Universidade do Minho
Instituto de Educação

Maria do Rosário Monteiro da Cruz Gonçalves Caseiro

Promoção do envelhecimento ativo em idosos institucionalizados: abordagens interventivas para o bem-estar e autonomia

outubro de 2025

Promoção do envelhecimento ativo em idosos institucionalizados: abordagens interventivas para o bem-estar e autonomia

Maria do Rosário Monteiro da Cruz Gonçalves Caseiro

UMinho | 2025

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Maria do Rosário Monteiro da Cruz Gonçalves Caseiro

Promoção do envelhecimento ativo em idosos institucionalizados: abordagens interventivas para o bem-estar e autonomia

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

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Maria Clara Costa Oliveira Faria

outubro de 2025

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

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

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

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

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição
CC BY

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

Agradecimentos

A realização deste relatório de estágio não teria sido possível sem o apoio, a dedicação e a generosidade de todas as pessoas que, de diferentes formas, contribuíram para a concretização deste percurso.

Em primeiro lugar, um agradecimento profundo à minha família, com especial destaque para a minha mãe, para os meus irmãos e para os meus avós, pelo apoio incondicional não apenas na elaboração desta tese, mas em todos os momentos da minha vida. A vossa força, compreensão e incentivo foram fundamentais para que este caminho fosse percorrido com determinação e esperança.

À Professora Clara Costa Oliveira, minha orientadora de estágio, manifesto a mais sincera gratidão pela disponibilidade constante, pela boa disposição com que sempre me acolheu e pela oportunidade de conhecer uma docente verdadeiramente apaixonada pelo que faz. A sua orientação, marcada pelo rigor académico, mas também pela sensibilidade humana, foi um exemplo inspirador de profissionalismo e dedicação ao outro.

À Doutora Marta, minha acompanhante de estágio, expresso também um agradecimento sentido pela atenção, paciência e apoio prestados em todas as fases deste processo, tornando a experiência mais enriquecedora e segura.

Por fim, o mais especial dos agradecimentos é dirigido aos utentes do Lar de Idosos S. João de Deus. A cada um deles, obrigada pelos conselhos partilhados, pelos abraços, pelos sorrisos e pelos inúmeros gestos de carinho, que guardarei para sempre no coração. Foi um privilégio poder conviver convosco e aprender convosco. É reconfortante perceber que o destino havia reservado para mim a oportunidade de conhecer pessoas tão especiais, que marcaram de forma inextinguível a minha vida pessoal e profissional.

A todos os que fizeram parte desta caminhada, o meu mais sincero obrigado!

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

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

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

Promoção do envelhecimento ativo em idosos institucionalizados: abordagens interventivas para o bem-estar e autonomia

Resumo

O presente relatório resulta do estágio realizado na Santa Casa da Misericórdia de Fão, no Lar de Idosos S. João de Deus, no âmbito do Mestrado em Educação, especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. A intervenção centrou-se na promoção do envelhecimento ativo, através de atividades educativas, culturais e lúdicas, com o objetivo de estimular dimensões cognitivas, motoras, sociais e emocionais dos idosos institucionalizados. As práticas desenvolvidas valorizaram a memória, a socialização, a criatividade e a partilha de experiências de vida, fomentando o bem-estar e a autonomia. A avaliação, apoiada no inquérito EMAS, confirmou o impacto positivo da intervenção, revelando o significado atribuído pelos participantes às atividades propostas. O estágio assumiu, assim, uma dupla relevância, tendo sido formativa para a estagiária e transformadora para os idosos e a instituição.

Palavras-chave: Bem-estar; Educação de adultos; Envelhecimento ativo; Idosos institucionalizados; Intervenção comunitária.

Promotion of Active Aging in Institutionalized Older Adults: Interventional Approaches for Well-being and Autonomy

Abstract

This report results from the internship carried out at Santa Casa da Misericórdia de Fão, in the nursing home S. João de Deus, within the Master's in Education, specialization in Adult Education and Community Intervention. The intervention focused on promoting active aging through educational, cultural, and recreational activities, aiming to stimulate the cognitive, motor, social, and emotional dimensions of institutionalized older adults. The practices developed emphasized memory, socialization, creativity, and the sharing of life experiences, fostering well-being and autonomy. The evaluation, supported by the EMAS questionnaire, confirmed the positive impact of the intervention, revealing the value participants attributed to the proposed activities. The internship therefore proved to be doubly relevant: formative for the trainee and transformative for both the older adults and the institution.

Keywords: Active aging; Adult education; Community intervention; Institutionalized older adults; Well-being.

Índice

1. Introdução 1

2. Enquadramento contextual do estágio 3

2.1. Caracterização da instiruição 3

2.2. Apresentação da área/problemática da investigação/intervenção 5

2.3. Caracterização dos participantes 6

2.4. Apresentação do levantamento e identificação de necessidades, motivações e expectativas 8

3. Enquadramento teórico da problemática do estágio 12

3.1. Área de estudo - Educação de Adultos e Intervenção Comunitária 12

3.2. Envelhecimento 15

3.3. Envelhecimento ativo 18

3.4. Uma perspetiva europeia sobre o envelhecimento ativo 19

3.5. Saúde 21

Definição de saúde 21

3.6. Aprendizagem ao longo da vida 22

3.7. Segurança 27

3.8. Fragilidades o envelhecimento ativo 27

3.9. Qualidade de Vida 28

3.10. Importância das atividades com os idosos 29

3.11. Animação Sociocultural 32

3.12. Institucionalização do idoso 34

3.13. Importância do apoio familiar 37

3.14. Doenças mentais 39

4. Enquadramento metodológico do estágio 42

4.1. Apresentação dos objetivos do estágio 42

4.2. Apresentação e fundamentação da metodologia de investigação-intervenção: paradigma, métodos e técnicas de investigação; de educação/formação e avaliação 43

4.2.1. Paradigma 44

4.2.2. Fundamentação da metodologia de intervenção/investigação 44

4.2.3. Métodos/técnicas usadas na intervenção 45

4.2.4. Técnicas utilizadas na intervenção 47

4.3. Descrição das atividades desenvolvidas 48

4.4. Avaliação das atividades realizadas 75
5. Apresentação e Discussão do Processo de Investigação-Intervenção 79
5.1. Apresentacao do trabalho de investigação-intervencao desenvolvido em articulação com os objetivos definidos 79
5.2. Evidenciação de resultados obtidos (previsíveis e não previsíveis) 81
5.3. Discussão dos resultados em articulação com os referenciais teóricos mobilizados e com os resultados de outros trabalhos de investigação-intervenção sobre o tema 84
6. Considerações finais 87
7. Bibliografia — Bibliografia referenciada — Bibliografia consultada 89
8. Anexos e/ou apêndices 93

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Atividade “Dado cultural” 49
Tabela 2 - Atividade “Sorrisos de Carnaval” 51
Tabela 3 - Atividade “Doce companhia” 53
Tabela 4 - Atividade “Laços de carinho” 55
Tabela 5 - Atividade “Evolução da vida” 57
Tabela 6 - Atividade “Cinema no Lar” 59
Tabela 7 - Atividade “Jogo da memória” 60
Tabela 8 - Atividade “Passa o balão” 62
Tabela 9 - Atividade “Caixa mistério” 64
Tabela 10 - Atividade “Combina as cores” 66
Tabela 11 - Atividade “Conselhos de vida” 68
Tabela 12 - Atividade “O jogo do elástico” 70
Tabela 13 - Atividade “Areias de Ofir” 72
Tabela 14 – Atividade “Onde está?” 74

1. Introdução

O presente relatório de estágio curricular insere-se no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, e reflete a experiência desenvolvida na Santa Casa da Misericórdia de Fão, concretamente no Lar de Idosos S. João de Deus. O estágio constituiu-se como uma oportunidade privilegiada de articular a formação teórica adquirida ao longo do percurso académico com a prática em contexto real, permitindo à estagiária confrontar-se com os desafios inerentes ao trabalho socioeducativo junto da população idosa institucionalizada.

O envelhecimento demográfico, fenómeno de particular sensibilidade nas sociedades contemporâneas, representa um dos maiores desafios sociais, económicos e políticos da atualidade. Portugal, à semelhança de outros países europeus, tem registado um acentuado aumento da esperança média de vida, acompanhado por uma redução das taxas de natalidade, conduzindo a um acentuado envelhecimento da população. Este cenário exige respostas cada vez mais diferenciadas e integradas, tanto no plano das políticas públicas como nas práticas de intervenção comunitária, de forma a assegurar a dignidade, a qualidade de vida e a participação social das pessoas idosas.

Neste contexto, a pertinência de um estágio centrado na promoção do envelhecimento ativo num ambiente institucional torna-se evidente. O lar de idosos, enquanto espaço de acolhimento e cuidado, constitui simultaneamente um desafio e uma oportunidade, ou seja, desafio, porque a institucionalização tende a associar-se a sentimentos de isolamento, perda de autonomia e estigmatização social e oportunidade, porque permite o desenvolvimento de práticas inovadoras e humanizadoras que recuperem a identidade, a história de vida e os saberes acumulados dos utentes. Assim, a intervenção delineada procurou afirmar-se como um contributo para a valorização do idoso como sujeito de direitos, de saberes e de afetos, rompendo com visões assistencialistas e promovendo a sua integração ativa na vida comunitária.

Ao longo do estágio, foram concebidas e dinamizadas atividades com cariz educativo, cultural e lúdico, concebidas para estimular dimensões cognitivas, sociais e emocionais dos participantes. Estas práticas, alicerçadas nos referenciais da educação de adultos e da intervenção comunitária, revelaram-se instrumentos privilegiados para reforçar a autoestima, fomentar a socialização e consolidar laços de pertença entre os idosos e a instituição. Neste sentido, o estágio assumiu não apenas um caráter

formativo para a estagiária, mas também uma relevância concreta para a instituição e para os seus utentes.

No que respeita à sua organização, o presente relatório encontra-se estruturado em diferentes secções, de forma a assegurar uma leitura clara, sequencial e rigorosa. Após esta introdução, segue-se o enquadramento contextual, onde se procede à caracterização da Santa Casa da Misericórdia de Fão, do Lar S. João de Deus e dos participantes, bem como à identificação da problemática que esteve na génese da intervenção.

Posteriormente, apresenta-se o enquadramento teórico, no qual se exploram os principais referenciais concetuais relacionados com a educação de adultos, a intervenção comunitária, o envelhecimento e o envelhecimento ativo, constituindo o suporte científico da prática desenvolvida.

Segue-se o enquadramento metodológico, no qual são explicitados os objetivos, a finalidade do estágio, a metodologia de intervenção, os recursos mobilizados e as limitações enfrentadas.

Numa secção seguinte, é descrito e discutido o processo de intervenção, no qual se apresentam as atividades implementadas, os resultados obtidos e a reflexão crítica sobre a sua eficácia, articulando a prática com os referenciais teóricos mobilizados.

Por fim, o relatório encerra com as considerações finais, onde se sintetiza a análise crítica dos resultados e se evidencia o impacto do estágio a nível pessoal, institucional e científico, sublinhando os contributos desta experiência para a formação da estagiária e para a área da Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Deste modo, este relatório não pretende apenas documentar um percurso de estágio, mas também constituir-se como um exercício de reflexão crítica e de sistematização do conhecimento, demonstrando a relevância da intervenção socioeducativa no contexto do envelhecimento, destacando o papel fundamental da educação enquanto prática emancipatória e promotora de dignidade humana.

2. Enquadramento contextual do estágio

2.1. Caracterização da instiruição

A Santa Casa da Misericórdia de Fão é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) fundada em 1600 por um grupo de fiéis, com o objetivo de realizar obras de misericórdia junto das populações mais desfavorecidas. Ao longo dos séculos, a instituição manteve o compromisso com a sua missão de apoio aos necessitados, adaptando-se às necessidades da comunidade e oferecendo atualmente uma série de respostas sociais direcionadas a diferentes faixas etárias, com especial foco na população idosa, nas crianças e nas suas famílias.

Entre os serviços disponibilizados pela Santa Casa da Misericórdia de Fão, destacam-se o Lar S. João de Deus, o Centro de Dia, o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), a Creche, o Jardim de Infância e a Igreja da Misericórdia.

O estágio curricular foi realizado na Santa Casa da Misericórdia de Fão, mais concretamente no Lar de Idosos S. João de Deus, uma resposta social direcionada para o acolhimento de pessoas idosas que, por diversos motivos, não podem permanecer no seu domicílio. Esta instituição assume-se como uma entidade de referência no concelho de Esposende, integrando uma rede mais ampla de serviços e respostas sociais que têm como missão primordial a prestação de cuidados de qualidade, a promoção do bem-estar e a defesa da dignidade humana.

O Lar S. João de Deus caracteriza-se por garantir não apenas a satisfação das necessidades básicas dos seus utentes, como a alimentação, os cuidados de saúde, a higiene e a segurança, mas também por criar condições que permitem a realização de atividades de convívio, lazer e estimulação, procurando combater fenómenos de isolamento e despersonalização que frequentemente se associam ao processo de institucionalização.

O público-alvo da intervenção foi constituído por idosos institucionalizados, em grande parte com idades superiores a 75 anos, apresentando diferentes níveis de dependência física e cognitiva. Trata-se de um grupo heterogéneo, com percursos de vida diversos e histórias singulares, mas que partilha vulnerabilidades decorrentes do envelhecimento, como a solidão, o afastamento da vida comunitária, a perda de papéis sociais e a diminuição da autonomia. Foram precisamente estas condições que fundamentaram a necessidade e a pertinência de uma intervenção socioeducativa, concebida para valorizar a pessoa idosa como sujeito ativo, portador de memórias e de saberes, e não apenas como destinatário passivo de cuidados.

O Lar possui duas Educadoras Sociais e uma Diretora Técnica de Aconselhamento Psicossocial e conta com 95 utentes.

O Centro de Dia, inaugurado em 2006, é um espaço que visa o bem-estar e a socialização dos utentes, oferecendo um ambiente confortável e seguro para pessoas idosas que precisam de apoio durante o dia. Este serviço, permite que os utentes se mantenham ativos e em contacto com outras pessoas, contribuindo para a sua saúde mental e emocional. No mesmo ano, foi criado o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), que visa apoiar pessoas que, devido a limitações físicas ou psíquicas, necessitam de ajuda nas suas próprias residências. Este serviço inclui cuidados básicos, alimentação, higiene e apoio nas atividades diárias, sendo uma resposta importante para aqueles que preferem permanecer no seu lar, mas que necessitam de uma assistência contínua.

A Santa Casa da Misericórdia de Fão também oferece apoio educativo para crianças através da Creche e do Jardim de Infância. A creche acolhe crianças desde os quatro meses até aos três anos, enquanto o jardim de infância atende crianças dos três anos até à entrada no ensino básico. Com horários alargados e instalações adequadas às necessidades dos mais novos, estas valências visam proporcionar um ambiente seguro e estimulante para o desenvolvimento cognitivo, social e físico das crianças, incentivando a aprendizagem e o convívio. As atividades realizadas nestes espaços têm uma componente lúdica e pedagógica, promovendo um crescimento equilibrado e harmonioso.

Além das respostas sociais, a Santa Casa da Misericórdia de Fão também é responsável pela administração da Igreja da Misericórdia, uma igreja de arquitetura renascentista construída no início do século XVII. Este edifício histórico abriga a imagem de Nossa Senhora da Misericórdia, padroeira da instituição, e continua a ser um espaço espiritual importante para a comunidade local. A igreja é um símbolo da missão da instituição, representando o acolhimento e a proteção aos mais vulneráveis e sendo um ponto de apoio e conforto para os fiéis da região.

No que diz respeito aos objetivos, a instituição orienta-se por valores de solidariedade, ética e responsabilidade social, sendo uma organização inclusiva e rigorosa. A Santa Casa da Misericórdia de Fão tem como objetivo proporcionar qualidade de vida aos seus utentes, promovendo um envelhecimento ativo e saudável para os mais idosos e apoiando o desenvolvimento das crianças num ambiente seguro e acolhedor. Além disso, o compromisso com a qualidade dos serviços é evidente, uma vez que a instituição procura constantemente melhorar e adaptar-se às necessidades de cada indivíduo.

A Santa Casa da Misericórdia de Fão desempenha ainda um papel importante na promoção dos laços intergeracionais e no apoio a grupos frágeis, atuando como um elo entre as famílias e a

comunidade, e preservando os valores tradicionais de assistência social. Quer através dos serviços para idosos, quer do apoio domiciliar ou da educação infantil, a instituição procura criar um impacto positivo e duradouro na comunidade de Fão, mantendo o espírito de misericórdia que guiou a sua fundação há mais de 400 anos.

2.2. Apresentação da área/problemática da investigação/intervenção

A área de intervenção privilegiada neste estágio situou-se na promoção do envelhecimento ativo em contexto institucional, centrando-se na problemática da minimização dos efeitos negativos da institucionalização e na procura de estratégias que fomentassem a participação social, cognitiva e afetiva dos utentes.

Apesar da institucionalização constituir uma resposta muitas vezes inevitável para garantir a segurança e os cuidados básicos das pessoas idosas, esta encontra-se frequentemente associada a fenómenos de perda de identidade, despersonalização, isolamento afetivo e fragilização dos vínculos familiares e comunitários. Tal realidade exige uma reflexão crítica e a implementação de estratégias que transformem o lar de idosos num espaço de vida, de aprendizagem e de participação, e não apenas num local de acolhimento e assistência.

A pertinência desta problemática enquadra-se diretamente na área de especialização do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. A intervenção educativa junto da população idosa institucionalizada permite articular os referenciais pedagógicos e comunitários com práticas de animação sociocultural, de modo a promover aprendizagens significativas, a fomentar a autonomia e a reforçar os laços interpessoais. Esta abordagem vai ao encontro dos princípios defendidos pela Organização Mundial de Saúde no conceito de envelhecimento ativo, bem como das orientações de políticas nacionais e europeias que defendem a inclusão social e pela valorização da população sénior.

Deste modo, a relevância desta intervenção não se circunscreve à resposta imediata às necessidades diagnosticadas no lar, mas assume também um papel contributivo para uma reflexão mais abrangente sobre o papel da educação e da intervenção comunitária no campo do envelhecimento. Ao reconhecer-se o idoso como sujeito de direitos, detentor de conhecimentos e capaz de participar ativamente na vida coletiva, promove-se uma conceção mais humanizada e inclusiva da

velhice, rompendo com visões reducionistas e assistencialistas ainda presentes em determinados contextos institucionais.

2.3. Caracterização dos participantes

Para a realização deste estágio, foram escolhidos 10 participantes com idades compreendidas entre os 70 e os 80 anos ou mais (apêndice 1).

Não há participantes com idade inferior a 60 anos, sugerindo a ausência de indivíduos mais jovens no lar. Apenas 1 participante encontra-se na faixa etária entre os 70 e 79 anos, o que indica uma menor presença de utentes nessa faixa. A idade predominante entre os utentes é de 80 anos ou mais, com um total de 9 participantes. Estes dados refletem uma população maioritariamente composta por idosos em idade avançada, requerendo cuidados e atividades adequadas às suas necessidades específicas.

Relativamente ao género predominante, confirma-se que é o sexo feminino, com 6 participantes, sendo os restantes 4 do sexo masculino (apêndice 2).

No que diz respeito ao estado civil dos participantes (apêndice 3), concluiu-se que cerca de 2 participantes são viúvos, o que significa que passaram por um momento significativo na sua vida e que, de alguma forma, poderá ter afetado o seu envelhecimento. De seguida, com 3 participantes encontram-se os participantes solteiros(as), e finalmente, encontram-se os participantes casados, sendo eles 5. Nenhum dos participantes encontra-se divorciado.

No que concerne ao nível de escolaridade dos participantes do lar (apêndice 4), destaca-se que 5 têm o ensino básico incompleto e 3 completaram o ensino básico. Além disso, 2 participantes não possuem qualquer tipo de escolaridade. Não há registo de participantes com o ensino secundário completo, incompleto, ou com estudos superiores (licenciatura, mestrado ou doutoramento). Estes dados indicam que a maioria dos participantes possui baixo nível de escolaridade, o que reforça a necessidade de adaptar as atividades e linguagem ao perfil educacional do grupo.

Relativamente ao tempo que os participantes estão no lar (apêndice 5), verifica-se uma grande diversidade. Dos 10 participantes, 2 participantes estão há apenas 1 mês, 2 participantes há 7 meses, 1 participante há 1 ano, 1 participante há 2 anos, 1 participante há 3 anos, 1 participante há 5 anos, 1 participante há 6 anos, e 1 participante há 10 anos. Estes dados mostram que alguns utentes são recentes, enquanto outros têm uma longa permanência, o que pode influenciar o grau de adaptação e envolvimento nas atividades oferecidas pela instituição.

A maioria dos participantes reside no lar essencialmente para obter cuidados médicos ou de saúde, com 4 participantes a indicarem esta necessidade (apêndice 6). Além disso, 3 participantes referiram a carência de apoio familiar como o motivo para se encontrarem na instituição, enquanto 2 assinalaram a companhia e a socialização como a razão primordial para a sua estadia. Apenas 1 participante encontra-se no lar por decisão própria, neste caso, para ficar perto do marido que também se encontra no lar e apenas 1 participante encontra-se no lar para ter assistência com as atividades diárias.

É relevante acrescentar que os participantes que se encontram no lar devido à falta de recursos familiares expressaram sentimentos de "abandono", uma vez que afirmaram que os seus filhos já tinham as suas vidas estruturadas e, consequentemente, não queriam perder tempo dedicando-se ao cuidado dos pais. Assim, optaram por colocar os progenitores numa espécie de "prisão", neste caso, o lar. Embora estes participantes recebam visitas esporádicas, estas não são suficientes para suprir as suas necessidades emocionais e afetivas. A estagiária, ciente desta situação, procurou explicar que a decisão dos filhos de colocarem os pais num lar pode ser interpretada como um ato de amor, uma vez que, ao fazê-lo, reconhecem que no lar os pais conseguem ter os cuidados necessários para o seu bem-estar, algo que talvez não fosse possível de proporcionar no ambiente familiar.

No que diz respeito à profissão exercida pelos participantes (apêndice 7), observa-se uma variedade de ocupações, incluindo áreas como lavandaria, marítimo, doméstica, costureira, pedreiro, empregada doméstica, agricultura, maquinista, construção civil/taxista e limpezas. Esta diversidade de profissões revela um histórico laboral predominantemente físico e prático, o que pode ser relevante para o desenvolvimento de atividades no lar que remetam às experiências e habilidades manuais dos utentes, promovendo o sentido de utilidade e conexão com o seu passado profissional.

Quando questionados sobre a presença de patologias, todos os 10 participantes não souberam responder (apêndice 8). Indicaram apenas saber da existência de alguma condição de saúde. Para obter estes dados, foi necessário recorrer à enfermaria para confirmar as patologias. As patologias mencionadas incluem hipertensão arterial, demência vascular, leucemia linfática crónica, parkinson, epilepsia, obesidade, incontinência, hepatite B, insuficiência cardíaca, insuficiência renal, alzheimer, hipertireoidismo, perturbação do sono, arritmia cardíaca, e fibrilação auricular. Estes dados sugerem que a maioria dos participantes enfrenta condições crónicas que requerem cuidados contínuos e atenção especial para garantir o seu bem-estar no lar.

Referindo agora as respostas obtidas sobre como ocupavam o seu tempo livre antes de ingressarem no lar, é possível afirmar que o ocupavam de diversas maneiras (apêndice 9). As respostas fornecidas foram: passear (1 participante), arranjar redes marinhas (1 participante), passar tempo com os filhos (1 participante), fazer crochet (1 participante), escrever (1 participante), descansar no sofá (1 participante), arrumar a casa (2 participantes) e cozinhar (1 participante). Um dos participantes mencionou que não tinha tempo para descansar, pois estava sempre a trabalhar.

Conforme ilustrado no gráfico do apêndice 10, três participantes não realizam qualquer tipo de atividade destinada a preencher o seu tempo no lar. Um dos participantes dedica-se à prática de ginástica, outro realiza passeios pelas instalações do lar, enquanto três participantes optam pela pintura como forma de ocupar o seu tempo. Um participante privilegia da companhia do marido, e outro encontra satisfação no diálogo com os restantes utentes, utilizando a conversa como meio de ocupar o seu tempo.

Quando os participantes foram questionados acerca das memórias e momentos que mais recordam e dos quais sentem uma profunda saudade, observou-se uma alteração significativa nas suas atitudes (apêndice 11). Alguns demonstraram um maior grau de emotividade, outros procuraram evitar aprofundar demasiado o tema, enquanto outros participantes manifestaram uma satisfação plena ao partilharem as suas histórias de vida. Em consequência disso, as respostas obtidas foram variadas, abrangendo desde o desejo de cozinhar, a nostalgia por conduzir, possivelmente devido à necessidade de liberdade, o anseio por voltar a trabalhar para auferir rendimento, o desejo de estar com as irmãs, a saudade de viajar por Portugal, a experiência de ver montras de roupa, a vontade de voltar ao trabalho, a saudade de estar na Alemanha e, finalmente, a saudade de estar na companhia da família.

2.4. Apresentação do levantamento e identificação de necessidades, motivações e expectativas

Para suprir ou mitigar as necessidades da instituição, é imperativo, numa fase inicial, realizar um diagnóstico de necessidades que permita compreender as áreas de intervenção e os participantes a serem atendidos. Para tal, foi necessário, primeiramente, conhecer a instituição na sua totalidade, tanto ao nível dos espaços físicos como dos recursos humanos. Através da observação direta das atividades realizadas com e para os idosos, bem como do funcionamento da sala de atividades - o principal espaço onde os participantes passam grande parte do seu tempo -, foi possível obter informações valiosas para o diagnóstico.

O diagnóstico de necessidades configura-se como um processo de avaliação que vai além da simples recolha de informações, implicando uma análise profunda dos problemas e das possíveis soluções para a população idosa do lar. Este diagnóstico visa reduzir a incerteza quanto à pertinência de certas intervenções, ajudando a decidir se uma atividade deve ser implementada, ampliada ou eliminada. A identificação das necessidades envolve, assim, a compreensão dos problemas dos participantes e das soluções disponíveis, sendo necessário recolher informações sobre o contexto e os participantes para elaborar um plano de ação adequado. É importante frisar que uma necessidade identificada pelos participantes pode não ser, de facto, estratégica para o trabalho a ser desenvolvido (Dias, 2015).

De acordo com Ander-Egg e Idánez (2008), o diagnóstico social consiste numa elaboração sistemática de informações, que visa compreender os problemas e as necessidades num contexto específico, tendo em conta as suas causas, evolução e fatores de risco. Isso possibilita a priorização e definição de estratégias de intervenção, considerando a sua importância, viabilidade e os recursos disponíveis.

Portanto, o diagnóstico procura uma compreensão precisa da situação que requer uma intervenção social, considerando os diversos fatores necessários para a resolução dos problemas identificados (Ander-Egg e Idánez, 2008). Segundo Isabel Guerra (2002), o diagnóstico social implica uma abordagem científica dos fenómenos sociais, permitindo identificar intervenções que tratem as causas subjacentes dos problemas, e não apenas as suas manifestações visíveis. Assim, o diagnóstico social vai além da mera identificação de problemas, incluindo a avaliação dos recursos e das potencialidades disponíveis para a intervenção.

No que concerne às atividades que os participantes gostariam de realizar no lar (apêndice 12), de forma surpreendente, 8 participantes manifestaram o desejo de praticar todo o tipo de jogos, expressando o cansaço em relação à repetição constante das mesmas atividades e, consequentemente, a vontade de que a estagiária trouxesse algo de novo e inovador. Apenas 1 participante optou pela língua portuguesa como uma atividade preferida. Em seguida, com uma votação considerável, 4 participantes expressaram o desejo de recordar as suas origens. Quando a estagiária questionou os motivos dessa escolha, percebeu que os participantes falavam sobre as suas cidades natais e sobre o que faziam na juventude, revelando que os participantes provêm de uma diversidade de cidades, como Fão, Porto, Barcelos, Aveiro e Amarante.

No que diz respeito ao interesse por novas culturas, os participantes não demonstraram grande entusiasmo, com apenas 1 participante a escolher esta opção. Relativamente aos temas da atualidade,

nenhum dos participantes selecionou essa opção, e a justificação foi unânime: todos mencionaram que, quando se retiravam para os quartos ou permaneciam na sala de convívio a assistir à televisão, só observavam situações tristes, o que gerava o seu desinteresse por esse tema.

A opção de Arte e Criatividade obteve a terceira maior adesão, com 3 participantes a escolherem esta alternativa. No lar, já é uma prática comum os participantes pintarem, desenharem e contribuírem para a decoração das datas festivas, o que os faz sentir-se à vontade e incentivados a prosseguir com estas atividades. Dois participantes expressaram o desejo de realizar exercício físico, embora o lar já ofereça uma atividade dessa natureza. Diariamente, as educadoras sociais promovem sessões de ginástica adaptadas às necessidades individuais de cada utente.

Relativamente à religião, apenas 1 participante optou por incluir essa prática nas suas preferências. Os restantes participantes referiram que já participavam em missas e rezavam o terço com frequência, preferindo reservar essas atividades para momentos específicos, em vez de as integrarem em atividades regulares. É pertinente salientar que cada participante tinha a possibilidade de selecionar mais do que uma opção.

No que respeita às temáticas que os participantes gostariam de explorar no âmbito deste projeto, foram apresentadas diversas opções (apêndice 13). Todos os 10 participantes expressaram interesse em abordar a temática do envelhecimento ativo, evidenciando a relevância de discutir questões relacionadas com a vivência na terceira idade de forma saudável e dinâmica. Seguindo-se, 4 participantes manifestaram o desejo de discutir história e cultura, enquanto 2 optaram por focar na saúde, reconhecendo a importância de promover o bem-estar físico e emocional dos idosos. Adicionalmente, 2 participantes mostraram interesse em aprender o bom português, o que denota uma vontade de aperfeiçoamento linguístico. Finalmente, 3 participantes revelaram o desejo de explorar a história local da comunidade.

Com base nos dados recolhidos e na análise das necessidades diagnosticadas para este projeto, é possível concluir que há uma clara preferência por atividades que promovam a conexão com as origens culturais dos idosos, assim como por oportunidades de aprendizagem e de interação social, como os jogos. As conversas informais com os participantes e o levantamento das suas preferências indicam um interesse significativo por temas como a história e cultura, a arte e criatividade e jogos. Além disso, a unânime escolha da temática do "envelhecimento ativo" demonstra a importância de se promover discussões sobre aspetos fundamentais da vida na terceira idade, como a saúde, a autonomia e o envolvimento social.

Dessa forma, para responder às necessidades identificadas, o projeto de intervenção na instituição deve ser desenvolvido com uma abordagem diversificada, integrando atividades e programas que contemplem os interesses e as necessidades específicas dos idosos, promovendo, assim, o seu bem-estar físico, emocional e social.

3. Enquadramento teórico da problemática do estágio

3.1. Área de estudo - Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

Este capítulo apresenta uma seleção de estudos e projetos que se debruçam sobre a problemática da intervenção desenvolvida pela estagiária, bem como investigações que se revelaram fundamentais para a elaboração do presente relatório de estágio. A inclusão destes referenciais teóricos visa consolidar e fortalecer os alicerces conceptuais das temáticas abordadas, enquadradas no domínio da Educação de Adultos e da Intervenção Comunitária, áreas nas quais se insere o presente trabalho.

Deste modo, as conceções teóricas nas quais nos focaremos mais detalhadamente são as seguintes: Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – Agenda 2030, com especial enfoque no quarto objetivo (Educação de Qualidade), inserido no conjunto dos 17 desígnios fundamentais para a promoção de um desenvolvimento equitativo, inclusivo e sustentável à escala global, "Educação de Adultos e Intervenção Comunitária" de Clara Costa Oliveira, João Carlos Paulo e Maria Conceição Antunes e por último, "Enfoques y experiencias internacionales de acción comunitária." de Xavier Úcar.

Segundo o quarto pilar dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), impõe-se a necessidade de "garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos" (ODS, s.d.). Neste sentido, uma educação de excelência constitui um instrumento essencial para a ascensão social e para a rutura com ciclos intergeracionais de pobreza. Quando estruturada de forma inclusiva e ajustada às especificidades de cada público-alvo, a educação proporciona um alargamento significativo das oportunidades de inserção no mercado de trabalho, garantindo o acesso a empregos mais dignamente remunerados. Além disso, fomenta o desenvolvimento de competências críticas e autónomas que permitem aos indivíduos posicionar-se de forma reflexiva e ativa no seio da sociedade.

Por outro lado, a conceção de educação ao longo da vida implica a sua abrangência a todas as faixas etárias, possibilitando que, em qualquer etapa do percurso existencial, se adquiram conhecimentos essenciais para a promoção da sustentabilidade. Neste contexto, o cumprimento deste objetivo pressupõe a redução das disparidades de género, o incentivo a estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis e a construção de infraestruturas educacionais que respondam às necessidades específicas das crianças, das pessoas com deficiência e das questões de género, proporcionando espaços de aprendizagem seguros, inclusivos e isentos de violência.

Ademais, a acessibilidade universal à educação exige um desenvolvimento substancial no número de docentes qualificados, bem como a adequação dos conteúdos pedagógicos às particularidades dos diversos públicos, garantindo assim uma oferta formativa de qualidade e economicamente acessível. Para assegurar a concretização desta vontade até 2030, é igualmente imprescindível educar para a cultura da paz, da tolerância e da cidadania global, promovendo valores fundamentais como os direitos humanos, a igualdade de género, a diversidade cultural e a sua relevância para o desenvolvimento sustentável (ODS, s.d.). Neste âmbito, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável devem ser interpretados à luz das especificidades da população idosa, reconhecendo que a promoção de uma educação inclusiva, equitativa e de qualidade ao longo da vida implica também o combate à exclusão educativa e social na velhice. A valorização da participação ativa, do diálogo intergeracional e do respeito pelos direitos humanos das pessoas idosas constitui, assim, um contributo direto para os ODS, nomeadamente no que respeita à construção de sociedades mais justas, solidárias e sustentáveis.

No que concerne à Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, Clara Costa Oliveira salienta tratar-se de conceitos que desafiam a nossa compreensão, pois envolvem questões complexas sobre o que significa ser adulto e o que é educar. Quando falamos de "adultos", surge a questão de como as sociedades definem a maturidade e a capacidade para assumir responsabilidades, como o direito de votar ou as implicações legais de um crime. No caso de uma jovem de 13 anos com um bebé, surge a dúvida se esta será uma adulta e que educação deve receber. Por outras palavras, a educação de adultos vai além da simples reprodução de conteúdos. Esta envolve processos de transformação e socialização e a questão que se coloca é quem é que se transforma na educação, o educando, o educador ou a comunidade? Em muitos casos, a educação formal não é a única forma de aprendizagem. Os autodidatas, por exemplo, educam-se sem estarem inseridos em programas institucionais. (Oliveira, 1999, p. 14)

A intervenção comunitária, por sua vez, também é um conceito ambíguo. A intervenção comunitária implica valores e pressuposições que devem ser analisados de forma crítica, questionando-se os princípios por detrás dos projetos institucionalizados. Em última análise, a educação de adultos e a intervenção comunitária são formas de vida que se articulam dentro de “jogos linguísticos”, onde as regras e significados são definidos por aqueles que participam nesse processo. “É claro que em qualquer jogo há aqueles que se consideram especialistas”, mas todos nós temos um papel nesse cenário de importância. (Oliveira, 1999, p. 15)

Nos anos 40, a incapacidade do modelo educativo escolar de responder aos desafios pós-guerra levou ao surgimento da educação de adultos, que visava preparar a população adulta para as novas exigências sociais e profissionais. Com a evolução socioeconómica, tornou-se essencial a educação contínua - ou educação permanente - como resposta à necessidade de adaptação constante dos indivíduos às mudanças sociais e económicas. A educação de adultos e a educação ao longo da vida passaram a ser vistas como imprescindíveis para a inclusão e capacitação das populações em contextos em constante transformação. (Antunes, 1999)

Na última década, houve uma proliferação de centros e ações de formação que trouxeram avanços significativos na educação de adultos. No entanto, muitas dessas iniciativas ainda adotam "uma lógica e uma concepção de educação tipicamente escolarizante", focando-se mais na produtividade do indivíduo do que no seu "bem-estar e auto-realização". A verdadeira educação deve criar condições para que o ser humano desenvolva todas as suas potencialidades sendo elas intelectuais, emocionais, artísticas e cívicas. (Antunes, 1999, p. 82)

A educação é, portanto, um processo contínuo e abrangente que envolve todos os membros da comunidade ao longo da vida. A educação não se deve restringir apenas à formação de crianças e jovens, mas também deve permitir aos adultos a continuidade do seu processo de conhecimento. Isto implica não só oferecer cursos básicos e secundários, mas também oferecer e promover atividades que envolvam a saúde, o desporto, a cultura e o serviço público. Para tal, é necessário criar comunidades de aprendizagem que integrem professores, alunos, famílias e comunidades locais. Assim, a educação ocorre sempre num contexto comunitário e, por isso, o educador deve valorizar o conhecimento pré-existente dos alunos, incluindo as suas histórias culturais e familiares, como um recurso importante para o seu desenvolvimento pessoal. Esta abordagem é particularmente relevante em contextos de intervenção com a população idosa, onde as experiências de vida, os saberes informais e os percursos individuais dos participantes constituem materiais pedagógicos significativos. Valorizar estas narrativas contribui não só para reforçar a autoestima e o sentimento de pertença dos indivíduos, mas também para construir processos educativos contextualizados e humanizados, em linha com os princípios da educação de adultos. (Antunes, 1999)

Segundo Castells *et al.* (2002) citado em Úcar (2009) a ação comunitária emerge como uma resposta aos desafios impostos pela modernidade e pelo informacionalismo, onde algumas redes dinâmicas moldam as interações sociais. No contexto atual, caracterizado pela fragmentação dos laços tradicionais e pela crescente individualização das trajetórias de vida, o bem-estar deixou de estar exclusivamente ancorado na família ou em estruturas normativas fixas. Em resposta a essa realidade,

ganha relevo um modelo de Estado social relacional, assente em redes de proximidade, intervenção comunitária e participação ativa dos cidadãos, particularmente relevante no apoio a populações mais vulneráveis, como os idosos (Donati, 2004, citado em Úcar, 2009).

Neste quadro, a ação comunitária assume um papel estruturante nos processos de reconstrução do tecido social, uma vez que potencia a coesão entre os indivíduos e a sua participação ativa em dinâmicas de mudança. Neste âmbito, práticas como a animação sociocultural e o desenvolvimento comunitário são concebidas como estratégias pedagógicas relevantes, capazes de impulsionar transformações sociopolíticas assentes na inclusão, na cidadania ativa e na corresponsabilização (Úcar, 2009).

Além disso, a noção de comunidade deixa de estar atracada no território físico e passa a ser uma construção identitária, definida pela perceção dos seus membros. Como sublinha Moles (1984) citado em Úcar (2009), as novas tecnologias atribuíram outro significado ao conceito de proximidade, tornando imprescindível questionar quem define a comunidade e quais as vozes que nela são representadas. Neste mundo globalizado, a pertença comunitária torna-se uma escolha e não uma imposição administrativa, exigindo um olhar crítico sobre as relações de poder que determinam a sua configuração (Beck, 1998; Beck-Gernsheim, 2003, citado em Úcar, 2009).

3.2. Envelhecimento

O envelhecimento constitui uma etapa inevitável na vida de todos os seres humanos, marcada por um conjunto complexo e dinâmico de transformações que transcendem a mera dimensão biológica. Trata-se de um processo intrinsecamente multifacetado, que envolve não apenas alterações fisiológicas, mas também mudanças emocionais, sociais e cognitivas, moldadas pelas experiências e pelo contexto de vida de cada indivíduo (Zimerman, 2000).

Cada ser humano prende em si uma singularidade e unicidade inquestionáveis. No que concerne às funções mentais e processos cognitivos, estes não seguem uma linearidade rígida ou uma padronização universalmente aceite. Por exemplo, a crença popular de que, ao atingir os dezoito anos, um indivíduo está plenamente capacitado para construir o seu futuro é uma generalização infundada. A neurociência tem vindo a demonstrar que este pressuposto não se verifica na prática. O desenvolvimento humano caracteriza-se por um contínuo equilíbrio entre aquisições e perdas, em que a experiência vital molda a trajetória cognitiva e emocional de cada indivíduo. Assim, uma pessoa de

idade mais avançada terá atravessado perdas mais significativas, mas a magnitude e o impacto destas variam de sujeito para sujeito.

Num primeiro momento, é imprescindível destacar a imagem social atribuída à pessoa idosa. Na perspetiva de Zimerman (2000), esta imagem é, frequentemente, moldada por estereótipos e preconceitos enraizados. Embora a contemporaneidade ofereça um leque mais amplo de oportunidades e os avanços científicos proporcionem melhores condições de vida, a discriminação etária persiste como uma realidade incontornável. Uma pessoa idosa não se torna, por definição, aborrecida, impaciente ou melancólica em virtude do envelhecimento. O que provoca isso é a maneira como conduziu a sua existência, o que influencia decisivamente a forma como vivencia a senescência, refletindo, assim, traços e disposições previamente existentes. Em síntese, a idade cronológica não constitui um fator determinante para definir um idoso e o envelhecimento resulta da junção de múltiplas dimensões, nomeadamente a biológica, a psicológica, a experiencial e a social.

Importa, pois, desmistificar os preconceitos e estereótipos relacionados com os idosos, uma vez que estes não traduzem, necessariamente, a realidade concreta. Na verdade, à medida que envelhecem, os indivíduos tendem a utilizar a "bagagem" acumulada ao longo da vida para enfrentar diversos desafios, incluindo a gestão de doenças crónicas e a superação de perdas. Paralelamente, não se limitam a defrontar os preconceitos sociais. Também aprendem a otimizar o tempo disponível, encontrando novas formas de satisfação pessoal e delineando projetos futuros. (Zimerman, 2000)

No que diz respeito às transformações físicas, psicológicas e sociais - isto é, as características biopsicossociais do envelhecimento -, é sublinhado que estas ocorrem em idades e intensidades variáveis, sendo determinadas por fatores genéticos e pelo estilo de vida adotado ao longo da vida. Alguns fatores como a "alimentação adequada, exercícios físicos, a exposição moderada ao sol, a estimulação mental, o controle do estresse, apoio psicológico, a atitude positiva perante a vida e o envelhecimento" podem reter ou reduzir os efeitos do envelhecimento. (Zimerman, 2000, p. 21)

Acresce que, com os avanços na farmacologia e a melhoria das condições de vida, a perceção da idade considerada como avançada tem sofrido alterações. A imagem de uma pessoa de 65 anos atualmente difere substancialmente daquela observada há uma década. De facto, é cada vez mais comum que indivíduos nesta faixa etária não sejam imediatamente classificados como idosos, especialmente quando possuem acesso a informações e práticas preventivas no domínio da saúde. (Zimerman, 2000)

Deste modo, o envelhecimento não deve ser concebido como uma patologia, mas antes como uma fase natural da existência, marcada por uma maior vulnerabilidade física e predisposição para

certas doenças. No que respeita às alterações fisiológicas, o percurso do adulto jovem para o idoso envolve mudanças externas, como o aparecimento de rugas, hiperpigmentação cutânea, diminuição do tónus dérmico, proliferação de verrugas, alargamento nasal, crescimento excessivo de pelos nas orelhas e no nariz, ombros mais arredondados, maior visibilidade das veias, escoliose e redução da estatura em virtude do desgaste vertebral. Paralelamente, as modificações internas incluem o enrijecimento ósseo, atrofia dos órgãos internos e do cérebro, diminuição do metabolismo e da eficiência cognitiva, dificuldades digestivas, agravamento da insónia e fadiga diurna, declínio da visão de perto devido à rigidez do cristalino, degeneração das células auditivas, arteriosclerose e redução dos sentidos do olfato e do paladar. (Zimerman, 2000)

Do ponto de vista social, Zimerman (2000) ressalta que o envelhecimento acarreta desafios significativos, potenciados pela constante evolução tecnológica, pelo ritmo acelerado da vida moderna e pelas crescentes dificuldades económicas. Estas mudanças exigem dos idosos uma capacidade de adaptação nem sempre fácil de alcançar, conduzindo, por vezes, a dificuldades de integração social.

Contudo, o aumento da população idosa evidenciada pela autora Zimerman (2000), demonstra a necessidade de uma maior atenção no que diz respeito ao envelhecimento como uma questão social importante. Como consequência, os relacionamentos e o "status" dos idosos podem ser afetados, provocando crises de identidade, devido à "falta de papel social", "mudanças de papéis" familiares e sociais, "aposentadoria" prolongada e perdas económicas, sociais e emocionais. (Zimerman, 2000, p. 24) Para além disso, a redução dos "contatos sociais" devido a diversas razões, como a distância, a vida agitada e a violência urbana, exigem um esforço maior para ajustar e criar relacionamentos sociais. Nesta linha de pensamento, é fundamental um trabalho contínuo para promover relações sociais saudáveis e ajudar os idosos a adaptarem-se a um novo estilo de vida, minimizando as perdas enfrentadas nessa fase das suas vidas. (Zimerman, 2000, p. 24)

O impacto do envelhecimento não se restringe ao domínio físico. Este também envolve transformações psicológicas, tais como dificuldades em assumir novos papéis, desmotivação para planear o futuro e lidar com perdas de ordem orgânica, afetiva e social. Acresce que os idosos podem enfrentar obstáculos na adaptação às rápidas mudanças da sociedade contemporânea, bem como desenvolver distúrbios psíquicos, incluindo depressão, hipocondria, paranoia e baixa autoestima. Para reforçar estas características referidas anteriormente, Fonseca (2006, p. 53) refere que o envelhecimento é um "[...] fenómeno bio-psico-social de cariz individual [...], o envelhecimento humano nunca poderá ser descrito, explicado ou previsto sem termos em consideração as dimensões biológica, psicológica e social que lhes estão inerentes [...]." Por outras palavras, explica que este processo é

complexo porque apresenta várias componentes, sendo que a sociedade de hoje ainda vive no registo biológico. O problema é que existe muito mais para além disto, ou seja, a pessoa idosa estava habituada ao seu contexto (animais de estimação, vizinhos, tarefas domésticas, entre outras).

Para Schroots & Birren (1980), citados em Fonseca (2006), o envelhecimento compreende três componentes essenciais: a biológica, que reflete a crescente vulnerabilidade do organismo; a social, que se relaciona com os papéis atribuídos aos idosos pela sociedade; e a psicológica, que diz respeito à capacidade de autorregulação face à senescência.

3.3. Envelhecimento ativo

O Envelhecimento Ativo é um processo que otimiza oportunidades para a saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Este conceito da OMS promove uma visão positiva e holística do envelhecimento, aplicando-se não só a indivíduos, mas também a sociedades. Inicialmente, focava-se na saúde, participação e segurança, mas foi refinado para incluir a aprendizagem ao longo da vida, conforme decidido na Conferência Internacional de Envelhecimento Ativo em Sevilha em 2010. (ILC, 2015)

O conceito de Envelhecimento Ativo tem como objetivo "aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo." (OMS, 2005, p. 13) Esta perspetiva ultrapassa a mera dimensão biológica, abrangendo indivíduos frágeis ou dependentes, promovendo uma abordagem mais inclusiva e holística.

Boudiny (2013) citado em Cavalcanti (2016) reforça que as políticas públicas devem centrar-se na adaptação e eliminação de barreiras associadas à idade ou dependência, incentivando o envolvimento contínuo com a sociedade. Contudo, é essencial evitar a dicotomia fixada entre o "velho ativo" e o "velho dependente" (Quaresma, 2008, citado em Cavalcanti, 2016, p. 28), pois tal categorização pode acentuar desigualdades e marginalizar aqueles que não correspondem ao modelo idealizado de autonomia.

A verdadeira valorização do envelhecimento implica uma rutura com abordagens reducionistas baseadas exclusivamente na idade cronológica. É fundamental que as políticas conferenciem entre si, garantindo acesso à formação contínua, informação e empoderamento, de forma a eliminar qualquer forma de separação etária e a promover um envelhecimento verdadeiramente ativo e inclusivo (Combinato *et al.*, 2010, citado em Cavalcanti, 2016).

No que diz respeito às atividades dos idosos depois de se reformarem, Corman (2022) aborda a transição das atividades realizadas pelos idosos antes e após a reforma, tanto em contextos rurais como urbanos. Nos meios rurais, os idosos continuam a desempenhar tarefas agrícolas, apesar das limitações impostas pela saúde. Nesse meio rural existe uma sensação nostálgica, em que referem que a vida era mais simples e menos dispendiosa quando estavam mais robustos e fisicamente aptos. Por outro lado, os idosos que vivem em meios urbanos tendem a priorizar o autocuidado e desfrutam da liberdade do seu ritmo de vida, embora também enfrentem desafios relacionados com a saúde e a solidão.

Relativamente aos papéis sociais, muitos idosos experienciam um sentimento de realização ao desempenharem funções familiares, como o papel de avós. Contudo, a sua capacidade de exercer certas tarefas é frequentemente subestimada, devido ao preconceito e à desvalorização da sua contribuição social. A satisfação dos idosos está frequentemente associada à continuidade da atividade, ainda que adaptada às suas condições físicas. Aqueles que mantêm a responsabilidade de cuidar dos netos ou que usufruem de oportunidades para viajar expressam um elevado grau de satisfação, enquanto outros, que ainda trabalham para garantir a sua independência financeira, sentem-se mais isolados e sobrecarregados.

O conceito de envelhecimento ativo é preconizado como um elemento crucial para uma vida satisfatória, mas torna-se imperativo que a sociedade elimine as barreiras que dificultam a plena integração dos idosos. A perda do papel de trabalhador é frequentemente mitigada pela aquisição de novos papéis, como o de avô, o que contribui substancialmente para o bem-estar psicossocial dos idosos. (Corman, 2022)

3.4. Uma perspetiva europeia sobre o envelhecimento ativo

A promoção dos direitos das pessoas idosas tem vindo a ganhar relevo nas agendas políticas e sociais da União Europeia, especialmente face ao acentuado envelhecimento demográfico que atravessa o continente. Neste contexto, importa referir o manifesto *"The Europe We Want is for All Ages"*, desenvolvido pela *AGE Platform Europe*, como um contributo paradigmático para a construção de uma Europa mais inclusiva, equitativa e sensível às necessidades específicas da população envelhecida.

Este documento constitui um apelo estruturado à próxima legislatura do Parlamento Europeu, salientando a urgência de responder de forma transversal aos desafios impostos pelo envelhecimento da população, através da eliminação de práticas idadistas e da valorização do envelhecimento enquanto processo natural, digno e produtivo. A *AGE Platform Europe* (2023) denuncia o idadismo como um fenómeno persistente, que limita oportunidades e restringe o pleno exercício da cidadania, perpetuando estereótipos e exclusões com base na idade cronológica.

Entre as prioridades delineadas, destaca-se a promoção da igualdade etária, com a proposta de ampliar o enquadramento legislativo da UE no que respeita à discriminação por idade, para além do setor do emprego. Sublinha-se igualmente a necessidade de campanhas de sensibilização, bem como a recolha e análise sistemática de dados desagregados por idade, fundamentais para a avaliação eficaz das políticas públicas dirigidas a esta faixa da população. O manifesto propõe, ainda, medidas que fomentem a participação ativa e o envelhecimento com dignidade, garantindo igualdade de acesso à cultura, à educação, ao emprego e a serviços essenciais como saúde e transporte. Neste âmbito, assume especial importância a solidariedade intergeracional e a facilitação de transições harmoniosas entre os vários momentos do ciclo de vida.

De igual modo, destaca-se o apelo à garantia da autonomia e do bem-estar das pessoas idosas, com ênfase na necessidade de combater práticas discriminatórias no mercado de trabalho, abolir a reforma obrigatória, melhorar a adequação dos sistemas de pensões e assegurar a inclusão dos idosos nos serviços de cuidados de longa duração. Paralelamente, é valorizado o papel dos cuidadores formais e informais e a necessidade de melhorar significativamente as suas condições de trabalho.

A *AGE Platform* propõe, por fim, a criação de uma Estratégia Europeia para a igualdade etária, ancorada nos direitos humanos, que garanta a articulação eficaz entre os diversos organismos da Comissão Europeia com impacto nas políticas de envelhecimento. O restabelecimento do Intergrupo Parlamentar sobre Envelhecimento e Solidariedade entre Gerações é igualmente recomendado, com o intuito de manter estas matérias como prioridade política a nível europeu. Esta abordagem está alinhada com uma perspetiva da velhice enquanto fase de valor social, potencial de contribuição e capacidade de transformação, contrariando visões assistencialistas que, durante décadas, dominaram os discursos sobre envelhecimento. Assim, este manifesto constitui não apenas um instrumento de ação política, mas também uma referência teórica e ética fundamental para o desenvolvimento de

práticas educativas, sociais e comunitárias mais justas e humanizadas junto da população idosa. (*AGE Platform Europe*, 2023)

3.5. Saúde

Definição de saúde

No que concerne ao pilar da saúde, este configura-se como um alicerce fundamental do Envelhecimento Ativo, embora a sua complexidade ultrapasse a perceção comum. A conservação de um estado de saúde satisfatório exige não apenas acesso a cuidados médicos, mas também a superação de barreiras estruturais que dificultam a sua efetivação. Atualmente, verifica-se que muitos serviços de saúde, longe de promoverem acessibilidade, assemelham-se a labirintos burocráticos, tornando-se particularmente desafiadores para a população idosa, que frequentemente se depara com centros de saúde de portas fechadas e processos administrativos pouco intuitivos.

De acordo com o Centro Internacional de Longevidade Brasil (2015), a saúde deve ser compreendida como um conjunto de práticas e atitudes que devem ser promovidas e adotadas ao longo da vida. De forma genérica, isto implica a adoção de um estilo de vida saudável, contudo, torna-se imperativo garantir o acesso a informação clara e estruturada, de modo a capacitar os indivíduos na tomada de decisões informadas sobre o seu bem-estar. Neste sentido, a criação de oficinas de saúde assume um papel fulcral, proporcionando um espaço de aprendizagem onde os idosos possam adquirir conhecimentos essenciais para gerir aspetos fundamentais da sua vida quotidiana, como a higiene e a alimentação.

Importa salientar que, frequentemente, os idosos com patologias específicas possuem sentimentos de frustração e desorientação perante restrições alimentares ou prescrições médicas, sobretudo quando não lhes são devidamente explicadas. A ausência de comunicação eficaz por parte dos profissionais de saúde contribui para a perpetuação de um défice de literacia em saúde, o que resulta numa abordagem predominantemente curativa, em detrimento de uma estratégia preventiva. (ILC, 2015)

Neste contexto, os educadores emergem como agentes essenciais na promoção da literacia em saúde, detendo competências que lhes permitem atuar de forma proativa na sensibilização e capacitação dos indivíduos para a adoção de comportamentos preventivos. Acompanha, portanto, uma transformação estrutural que privilegie a prevenção em detrimento da remediação, dotando os

cidadãos das ferramentas necessárias para assumirem um papel ativo na gestão da sua própria saúde. (ILC, 2015)

3.6. Aprendizagem ao longo da vida

O segundo pilar da educação, termo mais abrangente e holístico que integra todas as suas dimensões – emergiu como consequência dos avanços no domínio da educação de adultos. Este conceito está intrinsecamente ligado ao desenvolvimento de competências profissionais, assumindo um papel fundamental no paradigma contemporâneo do envelhecimento ativo. A sua relevância evidencia, de forma inequívoca, a necessidade urgente de uma intervenção estruturada e estratégica no âmbito da educação de adultos, consolidando-a como um vetor essencial para a promoção da autonomia e da participação contínua ao longo da vida. (ILC, 2015)

A aprendizagem ao longo da vida assume um papel preponderante no paradigma do Envelhecimento Ativo, possibilitando que os indivíduos preservem a sua saúde, permaneçam socialmente integrados e continuem a desempenhar um papel produtivo na sociedade. Este pilar revela-se essencial para a empregabilidade, o bem-estar, a autonomia e a segurança individual, contribuindo também para o fortalecimento da competitividade económica e da coesão social. A sua relevância intensifica-se na idade adulta, impulsionada pela crescente exigência de especialização, pela necessidade de reorientação profissional e pelo contínuo desenvolvimento pessoal. Neste contexto, realça-se a importância das aprendizagens adquiridas no quotidiano, que enriquecem o programa cognitivo e experiencial dos indivíduos. (ILC, 2015)

No que diz respeito à educação ao longo da vida, João Amado (2012) afirma que a educação em saúde é uma abordagem fundamental para fomentar a saúde e o envelhecimento ativo. Esta educação abrange múltiplos aspetos da vida, incluindo o biológico, o psicológico, o social e o espiritual, sendo a saúde uma condição essencial para o bem-estar tanto individual quanto coletivo. Portanto, entender a promoção da saúde como um dever é crucial, pois esta fortalece competências vitais, sendo também um direito que surge de um compromisso consciente e contínuo que se estende da infância até à morte. Esse dever inclui a promoção da saúde, a prevenção de doenças e os cuidados médicos, respeitando a dignidade humana e promovendo a solidariedade entre as diferentes gerações, com a implementação de oficinas de saúde, como já mencionado anteriormente.

A educação constitui um processo dinâmico e flexível que fundamenta uma sociedade e molda o indivíduo. No contexto da educação em saúde, a conexão entre conhecimento e vivências é

fundamental para fortalecer tanto a vida quanto o bem-estar. A carta de Ottawa, mencionada por Amado (2012), caracteriza a promoção da saúde como um meio de aumentar as capacidades dos indivíduos e comunidades, além de melhorar as suas condições de saúde.

A promoção da saúde deve ser uma prioridade ao longo de todo o ciclo de vida, iniciando-se na gestação e prolongando-se pelo cuidado materno, na infância, na adolescência e na juventude, culminando na idade adulta e na terceira idade. Cada etapa da vida exige abordagens diferenciadas e ajustadas às especificidades do desenvolvimento humano, garantindo não só a prevenção de patologias, mas também a manutenção de um estado de bem-estar físico e psicológico. Na idade adulta, a promoção da saúde assume um papel preponderante na preservação das capacidades funcionais e na mitigação de riscos laborais, enquanto na terceira idade, o grande desafio reside em prolongar o envelhecimento de forma saudável, adiando o declínio biológico inerente ao envelhecimento. (Amado, 2012)

Deste modo, uma comunicação eficaz sobre a saúde revela-se imperativa, requerendo estratégias que garantam a disseminação clara e acessível da informação. Para tal, torna-se essencial recorrer aos meios de comunicação social e mobilizar, de forma dinâmica, os agentes de mudança, assegurando a construção de um discurso promotor da literacia em saúde. O modelo de intervenção delineado na Conferência de Sundswall, na Suécia, preconiza sete estratégias fundamentais, que vão desde medidas político-administrativas até iniciativas de sensibilização comunitária, com o objetivo de criar ambientes propícios à promoção da saúde e ao bem-estar coletivo. (Amado, 2012)

Posto isto, importa reconhecer que alcançar a velhice constitui, em essência, um privilégio, pois traduz a vivência de um percurso de vida longo e pleno de experiências. Para que esta fase decorra com qualidade, torna-se imperativo adotar escolhas conscientes que favoreçam o bem-estar físico, psicológico e social. No entanto, a sociedade ainda perpetua conceções desatualizadas sobre o envelhecimento, muitas vezes associadas a estereótipos de fragilidade e dependência.

Deste modo, impõe-se a necessidade de sensibilizar as gerações mais jovens para esta realidade, promovendo uma mudança de paradigma que poderá ser facilitada através da introdução do tema nas instituições de ensino. A Gerontologia Educativa surge, assim, como um domínio fundamental, ao centrar-se na disseminação de conhecimentos sobre o processo de envelhecimento e na promoção de um envelhecimento ativo e autónomo. Esta disciplina assenta na interligação de dois pilares essenciais: o estudo do envelhecimento e a educação, numa perspetiva integrada que visa a construção de uma sociedade mais inclusiva e preparada para a longevidade. (Fragoso, 2012) Por outras palavras “dispõe

de ferramentas que permitem uma compreensão e intervenção que promovem o envelhecimento autónomo e ativo." (Fragoso, 2012, p. 167)

A educação pode melhorar o funcionamento cognitivo e motor dos idosos, intensificar as suas relações sociais e aumentar a sua qualidade de vida. Este processo educacional é fundamental para equilibrar as perdas associadas ao envelhecimento, no entanto, é urgente mudar a visão assistencialista atual, que tende a tornar os idosos dependentes, para uma abordagem de desenvolvimento e emancipação. Devemos criar condições para que os idosos mantenham a sua autonomia e independência, evitando tratá-los como crianças e promovendo um envelhecimento ativo e satisfatório. (Fragoso, 2012)

Glendenning (1990) citado em Fragoso (2012) faz a distinção entre gerontologia educativa e educação gerontológica. A primeira refere-se à educação dos idosos e a segunda à educação para formar os profissionais que vão lidar com idosos. A educação crítica em Gerontologia assume um papel primordial na inclusão dos idosos no tecido social, rejeitando abordagens assistencialistas que, muitas vezes, os reduzem a uma posição de passividade. Importa reconhecer que o idoso detém um papel significativo na sociedade, cuja relevância não deve ser desconsiderada nem diluída pelo avanço da idade.

Quando institucionalizado, como no caso dos lares, a sua esfera pessoal e autonomia podem ser comprometidas, resultando numa diminuição da sua participação ativa na comunidade. Cada etapa da vida encerra especificidades próprias: a infância é caracterizada pela descoberta e pelo brincar, a vida adulta pelo exercício de responsabilidades, e o envelhecimento deve ser compreendido e vivido como uma fase legítima da existência humana, com direitos e contributos próprios.

Neste sentido, a educação crítica em Gerontologia promove o autoconhecimento e dota os idosos de competências para compreenderem as suas limitações e potencialidades, permitindo-lhes permanecer ativos, autónomos e socialmente envolvidos. Por conseguinte, esta abordagem educativa assume uma perspetiva crítica e interliga-se diretamente com a intervenção gerontológica, consolidando uma visão que valoriza o envelhecimento como um processo dinâmico e repleto de significado. Podemos dizer que é uma intervenção educativa emancipadora, com o objetivo de tornar o idoso consciente da sua realidade, dos seus direitos e deveres que tem e também do papel que possui na melhoria das condições de vida, ou seja, "práticas que valorizem os interesses e necessidades dos idosos e que estimulem a sua participação ativa no processo de aprendizagem." (Fragoso, 2012, p. 169)

Nesta linha de pensamento, Costa Oliveira (2011) apresenta uma reflexão epistemológica, pedagógica e ética profundamente enraizada na realidade social e institucional da saúde, defendendo uma mudança urgente de paradigma na forma como concebemos, ensinamos e praticamos a educação para a saúde. A autora propõe que, para além da habitual abordagem patogénica, centrada na prevenção e controlo da doença, urge adotar uma perspetiva salutogénica, orientada para a construção do bem-estar, do sentido e do desenvolvimento humano, mesmo em contextos marcados pelo sofrimento.

A educação para a saúde é analisada a partir de três contextos fundamentais sendo eles o formal, não formal e informal, sendo sublinhada a complexidade das suas inter-relações. A educação para a saúde, enquanto processo contínuo e multidimensional, deve ser entendida não apenas como prevenção de doenças, mas como promoção ativa do bem-estar, da autonomia e da capacidade de significar a própria experiência de vida, mesmo em contextos de fragilidade. Tal como defende Oliveira (2011), educar para a saúde é também criar espaço para a escuta, para a construção de sentido e para o reconhecimento da dignidade de quem cuida e de quem é cuidado. Neste quadro, o papel das instituições de ensino superior torna-se incontornável, ao assumirem a responsabilidade de formar profissionais capazes de intervir com sensibilidade, consciência ética e compromisso comunitário. "As universidades não devem pois esquecer a responsabilidade comunitária que possuem, e que se verifica também na formação académica de outros educadores para a saúde formais, tais como médicos, enfermeiros, assistentes sociais, psicólogos, farmacêuticos, gestores de saúde, etc." (Oliveira, 2011, p. 3) Esta visão amplia o entendimento da educação para a saúde, deslocando-o da mera instrução técnica para um cuidado relacional, em que todos os agentes - formais ou informais - são convocados a contribuir para a construção coletiva do bem-estar.

Nos contextos não formais e informais, Oliveira (2011) destaca o contributo fundamental dos cuidadores, técnicos e familiares, frequentemente desprovidos de suporte institucional e formação adequada. Ao reconhecer estas figuras como agentes educativos de primeira linha, é necessária a valorização dos saberes experienciais e a criação de redes de suporte e acompanhamento qualificadas. Paralelamente, defende que a saúde é construída também no quotidiano, nos corredores das escolas, nas conversas entre amigos, nas rotinas familiares - sendo a comunidade o espaço privilegiado onde se aprende a cuidar e a ser cuidado.

A autora sustenta a sua proposta de mudança paradigmática com base no modelo salutogénico de Antonovsky, enfatizando o papel do sentido de coerência (SOC – *sense of coherence*) - como pilar essencial na promoção da saúde. O foco deixa, assim, de estar exclusivamente na patologia, para se

centrar nos processos que permitem às pessoas viver com equilíbrio, sentido e qualidade, mesmo em circunstâncias adversas. Oliveira (2011) afirma que não basta evitar a doença, ou seja, é necessário cultivar recursos internos, emocionais, relacionais e espirituais que permitam dar um novo significado à experiência de vulnerabilidade e sofrimento.

É explorada também a dimensão interdisciplinar e comunitária da educação para a saúde, questionando os modelos de formação demasiado compartimentados, que impedem uma atuação verdadeiramente integrada e em equipa. Denuncia o isolamento entre profissões e instituições, e propõe como alternativa uma educação que reconheça a complexidade das pessoas e dos contextos em que vivem, promovendo vínculos humanos e redes de suporte que sejam, em si mesmas, promotoras de saúde.

Finalmente, a autora convoca a dimensão ética, espiritual e existencial do cuidado. Produzir saúde, afirma, é também ajudar o outro a reconstruir significados, a reconciliar-se com a sua história e a reencontrar alegria no quotidiano. É neste ponto que a educação para a saúde se torna mais do que técnica, torna-se uma prática de solidariedade, de escuta e de reconhecimento da dignidade humana. (Oliveira, 2011)

Em síntese, educar para a saúde, e não apenas para a doença, implica uma mudança paradigmática que transcende a mera transmissão de informações clínicas ou preventivas. É reconhecer que a saúde se constrói no quotidiano, nas relações interpessoais, no equilíbrio emocional e na capacidade de dar sentido às experiências vividas - mesmo aquelas marcadas pela dor ou pela fragilidade. Esta abordagem requer uma visão integral e humanizada do ser humano, valorizando não apenas a ausência de patologia, mas sobretudo a presença de bem-estar, autonomia, pertença e dignidade. Educar para a saúde é, assim, promover vida com sentido, e não apenas evitar a sua deterioração.

Podemos então afirmar que a aprendizagem ao longo da vida, particularmente no contexto da educação de adultos, é um conceito crucial para promover um envelhecimento ativo e produtivo. Em Portugal, este conceito tem ganho destaque, refletindo-se em várias iniciativas e políticas públicas que visam equipar os cidadãos com competências necessárias para enfrentar as mudanças constantes do mercado de trabalho e da sociedade em geral. Algumas dessas iniciativas são o programa QUALIFICA, as universidades seniores e o IEFP (Instituto do Emprego e Formação Profissional).

3.7. Segurança

Abordando agora o último pilar que é a segurança, observamos que esta é vital para o envelhecimento ativo. A falta de segurança afeta a saúde, o bem-estar e a coesão social, com ameaças como os conflitos, desastres, crimes e crises económicas. Atualmente, muitos idosos precisam de segurança de renda, e, por isso, trabalham em empregos onde não são compensados e são mal remunerados. A situação de algumas mulheres é muito triste, pois vivem em condições precárias na velhice. Como referido anteriormente, os serviços de saúde e sociais são geralmente inadequados, mas estão a melhorar em alguns países de renda média. A segurança cultural, que preserva o património cultural de comunidades marginalizadas, é crucial para a segurança individual e comunitária, promovendo a identidade cultural e a harmonia. (ILC,2015)

3.8. Fragilidades o envelhecimento ativo

O conceito de envelhecimento ativo tem sido amplamente promovido como um modelo ideal para a longevidade, enfatizando a autonomia, a participação social e a manutenção da funcionalidade ao longo do tempo. No entanto, este paradigma não está isento de críticas e limitações, uma vez que pode inadvertidamente reforçar desigualdades e negligenciar a heterogeneidade da população idosa. A ênfase excessiva na produtividade, a padronização das experiências do envelhecimento e a desconsideração de fatores subjetivos são apenas algumas das fragilidades que comprometem a sua aplicabilidade universal. Assim, importa refletir sobre essas limitações, explorando os desafios inerentes ao modelo e a necessidade de abordagens mais inclusivas e holísticas.

O conceito de envelhecimento ativo, frequentemente visto como uma estratégia política e social que visa a inclusão dos idosos na sociedade, apresenta diversas contradições e desafios. Embora procure promover a participação social e económica das pessoas idosas, este pode revelar-se opressor ao estabelecer padrões demasiado restritivos de atividade, que acabam por excluir aqueles que não se encaixam nos moldes recomendados, como por exemplo as pessoas mais idosas ou aquelas com limitações físicas ou cognitivas. Este conceito, ao privilegiar a produtividade e a independência como características essenciais do envelhecimento ativo, pode marginalizar aqueles cujas realidades não correspondem a esses ideais, como os idosos com fragilidade física ou com perdas significativas a nível cognitivo. Ao exigir que os indivíduos se mantenham "ativos" de acordo com um conjunto restrito de

padrões, o envelhecimento ativo corre o risco de afastar ainda mais as populações que se encontram em situações de maior vulnerabilidade, tanto física como social. (Ribeiro, 2012, p. 47)

Outro problema é que a definição estabelecida de "atividade" pode perpetuar estigmas associados à inatividade ou à dependência. Aqueles que não correspondem a este ideal de atividade podem ser considerados improdutivos ou, pior, invisíveis na sociedade, o que "pode gerar novas formas de idadismo, na qual o medo de envelhecer é substituído pelo medo de envelhecer com incapacidade, improdutivo, e à margem do idealizado, no qual idosos dependentes sofrerão discriminação." (Angus & Reeve, 2006, citado em Ribeiro, 2012, p.47).

Para que o conceito de envelhecimento ativo seja verdadeiramente inclusivo, é necessário que a sua definição seja mais flexível e adaptável às diversas realidades individuais e culturais. O envelhecimento não deve ser definido exclusivamente com base em critérios objetivos, como a participação em atividades produtivas ou economicamente reconhecidas, mas deve também considerar as diferentes perspetivas que os idosos podem ter sobre o envelhecer, de acordo com as suas próprias vivências e contextos sociais. Assim, a ideia de um bom envelhecimento deve ser entendida de forma plural, combinando critérios objetivos com as experiências subjetivas dos indivíduos, respeitando as particularidades de cada cultura e realidade, e devem promover uma inclusão social efetiva, que vá além dos padrões impostos. Ao integrar uma visão mais holística e multidimensional, o envelhecimento ativo pode ser uma proposta mais justa e realista para todas as pessoas idosas, independentemente das suas limitações ou condições de vida. (Ribeiro, 2012)

3.9. Qualidade de Vida

A qualidade de vida é um conceito intrinsecamente subjetivo e complexo, condicionado pelos estilos de vida, crenças, hábitos e nível de instrução de cada indivíduo. De acordo com Pontes (2012), contrariamente ao senso comum, a qualidade de vida não se reveste com uma definição única e uniforme, pois varia significativamente de pessoa para pessoa. A sua finalidade primordial consiste em proporcionar ao indivíduo a possibilidade de uma existência harmoniosa e satisfatória, isenta de um sofrimento desnecessário.

Neste âmbito, Pontes (2012) destaca dois elementos fundamentais inerentes à qualidade de vida: a subjetividade e a multidimensionalidade.

No que concerne à subjetividade, importa sublinhar que a qualidade de vida de um indivíduo não pode ser aferida por terceiros, dado que apenas o próprio é capaz de definir aquilo que representa

qualidade de vida para si. Dado que esta se interliga com diversas dimensões existenciais, tais como a felicidade e o bem-estar, não se pode assumir que os fatores que um determinado sujeito considera essenciais serão igualmente valorizados por outros. A perceção da qualidade de vida é, pois, intrinsecamente individual e diferenciada.

Por outro lado, a multidimensionalidade reflete-se na variabilidade das necessidades e aspirações individuais. Aquilo que para um sujeito constitui um requisito essencial – como, por exemplo, a posse de um automóvel – poderá não ter a mesma relevância para outro.

A intervenção nesta área deve, por conseguinte, visar a transformação das condições de vida dos idosos, assegurando-lhes o mais elevado nível de qualidade de vida possível. Importa ter em consideração que muitos idosos apresentam níveis de literacia reduzidos e, consequentemente, podem não possuir um conhecimento aprofundado sobre este conceito. Assim, para garantir a sua participação ativa nos estudos e iniciativas destinadas a este grupo etário, é fundamental adotar estratégias pedagógicas adequadas, permitindo-lhes compreender e expressar as suas próprias necessidades e expectativas. É enfatizada, ainda, a relevância da saúde como um fator determinante da qualidade de vida. Contudo, sublinha que a saúde, por si só, não é o único elemento a considerar neste domínio. A qualidade de vida transcende a dimensão física, englobando aspetos psicológicos, emocionais, sociais e culturais que contribuem para o bem-estar integral do indivíduo. (Pontes, 2012)

3.10. Importância das atividades com os idosos

O envelhecimento é um processo complexo que exige uma abordagem integrada para preservar as funções cognitivas e a qualidade de vida dos idosos. Quando a mente entra em estagnação, os efeitos podem ser prejudiciais ao bem-estar geral. Nesse sentido, a estimulação cognitiva, particularmente através de jogos e atividades lúdicas, surge como uma ferramenta valiosa para o fortalecimento das capacidades mentais. Estes jogos não estimulam apenas o cérebro, mas também promovem o desenvolvimento de habilidades cognitivas, sociais e afetivas.

De acordo com Lara, Gulartt, Chicon e Quaresma (2017, p. 3) a afirmação de que "a estagnação é a pior maneira de se lidar com o envelhecimento" reflete uma conceção contemporânea de envelhecimento ativo e saudável, pois “a zona de conforto muitas vezes não é o mais recomendável” o que pode prejudicar a saúde mental e física. Manter o cérebro e o corpo ativos é essencial, e atividades lúdicas como jogos podem ser uma ferramenta poderosa nesse processo. Jogos que estimulam a

memória fotográfica, além de melhorarem as funções cognitivas, também proporcionam prazer, especialmente quando realizados em grupo. A "ludicidade", combinada com a estimulação cognitiva, é fundamental para combater o défice de estímulos mentais, comum entre os idosos. Atividades como desenhos e pinturas, que envolvem a concentração e a criatividade, ajudam a manter a mente ativa e focada. (Lara *et al*, 2017, p. 3)

Neste contexto, torna-se cada vez mais urgente implementar estratégias que promovam a autonomia, a saúde e o bem-estar dos idosos institucionalizados. Entre essas estratégias, destaca-se a promoção da atividade física, que tem vindo a ser apontada como essencial para o envelhecimento saudável. A inatividade, comum neste contexto, contribui para a redução do condicionamento físico e para o agravamento de doenças crónicas (Teixeira *et al.*, 2011, citado em Guimarães *et al.*, 2016). Por outro lado, a inclusão de práticas corporais com componente lúdico revela-se eficaz, ao proporcionar benefícios tanto físicos como emocionais, ajudando a mitigar os efeitos de doenças crónicas degenerativas, como as cardiovasculares e os diabetes (Langoni *et al.*, 2013; OMS, 2005, citado em Guimarães *et al.*, 2016).

As atividades físicas, ao serem conjugadas com o lúdico, oferecem uma dupla vantagem: não promovem só o fortalecimento físico, mas também contribuem para a melhoria da função cognitiva e emocional dos idosos. Guimarães *et al.* (2016) salientam que estas atividades devem respeitar as limitações individuais dos idosos, valorizando, ao mesmo tempo, o seu potencial. Neste sentido, as atividades lúdicas ganham relevância, uma vez que podem promover o desenvolvimento das funções psíquicas e cognitivas, reduzindo o stress, proporcionando assim uma sensação de pertença e comunidade, que são elementos fundamentais para envelhecer com dignidade.

Além disso, conforme destacado por Benedetti, Petroski e Gonçalves (2003), citado em Guimarães *et al.* (2016) o lúdico, além de melhorar a convivência social, facilita a comunicação entre os idosos, estimulando o crescimento conjunto. Este aspeto é especialmente pertinente em contextos de institucionalização, onde a socialização é muitas vezes prejudicada. A prática de exercícios físicos, complementada por atividades lúdicas, parece ser uma solução eficaz para equilibrar o sedentarismo e as limitações físicas da população idosa, promovendo um envelhecimento mais autónomo e saudável, tal como enfatizado por Moreira e Vieira (2014) citado em Guimarães *et al.* (2016)

O avanço da ciência médica e das metodologias clínicas tem desempenhado também um papel crucial na promoção da qualidade de vida e na dimensão da esperança média de vida da população.

Neste contexto, a sinergia entre a saúde e as novas tecnologias da informação assume uma importância crescente, contribuindo significativamente para a reabilitação física e neuropsicológica (Fernandes & Botelho, 2007 citado em Lousa, 2016). Contudo, é importante reconhecer que a abordagem estritamente biomédica da saúde é insuficiente para responder de forma holística às necessidades da população idosa.

Nesta linha de pensamento, as atividades lúdicas emergem como uma estratégia terapêutica incontornável, agregando benefícios multidimensionais à população idosa. Os jogos e outras práticas interativas e ocupacionais não se limitam à função recreativa, desempenhando um papel determinante no fortalecimento das capacidades cognitivas e emocionais dos idosos. A sua aplicabilidade estende-se à aprendizagem e reaprendizagem de competências, oferecendo, simultaneamente, um meio terapêutico motivador e enriquecedor para os participantes. (Miranda, 2012 citado em Lousa, 2016) Por outras palavras, a autora quer destacar que os jogos e as práticas interativas não servem apenas para ocupar o tempo livre dos idosos, mas sim para potenciar as suas capacidades cognitivas, melhorar a qualidade de vida e fomentar a interação social.

O caráter interativo dos jogos estimula assim a educação, promovendo interações interpessoais e o fortalecimento do senso de pertença a uma comunidade, aspetos que são frequentemente descuidados nas abordagens convencionais de reabilitação. (Lousa, 2016)

No que diz respeito às atividades relacionadas com a memória e histórias de vida dos idosos, Bosi (2012) citado em Valença & Reis (2015, p. 272) afirma que os idosos possuem uma memória social bem delineada, pois "já atravessaram um determinado tipo de sociedade, com características bem marcadas e definidas; elas já viveram quadros de referência familiar e cultural igualmente reconhecíveis." Nesse sentido, enquanto os jovens estão absorvidos pelas exigências do presente, os idosos assumem a função social de se lembrarem e contarem as suas histórias, perpetuando o conhecimento e as experiências adquiridas ao longo da vida.

A memória social dos idosos, segundo Barros & Barros (2014) citado em Valença & Reis (2015), atua como um elo vivo entre gerações, transmitindo valores, crenças e acontecimentos que ajudam a preservar a identidade grupal. Bosi (2012) citado em Valença & Reis (2015, p. 272) reforça essa ideia ao afirmar que "a função da pessoa idosa seria a de lembrar e aconselhar, unir o começo e o fim, ligando o que foi com o porvir".

Deste modo, as recordações dos idosos permitem perceber as mudanças no espaço, na história e nas instituições, demonstrando que "as relações do passado se tornam presentes por meio das lembranças" (Valença & Reis, 2015, p. 273). Ao preservar e partilhar essas memórias, os idosos desempenham um papel crucial na manutenção do património cultural e na transmissão de saberes para as gerações futuras. Contudo, importa reconhecer que esse papel nem sempre é valorizado socialmente, sendo muitas vezes silenciado ou remetido para o plano do íntimo e do nostálgico. É, por isso, fundamental criar espaços institucionais e educativos que validem a escuta das memórias como fonte de conhecimento e cidadania, e não apenas como vestígio do passado.

3.11. Animação Sociocultural

O animador sociocultural é o profissional cuja função essencial consiste em conceber e implementar atividades de animação voltadas para o público com o qual interage, bem como para o contexto em que está inserido. Neste sentido, o animador deve possuir a capacidade de planificar, executar e avaliar as atividades que propõe, tendo sempre em consideração as necessidades, desejos e expectativas do público-alvo. Acima de tudo, é o agente responsável por, através de metodologias e técnicas apropriadas, estimular e motivar o grupo com o qual trabalha, promovendo o seu desenvolvimento e bem-estar. (Belém, 2016)

De acordo com Albino Viveiros (2008), a Animação Sociocultural assenta na sua vertente social e no serviço prestado à comunidade, tendo como objetivo primordial o bem comum e o interesse coletivo da população. Este processo integra-se enquanto metodologia de intervenção social fundamental para o progresso comunitário, sendo a participação ativa da comunidade um dos seus princípios primordiais.

Os animadores socioculturais desempenham um papel crucial ao conhecer os recursos da comunidade, ao saber dinamizar atividades grupais e institucionais ajustadas às problemáticas específicas do grupo e de possuírem uma grande capacidade em encontrar soluções para os desafios que surgem. Além disso, é vital que tenham acesso a uma ampla gama de informações sobre o grupo social em questão. Quanto mais o animador estiver imerso no contexto e conseguir motivar de forma ativa o público-alvo, mais eficaz e produtiva será a sua intervenção na comunidade ou instituição em que se encontra inserido. (Viveiros, 2008)

A Animação Sociocultural integra-se num projeto contínuo de sensibilização das comunidades para o seu património cultural, pois é através da cultura que as comunidades se constroem, trabalhando-se nelas práticas de cidadania. São através de ações socioculturais que se fomenta a consciência crítica, essencial para o desenvolvimento local e sustentável em termos económicos (Viveiros, 2008).

A sociedade carece de Animadores Socioculturais que estejam comprometidos com os valores culturais, com a justiça social e com o desenvolvimento sociocomunitário, e que, acima de tudo, sejam portadores de humanismo (Viveiros, 2008).

A Animação Sociocultural tem como objetivo transformar indivíduos e grupos em protagonistas do seu próprio desenvolvimento, estimulando a participação ativa na comunidade e na cultura. Como defende Trilla (1998) citado em Costa (2012) a animação sociocultural cria espaços de comunicação que incentivam as pessoas a desenvolverem a sua identidade coletiva e a participarem em projetos culturais.

Para os idosos, a animação é adaptada às suas necessidades, como a duração e o ritmo das atividades, pois o tempo disponível nesta faixa etária é alargado (Jacob, 2008 citado em Costa, 2012). A animação deve, portanto, ser mais do que uma simples distração, funcionando como uma ferramenta para estimular e melhorar a qualidade de vida dos idosos.

O processo de animação sociocultural com idosos, sendo este grupo extremamente heterogéneo, exige uma abordagem cuidadosa e adaptada às características individuais de cada pessoa. De acordo com Costa (2012), é fundamental considerar vários aspetos, como compreender o grau de autonomia do idoso e ajudá-lo a ver as suas limitações como oportunidades para realizar tarefas que, de outra forma, não conseguiria.

Além disso, é crucial enquadrar o idoso tanto nas suas características pessoais como no meio em que se encontra, identificando os seus gostos e interesses, para que se possam propor atividades que favoreçam a evolução ou manutenção das suas capacidades. O envolvimento do idoso é igualmente importante, sendo essencial estabelecer um calendário de execução das tarefas, permitindo-lhe sentir-se parte do processo. Caso uma tarefa não tenha o efeito esperado, deve-se procurar alternativas e avaliar continuamente o progresso do idoso, garantindo que o processo seja sempre ajustado às suas necessidades e evolução. (Costa, 2012)

3.12. Institucionalização do idoso

A institucionalização de idosos representa uma mudança significativa, exigindo adaptação a uma nova realidade física e social e, frequentemente, implica a perda de autonomia e transformação no sentido de "casa". Este processo pode impactar a qualidade de vida, afetando o bem-estar físico, emocional e as relações familiares. O apoio familiar, a autoestima e a construção de uma identidade positiva são fundamentais para promover um envelhecimento saudável e ativo no contexto institucional.

Independentemente da qualidade da instituição, a transição para um contexto institucional implica inevitavelmente uma rutura com a realidade anteriormente vivenciada, obrigando os idosos a adaptarem-se a um conjunto de novas circunstâncias (Born & Boechat, 2006 citado em Machado, 2020) A institucionalização acarreta uma perda significativa de autonomia, consequência das regras e normas coletivas que regem a instituição, bem como uma redução da independência, uma vez que as suas ações passam a estar sob constante observação. Paralelamente, este processo é frequentemente acompanhado por um sentimento de melancolia, resultante do afastamento dos laços familiares e comunitários outrora estabelecidos (Luppa *et al.*, 2010 citado em Machado, 2020)

No entanto, a institucionalização do idoso não deve ser vista exclusivamente sob uma ótica negativa, pois pode oferecer benefícios importantes. Para alguns, a permanência em casa "implica o sentimento de ser um fardo para os familiares, tendo em conta o seu estado de dependência e a necessidade de cuidados, bem como o receio de que os familiares possam não ter capacidade de lhes prestar os cuidados adequados." (Machado, 2020, p. 6)

Por outro lado, a institucionalização do idoso ajuda no fortalecimento dos laços familiares e na melhoria da qualidade relacional, uma vez que a exigente sobrecarga associada aos cuidados prestados pelo familiar é atenuada, permitindo uma expressão afetiva mais genuína e desprovida de tensão. (Machado, 2020)

Segundo Oliveira (2014) a institucionalização dos idosos traz inevitavelmente a supressão da sua privacidade, dado que vão partilhar espaços comuns com indivíduos até então desconhecidos, diluindo assim a sua esfera de intimidade. A dissolução da identidade do idoso conduz a estados de alienação, angústia e sofrimento. Sendo a identidade um processo dinâmico, moldado tanto pela subjetividade individual tanto pelas interações sociais, encontra-se em constante reelaboração, influenciada pelas perceções e juízos alheios.

A visão que o idoso tem sobre o seu próprio envelhecimento influencia o seu envolvimento sociocultural e a valorização da sua participação na instituição de acolhimento. Manter um estilo de vida ativo, com "a participação em atividades educacionais, de cultura e lazer, que estimulem a capacidade mental e a memória tem um impacto positivo no funcionamento cognitivo e é determinante como fator protetor contra o declínio no processo de envelhecimento." (Rodrigues, 2009 citado em Carneiro, 2012, p. 22). Além disso, as relações sociais são fundamentais para o bem-estar psicológico e social dos idosos. O apoio da família, dos amigos e da comunidade oferece segurança, proteção e incentiva os idosos a manterem uma vida ativa, cultivando interesses e participando nas atividades das instituições em que estão integrados (Ribeiro & Paúl, 2011 citado em Carneiro, 2012)

No que diz respeito à dignidade em lares de idosos, Cruz (2014) analisa as várias componentes ligadas à dignidade em contexto de lar, sendo elas a autonomia, independência, liberdade, identidade, integridade, respeito, privacidade e conforto.

A autonomia é uma competência humana essencial, considerada um princípio ético crucial nos cuidados ao idoso, pois promove a possibilidade de fazer escolhas independentes, com base em informações adequadas e personalizadas. Esta autonomia "é fundamentada no respeito pela capacidade individual dos utentes de escolher, decidir e assumir a responsabilidade pelas suas próprias vidas." (Randers & Mattiasson, 2004 citado em Cruz, 2014, p. 8). Contudo, nos lares de idosos, a maioria dos utentes depende das equipas de cuidados para realizar as atividades diárias.

A independência está relacionada com o grau de funcionalidade física do indivíduo, bem como com a sua capacidade de realizar as atividades diárias de forma autónoma. Ela é compreendida como a habilidade do indivíduo de "funcionar e fazer escolhas, direcionar ou negociar exigências da sua execução." (Welford, Murphy, Casey & Wallace, 2010 citado em Cruz, 2014, p. 9)

No que concerne à componente da liberdade, esta "diz respeito à capacidade de agir, sem constrangimentos externos ou internos, enquanto a autonomia diz respeito à independência e autenticidade dos desejos que movem a pessoa a agir em primeiro lugar." (Cruz, 2014, p. 10) A grande parte dos residentes em instituições, como lares, necessita de assistência nas atividades diárias, o que maior parte das vezes "leva ao paternalismo", que, embora bem-intencionadas, podem ser prejudiciais. Em contextos de cuidados de longa duração, o conflito entre o "paternalismo e a liberdade, muitas vezes surge em ocorrências diárias (por exemplo, liberdade de movimento, escolha de alimentos, o que vestir, quando tomar banho etc.)" (Cruz, 2014, p. 10) Perante este tipo de

situações, Rigby, Payne & Froggatt, (2010) citado em Cruz (2014), consideram crucial adotar uma boa comunicação com o utente ou até mesmo utilizar técnicas de persuasão. Essas abordagens podem e devem ser aplicadas para proteger o utente sem provocar desconforto, ou, por vezes, para simplificar as tarefas das auxiliares, que frequentemente detêm a responsabilidade de avaliar a capacidade do utente e determinar se os seus desejos são seguros e viáveis (Meyer, 2010 citado em Cruz, 2014)

Na identidade, o auxiliar deve evitar ver o utente de forma dicotómica, como ativo ou passivo, devendo, antes, reconhecê-lo como uma pessoa de valor, única, com crenças, valores e capacidades sociais distintas, com a qual é possível estabelecer um diálogo enriquecedor e envolver-se em atividades que promovam a sua dignidade. (Høy, Wagner, Hall, 2007 citado em Cruz, 2014). Outros autores como Seedhouse e Gallagher (2002) citado em Cruz (2014) afirmam que um aspeto frequentemente negligenciado na promoção da dignidade no âmbito dos cuidados sociais e de saúde é a dedicação de tempo para compreender o indivíduo e as suas condições de vida. Por outras palavras, na prática dos cuidados sociais e de saúde, frequentemente passa despercebido um elemento fundamental para a promoção da dignidade dos indivíduos: o tempo dedicado a compreender a pessoa como um todo, tendo em conta não apenas os aspetos físicos ou médicos, mas também as suas circunstâncias de vida, experiências pessoais e necessidades emocionais. Ao ignorar este processo de compreensão profunda, os cuidados podem ser reduzidos a simples procedimentos, desconsiderando a singularidade e o valor de cada indivíduo.

A integridade está ligada à autonomia, ou seja, a autonomia dos utentes, quando preservada pela integridade, garante a proteção da sua dignidade (Randers & Mattiasson, 2004 citado em Cruz, 2014). "Trata-se do direito a uma esfera privada em relação a aspetos físicos (partes do corpo humano) e psicológicos (certos valores, opiniões e pensamentos) como um direito do indivíduo de proteção ilimitada da sua esfera pessoal (e íntima) própria, de não exposição física, sendo também um princípio da ética do cuidado." (Oliver, 2012 citado em Cruz, 2014, p. 12)

A componente do respeito no contexto de cuidados a utentes em lar refere-se ao respeito que devemos demonstrar ao incentivar a sua autonomia. Este respeito não reflete apenas a nossa dignidade enquanto profissionais, mas também revela quem realmente somos. Quando proporcionamos aos utentes oportunidades para fazer escolhas de forma independente, podemos encontrar aqueles que, aparentemente, renunciam ao seu direito de escolha. Esta situação pode originar dificuldades práticas, como a gestão de casos em que os idosos insistem em tomar decisões

sobre cuidados de saúde que os enfermeiros sabem serem prejudiciais, ou quando os familiares interferem no processo. Existem várias razões que podem levar os idosos a não estarem mentalmente preparados para processar informações e tomar decisões, incluindo "fadiga devido a doença, reações psicológicas, diagnósticos graves, questões culturais e de educação." Particularmente, os idosos devem sentir-se reconhecidos e valorizados, sendo respeitados pelo seu saber e pela sua contribuição para a sociedade, além de terem acesso a oportunidades que lhes permitam fazer escolhas de forma autónoma. (Cruz, 2014, p. 12)

Alguns idosos manifestam o seu descontentamento pela falta de privacidade, resultado da necessidade de partilhar quartos e casas de banho com outros utentes que não conhecem, o que provoca, em alguns casos, um intenso desejo de retornar a casa. (Franklin, Ternestedt & Nordenfelt, 2006 citado em Cruz, 2014)

Para os utentes, a privacidade não é apenas a proteção do corpo, mas também a confidencialidade, ou seja, a obrigação dos auxiliares de não discutirem questões pessoais dos utentes em locais inadequados no lar. Quando os indivíduos se tornam "vulneráveis e necessitam de serviços de apoio, a manutenção da privacidade, dignidade e respeito são de suma importância na prevenção da despersonalização e na sensação de perda do controlo." (Chadwick, 2012 citado em Cruz, 2014, p. 13)

A última componente refere-se ao conforto, que está intrinsecamente relacionado com o ambiente no qual os utentes se encontram inseridos no lar. Este ambiente deve contemplar uma comodidade de elevado padrão, que favoreça a interação e segurança dos utentes, assim como deve ter uma arquitetura que permita uma maior mobilidade e, consequentemente, uma qualidade de vida superior. Além disso, o espaço deve proporcionar uma atmosfera acolhedora e reconfortante. Tendo em conta que o lar se torna a sua nova residência, este deve ser concebido de forma singular, estando adaptado de acordo com as necessidades particulares de cada utente. (Cruz, 2014)

3.13. Importância do apoio familiar

Os laços familiares desempenham um papel essencial no bem-estar emocional e psicológico dos idosos institucionalizados, contribuindo para a adaptação ao ambiente institucional, mitigando sentimentos de abandono e solidão. A presença da família ajuda a preservar a identidade pessoal e a

continuidade das práticas culturais e sociais, promovendo a autoestima e a saúde mental dos idosos, sendo eficaz na prevenção de condições como a depressão, frequentemente observada nesta população.

A família desempenha um papel primordial nesse suporte, sendo fundamental que os laços afetivos prevaleçam independentemente da proximidade física. Ainda que, por diversas circunstâncias, não seja possível partilhar o mesmo espaço habitacional, o verdadeiro alicerce do apoio familiar reside na continuidade da relação, na atenção dedicada e no carinho demonstrado. O que verdadeiramente importa não é a presença física constante, mas sim a certeza de que o idoso continua a ser uma parte valorizada e insubstituível da sua família (Imaginário, 2004 citado em Carneiro, 2012).

Posto isto, a ausência prolongada da família tem um impacto profundamente negativo no bem-estar emocional dos idosos, podendo desencadear sentimentos de solidão, angústia e até depressão, fruto da perceção de abandono. Desta forma, torna-se essencial incentivar e facilitar a participação ativa da família na vida do idoso institucionalizado, promovendo a sua presença em momentos significativos. "Proporcionar e motivar a integração da família com o idoso dentro da instituição, mostrar à família a importância das visitas periódicas aos idosos; bem como a sua participação em eventos da instituição, como festas temáticas, aniversários, atividades de lazer; sendo importantes para o bem-estar dos idosos, permitem o reatar dos vínculos." (Secchi, 2008 citado em Carneiro, 2012, p. 26).

É um facto curioso que, na cultura chinesa tradicional, o cuidado e respeito pelos pais idosos sempre foi profundamente valorizado, visto como uma obrigação moral. No entanto, com as mudanças sociais recentes, como a migração em grande escala e as pressões do mercado de trabalho, os laços familiares começaram a enfraquecer, resultando num distanciamento entre gerações. Em resposta a essa situação, o governo da China está a considerar a implementação de uma legislação que torne obrigatória a visita dos filhos aos pais idosos, com o objetivo de garantir que os mais velhos recebam a atenção e o apoio necessários, reforçando assim os vínculos familiares (Ribeiro & Paúl, 2011 citado em Carneiro, 2012).

Por outro lado, de acordo com Freire Jr. e Tavares (2005) citados em Júnior & Gomes (2014), é importante salientar que muitas instituições voltadas para o acolhimento de idosos assumem, por vezes, a função crucial de servir como refúgio para aqueles que, por diversas razões, se encontram distanciados tanto da sociedade como da sua estrutura familiar. Essas entidades acabam por se

constituir como o único ponto de apoio para uma existência digna e um envelhecimento que, de outro modo, poderia ser negligenciado. Por outras palavras, estas entidades desempenham um papel indispensável na promoção da qualidade de vida de idosos em situação de exclusão, oferecendo-lhes um ambiente seguro e estruturado para que possam vivenciar a sua velhice com o mínimo de condições de bem-estar e respeito.

3.14. Doenças mentais

Freitas (2020) refere que nas últimas cinco décadas, registou-se um aumento significativo da esperança média de vida à escala global, impulsionado pela melhoria das infraestruturas de saneamento, das condições habitacionais e pelo avanço do sistema de saúde, que privilegia abordagens preventivas, práticas de higiene e diagnósticos mais precisos. Este progresso não só potenciou a longevidade e a qualidade de vida, como também reduziu a mortalidade infantil, resultando num aumento da população idosa. No entanto, o envelhecimento continua a ser um processo frequentemente marcado pela solidão, melancolia e desafios psicológicos.

Perspetivando as próximas cinco décadas, prevê-se que mais de metade da população portuguesa tenha 65 anos ou mais. Em vez de tentar travar o envelhecimento demográfico, é imperativo dirigir esforços para maximizar os seus benefícios. A sociedade terá uma terceira idade com maior capacidade funcional, bem como um nível de escolaridade e qualificação profissional superior ao que atualmente se observa, o que poderá redefinir o paradigma do envelhecimento e da participação ativa dos idosos na sociedade. (Freitas, 2020)

O envelhecimento, apesar de ser um processo natural, não pode ser reduzido a um conjunto de patologias inevitáveis. A qualidade de vida dos idosos pode ser profundamente afetada por circunstâncias adversas que, embora não sejam inerentes ao envelhecimento, aumentam a predisposição para realidades de fragilidade física e psicológica. Cada indivíduo vivencia esta fase de maneira única, e os desafios enfrentados não devem ser encarados como características inerentes da idade avançada. (Júnior & Gomes, 2014)

Do ponto de vista biológico, é comum que, ao longo do envelhecimento, surjam patologias degenerativas ou doenças que desencadeiam sintomas depressivos. Neste contexto, diferentes formas de depressão podem manifestar-se de maneira interligada, nomeadamente “a depressão reativa que está relacionada com a ocorrência de situações vivenciais traumáticas, da depressão secundária que é

derivada de uma condição orgânica patológica e da depressão endógena que é resultado da constituição genotípica do sujeito [...].” Estas variantes acabam por se fundir na depressão senil, dado que o idoso, muitas vezes, enfrenta um percurso existencial marcado por desafios profundos e sofrimento emocional. (Júnior & Gomes, 2014, p. 91)

É feita uma distinção entre envelhecimento normal ou natural, ou seja, sem patologias associadas e envelhecimento patológico quando associado a patologias. Também se fala em envelhecimento primário, secundário e terciário. Essas classificações são complexas devido à natureza diferenciada do processo de envelhecer. (Oliveira, 2005)

No entendimento de Oliveira (2005), para um envelhecimento bem-sucedido, é necessária uma saúde física e psíquica adequada. A saúde mental dos idosos depende da capacidade de adaptação a situações stressantes, como por exemplo as mudanças tecnológicas no trabalho, a reforma, ou até mesmo as doenças. Esta adaptação é crucial para o sucesso ou insucesso na velhice, e consiste em manter um modo de vida socialmente desejável, com atividades satisfatórias e um investimento contínuo em várias áreas da vida. (Oliveira, 2005)

Fontaine (2000) citado em Oliveira (2005) destaca três fatores pessoais essenciais para um envelhecimento positivo sendo eles a saúde, a manutenção de um elevado nível de funcionamento cognitivo e físico e a participação social, mesmo após a reforma.

Deste modo, a demência poderá ser um fator de risco na velhice. É uma deterioração global do funcionamento cognitivo, afetivo, físico e da personalidade, causada por uma disfunção ou atrofia do sistema nervoso central, podendo surgir em qualquer idade, mas sendo mais comum na terceira idade. Os sintomas da demência em idosos podem variar de ligeiros a graves, incluindo a diminuição do interesse, dificuldade em tomar decisões, irritabilidade, desorientação temporal e espacial, descuido com a higiene, discurso incoerente, incontinência, alterações no raciocínio, repetição de ideias e perda de memória recente. (Oliveira, 2005)

Outra situação de risco que afeta a qualidade de vida dos idosos é a depressão, que pode ocorrer em todas as idades, mas é mais comum nos idosos que muitas vezes não recebem o apoio adequado. A taxa de depressão nos idosos varia amplamente, e atualmente, podemos observar que a maioria dos idosos depressivos são aqueles que se encontram em contexto institucional. Assim, este tipo de situações pode levar a pensamentos suicidas, sendo mais frequente em pessoas idosas, e influenciada por fatores como a história familiar, sexo, raça, religião, solidão, perdas significativas, reforma e dificuldades financeiras. (Oliveira, 2005)

De forma geral, os idosos apresentam maior dificuldade em substituir hábitos enraizados por novas abordagens, revelando uma menor flexibilidade cognitiva e resistência a mudanças inesperadas. Estes, tendem a seguir padrões comportamentais consolidados e, antes de iniciarem uma nova tarefa, adotam uma postura mais cautelosa, planeando meticulosamente cada etapa. Em contraste, os jovens, que possuem uma abordagem mais intuitiva, iniciam as suas atividades sem uma estrutura definida, ajustando-se ao longo do processo e aprendendo com os próprios erros. (Freitas, 2020)

Contudo, a capacidade de antecipação, a valorização das experiências acumuladas e a análise profunda da vida para além da superficialidade dos factos são competências que caracterizam a verdadeira sabedoria. Neste aspeto, os idosos demonstram uma competência singular, sendo capazes de oferecer uma compreensão mais ampla e ponderada da realidade, resultado do seu vasto percurso de vida (Freitas, 2020).

4. Enquadramento metodológico do estágio

4.1. Apresentação dos objetivos do estágio

De acordo com Guerra (2000), após a elaboração do diagnóstico e a hierarquização das necessidades de intervenção, torna-se imperativo definir os objetivos a atingir. Estes objetivos são essenciais para manter elevados os níveis de motivação dos participantes no projeto e para medir os resultados da intervenção.

Guerra (2000) sublinha que os objetivos constituem a essência de qualquer projeto, sendo imprescindíveis para a sua completude. Estes dividem-se em dois tipos, sendo eles os objetivos gerais, que delineiam orientações amplas e coerentes com as finalidades do projeto, possuindo um caráter global e não datado e os objetivos específicos, que detalham e operacionalizam os objetivos gerais, traduzindo-se nos resultados concretos esperados. Deste modo, os objetivos gerais são os seguintes:

Objetivos gerais

Neste projeto, foram delineados os seguintes objetivos gerais:

- Estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos;
- Fomentar a socialização e a interação entre os idosos;
- Promover a expressão criativa e afetiva;
- Valorizar a experiência de vida dos idosos.

Os objetivos específicos delineados são os seguintes:

Objetivos específicos

No que diz respeito aos objetivos específicos foram delineados os seguintes:

- Estimular a memória e a concentração dos participantes, desafiando as suas capacidades cognitivas;

- Melhorar a coordenação motora através de atividades que envolvem movimento e destreza manual;

- Fomentar a socialização e a interação entre os idosos, incentivando o trabalho em grupo e a colaboração;

- Desenvolver a criatividade e a expressão individual, promovendo a liberdade para se expressarem de forma artística e sensorial;

- Promover momentos de reflexão e partilha de experiências de vida, reforçando o valor da sabedoria adquirida ao longo dos anos;

- Proporcionar momentos de lazer e relaxamento, permitindo a exploração sensorial e o envolvimento afetivo;

- Estimular o pensamento crítico e a capacidade de análise, promovendo a reflexão sobre questões sociais e éticas;

- Incentivar a reflexão sobre os ciclos da vida e a natureza, permitindo aos idosos conectar-se com os processos de transformação da vida humana e da natureza;

- Fortalecer os laços afetivos com familiares e outros idosos, promovendo momentos de partilha e carinho.

4.2. Apresentação e fundamentação da metodologia de investigação-intervenção: paradigma, métodos e técnicas de investigação; de educação/formação e avaliação

Neste capítulo procede-se à exposição do enquadramento metodológico do projeto desenvolvido. Aqui apresenta-se e justifica-se a opção metodológica adotada, explicitando o paradigma orientador,

bem como os métodos e técnicas de investigação, de educação/formação e de avaliação que sustentaram a intervenção.

Cumpre referir que a intervenção se inscreve predominantemente no âmbito da investigação qualitativa, sem, contudo, descurar o contributo dos dados de natureza quantitativa. No quadro da metodologia qualitativa, foram privilegiados diversos procedimentos de recolha e análise de informação, designadamente a pesquisa e análise documental, a observação participante e não participante, as conversas informais, o registo sistemático em diário de bordo e a aplicação de inquéritos por questionário.

4.2.1. Paradigma

O elemento central deste ponto consiste na escolha de uma metodologia apropriada para a investigação-ação, fundamentada no paradigma qualitativo. Este paradigma permite uma análise dos dados de forma não apenas descritiva, mas também interpretativa, favorecendo uma compreensão aprofundada do objeto de estudo. De acordo com Alhadeff-Jones (2009) e Oliveira (2007), citados em Saavedra & Oliveira (2019, p. 5) na pesquisa qualitativa é "[...] necessário que a pessoa que investiga desenvolva um processo permanente de autorreflexão."

4.2.2. Fundamentação da metodologia de intervenção/investigação

Com base neste princípio, a metodologia adotada no estágio é a investigação-ação participativa, escolhida pela sua capacidade de proporcionar um conhecimento profundo sobre os significados atribuídos pelos sujeitos à realidade em que estão inseridos, promovendo, assim, a participação ativa de todos os participantes; "transformar o mejorar la práctica no se traduce en la acumulación de conocimientos, sino en ver en qué condiciones se genera esa práctica, cualitativamente.[1]" (Abero, 2015, p. 140).

Segundo Dick (2000), citado em Fernandes (2006, p. 4), a investigação ação "é uma metodologia que tem o duplo objectivo de acção e investigação, no sentido de obter resultados em ambas as vertentes:

- Acção – para obter mudança numa comunidade ou organização ou programa;

[1] "Transformar ou melhorar a prática não se traduz na acumulação de conhecimentos, mas em compreender em que condições essa prática é gerada, qualitativamente."

- Investigação – no sentido de aumentar a compreensão por parte do investigador, do participante e da comunidade."

4.2.3. Métodos/técnicas usadas na intervenção

As técnicas de investigação podem ser entendidas como "conjuntos de procedimentos bem definidos e transmissíveis, destinados a produzir determinados resultados na recolha e tratamento da informação [...]" (Almeida e Pinto, 1995, p. 78).

No âmbito do projeto "Promoção do envelhecimento ativo em idosos institucionalizados: abordagens interventivas para o bem-estar e autonomia", a escolha dos métodos e técnicas decorreu das exigências metodológicas que se foram impondo ao longo do processo investigativo. Numa primeira etapa, foi realizada uma pesquisa exploratória que permitiu identificar as técnicas mais adequadas e, posteriormente, essas mesmas técnicas foram ajustadas e adaptadas em função das necessidades emergentes e das limitações encontradas na recolha de informação.

A intervenção ancorou-se, de forma predominante, em métodos e técnicas de natureza qualitativa, embora se tenha igualmente recorrido a procedimentos de caráter quantitativo para o tratamento de dados e a construção de gráficos. Esta articulação entre abordagens qualitativas e quantitativas possibilitou uma leitura mais densa e abrangente da realidade, aliando a objetividade analítica a uma compreensão mais profunda do objeto de estudo, permitindo o acesso a informações complementares e enriquecedoras.

Desde a fase inicial, particularmente no diagnóstico de necessidades e interesses, os métodos e técnicas assumiram um papel estruturante na conceção e planificação das atividades do projeto. O seu uso possibilitou conhecer em maior profundidade os participantes, a instituição e os serviços disponibilizados, constituindo-se como alicerce indispensável para a adequação e pertinência da intervenção.

Ao longo de todo o projeto de intervenção foram utilizados diversos métodos e técnicas de investigação, procurando garantir rigor científico e pertinência prática. Deste modo, os métodos/técnicas utilizados foram os seguintes:

- **Pesquisa bibliográfica e análise documental:** A pesquisa bibliográfica assumiu-se como alicerce essencial para a construção do quadro teórico, permitindo reunir e confrontar criticamente contributos de diferentes autores sobre os temas em estudo. Segundo Carmo e Ferreira (1998), este procedimento possibilita ampliar o conhecimento existente, identificar lacunas e conferir maior consistência à investigação. Já a análise documental centrou-se na seleção, tratamento e interpretação de fontes escritas, fornecendo elementos relevantes para fundamentar e direcionar a intervenção.

- **Observação participante e não participante:** A observação constituiu um recurso indispensável para compreender a realidade institucional e os comportamentos dos residentes. Tal como defendem Quivy e Campenhoudt (2008), esta técnica permite testar hipóteses, captar expressões subtis e interpretar posturas que dificilmente emergiriam apenas por meio de inquéritos. Na observação participante, a estagiária imergiu no quotidiano dos idosos, interagindo com eles e registando as suas dinâmicas relacionais. Já na observação não participante, manteve uma posição de maior distanciamento, o que possibilitou recolher dados sem interferir no decurso das atividades.

- **Conversas informais:** O diálogo informal desempenhou um papel determinante, sobretudo nas fases iniciais de contacto com a instituição e os utentes. Estas trocas espontâneas facilitaram a aproximação, permitiram clarificar procedimentos e estabelecer um vínculo de confiança. Mais do que simples interações quotidianas, constituíram momentos de recolha de informação, de planeamento partilhado e de construção de uma relação empática e humanizada com os participantes.

- **Diário de bordo:** O diário de bordo foi utilizado como instrumento reflexivo e de registo contínuo, reunindo informações sobre atividades realizadas, comentários dos participantes e impressões pessoais da estagiária. Como sublinham Bogdan e Biklen (1994), esta ferramenta possibilita acompanhar o desenvolvimento do projeto na sua totalidade, funcionando como memória auxiliar e espaço de análise crítica do processo.

- **Inquérito por questionário:** O questionário constituiu um instrumento complementar de recolha de dados quantitativos, aplicado aos participantes como forma de avaliar de forma

sistemática as atividades realizadas. Quivy e Campenhoudt (2008) alertam, no entanto, para a limitação deste método, que tende a produzir respostas superficiais. Por esse motivo, a sua utilização foi articulada com técnicas qualitativas, como a observação, assegurando uma análise mais abrangente e fiel à realidade vivida pelos idosos.

4.2.4. Técnicas utilizadas na intervenção

Da mesma forma, iremos agora apresentar as técnicas utilizadas para a implementação do projeto. As técnicas utilizadas foram as seguintes:

- **Narrativas orais / histórias de vida**

Foram promovidas através de atividades como "Dado Cultural" e "Conselhos de Vida", onde os idosos partilharam experiências pessoais, memórias e conselhos. Esta técnica valorizou a sabedoria acumulada e reforçou a identidade individual e coletiva.

- **Dinâmicas de grupo**

Estiveram presentes em praticamente todas as sessões ("Jogo do Elástico", "Passa o Balão", "Caixa Mistério", entre outras). O trabalho em círculo e em equipa favoreceu a interação social, a cooperação e o sentimento de pertença ao grupo.

- ***Hands-on***

Utilizada em todas as atividades deste projeto, como "Laços de Carinho" (pulseiras), "Evolução da Vida" (plantação de sementes), "Areias de Ofir" (quadro sensorial) e "Doce Companhia" (preparação de salada de frutas). Esta técnica permitiu desenvolver competências motoras, cognitivas e criativas, estimulando simultaneamente a autonomia e a autoestima.

- **Estimulação cognitiva e sensorial**

Trabalhada em atividades como o "Jogo da Memória", "Cinema no Lar" (seguido de debate) e "Combina as Cores". Estas práticas tiveram como objetivo reforçar a atenção, concentração, memória e raciocínio lógico dos participantes. Visível também em propostas como "Caixa Mistério" e "Areias de Ofir", onde o tato, a visão e a perceção sensorial foram explorados, favorecendo a criatividade e o despertar de memórias afetivas.

- **Expressão criativa e artística**

Destacou-se em "Sorrisos de Carnaval" e "Laços de Carinho", possibilitando aos idosos expressarem-se através da cor, do desenho e da personalização de objetos.

- **Reflexão e partilha de valores**

Fortemente presente em "Conselhos de Vida" e em conversas informais que surgiram no decorrer das dinâmicas. Esta técnica favoreceu a valorização das experiências individuais, a transmissão de saberes e a construção de um espaço de reconhecimento mútuo.

4.3. Descrição das atividades desenvolvidas

O presente capítulo visa descrever e analisar as atividades dinamizadas pela estagiária no Lar São João de Deus, na Santa Casa da Misericórdia de Fão, no âmbito do estágio curricular. As atividades foram concebidas à luz dos princípios da educação de adultos e da intervenção comunitária, promovendo o envelhecimento ativo, o envolvimento significativo e a valorização das histórias de vida dos participantes.

As propostas apresentadas assentaram numa abordagem participativa e centrada na pessoa, privilegiando a diversidade de metodologias - do expositivo-dialogante ao *hands-on* - e contemplando dimensões cognitivas, motoras, sensoriais, afetivas e relacionais. Contudo, ao longo do planeamento e execução das atividades, a estagiária deparou-se com vários desafios logísticos inerentes à realidade institucional. A adesão às atividades nem sempre foi uniforme, dado que muitos utentes tinham, por

vezes, outros compromissos previamente definidos, como fisioterapia, visitas de familiares ou a participação noutras iniciativas promovidas pelo Lar. Esta realidade exigiu da estagiária uma adaptação constante da planificação inicial, nomeadamente no que respeita à calendarização e ao número de participantes por atividade.

Para responder a estas limitações, optou-se por realizar as atividades em dias fixos da semana - às terças e quintas-feiras durante o período da manhã, permitindo, assim, uma maior previsão e regularidade. Esta estratégia facilitou a mobilização dos utentes e permitiu que, mesmo aqueles que não conseguiam participar numa determinada atividade, tivessem oportunidade de o fazer noutra.

As atividades que se seguem são apresentadas de forma individualizada, com a respetiva descrição, objetivos, metodologia aplicada e avaliação, evidenciando o processo de intervenção pedagógica implementado e os seus impactos junto dos participantes.

Tabela 1 - Atividade "Dado cultural"

Atividade	Dado cultural
Nº de participantes	16
Dinamizadora	Rosário Gonçalves
Duração	1 hora
Recursos materiais	Cubo, sacos de plástico e papéis com perguntas.
Objetivos gerais	Fomentar a socialização e a interação entre os idosos;
Objetivos específicos	Promover momentos de reflexão e partilha de experiências de vida, reforçando o valor da sabedoria adquirida ao longo dos anos.
Métodos e técnicas	Expositivo-dialogante; *hands-on*, narrativas orais e dinâmica de grupo.
Avaliação	A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário.

A presente atividade, foi concebida com o intuito de fomentar a socialização e a interação entre os idosos. Entre os objetivos específicos delineados, destaca-se: promover momentos de reflexão e partilha de experiências de vida, reforçando o valor da sabedoria adquirida ao longo dos anos.

A atividade "Dado cultural" contou com a participação de 16 utentes, sendo que 10 pertencem ao grupo de participantes inicialmente estabelecido. A sessão decorreu na sala de convívio da instituição, onde a estagiária organizou o espaço de forma que todos os participantes ficassem sentados em roda, facilitando a interação e permitindo que todos se vissem e ouvissem com clareza. Antes de iniciar a atividade, a estagiária deu uma breve explicação sobre em que consistia a atividade.

A dinâmica teve por base a utilização de um dado construído manualmente pela estagiária, com seis faces numeradas de 1 a 6. Cada número correspondia a um tema específico: 1) infância; 2) comida; 3) música; 4) trabalho; 5) família; e 6) vida e sonhos. Depois de lançar o dado, o participante retirava de um saco de plástico um papel com uma pergunta relacionada com o tema calhado.

Para o tema 1 (infância), algumas das perguntas incluíam "Qual a memória mais bonita da infância?", "Que castigos existiam para as crianças que se portavam mal?" e "O que mudou da infância de antes para a de agora?". A maioria dos utentes recordou a palmatória como principal forma de castigo, referindo também que, apesar das dificuldades, as suas memórias mais felizes estavam associadas ao trabalho no campo. Quanto às diferenças entre gerações, salientaram que as crianças de hoje têm muito mais liberdade.

No tema 2 (comida), as perguntas abordavam, por exemplo, "Qual a sua comida preferida?", "Que pratos eram feitos apenas em dias de festa?" e "Com quem costumava fazer as refeições?". As respostas apontaram para pratos típicos como bacalhau com batatas assadas e arroz de marisco. Foi ainda referido que, no contexto do trabalho doméstico, muitas mulheres comiam com os patrões, por não regressarem a casa durante o dia.

Relativamente ao tema 3 (música), foram colocadas questões como "Que música marcou a sua juventude?", "Costumava ir a festas ou dançar?" e "Pode cantar uma música de que se lembre?". A maioria dos participantes referiu que não ia a festas, pois trabalhava desde muito jovem, mas muitos partilharam com emoção a música "Ponha a mão na mão do meu Senhor", que foi cantada em grupo.

No que diz respeito ao tema 4 (trabalho), as perguntas incluíam "Qual foi o seu primeiro trabalho e o que fazia?" e "Lembra-se do que fez com o primeiro salário?". Grande parte dos utentes referiu que começou a trabalhar no campo, com o gado, ainda em idade jovem. Quanto ao primeiro salário, alguns disseram tê-lo entregado à mãe, enquanto outros contaram que compraram um fio de ouro, como forma de celebração.

No tema 5 (família), foi feita a pergunta “O que mais o/a orgulha na sua família?”, à qual a maioria respondeu mencionando os valores e a educação transmitidos aos filhos e netos, demonstrando orgulho por terem conseguido formar famílias unidas e respeitadoras.

Por fim, no tema 6 (vida e sonhos), as perguntas focaram-se em “O que o/a deixa mais feliz atualmente?” e “Que sonho gostaria de ter realizado, mas nunca teve oportunidade?”. Muitos utentes disseram sentir-se felizes por estarem no Lar, onde têm companhia e nunca estão sozinhos. Algumas senhoras partilharam que o seu maior desejo era tirar a carta de condução, o que não foi possível porque os patrões não permitiam, por receio de que fossem embora. Por sua vez, alguns senhores referiram que gostariam de ter viajado mais, sobretudo por motivos profissionais.

A atividade teve a duração aproximada de uma hora e foi marcada por momentos de grande partilha, emoção e riso. Os utentes demonstraram envolvimento e interesse, escutando com atenção os testemunhos uns dos outros.

A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário (apêndice 14), elaborado de forma acessível, no qual os participantes foram convidados a pintar com a cor correspondente ao seu grau de satisfação: verde para "gostei", amarelo para "gostei mais ou menos" e vermelho para "não gostei". Tal foi, aliás, o instrumento de avaliação, em todas as atividades realizadas.

Os resultados obtidos foram extremamente positivos. A estagiária recebeu comentários positivos sobre a iniciativa, evidenciando o sucesso da intervenção junto dos participantes e a adequação da metodologia aplicada.

Tabela 2 - Atividade “Sorrisos de Carnaval”

Atividade	Sorrisos de Carnaval
Nº de participantes	8
Dinamizadora	Rosário Gonçalves
Duração	2 horas
Recursos materiais	Máscaras de Carnaval, lápis de cor e marcadores.
Objetivos gerais	Promover a expressão criativa e afetiva;

Objetivos específicos	Desenvolver a criatividade e a expressão individual, promovendo a liberdade para se expressarem de forma artística e sensorial.
Métodos e técnicas	Expositivo-dialogante; *hands-on*, dinâmica de grupo.
Avaliação	A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário.

A presente atividade, foi concebida com o intuito de promover a expressão criativa e afetiva. Entre os objetivos específicos delineados, destaca-se: desenvolver a criatividade e a expressão individual, promovendo a liberdade para se expressarem de forma artística e sensorial.

A atividade "Sorrisos de Carnaval" contou com a participação de 8 utentes, pois nesse dia muitos deles tinham saído com os familiares. A sessão decorreu na sala de convívio da instituição, tendo a estagiária juntado duas mesas ao centro da sala, de forma a permitir que todos os participantes ficassem sentados em volta, facilitando o acesso aos materiais e a interação entre si.

Antes de iniciar, a estagiária explicou em que consistia a atividade. Cada participante recebeu uma máscara e teve liberdade para a decorar como quisesse, utilizando lápis de cor ou marcadores. Algumas das máscaras foram retiradas da *internet*, enquanto outras foram desenhadas manualmente pela estagiária, para serem posteriormente decoradas pelos utentes.

A atividade foi realizada em dois momentos distintos: uma hora durante a manhã e mais uma hora durante a tarde. Na parte da manhã participaram 8 utentes, e à tarde, 3 desses participantes quiseram continuar a decorar novas máscaras. No final, alguns utentes pediram à estagiária para tirar fotografias com as máscaras em frente ao rosto, o que originou momentos de grande animação. As máscaras de Carnaval foram colocadas na sala de convívio para dar cor ao espaço e celebrar, de forma simbólica e alegre, esta época festiva.

Durante a atividade, os participantes mostraram-se muito divertidos e envolvidos. Muitos referiram que, em novos, não ligavam muito ao Carnaval, pelo que esta experiência foi uma forma diferente de sentirem o espírito carnavalesco e de viverem esta época com mais leveza e alegria.

A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário (apêndice 14), elaborado de forma acessível, no qual os participantes foram convidados a pintar com a cor correspondente ao seu grau de satisfação: verde para "gostei", amarelo para "gostei mais ou menos" e

vermelho para "não gostei". Tal foi, aliás, o instrumento de avaliação, em todas as atividades realizadas.

Os resultados obtidos foram extremamente positivos. A estagiária recebeu comentários positivos sobre a iniciativa, evidenciando o sucesso da intervenção junto dos participantes e a adequação da metodologia aplicada.

Tabela 3 - Atividade "Doce companhia"

Atividade	Doce companhia
Nº de participantes	15
Dinamizadora	Rosário Gonçalves
Duração	1 hora e 30 minutos
Recursos materiais	Frutas, tábua, copos e colheres.
Objetivos gerais	Fomentar a socialização e a interação entre os idosos;
Objetivos específicos	Fomentar a socialização e a interação entre os idosos, incentivando o trabalho em grupo e a colaboração.
Métodos e técnicas	Expositivo-dialogante; *hands-on*, dinâmica de grupo.
Avaliação	A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário.

A presente atividade, foi concebida com o intuito de fomentar a socialização e a interação entre os idosos. Entre os objetivos específicos delineados, destaca-se: fomentar a socialização e a interação entre os idosos, incentivando o trabalho em grupo e a colaboração.

A atividade "Doce companhia" contou com a participação de 15 utentes e teve a duração aproximada de 1h30. A sessão decorreu na sala de convívio da instituição, onde a estagiária organizou

o espaço de forma que todos os participantes ficassem sentados à sua volta, facilitando a dinâmica da atividade e promovendo o ambiente de partilha.

Antes de iniciar, a estagiária explicou aos utentes o que se iria realizar. A proposta consistia na confeção de uma sobremesa simples e saudável: uma salada de fruta. Embora inicialmente estivesse previsto confecionar um bolo de bolacha, a estagiária optou por esta alternativa por considerar que seria mais adequada do ponto de vista nutricional.

A fruta foi previamente preparada e cortada em casa pela estagiária, com exceção da banana, que foi levada inteira para que pudesse ser cortada por uma das utentes durante a sessão. Enquanto essa utente colaborava no corte das bananas, os restantes participantes iam colocando, um a um, os pedaços das restantes frutas num recipiente comum, contribuindo ativamente para a elaboração da sobremesa.

Importa referir que, antes da realização da atividade, a estagiária discutiu a proposta com a sua acompanhante de estágio, neste caso a diretora técnica do Lar, bem como com a equipa de enfermagem, com o intuito de garantir que não existiam contraindicações médicas ou alimentares que pudessem comprometer o bem-estar dos utentes. Após o parecer favorável da equipa, a atividade foi levada a cabo com segurança e tranquilidade.

No final da preparação, foi distribuído a cada participante um copo com salada de fruta, acompanhado de uma colher. A sobremesa teve grande aceitação, com vários utentes a pedirem para repetir. Não sobrou nada, o que demonstrou o agrado geral face à iniciativa.

O ambiente vivido durante a atividade foi particularmente positivo onde os participantes conversavam entre si com os copos nas mãos, criando um momento espontâneo de convívio que muitos associaram a uma pequena festa. O *feedback* recebido foi muito favorável, tendo os utentes referido que a experiência foi agradável, saborosa e diferente do habitual.

A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário (apêndice 14), elaborado de forma acessível, no qual os participantes foram convidados a pintar com a cor correspondente ao seu grau de satisfação: verde para "gostei", amarelo para "gostei mais ou menos" e vermelho para "não gostei". Tal foi, aliás, o instrumento de avaliação, em todas as atividades realizadas.

Os resultados obtidos foram extremamente positivos. A estagiária recebeu comentários positivos sobre a iniciativa, evidenciando o sucesso da intervenção junto dos participantes e a adequação da metodologia aplicada.

Tabela 4 - Atividade "Laços de carinho"

Atividade	Laços de carinho
Nº de participantes	15
Dinamizadora	Rosário Gonçalves
Duração	1 hora
Recursos materiais	*Kit* de pulseiras de elásticos.
Objetivos gerais	Promover a expressão criativa e afetiva;
Objetivos específicos	Fortalecer os laços afetivos com familiares e outros idosos, promovendo momentos de partilha e carinho.
Métodos e técnicas	Expositivo-dialogante; *hands-on*, dinâmica de grupo.
Avaliação	A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário.

A presente atividade, foi concebida com o intuito de promover a expressão criativa e afetiva. Entre os objetivos específicos delineados, destaca-se: fortalecer os laços afetivos com familiares e outros idosos, promovendo momentos de partilha e carinho.

A atividade "Laços de carinho" contou com a participação de 15 utentes e consistia na confeção de pulseiras com elásticos, utilizando um *kit* próprio com uma vasta variedade de cores, permitindo a cada participante personalizar a sua pulseira consoante os seus gostos ou a pessoa a quem desejava oferecê-la.

Antes de iniciar a atividade, a estagiária explicou detalhadamente em que consistia a mesma, demonstrando o processo de criação da pulseira passo a passo. Para isso, a sala foi organizada com uma mesa colocada ao centro, permitindo que todos os participantes se posicionassem à volta da mesma, de forma a garantirem boa visibilidade e acompanhamento das instruções dadas.

Cada utente teve oportunidade de escolher as cores que mais lhe agradavam e tentou, com maior ou menor apoio, realizar a sua própria pulseira. Ao longo da atividade, verificou-se que alguns

participantes rapidamente adquiriram autonomia no manuseamento dos elásticos, confecionando as pulseiras de forma independente, enquanto outros contaram com o auxílio direto da estagiária, que acompanhou cada um ao seu ritmo.

A sessão teve uma duração aproximada de uma hora, decorrendo durante o período da manhã. No final da atividade, a estagiária distribuiu pulseiras adicionais que havia preparado em casa, para garantir que todos os utentes pudessem levar mais do que uma, caso desejassem. A entrega das pulseiras criadas gerou momentos de grande ternura: alguns participantes optaram por oferecê-las aos seus colegas de quarto, outros reservaram-nas para familiares e sobrinhos que os visitariam brevemente, e vários utentes decidiram ficar com as suas como recordação. Outros utentes também decidiram oferecer as suas pulseiras aos seus fisioterapeutas. De forma espontânea, alguns ofereceram as pulseiras à própria estagiária, como gesto de reconhecimento e carinho.

Importa salientar que o impacto desta atividade ultrapassou o tempo inicialmente previsto. Apesar de ter decorrido apenas durante o período da manhã, nos dias seguintes os utentes continuaram a pedir à estagiária apoio para fazer novas pulseiras, com o objetivo de presentear outros familiares ou amigos. Esta continuidade inesperada da atividade revelou o entusiasmo e o envolvimento dos participantes, assim como a sua vontade genuína de criar e oferecer algo feito por si próprios.

A estagiária sentiu-se profundamente realizada ao perceber que esta simples iniciativa teve um efeito tão positivo e prolongado, criando não só momentos de convívio e criatividade, mas também laços afetivos reforçados através de pequenos gestos com grande significado.

A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário (apêndice 14), elaborado de forma acessível, no qual os participantes foram convidados a pintar com a cor correspondente ao seu grau de satisfação: verde para "gostei", amarelo para "gostei mais ou menos" e vermelho para "não gostei". Tal foi, aliás, o instrumento de avaliação, em todas as atividades realizadas.

Os resultados obtidos foram extremamente positivos. A estagiária recebeu comentários positivos sobre a iniciativa, evidenciando o sucesso da intervenção junto dos participantes e a adequação da metodologia aplicada.

Tabela 5 - Atividade "Evolução da vida"

Atividade	Evolução da vida
Nº de participantes	10
Dinamizadora	Rosário Gonçalves
Duração	1 hora e 30 minutos
Recursos materiais	Sementes, terra, copos de plástico, garrafa de plástico e água.
Objetivos gerais	Estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos;
Objetivos específicos	Incentivar a reflexão sobre os ciclos da vida e a natureza, permitindo aos idosos conectarem-se com os processos de transformação da vida humana e da natureza.
Métodos e técnicas	Expositivo-dialogante; *hands-on*, dinâmica de grupo.
Avaliação	A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário.

A presente atividade, foi concebida com o intuito de estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos. Entre os objetivos específicos delineados, destaca-se: incentivar a reflexão sobre os ciclos da vida e a natureza, permitindo aos idosos conectarem-se com os processos de transformação da vida humana e da natureza.

A atividade "Evolução da Vida" contou com a participação de 10 utentes e teve a duração aproximada de 1h30. Esta atividade teve como principal objetivo simbolizar, através do ato de plantar, o valor de cada etapa da existência humana, reforçando a ideia de que todas as fases da vida possuem um sentido, uma beleza e um propósito próprios.

A sessão decorreu na sala de convívio da instituição, tendo a estagiária organizado previamente todo o material necessário para a realização da atividade. Foi utilizada uma garrafa de água de 1,5L, à qual foram feitas aberturas circulares na lateral, com o intuito de servir de base à estrutura decorativa. Paralelamente, foram preparados copos de plástico com pequenos orifícios no fundo, de modo a permitir a drenagem da água e preservar as condições ideais para o crescimento das plantas.

Com o apoio da estagiária, os utentes colocaram terra e sementes de amores-perfeitos nos copos, plantando simbolicamente o que viria a florescer. Após esse momento, e para finalizar a parte decorativa, foi acrescentado a cada recipiente um pequeno cartaz com a frase:

"Tal como a semente se torna flor, cada fase da vida tem a sua beleza", suportado por dois pequenos paus de madeira.

Para além da componente prática, esta atividade procurou também transmitir uma mensagem de valorização da pessoa idosa, mostrando que o envelhecimento não representa um fim, mas sim um privilégio e uma etapa rica em possibilidades, significado e contributos. A metáfora da semente que germina e floresce foi usada para reforçar junto dos participantes que a sua presença continua a ter impacto, valor e sentido, contrariando estigmas frequentemente associados à velhice.

Ao longo da atividade, os utentes demonstraram envolvimento, curiosidade e satisfação, mostrando-se entusiasmados por acompanhar, nos dias seguintes, a evolução do que haviam plantado com as suas próprias mãos. A sessão foi marcada por momentos de diálogo, reflexão e partilha, numa atmosfera serena e afetuosa, onde a simplicidade do gesto de plantar deu lugar a conversas sobre a vida, as memórias e o futuro.

A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário (apêndice 14), elaborado de forma acessível, no qual os participantes foram convidados a pintar com a cor correspondente ao seu grau de satisfação: verde para "gostei", amarelo para "gostei mais ou menos" e vermelho para "não gostei". Tal foi, aliás, o instrumento de avaliação, em todas as atividades realizadas.

Os resultados obtidos foram extremamente positivos. A estagiária recebeu comentários positivos sobre a iniciativa, evidenciando o sucesso da intervenção junto dos participantes e a adequação da metodologia aplicada.

Tabela 6 - Atividade "Cinema no Lar"

Atividade	Cinema no Lar
Nº de participantes	40
Dinamizadora	Rosário Gonçalves
Duração	2 horas e 30 minutos
Recursos materiais	*Pen* com o *download* da série
Objetivos gerais	Estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos;
Objetivos específicos	Estimular o pensamento crítico e a capacidade de análise, promovendo a reflexão sobre questões sociais e éticas.
Métodos e técnicas	Expositivo-dialogante; *hands-on*, dinâmica de grupo.
Avaliação	A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário.

A presente atividade, foi concebida com o intuito de estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos. Entre os objetivos específicos delineados, destaca-se: estimular o pensamento crítico e a capacidade de análise, promovendo a reflexão sobre questões sociais e éticas.

A atividade "Cinema no Lar" contou com a participação de 40 utentes e foi desenvolvida com o intuito de proporcionar um momento de lazer, convívio e estimulação cognitiva, através da visualização partilhada de uma obra audiovisual de carácter humorístico e culturalmente relevante. Para esta atividade, foi exibida a série televisiva "Crónica dos Bons Malandros", proposta pela orientadora de estágio, Prof.ª Doutora Clara Oliveira, como sugestão pertinente e adequada ao perfil dos participantes.

A sessão decorreu na sala de convívio da instituição, tendo a estagiária organizado previamente o espaço de forma a garantir o conforto visual e auditivo dos utentes, posicionando as cadeiras de modo que todos pudessem assistir à série com facilidade. A exibição foi realizada através da televisão da sala, e a atividade foi distribuída ao longo do dia, com a visualização de três episódios durante o

período da manhã e mais dois episódios no período da tarde. Os restantes três episódios foram vistos noutro dia.

Durante a sessão, foi notório o envolvimento de parte dos participantes, que reconheceram alguns dos atores da série, comentando entre si o elenco e memórias associadas à época em que a produção foi transmitida originalmente. Embora alguns utentes tenham adormecido pontualmente durante a exibição - algo natural tendo em conta o tempo prolongado da atividade - muitos mantiveram-se atentos e participativos.

No final da sessão, a estagiária procurou estimular a compreensão e a reflexão sobre o conteúdo visualizado, questionando os utentes acerca do enredo e das personagens. Alguns participantes demonstraram ter compreendido que a série gira em torno da preparação de um assalto, reconhecendo que os primeiros episódios serviam essencialmente para introduzir as personagens principais, algumas das quais com ligações ao meio criminal e à prisão.

A atividade revelou-se positiva e bem acolhida, proporcionando não apenas momentos de entretenimento, mas também oportunidades para o diálogo, a partilha de recordações e a valorização de referências culturais portuguesas. Para além disso, contribuiu para quebrar a rotina diária, oferecendo aos utentes uma experiência diferente, envolvente e geradora de conversas ao longo do dia.

A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário (apêndice 14), elaborado de forma acessível, no qual os participantes foram convidados a pintar com a cor correspondente ao seu grau de satisfação: verde para "gostei", amarelo para "gostei mais ou menos" e vermelho para "não gostei". Tal foi, aliás, o instrumento de avaliação, em todas as atividades realizadas.

Os resultados obtidos foram extremamente positivos. A estagiária recebeu comentários positivos sobre a iniciativa, evidenciando o sucesso da intervenção junto dos participantes e a adequação da metodologia aplicada.

Tabela 7 - Atividade "Jogo da memória"

Atividade	Jogo da memória
Nº de participantes	18
Dinamizadora	Rosário Gonçalves
Duração	1 hora

Recursos materiais	Copos de plástico, bolas coloridas e quadro.
Objetivos gerais	Estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos;
Objetivos específicos	Estimular a memória e a concentração dos participantes, desafiando as suas capacidades cognitivas.
Métodos e técnicas	Expositivo-dialogante; *hands-on*, dinâmica de grupo.
Avaliação	A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário.

A presente atividade, foi concebida com o intuito de desenvolver a memória, a atenção e a coordenação motora dos idosos. Entre os objetivos específicos delineados, destaca-se: estimular a memória e a concentração dos participantes, desafiando as suas capacidades cognitivas.

A atividade "Jogo da memória" contou com a participação de 18 utentes, sendo que 10 pertencem ao grupo de participantes inicialmente estabelecido. A atividade foi realizada na sala de convívio da instituição, tendo sido organizada de forma a garantir que todos os utentes estivessem posicionados de frente para a estagiária, assegurando uma melhor visibilidade e compreensão das instruções dadas.

A dinâmica consistiu na utilização de copos de plástico, bolas coloridas e um quadro. A estagiária dispunha as bolas sobre os copos seguindo uma ordem cromática específica, permitindo que os participantes observassem a sequência durante 30 segundos. Terminado esse tempo, o quadro era colocado à frente dos copos e das bolas, ocultando-os da visão dos utentes, que tinham então de recordar e enunciar, uma a uma, a ordem correta das cores. À medida que iam respondendo, a estagiária afastava o quadro progressivamente, revelando as bolas uma de cada vez, permitindo uma verificação visual imediata, o que facilitou a perceção dos acertos e erros.

Foram realizadas várias repetições desta atividade ao longo de aproximadamente uma hora. De um modo geral, os utentes demonstraram grande envolvimento e entusiasmo, tendo acertado a sequência de cores mais vezes do que erraram, o que tornou a experiência particularmente gratificante. No entanto, um participante referiu que o período de 30 segundos lhe pareceu insuficiente para memorizar

toda a sequência, sugerindo que um tempo ligeiramente superior poderia facilitar. Ainda assim, a atividade foi bem recebida e proporcionou momentos de diversão e estimulação cognitiva entre os participantes.

A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário (apêndice 14), elaborado de forma acessível, no qual os participantes foram convidados a pintar com a cor correspondente ao seu grau de satisfação: verde para "gostei", amarelo para "gostei mais ou menos" e vermelho para "não gostei". Tal foi, aliás, o instrumento de avaliação, em todas as atividades realizadas.

Os resultados obtidos foram extremamente positivos. A estagiária recebeu comentários positivos sobre a iniciativa, evidenciando o sucesso da intervenção junto dos participantes e a adequação da metodologia aplicada.

Tabela 8 - Atividade "Passa o balão"

Atividade	Passa o balão
Nº de participantes	16
Dinamizadora	Rosário Gonçalves
Duração	1 hora e 30 minutos
Recursos materiais	Caixa e balões
Objetivos gerais	Estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos;
Objetivos específicos	Melhorar a coordenação motora através de atividades que envolvem movimento e destreza manual; fomentar a socialização e a interação entre os idosos, incentivando o trabalho em grupo e a colaboração.
Métodos e técnicas	Expositivo-dialogante; *hands-on*, dinâmica de grupo.

Avaliação	A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário.

A presente atividade, foi concebida com o intuito de estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos. Entre os objetivos específicos delineados, destacam-se: melhorar a coordenação motora através de atividades que envolvem movimento e destreza manual e fomentar a socialização e a interação entre os idosos, incentivando o trabalho em grupo e a colaboração.

A atividade "Passa o balão" contou com a participação de 16 utentes, sendo que 10 pertencem ao grupo de participantes inicialmente estabelecido. A atividade decorreu na sala de convívio da instituição e contou com a utilização de uma caixa e balões, elementos essenciais para a dinâmica proposta. Os utentes foram organizados em círculo, garantindo uma interação equitativa e promovendo a inclusão de todos os participantes. No centro do círculo foi colocada a caixa, que assumiu o papel de alvo na atividade.

A atividade consistia em fazer o balão circular entre os utentes enquanto a estagiária contava até 30. Ao terminar a contagem, o utente que estivesse com o balão na mão teria o desafio de o lançar, na tentativa de o fazer aterrar no interior da caixa. O exercício foi repetido várias vezes, até que cada participante tivesse a oportunidade de testar a sua coordenação motora e precisão.

Em determinadas situações, a estagiária aproximou a caixa para facilitar a execução da tarefa. No entanto, houve utentes que solicitaram que a caixa fosse mantida na sua posição original ou até afastada ligeiramente, desafiando as suas próprias capacidades.

A atividade prolongou-se por cerca de 1 hora e 30 minutos e foi recebida com grande entusiasmo pelos participantes. No final, alguns utentes manifestaram o desejo de ficar com os balões, o que lhes foi concedido. Quando a estagiária regressou na parte da tarde, verificou que vários utentes ainda tinham os balões consigo, demonstrando que a experiência tinha sido particularmente marcante para eles. Ao testemunhar isto, a estagiária sentiu-se profundamente realizada, reconhecendo que, através de um pequeno e simples gesto, conseguiu proporcionar momentos de alegria e bem-estar aos utentes.

A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário (apêndice 14), elaborado de forma acessível, no qual os participantes foram convidados a pintar com a cor correspondente ao seu grau de satisfação: verde para "gostei", amarelo para "gostei mais ou menos" e vermelho para "não gostei". Tal foi, aliás, o instrumento de avaliação, em todas as atividades realizadas.

Os resultados obtidos foram extremamente positivos. A estagiária recebeu comentários positivos sobre a iniciativa, evidenciando o sucesso da intervenção junto dos participantes e a adequação da metodologia aplicada.

Tabela 9 - Atividade "Caixa mistério"

Atividade	Caixa mistério
Nº de participantes	35
Dinamizadora	Rosário Gonçalves
Duração	1 hora e 30 minutos
Recursos materiais	Caixa de cartão e alguns objetos.
Objetivos gerais	Estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos;
Objetivos específicos	Melhorar a coordenação motora através de atividades que envolvem movimento e destreza manual; fomentar a socialização e a interação entre os idosos, incentivando o trabalho em grupo e a colaboração.
Métodos e técnicas	Expositivo-dialogante; *hands-on*, dinâmica de grupo.
Avaliação	A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário.

A presente atividade, foi concebida com o intuito de estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos. Entre os objetivos específicos delineados, destacam-se: melhorar a coordenação motora através de atividades que envolvem movimento e destreza manual e fomentar a socialização e a interação entre os idosos, incentivando o trabalho em grupo e a colaboração.

A atividade "Caixa mistério" contou com a participação de 35 utentes, sendo que 10 pertencem ao grupo de participantes inicialmente definido. A atividade foi realizada na sala de convívio da instituição que a estagiária organizou antes de os utentes chegarem do pequeno-almoço. As mesas e os cadeirões foram desviados, de modo a permitir a participação cómoda dos utentes em cadeiras de rodas e as restantes cadeiras foram colocadas em círculo para favorecer a interação, a visibilidade e a comunicação entre todos.

Antes de dar início à atividade, a estagiária dedicou-se a uma explicação detalhada da dinâmica a decorrer, garantindo que todos os utentes compreendessem os objetivos e procedimentos envolvidos.

Para a concretização da atividade, diferentes objetos foram cuidadosamente selecionados e colocados dentro de uma caixa de cartão pintada a preto e decorada pela estagiária, impossibilitando a visualização do seu conteúdo. Os participantes, um a um, inseriam a mão na caixa, exploravam os objetos através do toque e tentavam adivinhar o que seria, sem recorrer à visão. A estagiária incentivava-os a descrever as texturas e as sensações proporcionadas por cada objeto.

Entre os objetos utilizados, encontravam-se um pente de cabelo, um cachecol de pelo - que gerou grande entusiasmo, uma vez que muitos acreditavam tratar-se de um coelho -, grãos de arroz, plasticina - que, para surpresa geral, foi frequentemente confundida com chocolate -, uma laranja, um rolo de papel higiénico, uma meia e uma pulseira. Dentre todos os elementos, o rolo de papel higiénico foi o único objeto unanimemente identificado sem hesitação.

A atividade revelou-se extremamente animada, com os participantes a demonstrarem uma curiosidade genuína e um grande entusiasmo. Foi notório o envolvimento de todos os utentes, tanto no momento da exploração tátil como na troca de opiniões sobre os objetos em questão. Em várias ocasiões, solicitavam uma nova oportunidade para tocar e formular uma hipótese diferente.

Para evitar que as respostas de uns influenciassem as perceções dos outros, a estagiária solicitava que, após a exploração do objeto, os participantes guardassem as suas opiniões para partilhá-las apenas no final. Uma vez recolhidas todas as respostas, a estagiária retirava o objeto da caixa e revelava o mesmo, permitindo que este circulasse entre os participantes para conseguirem observar e tocar sem o objeto em questão estar dentro da caixa.

A atividade, que teve uma duração aproximada de 1h30 a 2 horas, foi muito apreciada pelos participantes, que referiram que o "tempo passou a voar". Os utentes agradeceram também pela atividade realizada dizendo que "foi uma atividade diferente e divertida" e que "soube bem rir um pouco."

A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário (apêndice 14), elaborado de forma acessível, no qual os participantes foram convidados a pintar com a cor correspondente ao seu grau de satisfação: verde para "gostei", amarelo para "gostei mais ou menos" e vermelho para "não gostei". Tal foi, aliás, o instrumento de avaliação, em todas as atividades realizadas.

Os resultados obtidos foram extremamente positivos. A estagiária recebeu comentários positivos sobre a iniciativa, evidenciando o sucesso da intervenção junto dos participantes e a adequação da metodologia aplicada.

Tabela 10 - Atividade "Combina as cores"

Atividade	Combina as cores
Nº de participantes	20
Dinamizadora	Rosário Gonçalves
Duração	1 hora
Recursos materiais	Copos de plástico e bolas de cores.
Objetivos gerais	Estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos;
Objetivos específicos	Melhorar a coordenação motora através de atividades que envolvem movimento e destreza manual; fomentar a socialização e a interação entre os idosos, incentivando o trabalho em grupo e a colaboração.
Métodos e técnicas	Expositivo-dialogante; *hands-on*, dinâmica de grupo.
Avaliação	A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário.

A presente atividade, foi concebida com o intuito de estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos. Entre os objetivos específicos delineados, destacam-se: melhorar a coordenação motora através de atividades que envolvem movimento e destreza manual e fomentar a socialização e a interação entre os idosos, incentivando o trabalho em grupo e a colaboração.

A mesma, foi realizada na sala de convívio do lar, um espaço que foi organizado de forma a garantir que todos os participantes tivessem uma visibilidade clara da estagiária e pudessem acompanhar facilmente as instruções. No início da sessão, a estagiária fez uma breve apresentação da dinâmica, elucidando os participantes sobre os objetivos e a metodologia envolvida.

O propósito central desta atividade residiu na associação de cores e, para tal, foram utilizados copos e bolas de quatro cores distintas, sendo as cores azul, verde, amarelo e vermelho. A tarefa consistia em lançar uma bola colorida e acertar no copo correspondente, reforçando a perceção visual e a destreza manual dos participantes.

Os copos e as bolas foram dispostos sobre uma mesa pequena, que a estagiária deslocava para cada participante, garantindo a equidade na participação e a acessibilidade à atividade. Ao longo da sessão, os 20 participantes envolvidos demonstraram grande entusiasmo e empenho, concentrando-se na precisão dos lançamentos e na correspondência correta das cores. Ao longo da atividade, os participantes optaram por diferentes abordagens na escolha das bolas, evidenciando preferências e motivações variadas. Alguns optaram por escolher as bolas com a mesma cor do seu clube de futebol e outros escolhiam todas as bolas disponíveis com o intuito de maximizar as suas oportunidades de sucesso na tentativa de as lançar com precisão para o interior dos copos.

Num momento final, como forma de encerrar a atividade, a estagiária reorganizou os copos em castelo, desafiando os participantes a derrubá-los com as bolas, adicionando um elemento competitivo e ainda mais envolvente à atividade.

A sessão teve a duração de uma hora e revelou-se um verdadeiro êxito, tanto pelo nível de envolvimento observado como pelo *feedback* extremamente positivo dos participantes.

A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário (apêndice 14), elaborado de forma acessível, no qual os participantes foram convidados a pintar com a cor correspondente ao seu grau de satisfação: verde para "gostei", amarelo para "gostei mais ou menos" e vermelho para "não gostei". Tal foi, aliás, o instrumento de avaliação, em todas as atividades realizadas.

Os resultados obtidos foram extremamente positivos. A estagiária recebeu comentários positivos sobre a iniciativa, evidenciando o sucesso da intervenção junto dos participantes e a adequação da metodologia aplicada.

Tabela 11 - Atividade "Conselhos de vida"

Atividade	Conselhos de vida
Nº de participantes	10
Dinamizadora	Rosário Gonçalves
Duração	45 minutos
Recursos materiais	Quadro branco e marcador.
Objetivos gerais	Valorizar a experiência de vida dos idosos;
Objetivos específicos	Promover momentos de reflexão e partilha de experiências de vida, reforçando o valor da sabedoria adquirida ao longo dos anos;
Métodos e técnicas	Expositivo-dialogante; histórias de vida; dinâmica de grupo.
Avaliação	A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário.

A presente atividade, designada "Conselhos de vida", foi concebida com o intuito de valorizar a experiência de vida dos idosos. Entre os objetivos específicos delineados, destacam-se: promover momentos de reflexão e partilha de experiências de vida, reforçando o valor da sabedoria adquirida ao longo dos anos.

A atividade decorreu na sala de convívio da instituição, sob a supervisão e com a colaboração das educadoras sociais da instituição, que, previamente, autorizaram e auxiliaram a estagiária na sua implementação. Não foi definida uma disposição específica para os participantes, que se posicionaram naturalmente em frente à estagiária. Esta, por sua vez, iniciou a atividade com uma breve explicação acerca do propósito da mesma e da sua dinâmica, cativando desde logo a atenção dos participantes. O

objetivo primordial desta atividade era a partilha de conselhos de vida por parte dos idosos, dirigidos às gerações mais jovens.

Num ambiente de interação e partilha, a estagiária incentivou os participantes a verbalizarem os seus conselhos, promovendo um espaço de reflexão coletiva e individual. À medida que os participantes exprimiam os seus pensamentos, a estagiária escrevia no quadro branco, com marcador, o nome, a idade e o conselho de cada um, dando visibilidade às suas valiosas contribuições.

Os conselhos apresentados revelaram-se profundamente significativos, destacando-se exemplos como: "viver um dia de cada vez," "dar muito amor à família," “agradecer a Deus” e "ser sempre educado." Estes momentos proporcionaram um vislumbre da pluralidade de perspetivas e experiências de vida dos participantes, evidenciando a riqueza inerente à diversidade humana. A atividade destacou-se pela sua capacidade de fomentar o diálogo sobre valores, permitindo os idosos de refletirem sobre as suas trajetórias e partilharem aprendizagens acumuladas ao longo do tempo. Foi notável a interação entre os participantes, que, ao longo da atividade, discutiram e ponderaram sobre os seus valores e princípios, num clima de respeito e empatia.

O resultado foi uma experiência profundamente enriquecedora, que promoveu não só a valorização da sabedoria dos mais velhos, como também reforçou o sentido de pertença e utilidade social entre os participantes.

A atividade contou com dez participantes e teve uma duração total de 45 minutos. A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário (apêndice 14), elaborado de forma acessível, no qual os participantes foram convidados a pintar com a cor correspondente ao seu grau de satisfação: verde para "gostei", amarelo para "gostei mais ou menos" e vermelho para "não gostei". Tal foi, aliás, o instrumento de avaliação, em todas as atividades realizadas.

Os resultados obtidos foram extremamente positivos (10 resultados positivos). A estagiária recebeu comentários benéficos sobre a iniciativa, evidenciando o sucesso da intervenção junto dos participantes e a adequação da metodologia aplicada.

Tabela 12 - Atividade "O jogo do elástico"

Atividade	O jogo do elástico
Nº de participantes	10
Dinamizadora	Rosário Gonçalves
Duração	1 hora e 30 minutos;
Recursos materiais	Copos de cartão e fio elástico.
Objetivos gerais	Estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos;
Objetivos específicos	Melhorar a coordenação motora através de atividades que envolvem movimento e destreza manual. Fomentar a socialização e a interação entre os idosos, incentivando o trabalho em grupo e a colaboração.
Métodos e técnicas	Expositivo-dialogante; *hands-on*, dinâmica de grupo.
Avaliação	A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário.

A presente atividade, designada "Jogo do elástico", foi concebida com o intuito de estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos. Entre os objetivos específicos delineados, destacam-se: melhorar a coordenação motora através de atividades que envolvem movimento e destreza manual e fomentar a socialização e a interação entre os idosos, incentivando o trabalho em grupo e a colaboração.

A estagiária, consciente da importância da interação e da dinâmica de grupo, organizou os participantes de forma cuidadosa à volta de uma mesa na sala de convívio. A atividade consistia em manipular copos de cartão, aos quais foram atados fios elásticos, permitindo a cada participante

segurar um copo, de forma partilhada, de modo que todos fossem responsáveis pela realização do objetivo comum: aglomerar os copos, um sobre o outro, com a ajuda do elástico.

Para que tal fosse possível, os participantes precisavam de utilizar os fios elásticos de maneira estratégica. Para pegar no copo e garantir que ele fosse colocado corretamente sobre os outros, era necessário aplicar uma força adequada, esticando o elástico para abrir espaço e permitir o movimento. Após a colocação, o elástico retornava ao seu estado inicial, mantendo o copo em equilíbrio. Este processo exigia um elevado grau de sincronia e colaboração entre todos os envolvidos, pois o êxito da tarefa dependia da capacidade do grupo de trabalhar como uma unidade coesa.

Os participantes enfrentaram algumas dificuldades na execução da atividade, mas, apesar dos desafios, demonstraram uma determinação notável, recusando-se a desistir. A estagiária, atenta e sensível às suas necessidades, incentivou-os constantemente a dar o seu melhor, sem nunca impor a sua vontade ou pressioná-los na realização da atividade. A atividade revelou-se uma excelente oportunidade para observar a dinâmica de grupo, destacando a importância da colaboração e da comunicação eficaz como fatores cruciais para superar as dificuldades que surgiram ao longo da atividade. A competitividade saudável esteve também presente, estimulando os participantes a atingir o objetivo com entusiasmo e empenho.

A atividade contou com dez participantes e teve uma duração total de 1 hora e 30 minutos. A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário (apêndice 14), elaborado de forma acessível, no qual os participantes foram convidados a pintar com a cor correspondente ao seu grau de satisfação: verde para "gostei", amarelo para "gostei mais ou menos" e vermelho para "não gostei". Tal foi, aliás, o instrumento de avaliação, em todas as atividades realizadas.

Os resultados obtidos foram extremamente positivos (10 resultados positivos). A estagiária recebeu comentários benéficos sobre a iniciativa, evidenciando o sucesso da intervenção junto dos participantes e a adequação da metodologia aplicada.

Tabela 13 - Atividade "Areias de Ofir"

Atividade	Areias de Ofir
Nº de participantes	12
Dinamizadora	Rosário Gonçalves
Duração	1 hora e 30 minutos
Recursos materiais	Quadro branco, cola branca, tintas, pincéis, areia e conchas.
Objetivos gerais	Estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos;
Objetivos específicos	Proporcionar momentos de lazer e relaxamento, permitindo a exploração sensorial e o envolvimento afetivo.
Métodos e técnicas	Expositivo-dialogante; *hands-on*, dinâmica de grupo.
Avaliação	A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário.

A presente atividade, designada "Areias de Ofir", foi concebida com o intuito de estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos. Entre os objetivos específicos delineados, destacam-se: proporcionar momentos de lazer e relaxamento, permitindo a exploração sensorial e o envolvimento afetivo.

Ciente das dificuldades impostas pelas restrições logísticas, que tornavam inviáveis as visitas ao exterior da instituição, a estagiária optou por trazer o exterior até aos participantes, recriando o ambiente da emblemática praia de Ofir, bem conhecida pela sua areia e conchas. A preparação desta atividade envolveu a recolha de areia e conchas pela estagiária na praia de Ofir, elementos que seriam fundamentais para a criação de um espaço sensorialmente envolvente.

A atividade teve como principal objetivo proporcionar um momento de relaxamento, partilha e estimulação sensorial, através da criação coletiva de um quadro com materiais naturais, remetendo para o ambiente costeiro e as memórias ligadas ao mar. Participaram 12 utentes, dos quais 9 faziam

parte do grupo em estudo. Infelizmente, não foi possível contar com os 10 participantes inicialmente previstos, devido ao falecimento de um dos elementos.

Os participantes foram dispostos ao redor de uma mesa que foi coberta com um plástico protetor, onde se espalhou a areia e as conchas. A estagiária começou por apresentar o objetivo da atividade, explicando que esta pretendia estimular o sentido do tato, promover a criatividade e despertar recordações pessoais associadas à praia e ao mar.

Para a realização do quadro foram utilizados um quadro branco, cola branca, tintas, areia, conchas e pincéis. A execução foi feita em conjunto: enquanto um participante pintava o mar com tinta azul, outro espalhava a cola branca pelo quadro, preparando o espaço onde seria colocada a areia. Em simultâneo, outros utentes escolhiam as conchas que mais lhes agradavam, que seriam posteriormente coladas, dando um toque pessoal e simbólico à criação final.

Durante toda a atividade, o ambiente manteve-se calmo e acolhedor, incentivando os participantes a explorarem os materiais com as mãos, a partilharem memórias de verões passados e a envolverem-se ativamente no processo criativo. A manipulação da areia e das conchas permitiu momentos de imersão sensorial e de expressão emocional.

A atividade teve uma duração aproximada de 1 hora e 30 minutos. No final, o quadro elaborado em conjunto foi levado pela estagiária para casa, passando a integrar a decoração do seu espaço como recordação simbólica do momento vivido com os utentes.

A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário (apêndice 14), elaborado de forma acessível, no qual os participantes foram convidados a pintar com a cor correspondente ao seu grau de satisfação: verde para "gostei", amarelo para "gostei mais ou menos" e vermelho para "não gostei". Tal foi, aliás, o instrumento de avaliação, em todas as atividades realizadas.

Os resultados obtidos foram extremamente positivos. A estagiária recebeu comentários benéficos sobre a iniciativa, evidenciando o sucesso da intervenção junto dos participantes e a adequação da metodologia aplicada. Contudo, para tornar a experiência ainda mais autêntica, alguns participantes sugeriram que a única coisa que faltava para tornar a atividade perfeita seria a presença da água do mar, completando o cenário sensorial que lhes foi proporcionado.

Tabela 14 – Atividade "Onde está?"

Atividade	Onde está?
Nº de participantes	10
Dinamizadora	Rosário Gonçalves
Duração	1 hora
Recursos materiais	Copos de plástico, bola de esferovite média e lápis de cor.
Objetivos gerais	Estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos;
Objetivos específicos	Estimular a memória e a concentração dos participantes, desafiando as suas capacidades cognitivas.
Métodos e técnicas	Expositivo-dialogante; *hands-on*; dinâmica de grupo.
Avaliação	A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário.

A presente atividade, designada "O jogo da Memória", foi concebida com o intuito de estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais dos idosos. Entre os objetivos específicos delineados, destacam-se: estimular a memória e a concentração dos participantes, desafiando as suas capacidades cognitivas.

Previamente ao início da dinâmica, a estagiária, com a colaboração das educadoras sociais da instituição, procedeu à organização meticulosa do espaço, assegurando que os participantes se encontravam dispostos de frente para a mesa central, de modo a garantir uma visão clara da atividade. Uma vez preparados os materiais e estruturado o ambiente, a estagiária iniciou a sessão, proporcionando uma explicação detalhada e clara do processo e das respetivas regras, fomentando um clima acolhedor, motivador e inclusivo. Adicionalmente, foi anunciado que, após as rondas iniciais, os participantes teriam a oportunidade de assumir o papel de dinamizadores, conduzindo eles próprios a atividade.

A dinâmica consistiu na utilização de quatro copos de plástico e de uma bola de esferovite de tamanho médio. São materiais simples, mas estrategicamente eficazes para os propósitos educativos estabelecidos. A bola foi inicialmente colocada sob um dos copos, sendo a localização cuidadosamente

observada pelos participantes. Posteriormente, a estagiária procedeu à manipulação e troca repetida das posições dos copos, desafiando assim a perceção visual, a memória e a capacidade de concentração dos participantes, que, no final de cada ronda, eram solicitados a identificar o copo que ocultava a bola. Foram realizadas dez rondas consecutivas, ajustando o ritmo à capacidade de resposta e perfil dos participantes, proporcionando-lhes uma experiência equilibrada entre desafio e incentivo.

Na segunda fase da atividade, a dinâmica assumiu um carácter mais interativo e participativo, permitindo que cada participante desempenhasse, por sua vez, o papel de facilitador. Esta etapa revelou-se particularmente enriquecedora, uma vez que os participantes, que demonstravam grande entusiasmo e envolvimento, inverteram os papéis ao movimentar os copos enquanto os colegas tentavam deduzir a localização da bola. Este exercício promoveu não só a cooperação e o reforço das dinâmicas grupais, mas também contribuiu para o desenvolvimento de um espírito de colaboração, consolidando a interação social entre os participantes.

A atividade contou com dez participantes e teve uma duração total de uma hora. A avaliação foi realizada através da aplicação de um inquérito por questionário (apêndice 14), elaborado de forma acessível, no qual os participantes foram convidados a pintar com a cor correspondente ao seu grau de satisfação: verde para "gostei", amarelo para "gostei mais ou menos" e vermelho para "não gostei". Tal foi, aliás, o instrumento de avaliação, em todas as atividades realizadas.

Os resultados obtidos foram extremamente positivos (10 resultados positivos). A estagiária recebeu comentários benéficos sobre a iniciativa, evidenciando o sucesso da intervenção junto dos participantes e a adequação da metodologia aplicada.

4.4. Avaliação das atividades realizadas

A avaliação das atividades realizadas no âmbito deste projeto constituiu uma etapa fundamental para aferir a pertinência, a eficácia e o impacto das propostas educativas desenvolvidas junto dos participantes. Numa perspetiva de intervenção centrada na pessoa e sustentada nos princípios da educação de adultos, a avaliação ultrapassa a mera quantificação de resultados, assumindo-se como um processo ponderado e educativo, capaz de reconhecer significados, perceções e transformações subjetivas, e os dados de avaliação contínua foram apresentados neste trabalho anteriormente.

Decidimos também utilizar um instrumento de avaliação final, mais global. Deste modo, optou-se pela aplicação da Escala de Envolvimento em Atividades Significativas (EMAS), instrumento validado

para a população portuguesa, que permite aferir o grau de envolvimento dos participantes em atividades que consideram relevantes, prazerosas e coerentes com os seus valores, capacidades e identidade pessoal. Esta abordagem avaliativa revelou-se especialmente adequada ao contexto e objetivos desta intervenção, ao focar-se na vivência subjetiva dos participantes e na sua perceção de significado das experiências propostas.

Pergunta	**Nunca**	**Raramente**	**Algumas vezes**	**Frequentemente**	**Sempre**	**Média / DP**
As atividades que faço ajudam-me a cuidar de mim.	-	-	-	-	9	5 / 0
As atividades que faço refletem o tipo de pessoa que sou.	-	-	-	-	9	5 / 0
As atividades que faço expressam a minha criatividade.	- -	- -	- -	- -	9	5 / 0
As atividades que faço ajudam-me a alcançar algo, o que me dá um sentido de realização.	-	-	-	-	9	5 / 0
As atividades que faço contribuem	-	-	-	-	9	5 / 0

para me sentir competente.						
As atividades que faço são valorizadas por outras pessoas.	-	-	-	-	9	5 / 0
As atividades que faço ajudam outras pessoas.	-	-	-	-	9	5 / 0
As atividades que faço dão-me prazer.	-	-	-	-	9	5 / 0
As atividades que faço dão-me a sensação de controlo.	-	-	-	-	9	5 / 0
As atividades que faço ajudam-me as expressar os meus valores pessoais.	-	-	-	-	9	5/0
As atividades que faço dão-me a sensação de satisfação.	-	-	-	-	9	5/0
As atividades que faço são adequadamente desafiantes.	-	-	-	-	9	5/0

Com base na análise dos dados recolhidos pela avaliação, e pela observação das atividades via diário de bordo (por exemplo), é possível afirmar que os objetivos gerais e específicos delineados para esta intervenção foram plenamente alcançados.

Adicionalmente, o facto de os objetivos gerais e específicos terem sido cumpridos em todas as dimensões - cognitiva, social, afetiva e expressiva - comprova a pertinência da proposta educativa. As atividades planificadas revelaram-se ajustadas às necessidades, interesses e ritmos dos participantes, respeitando as suas individualidades e promovendo o seu bem-estar e o seu desenvolvimento pessoal.

Em suma, a intervenção realizada mostra que é possível desenvolver, em contexto institucional, projetos educativos significativos, humanizados e transformadores, que valorizam a pessoa idosa como sujeito ativo da sua própria aprendizagem e vida comunitária.

Assim, é possível afirmar que a aplicação do EMAS neste contexto sustentou mais profunda e cientificamente este trabalho, permitindo recolher dados validados sobre a perceção de envolvimento significativo nas atividades desenvolvidas durante a intervenção.

5. Apresentação e Discussão do Processo de Investigação-Intervenção

5.1. Apresentacao do trabalho de investigação-intervencao desenvolvido em articulação com os objetivos definidos

Relativamente aos objetivos delineados, é possível afirmar que todos foram amplamente atingidos, não apenas pela concretização das atividades planificadas, mas também pelo impacto qualitativo observado junto dos participantes. O primeiro objetivo geral - estimular as capacidades cognitivas, motoras e sensoriais - revelou-se de extrema pertinência no contexto institucional. Atividades como o "Jogo da Memória", a "Caixa Mistério", o "Combina as Cores" ou as "Areias de Ofir" proporcionaram treino cognitivo, mobilização da motricidade fina e estimulação sensorial, aliando funcionalidade, prazer e desafio. Através destas dinâmicas, os participantes mantiveram-se ativos, envolvidos e motivados, demonstrando que o estímulo pode ser promovido de forma lúdica e significativa.

O segundo objetivo geral - fomentar a socialização e a interação entre os idosos - emergiu como um dos eixos centrais da intervenção. Atividades de caráter grupal, como o "Dado Cultural", incentivaram a partilha de saberes, memórias e experiências pessoais, criando um espaço de diálogo intergeracional e de reconhecimento mútuo. A atividade "Passa o Balão", ao exigir a colaboração e o trabalho em círculo, reforçou o espírito de equipa, enquanto o "Jogo do Elástico" configurou-se como uma dinâmica de cooperação, em que o êxito dependia da entreajuda. Também o "Cinema no Lar", seguido de debate, fomentou a comunicação interpessoal e a reflexão coletiva sobre valores e vivências, consolidando laços sociais entre os participantes.

O terceiro objetivo geral - promover a expressão criativa e afetiva - foi alcançado em atividades que privilegiaram a liberdade de expressão artística e a exteriorização de afetos. A atividade "Laços de Carinho", através da criação de pulseiras, proporcionou momentos de personalização e simbolização afetiva, fortalecendo laços interpessoais. A atividade "Sorrisos de Carnaval" permitiu que os idosos expressassem a sua criatividade através da cor, da máscara e da ornamentação, celebrando a festividade de forma coletiva. Já a atividade "Doce Companhia" (preparação de uma salada de frutas) conciliou a expressão afetiva, cooperação e prazer sensorial, transformando um gesto quotidiano numa experiência partilhada de carinho e cuidado.

O quarto e último objetivo geral - valorizar a experiência de vida dos idosos - constituiu um dos pilares da intervenção. A atividade "Conselhos de Vida" abriu espaço para que os participantes partilhassem conselhos, nostalgias e histórias pessoais, legitimando o seu papel de transmissores de

saberes. O "Dado Cultural", para além de promover a socialização, evidenciou o valor do património cultural e experiencial dos utentes, ao convocar recordações, tradições e vivências pessoais. Estes momentos de partilha reforçaram a autoestima dos idosos, reafirmando a sua relevância enquanto sujeitos ativos, portadores de narrativas singulares e dignas de reconhecimento.

No que concerne aos objetivos específicos, importa salientar que estes foram concebidos de modo a traduzir em práticas concretas os princípios orientadores do projeto de intervenção.

O objetivo de estimular a memória e a concentração dos participantes visou desafiar as capacidades cognitivas dos idosos, através de atividades que exigiram atenção, raciocínio e evocação de recordações. Este tipo de estimulação revelou-se essencial para a preservação das funções mentais e para o reforço da autonomia cognitiva.

O objetivo de melhorar a coordenação motora procurou envolver os idosos em dinâmicas que implicaram movimento e destreza manual, favorecendo tanto a motricidade global como a motricidade fina. Ao conjugar exercícios lúdicos com atividades manuais, promoveu-se a manutenção das capacidades físicas e a prevenção de processos de regressão funcional.

No que toca ao objetivo de fomentar a socialização e a interação entre os idosos, este traduziu-se na valorização do convívio e do trabalho em grupo, criando oportunidades para a comunicação, a entreajuda e a construção de laços afetivos. Desta forma, combateram-se sentimentos de isolamento e solidão, frequentemente associados à institucionalização.

O objetivo de desenvolver a criatividade e a expressão individual centrou-se em proporcionar aos participantes liberdade para manifestarem a sua imaginação, sensibilidade estética e identidade pessoal. Através de atividades artísticas e sensoriais, os idosos puderam afirmar-se como sujeitos criativos e ativos, reforçando a autoestima e o bem-estar.

Outro objetivo fundamental consistiu em promover momentos de reflexão e partilha de experiências de vida, criando espaços de reminiscência em que os idosos tiveram oportunidade de narrar vivências, transmitir conselhos e valorizar a sabedoria adquirida ao longo dos anos. Este processo contribuiu para a legitimação do idoso enquanto portador de memória coletiva e individual.

O objetivo de proporcionar momentos de lazer e relaxamento visou oferecer experiências lúdicas, recreativas e sensoriais capazes de gerar prazer, descontração e envolvimento afetivo. Estes momentos constituíram uma mais-valia para a promoção da qualidade de vida, ao aliarem diversão, bem-estar e equilíbrio emocional.

O objetivo de estimular o pensamento crítico e a capacidade de análise foi concebido para promover a reflexão sobre temas sociais e éticos, incentivando os idosos a pronunciar-se, argumentar e

exercitar a cidadania ativa. Este tipo de estímulo contribuiu para manter viva a sua participação social e para reforçar o papel do idoso enquanto sujeito opinativo.

Através do objetivo de incentivar a reflexão sobre os ciclos da vida e a natureza, procurou-se promover a ligação simbólica entre a experiência pessoal do envelhecimento e os processos de transformação da natureza, permitindo a construção de significados sobre continuidade, mudança e resiliência.

Por último, o objetivo de fortalecer os laços afetivos com familiares e outros idosos traduziu-se em atividades que fomentaram a proximidade, o carinho e a partilha, criando momentos de união e de reforço do sentimento de pertença. Este objetivo visou, assim, consolidar o apoio social e afetivo, essenciais para o bem-estar da população idosa.

5.2. Evidenciação de resultados obtidos (previsíveis e não previsíveis)

O presente relatório versa sobre a implementação de um conjunto de práticas pedagógicas e socioeducativas concebidas e desenvolvidas no contexto institucional de um lar de idosos, local onde decorreu o estágio curricular. Desde o início da intervenção, tornou-se evidente que tanto a estrutura organizacional da instituição como a rotina profundamente enraizada dos utentes se configuravam como elementos determinantes na planificação, operacionalização e ajuste das dinâmicas propostas.

Cumpre assinalar que, numa fase inicial, alguns utentes manifestaram resistência e relutância face à proposta interventiva, situação compreensível não apenas pela novidade representada pela presença da estagiária, ainda estranha ao quotidiano institucional, mas também pelo facto de muitos dos utentes manterem rotinas rígidas, demonstrando alguma dificuldade em acolher alterações aos seus hábitos e zonas de conforto. Contudo, por via de interações informais cuidadosamente mediadas, foi possível fomentar vínculos significativos e duradouros, os quais alicerçaram uma relação pautada pela confiança mútua, pela empatia e por um respeito genuíno.

Todas as atividades delineadas foram orientadas pelos pressupostos teórico-metodológicos da Educação de Adultos, assentando na valorização da singularidade de cada indivíduo, na promoção da sua autonomia e no respeito pelo seu ritmo de participação. Assim, as propostas foram sistematicamente adaptadas às capacidades, interesses e limitações dos participantes. A título exemplificativo, na atividade intitulada “Onde está?”, que consistia na identificação do esconderijo de uma bola, a dinâmica foi ajustada em termos de tempo e complexidade, tendo em conta a

sensibilidade visual e motora de cada utente, o que possibilitou uma participação digna, inclusiva e efetiva.

Ao longo das atividades, privilegiou-se a criação de momentos de escuta ativa e de expressão emocional, estimulando os utentes a partilharem sentimentos, vivências e recordações. Esta postura comunicacional, assente numa lógica dialógica e horizontal, possibilitou a emergência de uma partilha intersubjetiva, contribuindo para o fortalecimento da coesão grupal e para a valorização da autoestima de cada participante.

As atividades de natureza narrativa, centradas na evocação de memórias autobiográficas, rotinas do passado e tradições culturais, revelaram-se particularmente proficientes. A sua duração, por norma superior à média, reflete o elevado grau de envolvimento dos participantes e a profundidade emocional suscitada. Estas atividades constituíram-se como verdadeiros exercícios de estimulação cognitiva e de valorização identitária, ao permitirem aos idosos reinterpretar as suas experiências de vida num espaço seguro e afetivamente acolhedor.

Apesar de todas as dinâmicas terem sido implementadas em regime grupal, a estagiária manteve, de forma contínua, uma interação individualizada com cada utente, fora do âmbito das atividades, o que se revelou fundamental para o aprofundamento da relação pedagógica. Estes momentos de escuta singularizada configuraram-se como práticas de cuidado relacional, imprescindíveis para uma intervenção verdadeiramente centrada na pessoa e promotora de dignidade.

Importa, todavia, reconhecer que, em determinados momentos, a participação nas atividades foi circunscrita aos utentes previamente envolvidos no projeto, não tendo sido possível a inclusão de outros utentes, devido a constrangimentos de ordem logística ou institucional. Entre os fatores limitantes destacam-se a coincidência com sessões de fisioterapia, visitas familiares, indisponibilidade física ou emocional dos idosos, ou simplesmente a sua preferência por permanecer nos quartos ou usufruir de atividades mais passivas, como assistir televisão. Para além disso, a calendarização das sessões foi, por vezes, ajustada em função de imprevistos, tais como alterações no horário do professor de *boccia*, ausência das educadoras sociais ou sobreposição com iniciativas previamente agendadas.

Apesar destas alterações, todas as atividades planeadas foram executadas, ainda que, em alguns casos, com ligeiras reformulações face ao cronograma inicialmente previsto. A estagiária lamenta, não obstante, não ter conseguido implementar um número mais alargado de atividades, não por falta de empenho ou disponibilidade, mas por constrangimentos estruturais e organizacionais alheios à sua

vontade. A definição dos dias e horários das sessões foi realizada em articulação com a acompanhante de estágio, com o intuito de garantir uma integração harmoniosa com a dinâmica institucional vigente.

A avaliação global do projeto desenvolvido revelou um conjunto alargado de efeitos, tanto esperados como inesperados, decorrentes da intervenção educativa junto dos utentes da instituição. Estes resultados, de natureza qualitativa, permitiram uma leitura aprofundada sobre o impacto da ação, não apenas ao nível do bem-estar psicossocial dos participantes, mas também no desenvolvimento interpessoal da própria estagiária.

Entre os resultados previsíveis, destaca-se, em primeiro lugar, o desenvolvimento do bem-estar psicossocial dos participantes, fortemente associado à valorização das suas histórias de vida e ao incentivo ao convívio, à expressão emocional e à interação social. Observou-se também uma melhoria clara na comunicação interpessoal e no envolvimento nas atividades, favorecida por um ambiente emocionalmente seguro, empático e respeitador. As atividades permitiram ainda estimular diversas funções cognitivas, nomeadamente a atenção, a memória, a linguagem e o raciocínio, recorrendo a estratégias baseadas na evocação biográfica. Adicionalmente, a partilha de experiências contribuiu para reforçar o sentimento de pertença e a valorização da identidade individual, com reflexos evidentes na autoestima dos participantes. Por fim, foi possível estreitar laços afetivos entre a estagiária e os utentes, através de uma intervenção sensível, comprometida e relacionalmente significativa. “Gosto muito de falar com a menina.” (DB, 18/02/2025)

Outro aspeto não antecipado foi o surgimento de emoções intensas nas atividades de cariz narrativo, como saudade, tristeza ou melancolia, que exigiram da estagiária uma postura ética e emocionalmente competente. Verificou-se também a transformação positiva da atitude de alguns utentes que, sendo inicialmente apáticos ou indiferentes, se tornaram elementos participativos e entusiásticos ao longo das atividades.

Um dos momentos mais marcantes e imprevistos foi o impacto emocional provocado pela perda inesperada (morte) de um dos participantes mais ativos. Este acontecimento constituiu um verdadeiro desafio à estabilidade emocional da estagiária e dos demais utentes do lar. Ainda assim, a estagiária demonstrou maturidade emocional e profissionalismo, prestando apoio aos utentes mais fragilizados e conduzindo, com sensibilidade, uma reflexão partilhada sobre o ciclo da vida. De salientar também a manifestação espontânea de reconhecimento e afeto por parte dos utentes, expressa em diversos momentos, nomeadamente através dos pedidos insistentes para que a estagiária permanecesse na instituição após o término do estágio, como por exemplo: “Deus queira que a menina fique aqui sempre connosco.” (DB, 04/03/2025).

Ao longo de todo o processo, a estagiária demonstrou flexibilidade adaptativa e grande sensibilidade, atributos indispensáveis ao trabalho com a população idosa. Esta experiência evidenciou, na prática, que intervir neste domínio exige muito mais do que competências técnicas. Requer empatia, paciência, escuta ativa, afetividade e, acima de tudo, um compromisso ético inabalável com a dignidade da pessoa humana. Embora inicialmente apreensiva, não por falta de motivação, mas pela carga simbólica associada à velhice, a estagiária protagonizou um processo de crescimento pessoal e profissional profundamente transformador. A perda de um utente, apesar de dolorosa, representou um ponto de viragem emocional e uma oportunidade de compreender, com maior profundidade, a importância de acolher a vulnerabilidade com compaixão, profissionalismo e presença.

5.3. Discussão dos resultados em articulação com os referenciais teóricos mobilizados e com os resultados de outros trabalhos de investigação-intervenção sobre o tema

A triangulação dos dados tem como objetivo cruzar e interpretar a informação recolhida ao longo da intervenção, relacionando três dimensões fundamentais: (1) o quadro teórico que fundamenta a ação, (2) os resultados da avaliação empírica, e (3) o grau de concretização dos objetivos definidos. Este processo permite validar a coerência entre as intenções pedagógicas, os fundamentos científicos e os efeitos práticos do projeto.

A análise dos dados recolhidos ao longo da intervenção permite confirmar a coerência entre os resultados obtidos e o quadro teórico que fundamenta este projeto. A Educação de Adultos, enquanto processo contínuo e emancipador, defende que a aprendizagem deve partir da experiência e da realidade dos participantes, como propõem autores como Clara Costa Oliveira (1999), Xavier Úcar (2009) e Maria Conceição Antunes (1999). Esta abordagem foi claramente refletida na forma como a intervenção foi construída, ou seja, partindo das necessidades, interesses e vivências dos idosos, e respeitando os seus ritmos, preferências e autonomia. Os resultados revelaram que os participantes se envolveram ativamente nas atividades e demonstraram satisfação, prazer e valorização pessoal - elementos estes centrais da aprendizagem significativa em idade avançada.

Também os pressupostos do envelhecimento ativo, tal como definidos pela Organização Mundial da Saúde (2005), encontram eco nos resultados alcançados. As quatro dimensões propostas pela OMS - saúde, participação, segurança e aprendizagem ao longo da vida - estiveram presentes em cada uma das atividades dinamizadas. O “Dado Cultural”, o “Cinema no Lar” ou os “Conselhos de

Vida" foram exemplos concretos de oportunidades de expressão pessoal, reflexão crítica e partilha, o que permitiu reforçar sentimentos de pertença, valorização e identidade. O sucesso da intervenção, refletido na participação e no *feedback* positivo dos utentes, comprova a validade prática dos princípios teóricos abordados.

Ao compararmos esta intervenção com outros estudos e produções científicas, verifica-se um alinhamento claro de fundamentos e estratégias. Valença e Reis (2015) destacam o valor das narrativas e das memórias como ferramentas de construção identitária e de reforço da autoestima - aspetos trabalhados diretamente nas atividades "Dado Cultural" e "Conselhos de Vida", nas quais os idosos partilharam experiências marcantes e conselhos com significado, sentindo-se escutados e reconhecidos.

Por outro lado, Guimarães *et al.* (2016) e Lara *et al.* (2017) salientam que a combinação entre a componente lúdica e a estimulação cognitiva e sensorial em contexto institucional tem efeitos comprovados no humor, nas capacidades funcionais e no bem-estar geral dos idosos. Esse princípio esteve presente em atividades como "Areias de Ofir", "Passa o Balão" ou "Jogo do Elástico", onde se promoveu simultaneamente o movimento, o toque, a socialização e a alegria. Tal como nestes estudos, também no presente projeto se observaram sorrisos, entusiasmo e participação ativa por parte dos idosos.

De igual modo, os contributos de Fragoso (2012) e Oliveira (2011) no campo da Gerontologia Educativa reforçam a importância de promover contextos de aprendizagem contínua que não infantilizem nem subestimem as capacidades dos mais velhos. O uso de materiais simbólicos, a adaptação das atividades ao contexto institucional e a escuta ativa das preferências dos utentes concretizam essa perspetiva pedagógica centrada na pessoa.

Desta forma, os resultados da presente intervenção reforçam aquilo que os estudos mencionados já indicavam. Por outras palavras, afirmam que é possível promover aprendizagens significativas, bem-estar, envolvimento e valorização da pessoa idosa através de uma prática educativa centrada nos seus interesses, nas suas histórias e nas suas capacidades.

No que respeita à avaliação do impacto da intervenção, recorreu-se à escala EMAS *(Engagement in Meaningful Activities Survey)*, instrumento validado para a população portuguesa por Araujo *et al.* (2025). Esta escala avalia o envolvimento dos indivíduos em atividades que consideram significativas, analisando dimensões como prazer, expressão pessoal, utilidade, sentimento de competência e alinhamento com os valores. No presente projeto, os nove participantes - que inicialmente eram 10, mas um participante faleceu - assinalaram "sempre" em todos os 12 itens da

escala, o que resultou numa pontuação máxima de 60/60 por pessoa. Esta uniformidade reflete uma perceção unânime de significado nas atividades realizadas, e reforça o impacto positivo da intervenção junto dos idosos.

O uso do EMAS possibilitou aceder à dimensão subjetiva da experiência dos utentes, reforçando a validade da intervenção sob o ponto de vista dos próprios envolvidos.

Em síntese, a triangulação dos dados permite confirmar a coerência entre a fundamentação teórica, os objetivos definidos e os resultados alcançados. O projeto demonstrou que é possível, em contexto institucional, desenvolver uma intervenção educativa e significativa, com impacto positivo na vida dos idosos. A articulação entre teoria, evidência científica e prática vivida revelou-se consistente e transformadora, validando o papel da educação como instrumento de envelhecimento ativo e digno.

6. Considerações finais

A análise crítica dos resultados obtidos ao longo do estágio permite afirmar que a intervenção desenvolvida contribuiu de forma significativa para a promoção do envelhecimento ativo e para a valorização da população idosa institucionalizada, ainda que com algumas limitações inerentes ao contexto. As atividades dinamizadas favoreceram a estimulação cognitiva, a socialização e o reforço dos laços afetivos, evidenciando-se como momentos de aprendizagem e de valorização pessoal para os utentes. Não obstante, a heterogeneidade do grupo e as diferentes condições de saúde física e psicológica exigiram da estagiária uma constante adaptação de estratégias, o que sublinha a complexidade e a imprevisibilidade deste tipo de intervenção em lares de idosos. Assim, os resultados alcançados devem ser compreendidos como um processo contínuo, em permanente construção, em que cada conquista quotidiana se reveste de particular significado.

No plano pessoal, o estágio assumiu um impacto profundamente formativo para a estagiária. O início deste percurso foi marcado por algum receio, não por falta de apreço pela população idosa, mas precisamente pelo contrário: por se tratar de uma faixa etária que desperta especial sensibilidade. Existia o temor de não conseguir gerir adequadamente as próprias emoções perante situações de maior fragilidade. Contudo, a convivência diária com os utentes converteu-se numa verdadeira realização pessoal e profissional, permitindo à estagiária ultrapassar inseguranças, reforçar competências relacionais e, sobretudo, aprender com as histórias de vida, a resiliência e a sabedoria dos idosos. Este contacto reiterou a importância da empatia, da escuta ativa e da humanização das práticas como dimensões centrais da intervenção educativa.

No plano institucional, a intervenção desenvolvida trouxe benefícios concretos à Santa Casa da Misericórdia de Fão, ao diversificar e enriquecer as atividades disponibilizadas no Lar de Idosos S. João de Deus. As dinâmicas propostas fomentaram uma maior participação dos utentes, ajudando a combater sentimentos de isolamento e contribuindo para a criação de um ambiente mais estimulante e inclusivo. Simultaneamente, a instituição foi levada a refletir sobre a relevância de consolidar estratégias de animação sociocultural como parte integrante e contínua do quotidiano, reconhecendo o valor de práticas que não apenas cuidam, mas também educam, motivam e enobrecem a vida dos idosos.

No plano científico e da área de especialização, o estágio permitiu consolidar conhecimentos no domínio da Educação de Adultos e da Intervenção Comunitária, evidenciando a pertinência da articulação entre a teoria e a prática. A experiência demonstrou que o envelhecimento ativo deve ser

entendido como um processo multidimensional, que ultrapassa as recomendações normativas e se concretiza em função das condições singulares de cada sujeito. A prática em contexto real possibilitou à estagiária aplicar não apenas referenciais teóricos estudados, mas também problematizá-los criticamente, revelando a necessidade de adequar os modelos concetuais às realidades concretas dos idosos institucionalizados.

Em suma, o estágio revelou-se uma experiência de elevada relevância, que impactou a estagiária a nível pessoal, reforçou a missão da instituição e consolidou saberes fundamentais na área da Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. O percurso realizado confirma que a intervenção socioeducativa junto da população idosa é um espaço fértil de aprendizagem e de transformação, contribuindo para a construção de práticas mais humanas, inclusivas e promotoras de dignidade no processo de envelhecimento.

7. Bibliografia — Bibliografia referenciada — Bibliografia consultada

Abero, L. (2015). La investigación-acción como estrategia cualitativa. *ConVocación Revista interdisciplinaria de reflexión y experiencia educativa*, *53*, 133-146.

Amado, J. (2012). A educação em saúde como estratégia de promoção em saúde. In C. Moura (Ed.), *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um envelhecimento ativo* (pp. 245–296). Euedito.

Antunes, M., Oliveira, C., & Paulo, J. (1999). *Educação de adultos e intervenção comunitária.* Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Belém, I. D. C. (2016). *O contributo de uma estratégia de animação sociocultural na prevenção da depressão em idosos institucionalizados* (Tese de doutoramento). Disponível em http://hdl.handle.net/10400.26/13972

Bogdan, R & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*.

Carneiro, M. M. F. P. (2012). *Gerontologia e qualidade de vida: reforço dos laços familiares dos idosos institucionalizados* (Dissertação de mestrado). Disponível em https://repositorio.upt.pt/server/api/core/bitstreams/e4fea49d-9400-4e2b-af7d-004778f639fb/content

Carvalho, N. C. (2012). *Dinâmicas para idosos: 125 jogos e brincadeiras adaptados.* Vozes.

Cavalcanti, A. D. (2016). *Envelhecimento ativo e determinantes sociais da saúde.* Disponível em https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/17441

Corman, S. (2022). *The elderly activities before and after retirement*. *MATEC Web of Conferences.* Disponível em https://doi.org/10.1051/matecconf/202237300071.

Costa, A. A. F. da. (2012). *Animação sociocultural de idosos: Um modo de promover o envelhecimento ativo em contexto institucional.* Disponível em https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/73207/2/27867.pdf

Cruz, S. A. B. (2014). *A dignidade em lares de idosos* (Doctoral dissertation). Disponível em http://hdl.handle.net/10400.26/6461.

Dias, A. C. (2015). *"Diagnóstico de necessidades de formação em contexto organizacional"* (Tese de mestrado, Universidade de Évora).

Dias, I., & Lopes, A. (2016). Envelhecimento e políticas sociais em Portugal: Tendências e desafios. In *Envelhecimento: Perspetivas, projetos e práticas inovadoras*. Edições Húmus.

Fernandes, A. (2006). A investigação-acção como metodologia. *Projeto SER MAIS Educação Para a Sexualidade Online*, 1–11.

Fragoso, V. (2012). Gerontologia educativa e promoção do envelhecimento ativo. In C. Moura (Ed.), *Processos e estratégias do envelhecimento* (pp. 165–177).

Freitas, A. (2020). Envelhecimento e saúde mental em Portugal. *Esquerda. Dossier 308: Direito a Envelhecer.* https://www.esquerda.net/dossier/envelhecimento-e-saude-mental-em-portugal/65447

Guerra, I. (2002). *Fundamentos e processos de uma sociologia da acção*. O Planeamento em Ciências Sociais. Principia.

Guimarães, A. C., dos Santos Dutra, N., de Sousa Silva, G. L., Vieira-Silva, M., & Maia, B. D. L. C. (2016). Atividades grupais com idosos institucionalizados: Exercícios físicos funcionais e lúdicos em ação transdisciplinar. *Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais*, *11*(2), 443–452.

Idanez, M., & Ander-egg, E. (2008). *Diagnóstico social: Conceitos e metodologias*. Penagráfica.

Lara, D. D., Gulartt, V., Chicon, P. M. M., & Quaresma, C. R. T. (2017). *A contribuição dos jogos para o estímulo cognitivo e social em idosos.* In *XXII Seminário Interinstitucional de Ensino Pesquisa e Extensão: Redes e territórios.* Disponível em https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais-2017/XXII%20SEMIN%C3%81RIO%20INTERINSTITUCIONAL%202017%20-%20ANAIS/GRADUA%C3%87%C3%83O%20-%20TRABALHOS%20COMPLETOS_CI%C3%8ANCIAS%20EXATAS,%20AGR%C3%81RIAS%20E%20ENGENHARIAS/A%20CONTRIBUI%C3%87%C3%83O%20DOS%20JOGOS%20PARA%20O%20EST%C3%8DMULO%20COGNITIVO.pdf.

Lousa, E. F. C. F., & Pocinho, M. O. (2016). *Benefícios da estimulação cognitiva em idosos: Um estudo de caso.* Disponível em https://core.ac.uk/download/pdf/83083885.pdf.

Machado, L. A. T. (2020). *A institucionalização de idosos/as como experiência potencialmente modificadora do sentido de "casa".* (Dissertação de mestrado) Disponível em https://hdl.handle.net/10216/130942

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Objetivo 4: Educação de qualidade. Consultado em 26 de novembro de 2024, de https://ods.pt/objectivos/4-educacao-de-qualidade/.

Oliveira, C. M. D. (2014). *A identidade do idoso no processo de institucionalização: Estudo exploratório* (Tese de doutoramento). Disponível em http://hdl.handle.net/10400.26/6630

Oliveira, J. (2005). *Psicologia do envelhecimento e do idoso.* Legis

Paúl, C., & Ribeiro, O. (2011). *Manual de envelhecimento ativo.* Lidel.

Pontes, J. (2012). Promoção da qualidade de vida. In *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um envelhecimento ativo* (pp. 245–296). Euedito.

Ribeiro, O. (2012). O envelhecimento ativo e os constrangimentos da sua definição. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, *2*, 33–52.

Quivy, R.; Campenhoudt, L. V. (1995). *Manual de Investigação em Ciências Sociais.*

Quivy, R.; Campenhoudt, L. V. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais.*

Saavedra, I., & Oliveira, C. C. (2019). Filosofia da educação não formal e complexidade na intervenção comunitária. *Filosofia e Educação*, *11*(3).

Sousa, J. (2018). Institucionalização de pessoas idosas e adaptação ao quotidiano institucional: Qual o papel da animação sociocultural? *Revista Quaderns d'Animación i Educación Social*, *28*, 1–32.

Úcar, X. (2009). *Enfoques y experiencias internacionales de acción comunitaria*. Graó.

Valença, T. D. C., & Reis, L. A. dos. (2015). Memória e história de vida: Dando voz às pessoas idosas. *Revista Kairós-Gerontologia*, *18*(2), 265–281. https://doi.org/10.23925/2176-901X.2015v18i2p265-281

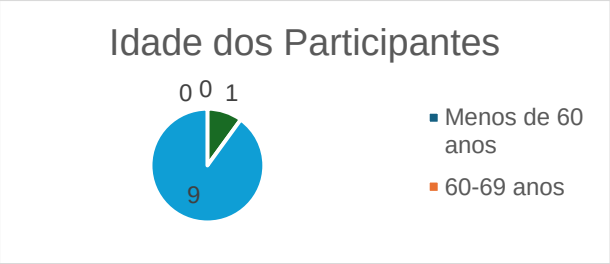
Viveiros, A. (2008). *O Desenvolvimento Local e a Animação Sociocultural. Uma comunhão de princípios.* N.8. Disponível em http://quadernsanimacio.net/ANTERIORES/ocho/Desenvolvimiento.pdf

Zimerman, G. I. (2000). *Velhice: Aspectos biopsicossociais.* Artmed.

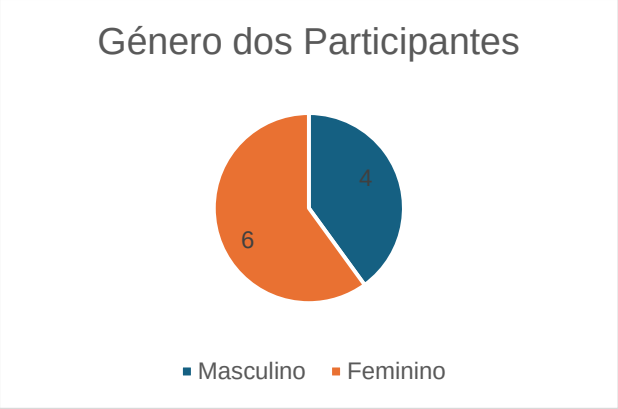
8. Anexos e/ou apêndices

Apêndices

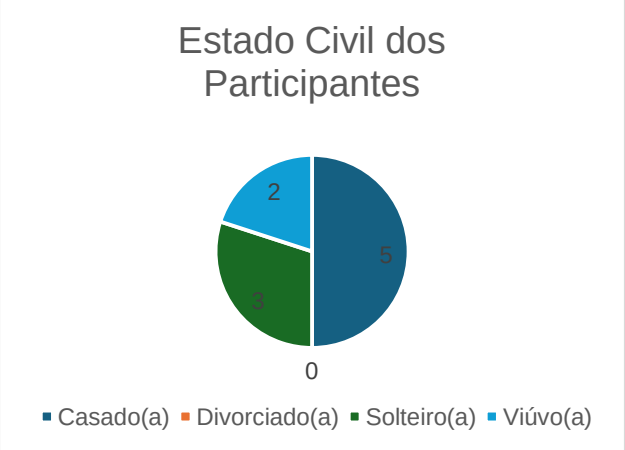
Apêndice 1 – Idade dos participantes



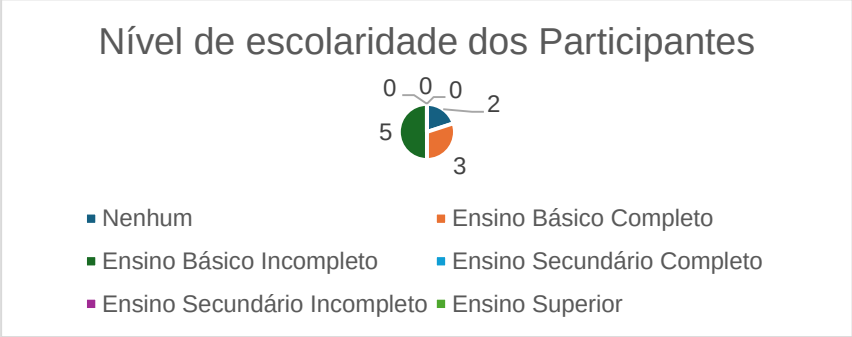
Apêndice 2 – Género dos participantes



Apêndice 3 – Estado civil dos participantes



Apêndice 4 – Nível de escolaridade dos participantes



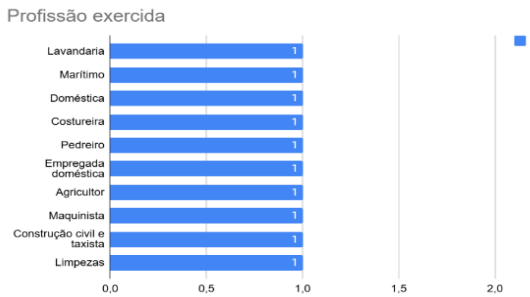
Apêndice 5 – Tempo que os participantes se encontram no Lar



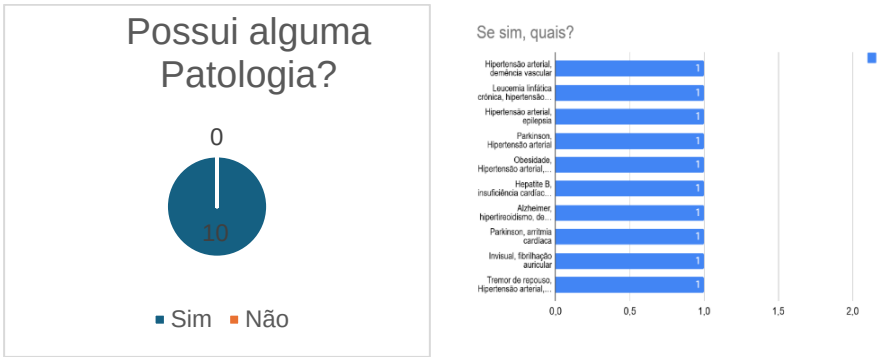
Apêndice 6 – Principal razão pela qual os participantes se encontram no Lar.



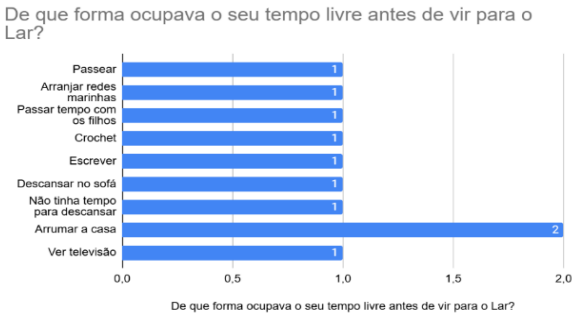
Apêndice 7 – Profissão exercida pelos participantes



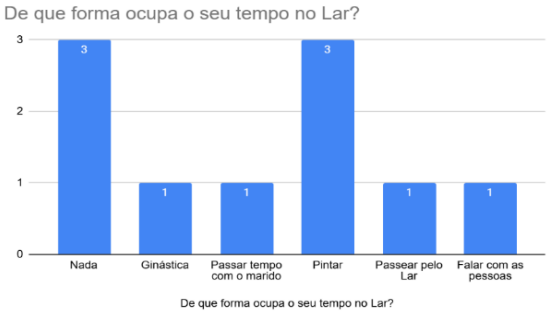
Apêndice 8 – Patologias dos participantes



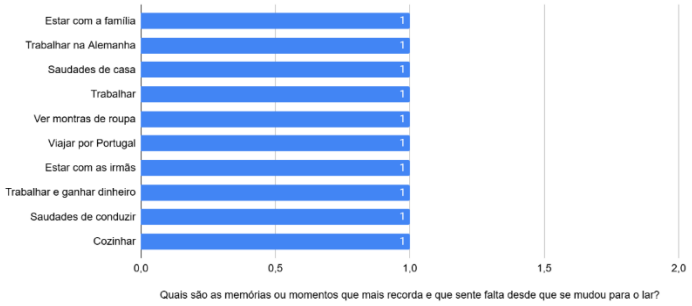
Apêndice 9 – Como cada participante ocupava o seu tempo livre antes de frequentar o Lar.



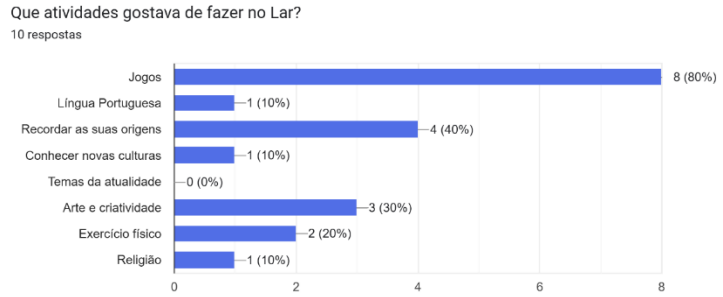
Apêndice 10 – Como cada participante ocupa o seu tempo no Lar.



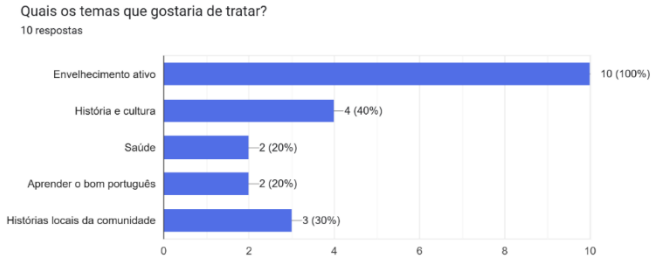
Apêndice 11 – Memórias e momentos que os participantes mais sentem falta



Apêndice 12 – Atividades que os participantes gostariam de fazer no Lar



Apêndice 13 – Temas que os participantes gostariam de tratar no Lar

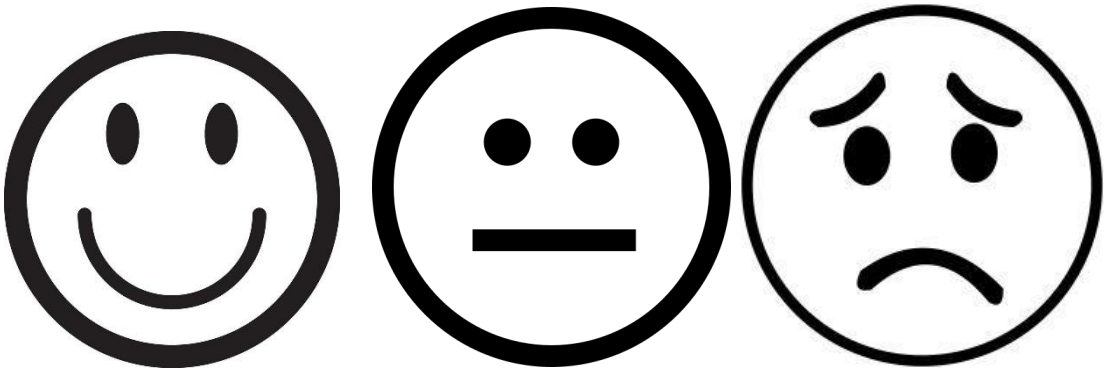


Apêndice 14 – Avaliação das atividades

Caro(a) participante,

A sua opinião é muito importante para mim. Por favor, pinte o emoji feliz de verde se gostou da atividade, pinte o emoji sério de amarelo se gostou mais ou menos da atividade e pinte o emoji triste de vermelho se não gostou da atividade.

Obrigada!



Agradeço imenso por tornar cada atividade especial!

Apêndice 15 – Declaração da instituição

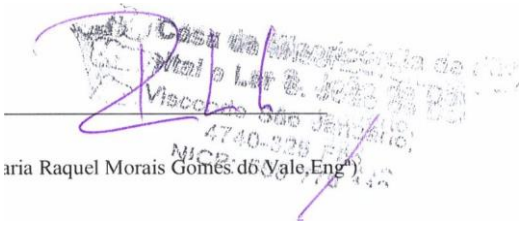
Misericórdia de Fão

HOSPITAL DE FÃO

Na sequência do estágio realizado na nossa Instituição, pela Mestranda Maria do Rosário Monteiro da Cruz Gonçalves Caseiro, no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, autorizamos a Mestranda a identificar o nome da nossa Instituição e a divulgar dados elou fotografias captadas ao longo do seu projeto de intervenção no seu relatório final de estágio.

Fão, 23 de maio de 2025

A Provedora



aria Raquel Morais Gomes do Vale, Eng.ª)

nde de S. Januário n.
Av.
Geral: 253 989 300 geral@scmfao.pt | Lab. Análises Clínicas: 253 786 506 labanalises@scmfao.pt
Marcações: 253 989 301 marcacoes@scmfao.pt | Med. Física Reabilitação: 253 989 304 fisioterapia@scmfao.pt