0
5. Gostava que esta atividade continuasse?	13	0	0
Observações/ Sugestões: “Eu nunca aprendi este jogo, mas gostei de aprender”; “Criei amizade, convívio com os meus colegas com menos saúde que eu, com problemas mentais”;			

Atividade 9: “Reforço à amizade”

Participaram na atividade 20 utentes do centro de dia e 16 do lar.

Vinte e seis questionários válidos (14 utentes do centro de dia+12 do lar), os restantes utentes que participaram, não responderam ao questionário em consequência de demência mental.

Tabela XIII: Resultados do inquérito por questionário atividade 9

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Achou importante a realização da atividade?	26	0	0
2. Aumentou o seu conhecimento sobre doenças mentais?	26	0	0
3. Acha que irá ter maior compreensão com as pessoas que sofrem de doenças mentais?	26	0	0
4. Acha que a doença mental é um sinal de fracasso pessoal?	0	0	26
5. Acha que é um dever tratar com respeito e ajudar as pessoas que sofrem de doenças mentais?	26	0	0
Observações/ Sugestões: “Foi aos 69 anos que alguém me falou das doenças mentais, é uma obrigação ajudar aqueles que mais precisam de nós, hoje a eles amanhã a nós”; “Acho muito importante melhorar a maneira como olhamos para pessoas com doenças mentais”; “No decorrer da atividade comecei a entender a doença de alzheimer, agora sinto-me no dever de			

ajudar quem precisa”; “O que a Anabela fez é muito importante para termos conhecimento desta doença”; “Eu não sei ler nem escrever, o que me vale é ter a Anabela para ensinar sobre estas doenças e muitas outras coisas”.

Atividade 10: “Leitura e discussão, em grande grupo, de lendas”

Participaram na atividade 20 utentes do centro de dia e 16 do lar.

Vinte e seis questionários válidos (14 utentes do centro de dia+12 do lar), os restantes utentes que participaram não responderam ao questionário em consequência de demência mental.

Tabela XIV: Resultados do inquérito por questionário atividade 10

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	26	0	0
2. A leitura é realizada num tom de voz que se faça ouvir?	26	0	0
3. Considera que da forma que a atividade é realizada se consegue entender a mensagem que cada lenda transmite?	26	0	0
4. A atividade realizada originou aprendizagens novas?	26	0	0
5. A leitura de lendas trouxe-lhe à memória outras lendas e a vontade de as contar?	21	5	0
6. É importante durante e após a realização da atividade existirem momentos de discussão e reflexão sobre a mesma em grande grupo?	26	0	0
Observações/ Sugestões: “ Eu gosto muito da forma como a Anabela explica as coisas, mas peço que continue connosco a trabalhar”; “Gosto muito da Anabela, que fique aqui para sempre. Estamos muito contentes com as atividades da Anabela, que esteja cá no nosso lar”; “Estou satisfeitiíssimo com as explicações e atividades que a estagiária apresentou, aprendi muito”. “A Anabela é uma estagiária que é uma grande colaboradora para os idosos”.			

Atividade 11: “Leitura de jornais”

Participaram na atividade 20 utentes do centro de dia.

Catorze questionários válidos, os restantes utentes que participaram na atividade não preencheram o questionário em consequência de demência mental.

Tabela XV: Resultados do inquérito por questionário atividade 11

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Achou importante a realização da atividade?	14	0	0
2. Acha esta atividade uma boa forma de se manter atualizado/informado em relação ao que acontece à sua volta?	14	0	0
3. É importante durante e após a realização da atividade existirem momentos de discussão e reflexão sobre as notícias lidas?	14	0	0
4. Considera que da forma como a atividade é realizada se consegue entender a mensagem que cada notícia transmite?	14	0	0
5. Gostava que a atividade continuasse?	14	0	0
Observações/ Sugestões: “ Acho esta atividade muito importante, é a maneira de saber o que acontece”; “A Anabela faz muitas perguntas, mas eu até gosto porque fico a pensar nas coisas”; “ Eu gosto da leitura de jornais, fico a saber as notícias da minha terra e aprendo muitas coisas”			

Atividade 12: Jogo “Só por gestos”

Participaram na atividade 18 utentes do centro de dia.

Doze questionários válidos, os restantes utentes que participaram não preencheram questionário por motivo de demência mental.

Tabela XVI: Resultados inquérito por questionário atividade 12

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	12	0	0
2. Gostou de jogar em grupo?	12	0	0
3. Jogar em grupo ajudou a melhorar as relações de amizade?	12	0	0
4. Aprendeu coisas novas com esta atividade?	12	0	0
5. Gostava que esta atividade continuasse?	12	0	0
Observações/ Sugestões: “O jogo feito só por gestos gostei muito, foi muito divertido e eu nunca tinha feito este jogo”; “Eu gosto de trabalhar em grupo porque dá mais animação e mais ideias diferentes”; “Gosto de jogar em grupo, ficamos mais amigos, aprendemos coisas e divertimo-nos”;			

Atividade 13: “Relembrar valores”

Participaram na atividade 36 utentes (20 utentes do centro de dia+16 do lar)

Vinte e seis questionários válidos, os restantes utentes que participaram não responderam ao questionário em consequência de demência mental.

Tabela XVII: Resultados do inquérito por questionário atividade 13

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	26	0	0
2. A leitura é realizada num tom de voz que se faça ouvir?	26	0	0
3. Da forma que a atividade é realizada consegue-se entender a mensagem que cada história transmite?	26	0	0
4. É importante relembrarmos os valores (lealdade, honestidade, amizade, respeito, justiça, etc.) que	26	0	0

devem orientar a nossa vida?			
5. A análise que é feita em grande grupo sobre o ensinamento que a história nos trouxe é importante?	26	0	0
6. É importante durante e após a realização da atividade existirem momentos de discussão sobre a mesma em grande grupo?	26	0	0
Observações/ Sugestões: “ É muito bom relembrar coisas que às vezes esquecemos”; “Estas histórias que a Anabela conta são muito bonitas e aprendemos a pensar”; “ Quando às vezes tenho um problema com alguém penso nas histórias e resolvo tudo com mais calma”; “ Gostei mesmo muito da atividade das histórias dos valores, a Anabela explica e lê muito bem”.			

Atividade 14: “Perguntas e respostas”

Participaram na atividade 20 utentes do centro de dia.

Catorze questionários validos, seis utentes não preencheram questionário em consequência de demência mental.

Tabela XVIII: Resultados do inquérito por questionário atividade 14

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	14	0	0
2. Acha que a atividade lhe tirou algumas dúvidas?	14	0	0
3. Achou importante discutir em grande grupo possíveis respostas?	14	0	0
4. A atividade causou momentos de diversão?	14	0	0
5. A atividade gerou momentos de convívio entre os utentes?	14	0	0
Observações/ Sugestões: “ Aprendi muitas coisas novas e diverti-me muito”; “Fiquei a saber coisas muito engraçadas, dei muitas rizadas”; “As atividades da Anabela são todas boas”; “ Gostei muito desta atividade, queria que a Anabela ficasse cá para sempre”.			

Atividade 15: “Os idosos convidam os familiares para um lanche elaborado por eles próprios”

Participaram na atividade 36 utentes (20 utentes do centro de dia+ 16 do lar), sendo a organização/conceção e avaliação da atividade realizada unicamente pelos utentes do centro de dia.

Catorze questionários validos, os restantes utentes não preencheram questionário por motivo de demência mental.

Tabela XIX: Resultados do inquérito por questionário atividade 15

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Achou importante a realização da atividade?	14	0	0
2. Ter que fazer uma lista com as compras necessárias e o custo aproximado para a realização do lanche fez-lhe lembrar como geria a sua vida de casa?	14	0	0
3. Sentiu-se entusiasmado na preparação da atividade?	14	0	0
4. Foi a primeira vez que participou na produção de um convite?	14	0	0
5. A presença do animador musical melhorou o convívio?	14	0	0
6. Gostava que a atividade se repetisse?	14	0	0
Observações/ Sugestões: “Quero dizer que correu tudo muito bem, eu gostei muito e gostava que acontecesse mais vezes”; “Eu gostei muito da festa e agradeço muito as surpresas da Anabela, estava tudo impecável, o filme está lindo, emocionei-me muito, o cantador animou muito e a presença da minha família encheu-me o coração, devia haver mais vezes este convívio”; “Foi uma festa fantástica, houve um grande convívio no qual não faltaram cantores, baile, um grande lanche, surpresas, a nossa família, não faltou coisa nenhuma, isto havia de se repetir mais vezes”; “Gostei muito do filme, foi a primeira vez que me vi na televisão, a festa, o convívio foi muito bonito”; “Gostei muito da festa, na minha vida não torno a ver coisas tão bonitas como vi, foi tudo muito lindo”.			

Atividade 16: “Filmes Portugueses”

Participaram na atividade 36 utentes (20 do centro de dia+16 do lar)

Vinte e seis questionários válidos, os restantes utentes que participaram não preencheram questionário em consequência de demência mental.

Tabela XX: Resultados do inquérito por questionário atividade 16

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	26	0	0
2. Foi a primeira vez que viu um filme projetado na parede?	26	0	0
3. Da forma como a atividade foi realizada foram oferecidas as condições necessárias para ver, ouvir e entender o filme?	26	0	0
4. Gostava que esta atividade continuasse?	26	0	0
Observações/ Sugestões: “ Gostei muito de ver estes filmes, tem coisas que se passavam no meu tempo”; “ Foi a primeira vez que vi filmes na parede, podia ser mais vezes que é um bom passa tempo e aprende-se muitas coisas”; “ Eu gostava que me mostrasse mais filmes na parede, gostei muito do filme “Paixão do Senhor”, gostava de o ver mais vezes”.			

Atividades 17: “Jogos de mesa”

Participaram na atividade 14 utentes do centro de dia, os restantes não participaram (6 utentes) em consequência de demência mental.

Catorze questionários válidos.

Tabela XXI: Resultados dos inquéritos por questionário atividade 17

Tendo sido elaborado para o efeito dois inquéritos por questionário (Inquérito por questionário “Jogos de mesa” e “adivinhas”).

Resultados inquérito por questionário “jogos de mesa”

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	9	2	3
2. Os jogos de mesa são uma boa forma de se entreter?	9	2	3
3. Os jogos de mesa ajudam no treino da memória, raciocínio, concentração, atenção, etc.?	14	0	0
4. Os jogos de mesa estimulam o espírito de equipa?	14	0	0
5. Gostava que a atividade continuasse?	9	0	5
Observações/ Sugestões: “Desde que pratico os jogos sinto-me mais concentrada, porque enquanto estou a jogar não penso noutra coisa”; “Gostei muito dos jogos que a estagiária trouxe, fez-me trazer à memória jogos de criança”; “A nossa sala é exemplar na companhia da Anabela, é o máximo, temos trabalhos que nos ajudam muito”.			
Resultados inquérito por questionário “adivinhas”			
Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	14	0	0
2. As adivinhas são uma boa forma de se entreter?	14	0	0
3. As adivinhas ajudam a pensar?	14	0	0
4. Gostava que a atividade continuasse?	14	0	0
Observações/ Sugestões: “Gosto muito desta atividade, sempre gostei muito de adivinhas”; “As adivinhas faz-me pensar, fico contente quando adivinho”; “As adivinhas é um bom passa tempo, o tempo passa e nem dou por ela, gosto muito”.			

Atividade 18: “Jogo da venda”

Participaram na atividade 20 utentes do centro de dia.

Catorze questionários válidos, os restantes utentes que participaram não preencheram questionário por motivo de demência mental.

Tabela XXII: Resultados do inquérito por questionário atividade 18

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	14	0	0
2. A atividade ajudou a perceber as dificuldades de quem não vê?	14	0	0
3. Esta atividade é uma boa forma de se entreter?	14	0	0
4. A atividade ajudou a exercitar os sentidos do tato e olfato?	14	0	0
5. Gostava que esta atividade continuasse?	14	0	0
Observações/ Sugestões: “Este jogo já não é novo para mim, gostei muito de o voltar a jogar, é muito engraçado”; “Gostei muito de jogar a este jogo, ri-me dos outros e outros riram-se de mim”; “Este jogo é engraçado, mas fez-me pensar nas pessoas que não veem, é muito triste não ver”; “Foi muito bom lembrar o meu tempo de criança”.			

Atividade 19: “Doze Catequeses Eclesiais”

Participaram na atividade 20 utentes do centro de dia e 16 do lar.

Vinte e seis questionários válidos, os restantes participantes não preencheram questionário em consequência de demência mental.

Tabela XXIII: Resultados do inquérito por questionário atividade 19

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	26	0	0
2. A leitura é realizada num tom de voz que se faça ouvir?	26	0	0
3. A oradora conseguiu transmitir bem as mensagens?	26	0	0
4. A atividade realizada originou aprendizagens novas?	26	0	0
5. É importante durante e após a realização da atividade existirem momentos de discussão e reflexão sobre a	26	0	0

mesma em grande grupo?			
Observações/ Sugestões: “Eu gostei muito da atividade católica, praticamente aprendi no ano da Fé e melhorei a minha memória nos mandamentos da santa Igreja”; “É muito importante a realização de qualquer atividade para o grupo, mais ainda quando há no fim reflexão, que é bom para todos”; “Gostei muito, muito desta atividade, queria viver muitos anos para poder ouvir mais leituras como estas”; “Gostei muito desta atividade, queria ouvir todos os dias para me sentir melhor”; “Achei importante estas leituras porque vai aprofundar a memória das pessoas”.			

Atividade 20: “Visita ao Mosteiro de Tibães”

Participaram 10 utentes do centro de dia, 9 do lar e 6 do serviço de apoio ao domicílio.

Vinte e cinco questionários válidos.

Tabela XXIV: Resultados do inquérito por questionário atividade 20

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	25	0	0
2. Achou importante a visita ter sido guiada?	25	0	0
3. Aprendeu coisas novas?	25	0	0
4. Sair da instituição de vez em quando é uma necessidade para o seu bem-estar, para se distrair?	25	0	0
5. Gostava que este tipo de atividade se repetisse mais vezes?	25	0	0
Observações/ Sugestões: “Gostei de ir apreciar a riqueza do Mosteiro de Tibães. Valeu a pena o sacrifício da Anabela me levar em cadeira de rodas, fiquei muito feliz e emocionado. Foi a primeira vez que andei num aparelho que subia escadas comigo na cadeira de rodas”; “Eu com esta idade, 83 anos e ando agora a ver coisas tão bonitas, o Mosteiro é tão lindo. É muito bom fazer estes passeios, foi uma alegria muito grande que a Anabela nos deu”; “Vi coisas que nunca vi, aprendi coisas novas, achei muito bonito, gostava de lá voltar para ver o resto, não vimos tudo”; “ A Anabela é uma mulher muito direita, eu nunca vou a lado nenhum por estar em cadeira de rodas, mas ela levou-me, foi uma alegria que não tenho palavras para explicar, muito			

obrigado Anabela”.

Atividade 21: “Ida à praia”

Participaram na atividade 27 utentes, 7 do lar, dois dos quais em cadeira de rodas e dois com necessidade de orientação, 9 do centro de dia, um em cadeira de rodas e 11 do serviço ao apoio domiciliário, um dos quais em cadeira de rodas.

Vinte e cinco questionários válidos.

Importa referir que nenhum utente respondeu à questão 3, porque o tempo não permitiu a realização de atividades na praia.

Tabela XXV: Resultados do inquérito por questionário atividade 21

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Gostou da atividade realizada?	25	0	0
2. Gostou de almoçar ao ar livre?	25	0	0
3. Divertiu-se com as atividades realizadas na praia?	—	—	—
4. Sair da instituição de vez em quando é uma necessidade para o seu bem-estar, para se distrair?	25	0	0
5. Gostava que este tipo de atividade se repetisse mais vezes?	25	0	0
Observações/ Sugestões: “Eu estou em cadeira de rodas e fiquei muito feliz por ter ido ao passeio, foi um gesto carinhoso da Anabela, gostei muito de todas as atividades da estagiária Anabela”; “Nós havíamos de sair mais vezes do centro, porque na verdade recebe-se mais ar puro que é uma coisa boa para a nossa saúde”; “O passeio não podia ser melhor, podia era haver mais passeios a miúdo, estes passeios valem muito”; “O mais importante é sairmos daqui e passear por muitos lados”.			

Atividade 22: “Refletir para me conhecer”

Participaram na atividade 20 utentes do centro de dia.

Catorze questionários válidos, os restantes utentes que participaram na atividade não preencheram questionário em consequência de demência mental.

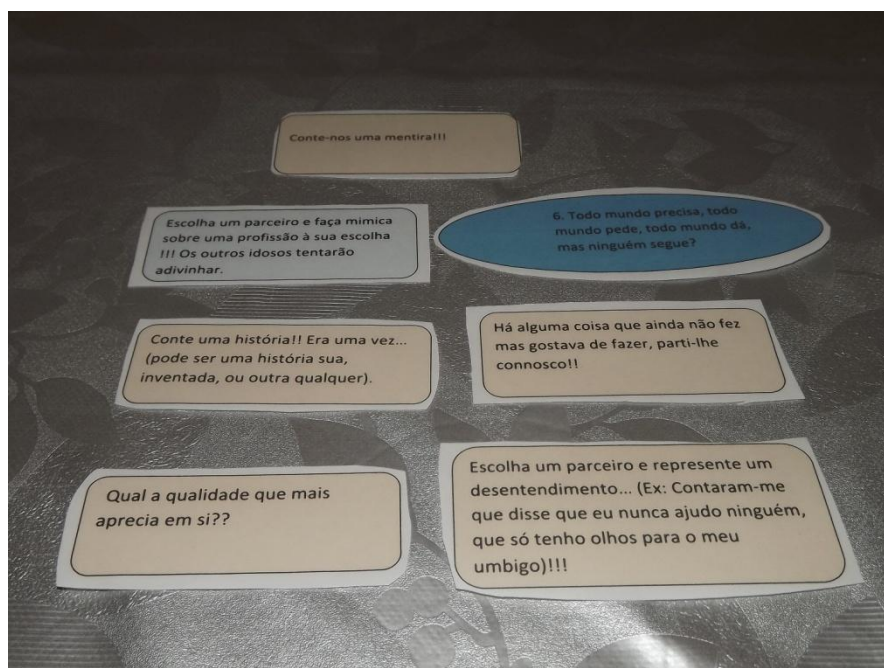
Tabela XXVI: Resultados do inquérito por questionário atividade 22

Questões	Sim	Mais ou Menos	Não
1. Achou importante a realização da atividade?	14	0	0
2. Tinha por hábito pensar nas atitudes que teve?	0	4	10
3. Era costume questionar-se sobre as suas atitudes, pensamentos?	0	4	10
4. A atividade melhorou o conhecimento que tem de si mesmo?	14	0	0
5. Tem feito diariamente este exercício de refletir sobre si mesmo?	12	2	0
Observações/ Sugestões: “A Anabela faz atividades que nos põe a pensar, achei a atividade muito importante, pensar com calma nas coisas fez-me mudar algumas atitudes e até pedir desculpa”; “Mudei muito, aprendi muito com esta atividade, tenho outra calma e outra compreensão das coisas”; “Com esta atividade aprendi a dizer aquilo que sinto em vez de guardar para mim e andar chateada.”			

XVII. Fotografia com traje de carnaval



XVIII. Fotografia com “Jogo situação surpresa do saco preto”



XIX. Inquéritos por questionário escrito das atividades implementadas conforme cronograma de atividades (apêndice II)

Atividade 1:



Atividade “Sessão de esclarecimento sobre a importância do exercício físico”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Achou importante a realização desta atividade?



2. A atividade ajudou a perceber a importância de praticar exercício físico?



3. Acha que praticar exercício físico pode melhorar a sua qualidade de vida?



4. Entendeu o quanto é importante usar roupa apropriada para praticar exercício físico?



5. Os oradores comunicaram bem?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 2:

Atividade “Caminhadas”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. O grau de dificuldade na realização da caminhada tem diminuído com a repetição das caminhadas?



3. Considera importante que as caminhadas sejam realizadas no exterior tirando proveito da riqueza que a natureza oferece?



4. Consegue mexer-se melhor desde que faz caminhadas?



5. Gostava que esta atividade se mantivesse?



6. Gostava que a atividade se realizasse mais do que duas vezes na semana?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 3:



Atividade “Sessão de esclarecimento sobre a queda na terceira e quarta idades”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Achou importante a realização desta atividade?



2. A atividade ajudou a perceber a importância da prática do exercício físico para evitar as quedas?



3. Acha que as precauções que lhe foram transmitidas na atividade poderão evitar quedas?



4. A oradora comunicou bem?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 4:



Atividade “Higiene Oral”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Achou importante a realização desta atividade?



2. Entendeu como é importante lavar os dentes?



3. Começou a ter mais cuidado/preocupação em lavar os dentes?



4. As oradoras souberam comunicar bem?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 6:



Atividade “Placard de Aniversários”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. Foi a primeira vez que pintou?



3. Acha importante ter na sala a sua fotografia com a data de aniversário?



4. Acha que pintar é uma boa forma de se entreter?



5. Acha que este trabalho põe a sala mais bonita?



6. Gostava que atividades de pintura se realizassem mais vezes?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 7:



Atividade “Como se brincava em tempos passados”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. A atividade fez-lhe reviver o seu tempo de infância?



3. Sentiu-se útil ao explicar às crianças como se brincava no seu tempo?



4. Aprendeu coisas novas com esta atividade?



5. Gostava que se repetissem atividades com as crianças?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 8:



Atividade jogo “Quem sabe, sabe!”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. Gostou de jogar em grupo?



3. Jogar em grupo pode ajudar a melhorar as relações de amizade?



4. Aprendeu coisas novas com esta atividade?



5. Gostava que esta atividade continuasse ?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 9:



Atividade “Reforço à amizade”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Achou importante a realização da atividade?



2. Aumentou o seu conhecimento sobre doenças mentais?



3. Acha que irá ter maior compreensão com as pessoas que sofrem de doenças mentais?



4. Acha que a doença mental é um sinal de fracasso pessoal?



5. Acha que é um dever tratar com respeito e ajudar as pessoas que sofrem de doenças mentais?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 10:



Atividade “Leitura e discussão de lendas”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. A leitura é realizada num tom de voz que se faça ouvir?



3. Considera que da forma que a atividade é realizada se consegue entender a mensagem que cada lenda transmite?



4. A atividade realizada originou aprendizagens novas?



5. A leitura de lendas trouxe-lhe à memória outras lendas e a vontade de as contar?



6. É importante durante e após a realização da atividade existirem momentos de discussão e reflexão sobre a mesma em grande grupo?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 11:



Atividade “Leitura de jornais”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Achou importante a realização da atividade?



2. Acha esta atividade uma boa forma de se manter atualizado/informado em relação ao que acontece à sua volta?



3. É importante durante e após a realização da atividade existirem momentos de discussão e reflexão sobre as notícias lidas?



4. Considera que da forma como a atividade é realizada se consegue entender a mensagem que cada notícia transmite?



5. Gostava que a atividade continuasse?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 12:

Atividade jogo “Só por gestos”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. Gostou de jogar em grupo?



3. Jogar em grupo ajudou a melhorar as relações de amizade?



4. Aprendeu coisas novas com esta atividade?



5. Gostava que esta atividade continuasse ?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 13:



Atividade “Relembrar valores”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. A leitura é realizada num tom de voz que se faça ouvir?



3. Da forma que a atividade é realizada consegue-se entender a mensagem que cada história transmite?



4. É importante relembrarmos os valores (lealdade, honestidade, amizade, respeito, justiça, etc.) que devem orientar a nossa vida?



5. A análise que é feita em grande grupo sobre o ensinamento que a história nos trouxe é importante?



6. É importante durante e após a realização da atividade existirem momentos de discussão sobre a mesma em grande grupo?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 14:

Atividade “Perguntas e respostas”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. Acha que a atividade lhe tirou algumas dúvidas?



3. Achou importante discutir em grande grupo possíveis respostas?



4. A atividade causou momentos de diversão?



5. A atividade gerou momentos de convívio entre os utentes?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 15:



Atividade “Os idosos convidam os familiares para um lanche elaborado por eles próprios”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Achou importante a realização da atividade?



2. Ter que fazer uma lista com as compras necessárias e o custo aproximado para a realização do lanche fez-lhe lembrar como geria a sua vida de casa?



3. Sentiu-se entusiasmado na preparação da atividade?



4. Foi a primeira vez que participou na produção de um convite?



5. A presença do animador musical melhorou o convívio?



6. Gostava que a atividade se repetisse?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 16:



Atividade “Filmes Portugueses”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. Foi a primeira vez que viu um filme projetado na parede?



3. Da forma como a atividade foi realizada foram oferecidas as condições necessárias para ver, ouvir e entender o filme?



4. Gostava que esta atividade continuasse?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 17:

Atividade “Jogos de mesa”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. Os jogos de mesa são uma boa forma de se entreter?



3. Os jogos de mesa ajudam no treino da memória, raciocínio, concentração, atenção, etc.?



4. Os jogos de mesa estimulam o espírito de equipa?



5. Gostava que a atividade continuasse?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 17:



Atividade “Adivinhas”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. As adivinhas são uma boa forma de se entreter?



3. As adivinhas ajudam a pensar?



4. Gostava que a atividade continuasse?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 18:



Atividade "Jogo da venda"

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. A atividade ajudou a perceber as dificuldades de quem não vê?



3. Esta atividade é uma boa forma de se entreter?



4. A atividade ajudou a exercitar os sentidos do tato e olfato?



5. Gostava que esta atividade continuasse?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 19:



Atividade “Doze catequeses eclesiais”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. A leitura é realizada num tom de voz que se faça ouvir?



3. A oradora conseguiu transmitir bem as mensagens?



4. A atividade realizada originou aprendizagens novas?



5. É importante durante e após a realização da atividade existirem momentos de discussão e reflexão sobre a mesma em grande grupo?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 20:

Atividade “Visita ao Mosteiro de Tibães”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. Achou importante a visita ter sido guiada?



3. Aprendeu coisas novas?



4. Sair da instituição de vez em quando é uma necessidade para o seu bem-estar, para se distrair?



5. Gostava que este tipo de atividade se repetisse mais vezes?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 21:

Atividade “Ida à praia”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Gostou da atividade realizada?



2. Gostou de almoçar ao ar livre?



3. Divertiu-se com as atividades realizadas na praia?



4. Sair da instituição de vez em quando é uma necessidade para o seu bem-estar, para se distrair?



5. Gostava que este tipo de atividade se repetisse mais vezes?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

Atividade 22



Atividade “Refletir para me conhecer”

Avaliação da atividade

Sim	Mais ou Menos	Não
		

1. Achou importante a realização da atividade?



2. Tinha por hábito pensar nas atitudes que teve?



3. Era costume questionar-se sobre as suas atitudes, pensamentos?



4. A atividade melhorou o conhecimento que tem de si mesmo?



5. Tem feito diariamente este exercício de refletir sobre si mesmo?



Observações/Sugestões:

Obrigada pela sua colaboração!

XX. Inquérito por questionário escrito de avaliação do grau de satisfação dos utentes que participaram no projeto



Questionário

Este questionário é destinado aos utentes do Centro Social da Paróquia A. Tem como objetivo avaliar o grau de satisfação dos utentes que participaram no projeto “Capacitação do idoso para a melhoria da sua qualidade de vida integral: o prazer de viver, relacionando-se com o outro”, que se integra no estágio curricular realizado no âmbito do Mestrado em Educação - especialização de adultos e intervenção comunitária da Universidade do Minho.

Este questionário é anónimo e confidencial. Se tiver dúvidas quanto às perguntas, peça para ser esclarecido à estagiária Anabela Ferreira.

Pode optar por não responder.

Sim	Mais ou menos	Não
		

Legenda:

I

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

1. Achou importante a realização das atividades desenvolvidas no estágio curricular?



2. Acha que a sua qualidade de vida melhorou?



3. De todas as atividades realizadas quais as que lhe pareceram mais importantes para melhorar a sua qualidade de vida? (responder caso tenha respondido SIM na segunda questão).

4. Quais foram as atividades menos importantes para si?

5. Acha que as atividades no seu conjunto lhe causaram:

Momentos de diversão?	  
Aprendizagens novas?	  
Momentos de convívio?	  
Momentos de reflexão?	  
Momentos de alegria?	  
Melhorias no seu comportamento?	  
Momentos de recordação do passado?	  
Momentos de bem-estar?	  

6. Acha que o estágio curricular ajudou a melhorar o seu dia-a-dia no lar/centro de dia?



6.1. Explique porquê, por favor.

II

Avaliação de desempenho

7. Como avalia a estagiária no decorrer do estágio curricular?

Dedicada na realização das atividades?	
Responsável na realização das atividades?	
Cuidadosa na realização das atividades?	
Motivada na realização das atividades?	
Era clara na realização das atividades?	
Interessada na realização das atividades?	
Outros: Quais?	
<hr/> <hr/> <hr/>	

8. Que palavras acrescentaria sobre a estagiária na realização do estágio curricular?

Obrigada,
Anabela Ferreira