



Universidade do Minho
Instituto de Educação

CÁTIA SOFIA ARAÚJO PINHEIRO

**Viver a Velhice: Uma Forma de Promover um
Envelhecimento Saudável numa Intervenção
Educativa**



Universidade do Minho

Instituto de Educação

CÁTIA SOFIA ARAÚJO PINHEIRO

**Viver a Velhice: Uma Forma de Promover um
Envelhecimento Saudável numa Intervenção
Educativa**

Relatório de Estágio

Mestrado em Educação

Área de Especialização em Educação de Adultos e
Intervenção Comunitária

Estágio efetuado sob a orientação do

Professor Doutor José Carlos de Oliveira Casulo

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

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

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

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

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição

CC BY

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

AGRADECIMENTOS

Aos meus professores, principalmente àqueles que nunca tiveram medo de dizer a verdade, àqueles que, de facto, me guiaram, que me auxiliaram e que apostaram em mim durante todo o meu percurso escolar. Particularmente, ao meu orientador, o Professor Doutor José Carlos de Oliveira Casulo, por me ter auxiliado durante todo este projeto, pela disponibilidade, pela dedicação e apoio constantes durante todo o projeto.

À Instituição que me acolheu, aos idosos com quem trabalhei, sem os quais nada do que se encontra neste relatório seria possível de realizar. À coordenadora local da instituição, que sempre me apoiou e procurou ajudar da melhor forma possível, pela amizade, carinho, disponibilidade, obrigada!

Aos meus pais, por me darem vida, pela educação que recebi para ter um coração doce, aprender a adorar o próximo. Aos meus pais que me deram tanto mais do que a vida, valores dos quais nunca me vou esquecer, o respeito, o significado de amor. À minha mãe com o seu “Não magoes as bonecas, sabes que elas têm vida no mundo dos brinquedos...”, o que me ajudou a ser uma pessoa prestável, empática; ao meu pai, que me mostrou o verdadeiro valor de perdoar, ser forte pelos seus, aos dois, por me mostrarem como amar incondicionalmente! A todos os que me viram assim, com um coração doce, que me encorajaram a continuar a ser quem sou, como sou.

Aos amigos da vida, aos amigos que a universidade trouxe, aos companheiros durante esta longa etapa, que não só fizeram parte dela, mas que ajudaram a concretizá-la. Obrigada Sara, Rúben, Patrícia, pelo apoio e conversas sobre pontos a melhorar; obrigada Catarina pela motivação, pela companhia de todas as horas; às minhas duas Inês e aos meninos pelo ânimo.

Ao namorado que passou horas sem fim comigo, enfiados numa biblioteca, que ouviu as minhas histórias e queixas dos dias menos bons, e me ajudou a ultrapassar o pior e celebrou comigo o melhor. Sem ti, as coisas não seguiriam o mesmo caminho.

Por fim, à minha irmã, que faz sempre o meu dia ficar tão mais leve. A esta pessoa que ouviu e calou por mim, a esta pessoa que desde tão pequenina me soube encorajar em ir em frente e acreditar em mim. A esta pessoa que me motiva e conquista todos os dias e me traz a chuva aos olhos desde o seu primeiro “estou orgulhosa de ti”.

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.

Viver a Velhice: Uma Forma de Promover um Envelhecimento Saudável numa Intervenção

Educativa

Resumo

O presente relatório de investigação/intervenção concerne ao estágio desenvolvido no âmbito do segundo ano do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho. Este estágio incidiu no desenvolvimento, implementação e avaliação de um projeto educativo com idosos da Paraíso dos Avós - Residência Sénior, e teve como finalidade trabalhar com os idosos novas aprendizagens numa perspetiva de caminhar em direção a um envelhecimento bem-sucedido.

Não descurando os interesses, necessidades, expectativas e limitações do público-alvo, detetadas durante a avaliação diagnóstica, as ações da intervenção direcionaram-se para a promoção da sua saúde, a estimulação e preservação das suas capacidades cognitivas e motoras, potenciar a coesão do grupo e a aquisição de competências de informática, e criar momentos de lazer e felicidade com e entre o grupo. Estas ações foram implementadas através das seguintes oficinas: Oficina + Saúde, Oficina de Estimulação Cognitiva – Conhecer +, Oficina dos Amigos, Oficina de Comemoração de Dias Festivos e de Artes Manuais, e, por fim, Oficina das TIC.

A presente intervenção/investigação desenvolveu-se tendo por base o paradigma qualitativo ou interpretativo e a investigação ação participativa, auxiliando-se de técnicas e métodos como a observação direta participante, as conversas informais, a animação sociocultural, entre outros. Através destes métodos e técnicas foi possível uma adequação continua no processo de implementação das atividades, tendo sempre em consideração as necessidades, interesses e expectativas do público para qual este projeto se destinou, permitindo ainda responder de forma positiva às adversidades e desafios que o mesmo foi sofrendo.

Tendo em conta a intervenção realizada e a avaliação continua e final de que a mesma foi alvo, observaram-se alguns resultados bastante positivos, definidos dessa forma tendo em consideração o seu impacto a nível institucional reconhecido pelos agentes sociais envolvidos com a instituição em questão, pela satisfação e aprendizagens demonstradas pelo público alvo. Assim, este projeto constitui-se num exemplo que demonstra os benefícios de trabalhar o desenvolvimento de indivíduos idosos seguindo os princípios da educação ao longo da vida, tendo sempre em vista o seu envelhecimento bem-sucedido.

Palavras chave: Animação Sociocultural, Educação (de adultos e ao longo da vida), Envelhecimento Bem-Sucedido, Qualidade de Vida.

Living Old Age: A Way to Promote Healthy Aging in an Educational Intervention

ABSTRACT

This research/intervention report concerns the internship developed during the second year of the Masterdegree in Education, specialization area in Adult Education and Community Intervention, from the University of Minho. This internship focused on the development, implementation and evaluation of an educational project for the elderly of *Paraíso dos Avós - Senior Residence*, and aimed to work with the elderly new knowledge, focusing on moving towards a successful aging.

Bearing in mind the interests, needs, expectations and limitations of the target audience, detected during the diagnostic evaluation, the intervention actions aimed to promote their health, stimulate and preserve their cognitive and motor skills, enhance the cohesion of the the group and the acquisition of computer skills, and create moments of leisure and happiness with and among the group. These actions were implemented through the following workshops: Workshop + Health, Cognitive Stimulation Workshop - Knowing +, Friends' Workshop, Workshop of Commemorative Days and Handicrafts, and, finally, ICT Workshop.

This research/intervention was developed based on the qualitative or interpretative paradigm and on participatory action research, using techniques and methods such as direct participant observation, informal conversations, sociocultural animation, among others. Through these methods and techniques it was possible to achieve a continuous adaptation in the process of implementation of the activities, always taking into consideration the needs, interests and expectations of the target audience for which this project was intended, also allowing to respond positively to the adversities and challenges presented by it.

Taking into account the intervention carried out and the ongoing and final evaluation of the intervention, some very positive results were observed, taking into account its institutional impact recognized by the social agents involved with the institution in question, for the satisfaction and learning demonstrated by the target audience. Thus, this project is an example that demonstrates the benefits of working the development of elderly individuals following the principles of lifelong education, always focussing on their successful aging.

Keywords: Adult and Lifelong Education, Quality of Life, Sociocultural Animation, Successful Aging.

Índice

Introdução.....	1
Capítulo I.....	
Enquadramento Contextual do Estágio	4
1. Integração Institucional e Pertinência do Estágio.....	5
1.1. Descrição dos Procedimentos Utilizados para a Integração Institucional	5
1.2. Pertinência do Estágio a Realizar	6
2. Caraterização da Instituição	9
2.1. Origem, estatuto e estrutura funcional	9
2.2. Missão, Visão, Valores e Objetivos da Instituição	10
2.3. Caraterização do Meio onde se insere a Instituição	11
2.4. Recursos da Instituição	12
3. Caraterização do Público-Alvo.....	14
4. Diagnóstico de Necessidades, Motivações e Expectativas.....	18
4.1. Recolha de Informação e Resultados Obtidos.....	18
4.2. Interpretação dos Resultados e Prognóstico	20
Capítulo II.....	
Enquadramento Teórico da Problemática de Estágio	23
1. Apresentação de outras experiências e/ou investigações sobre o tema	24
2. Exploração de correntes teóricas	29
2.1. Envelhecimento.....	29
2.2. A Realidade do Envelhecimento Populacional.....	30
2.3. O Envelhecimento Ativo/Bem-Sucedido/Saudável.....	31
2.4. Educação e Animação de adultos idosos.....	35
2.4.1. Educação de Adultos e Intervenção Comunitária	36
2.4.2. Animação Sociocultural	39

2.5. Identificação dos contributos teóricos mobilizados	41
Capítulo III.....	
Enquadramento Metodológico do Estágio.....	43
1. Objetivos.....	44
1.1. Importância da definição de objetivos	44
1.2. Objetivos da Intervenção	45
2. Metodologias	46
2.1. Metodologia de Investigação	46
2.1.1. Paradigma de Investigação/Intervenção.....	46
2.1.2. Método e Técnicas de Investigação	48
2.2. Metodologia de intervenção	53
2.2.1. A animação sociocultural (ASC) como método de Intervenção	53
2.2.2. Técnicas de intervenção	54
3. Recursos mobilizados e limitações do processo	55
3.1. Recursos mobilizados.....	55
3.2. Limitações do processo.....	57
4. Avaliação	58
Capítulo IV.....	
Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção/Investigação.....	60
1. Apresentação do Processo de Intervenção.....	61
1.1. Descrição das Atividades Desenvolvidas.....	63
2. Evidenciação, Discussão e Análise dos Resultados	81
Bibliografia	99
Anexos	105
Anexo nº 1: Alvará de Utilização da <i>Paraíso dos Avós</i>	106
Anexo nº 2: Registo de Funcionamento da <i>Paraíso dos Avós</i>	107

Apêndices	109
Apêndice nº 1: Permissões de Divulgação da Identificação e de Fotografias da e na Instituição	110
Apêndice nº 2: Organograma da Instituição.....	111
Apêndice nº 3: Grelhas de Observação, Participação e Avaliação das Atividades	112
Apêndice nº 4: Guiões das Entrevistas de Avaliação Final do Projeto.....	113
Apêndice nº 5: Entrevista de Avaliação Final do Projeto às Colaboradoras da <i>Paraíso dos Avós</i>	114
Apêndice nº 6: Entrevista de Avaliação Final do Projeto ao Público-Alvo	118

Índice de abreviaturas, acrónimos e siglas

ASC – Animação SocioCultural

EA – Educação de Adultos

EAIC – Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

IAP – Investigação Ação-Participativa

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

OMS – Organização Mundial de Saúde

Índice de gráficos

Gráfico nº1: Sexo dos Utentes.....	14
Gráfico nº2: Faixa Etária dos Utentes	16
Gráfico nº3: Estado Civil dos Utentes	15
Gráfico nº4: Localidade de Residência	15
Gráfico nº5: Literacia dos Utentes.....	16
Gráfico nº6: Profissões dos Utentes	17
Gráfico nº7: Patologias dos Utentes	18

Índice de tabelas

Tabela 1 - Atividade nº1: O Calendário	63
Tabela 2 - Atividade nº2: <i>Knowing Bones</i>	64
Tabela 3 - Atividade nº3: Boccia em Equipa	64
Tabela 4 - Atividade nº4: Dia de São Martinho.....	65
Tabela 5 - Atividade nº5: Decoração de Natal	66
Tabela 6 - Atividade nº6: O Meu Espelho.....	66
Tabela 7 - Atividade nº7: Provérbios de Natal	67
Tabela 8 - Atividade nº8: Monstro das Bolachas	68
Tabela 9 - Atividade nº9: Caça ao Tesouro	68
Tabela 10 - Atividade nº10: Eu nos Teus Sapatos.....	69
Tabela 11 - Atividade nº11: Fazendo Memórias.....	69
Tabela 12 - Atividade nº12: Roda dos Alimentos.....	70
Tabela 13 - Atividade nº13: Batata Quente	70
Tabela 14 - Atividade nº14: <i>Free Sports</i>	71
Tabela 15 - Atividade nº15: Workshop sobre Envelhecimento Bem-Sucedido	71
Tabela 16 - Atividade nº16: Gastronomia Emigrante.....	72
Tabela 17 - Atividade nº17: Docinho Secreto.....	73
Tabela 18 - Atividade nº18: Um Dia no Futuro	73
Tabela 19 - Atividade nº19: STOP	74
Tabela 20 - Atividade nº20: As Chamadas do Futuro	74
Tabela 21 - Atividade nº21: <i>Funny Me</i>	75
Tabela 22 - Atividade nº22: As Nossas Mulheres.....	75
Tabela 23 - Atividade nº23: Abraçar o Sol	76
Tabela 24 - Atividade nº24: À Conversa Sobre a Gestão de Conflitos	76
Tabela 25 - Atividade nº25: O Dia do Pai.....	76

Tabela 26 - Atividade nº26: Um Quintal Pequeno.....	77
Tabela 27 - Atividade nº27: Sorrisos Grátis.....	78
Tabela 28 - Atividade nº28: Decoração de Páscoa.....	78
Tabela 29 - Atividade nº29: Dia da Liberdade.....	78
Tabela 30 - Atividade nº30: Dia da Mãe	79
Tabela 31 - Atividade nº31: Recompensa ao Trabalhador	79
Tabela 32 - Atividade nº32: Carta ao Amigo	79
Tabela 33 - Atividade nº33: Piquenique.....	80
Tabela 34 - Atividade nº34: Festa das Flores.....	80

Introdução

Introdução

Numa era em que o envelhecimento demográfico da população tem vindo a aumentar exponencialmente, torna-se pertinente explorar a vertente do trabalho em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária junto de um público mais velho. Que implicações causam este aumento demográfico do envelhecimento? Que necessidades existem? Que respostas serão dadas? Como atuar? São interrogações que se colocam face a esta questão que se tem vindo a perceber como problemática a vários níveis. Face esta realidade, entendo que seja pertinente trabalhar junto de um público envelhecido, procurando perceber a melhor forma de conduzir o mesmo a viver num processo de desenvolvimento e envelhecimento com qualidade de vida, permitindo-lhes viver a velhice também de forma satisfatória. É nesse sentido que optei por desenvolver um estágio junto deste público, a trabalhar esta temática.

Assim sendo, o presente relatório concerne ao desenvolvimento do estágio referido acima, no âmbito do segundo ano do ciclo de estudos do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho. Neste estágio desenvolveu-se o tema do envelhecimento bem-sucedido, através de uma intervenção com idosos da *Paraíso dos Avós - Residência Sénior*.

Como bem entendemos, o envelhecimento é um processo inerente ao desenvolvimento de qualquer indivíduo, e, uma vez que em educação se visa promover um desenvolvimento holístico do ser humano, também o envelhecimento se insere nessa visão. O envelhecimento é um processo que se entende como biopsicossocial, que decorre ao longo de toda a vida do ser humano, provocando alterações a níveis biológico, social e psicológico. Ao longo dos anos em que vive, um indivíduo vai envelhecendo, passando por várias fases de vida, de jovem passa a adulto e de adulto a velho. Ora, o cerne da questão de trabalhar o envelhecimento desse indivíduo está em desconstruir a imagem que ele, enquanto idoso, possui de si mesmo, permitindo que o mesmo perceba que ainda se encontra num processo de desenvolvimento, e que, consequentemente, ainda pode adquirir muitos conhecimentos que lhe permitam viver a velhice com qualidade.

Em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, ao trabalhar o envelhecimento bem-sucedido, pretende-se intervir sob uma dada comunidade ou público-alvo de forma a possibilitar uma aprendizagem contínua que permita aos indivíduos a aceitação da fase da vida na qual se encontram e a perceção de que devem procurar respostas para satisfazer as suas necessidades e interesses, transformando-se a si e à comunidade na qual se inserem, mantendo-se ativos na mesma. Esta torna-se então numa questão de capacitar para dar ferramentas que permitam ao indivíduo desenvolver-se, para que possa aprender

a aprender e se torne autónomo e capaz de resolver os seus próprios problemas. A aquisição de novas competências e a manutenção das que já possuem, como são exemplo as suas competências cognitivas, físicas e sociais, são a chave para que estes idosos se mantenham pessoas autónomas, permitindo a sua adaptação à realidade e a sua participação e transformação social. Através do acesso a estas informações sobre as questões do envelhecimento bem-sucedido e de como o alcançar, as pessoas tornar-se-ão capazes de tomar uma decisão consciente relativa à sua forma de viver e ao impacto que a mesma terá na sua qualidade de vida. Foi nesse sentido que desenvolvi o projeto apresentado neste relatório, tendo em vista o envelhecimento do público com o qual trabalhei, na tentativa de o transformar –a esse envelhecimento – num processo de desenvolvimento consciente e com qualidade.

O relatório encontra-se dividido em cinco partes distintas, a primeira uma parte introdutória ao que será apresentado (introdução), a segunda relativa ao corpo do relatório (os quatro capítulos desenvolvidos), a terceira parte diz respeito às considerações finais, e as quarta e quinta partes dizem respeito à bibliografia e aos anexos e apêndices, respetivamente.

Nesta introdução enquadro o desenvolvimento do estágio, apresentando sucintamente o tema em que o mesmo se desenvolveu e de que forma o mesmo se encontra relacionado com a área de estudos em questão, terminando por mencionar a estrutura organizacional do presente relatório.

No primeiro capítulo do relatório, dedicado ao enquadramento contextual do estágio, apresento detalhadamente o contexto em que desenvolvi o meu projeto de intervenção, começando por mencionar a integração na instituição e a pertinência do estágio, a caracterização da mesma e do público ao qual a intervenção se destinou. De seguida, no segundo capítulo do relatório, faço o enquadramento teórico do estágio e da sua problemática, mencionando outras investigações relacionadas com o tema a desenvolver, apresentando os conceitos e correntes teóricas relacionadas com esse tema, terminando com uma explicação sobre a pertinência dos contributos teóricos mobilizados. O terceiro capítulo do relatório diz respeito ao enquadramento metodológico do estágio, no qual são apresentados os seus objetivos, as metodologias de investigação e intervenção utilizadas, os recursos mobilizados para a realização do projeto e as limitações de todo o processo de intervenção, e, por fim, a avaliação realizada ao longo da intervenção. Finalmente, no quarto capítulo é apresentado em concreto o processo de intervenção, começando por explicitar o que foi desenvolvido (oficinas e respetivas atividades), e terminando com a evidenciação, discussão e análise dos resultados obtidos com a intervenção.

Numa terceira parte do relatório encontram-se as considerações finais do mesmo, nas quais se apresenta uma análise crítica dos resultados obtidos, bem como o impacto do projeto a nível pessoal, institucional e a nível de conhecimentos na área de especialização.

No que concerne à bibliografia, encontram-se referenciados todos os documentos relevantes para a construção e desenvolvimento desta intervenção. Por fim, nos anexos e apêndices são apresentadas informações adicionais para o projeto, como são exemplo os anexos de documentos internos da instituição ou os apêndices das grelhas de observação, participação e avaliação das atividades do projeto, ou ainda as entrevistas de avaliação final do mesmo.

Capítulo I
Enquadramento Contextual do Estágio

1. Integração Institucional e Pertinência do Estágio

1.1. Descrição dos Procedimentos Utilizados para a Integração Institucional

Ao longo do meu percurso académico, durante a licenciatura em educação, sempre me interessou a área da intervenção junto da população idosa. Se, por um lado, e com o auxílio dos conhecimentos partilhados com os docentes, me fui apercebendo que, tendo em conta o crescimento exponencial do envelhecimento demográfico da população, esta seria uma área mais propícia para garantir um emprego futuro, por outro, sempre me interessei por trabalhar com a comunidade, trabalhar com e para as pessoas e ajudá-las de alguma forma (era como pensava de cada vez que realizava pequenos projetos de intervenção). Esta foi a principal razão que me levou a acreditar que a área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária (EAIC) seria uma área de interesse, e foi nesse sentido que, no terceiro ano da licenciatura, optei por trabalhar nessa mesma área, na unidade curricular Projeto e Seminário, tendo desenvolvido, em parceria com uma colega, um projeto de intervenção num lar de idosos. Apesar de me ter apercebido de que esta era uma área que exigia um trabalho árduo e rigoroso, esta escolha veio a comprovar o meu interesse pela intervenção junto da população idosa, o que facilitou o meu processo de escolha sobre frequentar um mestrado em educação justamente nessa área.

É durante este processo que, no segundo ano do Mestrado em Educação, área de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, decidi trabalhar num projeto de intervenção com idosos. Posto isto, e dada a minha localidade de residência, comecei a procurar espaços dentro da mesma onde fosse possível realizar este tipo de intervenção, nomeadamente, lares de idosos. Durante esta procura em conversas com amigos, familiares e conhecidos sobre esta questão, tive conhecimento da existência da instituição onde desenvolvi o meu estágio, a *Paraíso dos Avós*.

Em meados de setembro, após estabelecido um primeiro contacto com a presidente da instituição e a existência de uma breve explicação sobre o tipo de intervenção que iria ser realizada, esta aceitou a realização do meu estágio na instituição, sendo agendadas outras reuniões de esclarecimento sobre o meu trabalho enquanto técnica superior de educação, sobre o mestrado de educação na área de EAIC e sobre outras experiências que tive na área da implementação de projetos educativos de intervenção comunitária. Assim, no dia 1 de outubro de 2018 iniciei o meu percurso enquanto estagiária na *Paraíso dos Avós*. Foi a partir daqui que, através de conversas informais, fui percebendo o funcionamento da instituição e me foi designada uma acompanhante local. Foi também a partir deste momento que entrei, pela primeira vez, em contacto com o que viria a ser o meu público-alvo, que fui discutindo temáticas a desenvolver e necessidades a colmatar, tanto com a minha acompanhante local, como com os utentes

da instituição, e delineando o que passou a ser o meu plano de atividades e a minha intervenção na *Paraíso dos Avós*.

1.2. Pertinência do Estágio a Realizar

O conceito de educação é definido como um processo de aprendizagem contínuo que decorre de todos os contextos nos quais interagimos (formal, não formal e informal), promovendo um desenvolvimento integral do ser humano (em todas as suas dimensões), cuja finalidade é a transformação social. A educação de adultos insere-se nesta perspetiva de entender a educação enquanto processo de aprendizagem contínuo (falo de educação ao longo da vida), assim, falar de educação de adultos é também falar na promoção de um desenvolvimento integral do adulto, que engloba todas as formas de aprendizagem e aquisição de conhecimentos e competências que permitam ao mesmo viver em sociedade, transformando-a. Como é referido na Recomendação sobre o desenvolvimento da Educação de Adultos (EA), aprovada na quarta Conferência Internacional da UNESCO sobre a EA, em Nairobi,

“A expressão «educação de adultos» designa a totalidade dos processos organizados de educação, qualquer que seja o conteúdo, o nível ou o método, quer sejam formais ou não formais, quer prolonguem ou substituam a educação inicial ministrada nas escolas e universidades, e sob a forma de aprendizagem profissional, graças aos quais as pessoas consideradas como adultos pela sociedade a que pertencem desenvolvem as suas aptidões, enriquecem os seus conhecimentos, melhoram as suas qualificações técnicas ou profissionais ou lhes dão uma nova orientação, e fazem evoluir as suas atitudes ou o seu comportamento na dupla perspetiva de desenvolvimento integral do homem e uma participação no desenvolvimento social, económico e cultural equilibrado e independente; a educação de adultos não pode, contudo, ser considerada como uma entidade em si mesma; trata-se de um subconjunto integrado num projeto global de educação permanente (...)”

(Unesco, 1976, p. 10)

Neste sentido, enquanto técnica superior de educação, competiu-me a tarefa de facilitar essa aquisição, trabalhando com o meu público, com o objetivo de capacitar os idosos que o constituíram para que se tornassem autónomos, tolerantes, críticos, reflexivos, emancipados, livres, justos, para que fossem capazes de respeitar, compreender e ouvir o outro, de se adaptar a novas circunstâncias e desafios da vida e de conhecer e intervir sobre os seus próprios problemas e necessidades, transformando a realidade à sua volta, na medida em que se iam transformando a si mesmos, potenciando o seu desenvolvimento e da sua comunidade – desenvolvimento comunitário. Não podendo ignorá-lo, o conceito de desenvolvimento comunitário, ou desenvolvimento local, referido por Rui Canário (2000, pp. 13-16) enquanto um dos polos mais relevantes da EA, diz respeito exatamente ao aprender

a viver em comunidade¹, o que exige uma participação ativa, crítica e responsável sobre a mesma, na tentativa de melhorar a qualidade de vida de cada indivíduo e da comunidade à qual ele pertence, em todas as dimensões nas quais interage nessa e com essa comunidade (exemplificando: dimensões profissionais, económicas, sociais, culturais, políticas e de saúde).

Assim, foi numa perspetiva de educação ao longo da vida, no sentido de promover o desenvolvimento (em todas as suas dimensões) do meu público, do seu processo de envelhecimento saudável e da melhoria da sua qualidade de vida, que procurei trabalhar atividades que não só seriam do seu interesse, mas que lhes permitissem exatamente atingir o ponto crítico em que percebessem que todos os estímulos exercidos através dessas mesmas atividades eram fulcrais para o seu processo de envelhecimento bem-sucedido.

Com efeito, no meu ponto de vista, o trabalho realizado com projetos de intervenção em EAIC deve ser no sentido de ajudar a adquirir competências e conhecimentos que permitam a autonomização, a consciência crítica e a emancipação, que, por sua vez, irão permitir que a pessoa seja capaz de se conhecer e de perceber o que quer e precisa de aprender, de perceber que durante toda a sua vida se encontra num constante processo de aprendizagem, e que assim, seja ainda capaz de se transformar a ela própria e ao mundo à sua volta, melhorando não só a sua qualidade de vida, mas também a sua qualidade de vida em comunidade.

Ora este, foi claramente um projeto com o qual procurei educar uma comunidade para, para a mudança, a transformação, a autonomização, o empoderamento, a capacidade de se possuir uma consciência crítica, de ser livre e possuir conhecimentos que possibilitassem uma tomada de decisão também ela consciente, assumindo total responsabilidade pelos seus atos, a participação ativa e crítica na sua comunidade e, não menos importante, a perceção do seu próprio processo de desenvolvimento, onde se inclui a perceção da aprendizagem enquanto um processo contínuo e o envelhecimento enquanto um processo que pode ser encarado de forma positiva.

Assim, durante o estágio, pretendi potenciar nos idosos a capacidade de serem os agentes principais nos seus processos de envelhecimento saudável, ou bem-sucedido, na medida em que iam desenvolvendo competências que lhes permitissem ser autónomos, críticos e reflexivos sobre os seus processos de desenvolvimento, competências que lhes permitiriam avaliar as suas próprias necessidades e responder às mesmas. Desde logo e em primeiro lugar, adaptando os seus estilos de vida, para que estes se tornassem mais saudáveis, percebendo a importância de trabalhar corpo e mente, não só de

¹ Uma comunidade entende-se pela congregação de determinado grupo, unido pela partilha de uma dada cultura, de costumes e tradições, interesses, valores e necessidades comuns.

forma a melhorar as suas condições físicas, mas também as suas cognições. Depois, em segundo lugar, compreendendo e tornando-se capazes de viver em comunidade, respeitando, ouvindo e valorizando o outro, melhorando as suas relações interpessoais. Em terceiro lugar, sendo capazes de se adaptarem às mudanças que vão ocorrendo, como é o exemplo do rápido avanço das inovações tecnológicas e da variedade de ferramentas que as mesmas nos oferecem para concretizar uma série de tarefas de interesse individual. Por último, inequivocamente, percebendo que se encontram num processo de aprendizagem que é contínuo ao seu processo de desenvolvimento e envelhecimento.

São, todos estes, objetivos que se enquadram no que a instituição afirma serem alguns dos seus principais valores e motivações relativamente ao cuidado prestado aos seus utentes, que tem por princípios promover a autonomia de cada um deles, o seu relacionamento interpessoal, o desenvolvimento da motricidade fina e da coordenação psicomotora, contrariar défices de memória, estimular a mobilidade, promover o contacto com a comunidade, entre outros, através de práticas de animação sociocultural que potenciem a participação ativa dos mesmos nas demais atividades mencionadas anteriormente. Neste sentido, pelo lado da instituição de estágio, verificou-se ser pertinente o trabalho que nela desenvolvi.

Mas este foi, também, um estágio em que fui capaz de aproveitar os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação para uma intervenção adaptada e adequada ao meu público, o que exigiu que eu fosse capaz de investigar e procurar compreender a realidade do contexto de atuação do meu projeto de intervenção e todas as problemáticas associadas a ele (como diagnosticar as necessidades/interesses/limitações do público-alvo, conceber um plano de atividades que orientasse esse mesmo público no sentido de promover o desenvolvimento integral dos mesmos e, consequentemente, o desenvolvimento da sua comunidade, transformando-os e promovendo a sua qualidade de vida, na medida em que promovia o seu envelhecimento bem-sucedido. Neste sentido, mais uma vez se verifica a sua pertinência, agora no tocante à respetiva concordância com os objetivos do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, os quais passo a transcrever:

- “I) Preparar profissionais capazes de investigar, compreender e refletir criticamente acerca das necessidades, orientações teóricas e praxeológicas concernentes aos fenómenos educativos entendidos numa perspetiva de educação ao longo da vida;
- II) Habilitar profissionais capazes de diagnosticar, identificar, conceber, implementar, gerir e avaliar Programas e Projetos Educativos, de Formação e Mediação em contextos organizacionais e comunitários potenciadores de emancipação e (trans)formação de condições e qualidade de vida.”²

²Cfr. <https://www.uminho.pt/PT/ensino/oferta-educativa/layouts/15/UMinho.PortalUM.UI/Pages/CatalogoCursoDetail.aspx?itemId=3197&catId=9>,
acedido em 22 de fevereiro de 2019.

Tendo em conta tudo o que acima expus, estou certa de que se comprova a relação entre o que desenvolvi neste projeto, os conhecimentos teóricos que fui adquirindo ao longo da minha formação, e os próprios interesses da instituição que me acolheu, demonstrando a pertinência do meu estágio nesta área e com esta população em específico.

2. Caraterização da Instituição

2.1. Origem, estatuto e estrutura funcional

A *Paraíso dos Avós* emerge enquanto Família de Acolhimento de Idosos a 30 de junho de 2002, numa residência familiar, albergando dois idosos, dos quais começa a cuidar e tratar como se passassem a fazer parte de uma nova família, integrando-os na mesma. Ao longo de catorze anos, a *Paraíso dos Avós* manteve-se, assim, como uma casa de acolhimento de idosos, porém, em meados de 2016, e para dar resposta ao aumento de procura de que começa a ser alvo, passou a funcionar enquanto Residência Sénior, momento a partir do qual se regista enquanto uma entidade particular que presta cuidados a idosos, cujas famílias ou eles próprios requisitem o seu auxílio.

A *Paraíso dos Avós* é uma instituição de cariz privado, situada na rua Escola da Portela, nº 132, na freguesia de Ribeirão, que pertence ao Concelho de Vila Nova de Famalicão e atua na prestação de cuidados a idosos há cerca de dezasseis anos. Esta instituição encontra-se registada como uma sociedade comercial, do tipo unipessoal por quotas que funciona segundo o alvará de utilização nº 128, emitido a 18 de maio de 2016 pela Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, e licença de funcionamento nº 16, emitida a 21 de setembro de 2016 pela Segurança Social.

A instituição organiza-se³ tendo em conta as instruções da presidente da mesma, transmitidas à diretora técnica através de reuniões e conversas informais em que vão discutindo as mais variadas problemáticas e questões formais e administrativas relativa à instituição. A presidente trata das questões administrativas e organizacionais, com o auxílio da diretora técnica, que gere uma equipa multidisciplinar composta por serviços gerais e de enfermagem, cujas funções são as de garantir o devido auxílio prestado no cuidado aos idosos, quer a nível alimentar, de higiene ou de saúde. São também a presidente e a diretora técnica que lidam com todos os procedimentos que envolvem as saídas dos idosos da instituição, pelas mais diversas razões, desde idas ao hospital a convívios no exterior. Devido a não possuírem transporte próprio, também contam com o auxílio pontual das restantes funcionárias ou, como preferem tratá-los, colaboradoras, para o transporte dos idosos aos locais onde é destinado se dirigirem.

³A consultar no Apêndice nº2: Organigrama da Instituição

Para garantir o bom funcionamento da mesma, e na tentativa de promover um processo de tomada de decisão justo, são realizadas reuniões mensais com todas as colaboradoras, diretora técnica e presidente da instituição, nas quais são discutidas as problemáticas sobre as quais é necessário realizar algum tipo de ação, sobre questões relativas aos idosos a quem prestam cuidados e outras situações que possam gerar conflitos dentro da instituição, quer entre colaboradoras e idosos, entre os próprios idosos ou entre as colaboradoras.

2.2. Missão, Visão, Valores e Objetivos da Instituição

Ao longo destes dezasseis anos, a *Paraíso dos Avós* tem procurado propiciar um ambiente seguro, acolhedor e familiar a todos os idosos aos quais presta cuidados, respeitando a individualidade de cada um desses idosos, bem como as suas necessidades e interesses, no sentido de promover uma melhoria da qualidade de vida dos mesmos. Assim sendo, a sua missão assenta na prestação de um serviço que garanta as condições necessárias para que cada idoso se sinta acolhido, cuidado e feliz por pertencer, ao que consideram ser, a grande família da *Paraíso dos Avós*, e a sua visão passa por se tornarem numa instituição reconhecida pela alta qualidade dos serviços prestados aos utentes e pela relação de familiaridade que estabelecem com eles e com as suas famílias. É neste sentido que os seus valores passam pela familiaridade, a qualidade (dos serviços prestados), o humanismo, a ética, a igualdade, o respeito, a dedicação, a cooperação, a confiança, a responsabilidade e a eficiência. É ainda com muito orgulho que a direção da *Paraíso dos Avós* faz questão de lembrar que um dos dois utentes com os quais iniciou o seu percurso, ainda se encontra na residência e mantém as suas atividades de vida diárias de forma autónoma⁴.

Com o objetivo da promoção de uma vida com qualidade para todos os utentes, a residência sénior desenvolve, através da animação sociocultural, várias atividades, desde atividades cognitivas, físicas e lúdicas, a atividades de desenvolvimento pessoal, social, afetivo e cultural, e ainda atividades de comemoração de aniversários e de expressão plástica. É através do plano anual de atividades que procuram promover e estimular a independência e a autonomia de cada um dos seus utentes, promover o relacionamento interpessoal, o desenvolvimento da motricidade fina e da coordenação psicomotora, e ainda contrariar défices de memória, estimular a mobilidade, promover o contacto com a comunidade e estimular a criatividade, através de práticas de ASC que potenciem a participação ativa dos mesmos nas demais atividades mencionadas anteriormente.

⁴ Até ao início de 2019 encontravam-se os dois vivos e autónomos, infelizmente, aquando do desenvolvimento deste projeto, um destes idosos acabou por falecer.

2.3.Caraterização do Meio onde se insere a Instituição⁵

A *Paraíso dos Avós*, como mencionei anteriormente, situa-se em Ribeirão, uma freguesia do Concelho de Vila Nova de Famalicão (VNF), pertencente ao distrito de Braga. A freguesia de Ribeirão, também conhecida como Vila de Ribeirão, é considerada como um meio rural, onde está situado um dos polos industriais mais importantes do norte de Portugal.

Esta freguesia é mencionada, pela primeira vez, num documento de 1097, por Avelino de Jesus Costa, um sacerdote e historiador, como *Sancti Mammetis de Ribolo Arian*, nome que teria evoluído foneticamente para Ribeirão, segundo o mesmo. Contudo, mais tarde, num estudo elaborado por António Cruz Veirão, em 1103, encontra-se um outro documento com uma referência à Igreja de *Sancto Mamete de Ryoygayram*, do qual este refere ter sido o nascimento de Ribeirão.

Ribeirão é uma das freguesias mais populosas, de entre as quarenta e nove freguesias do Concelho de Vila Nova de Famalicão, com uma população de cerca de doze mil habitantes, e com uma área de cerca de mil e noventa e um hectares. Situada na margem direita do Rio Ave, que a separa do Concelho da Trofa, é rodeada por outras quatro freguesias do Concelho de VNF, nomeadamente, Lousado, Calendário, Vilarinho das Cambas e Fradelos. O seu desenvolvimento encontra-se fortemente associado à implantação e crescimento de novas indústrias, interligadas com as freguesias vizinhas de Lousado e da Trofa, e empresas como a *Mabor*, a *Sotex*, a *Ita*, a *Ricon*, a *Fábrica do Linho*, entre outras. Esta expansão, que se inicia a partir da década de sessenta, vem permitir o crescimento económico e demográfico de Ribeirão, o que, por sua vez, vem permitir que a Assembleia da República eleve a sua categoria a Vila, a 3 de julho de 1986.

Relativamente ao seu património histórico, pode mencionar-se a construção da Ponte Pênsil, inaugurada em 1858 e demolida em 1935, por falta de condições e estabilidade, ainda hoje entendida como um marco luxuoso para os Ribeirenses, e a antiga Igreja de Ribeirão.⁶

Nesta freguesia podemos encontrar ainda variadas associações que contribuíram para o seu desenvolvimento. Ao nível desportivo pode ser encontrado o Grupo Desportivo de Ribeirão e o Clube de Cultura e Desporto de Ribeirão (CCDR), que apoia atividades de atletismo, reconhecidas pelo seu êxito a nível regional e nacional, e um jornal local. Ao nível de apoio social, o Centro Social Paroquial, que faz emergir a Creche, o Jardim de Infância, o Centro de Dia e o Lar de Idosos, o Centro Social de Educação Sol Nascente, que presta apoios infantis, e o Núcleo da Cruz Vermelha de Ribeirão, que presta apoio a

⁵ Informação retirada do website da Junta de Freguesia de Ribeirão, Cfr. <http://www.freg-ribeirao.pt/>, acedido em 6 de março de 2019.

⁶ Monumentos sobre os quais se pode encontrar mais informação na página da internet da freguesia de Ribeirão.

todos os cidadãos Ribeirenses. Ao nível cultural existe o Rancho Etnográfico, o Jornal *Viver a Nossa Terra*, editado pelo CCDDR, e ainda a escola de iniciação musical, também de responsabilidade do CCDDR. Ao nível social pode ser mencionada a sede da Junta de Freguesia, a Casa Mortuária, o Posto dos Correios e as instalações já degradadas da Casa do Povo de Ribeirão.

2.4. Recursos da Instituição

Com o objetivo de cumprir com os seus ideais de bom funcionamento, a instituição possui uma equipa multidisciplinar constituída por doze elementos, de entre os quais a Diretora Técnica (mestre em ciências da educação) e Animadora Sociocultural da *Paraíso dos Avós*, três Enfermeiras, duas Auxiliares de Geriatria e uma Auxiliar de Serviços Gerais, duas Cozinheiras e três Ajudantes de Ação Direta, sendo uma delas a Presidente da Instituição. Para garantir que possuem as condições necessárias que possibilitem a qualidade dos serviços prestados, a instituição aposta na formação contínua de cada um dos seus colaboradores, realizando avaliações anuais das necessidades de cada um deles e planos de formações específicas que respondam a essas necessidades, como são caso as formações de primeiros socorros ou de treinos de evacuação, entre outras. Para além da equipa mencionada, a *Paraíso dos Avós* conta ainda com a cooperação e orientação voluntárias de uma médica de clínica geral local.

Relativamente aos seus recursos físicos e materiais, a Instituição desenvolve as suas funções numa residência de quatro pisos, com uma área aproximada de três mil metros quadrados, rodeada por espaços verdes e amplos, como é o caso dos demais jardins, do pomar, do quintal/horta e dos variados terraços que possuem.

Na sua totalidade, e divididos pelos seus três pisos superiores, a residência possui nove quartos, desses nove, sete são suites equipadas com uma, duas ou três camas, todas elas adequadas às necessidades de cada um dos utentes em questão, divisórias em cortinado entre as camas para garantir a privacidade de cada utente, aquecimento, televisão e casas de banho privadas e adaptadas a utentes de reduzida mobilidade. Os outros dois quartos são igualmente equipados e adaptados às necessidades de cada utente, à exceção de usufruírem de uma casa de banho comum⁷ também igualmente equipada e adaptada às necessidades dos utentes.

Passando a uma descrição mais pormenorizada, no seu piso inferior (piso -1) a residência possui duas despensas de stock de materiais, uma de produtos de higiene e uma outra de produtos alimentares; uma sala de serviço para os funcionários; dois vestiários, um feminino e um masculino, equipados com uma casa de banho, um chuveiro e cacifos para os funcionários; lavandaria, rouparia, um pequeno

⁷ Todas as casas de banho da residência se encontram devidamente equipadas e adaptadas a utentes de reduzida mobilidade.

tanque, um armário de roupa e um estendal; um jardim vasto, com mini pomar e mesa de jardim em mármore; o estacionamento para seis carros e um pequeno pátio.

No rés do chão (piso 0) podemos encontrar uma sala de estar equipada com cadeirões relaxantes, um armário de arrumações, uma lareira, um sofá, alguns bancos, e ainda duas casas de banho; uma sala de jantar equipada com cinco mesas de jantar de quatro lugares cada uma, com cadeiras confortáveis e adaptadas aos utentes e dois armários de arrumação; duas despensas de alimentação diária; uma cozinha equipada com armários de arrumação, três bancadas de pedra de granito, com uma banca dupla mais duas pias, onde se encontram dispostos o fogão e dois fornos elétricos, um combinado americano, dois congeladores, um micro-ondas, uma máquina de lavar loiça, uma torradeira e uma máquina de café; um pequeno hall de entrada que divide, com uma porta fogo, as comodidades anteriores de três suítes, cada uma delas com três camas e saídas para o jardim, e ainda uma sala de arrumos. No exterior deste piso podemos encontrar um quintal/horta com vegetais e algumas árvores de fruto, um galinheiro, vários jardins circundantes ao edifício e ainda um terraço com uma mesa de convívio, uma mesa de matraquilhos e uma churrasqueira, utilizada especialmente no verão. É ainda relevante referir que este piso possui três portas de segurança.

No primeiro piso podemos encontrar a receção da instituição, equipada com um armário com os sistemas e painéis de emergência e controlo eletrónico da mesma, um armário com materiais referentes a atividades de animação sociocultural e uma secretária com um computador e com armários incorporados com materiais referentes à sua atividade; um *hall* de entrada; um escritório equipado com três secretárias, cada uma delas com um computador (sendo que um deles possui o controlo de videovigilância da instituição) e material referente às atividades de escritório, quatro armários de arrumação de documentos e uma impressora; a sala de enfermagem equipada com uma secretária com um computador, uma marquesa, um lavatório, um móvel com gavetas e portas adaptadas a todo o material de enfermagem, um outro móvel adaptado e subdividido por secções que correspondem à medicação de cada utente em específico e um cabide para roupa; uma suite dupla e um quarto duplo; uma casa de banho comum e ainda um pequeno espaço dedicado a atividades físicas com vista para um pátio de convívio que existe no exterior, equipado com um guarda-sol, sofás, espreguiçadeiras, cadeiras e mesas de jardim.

Por fim, o segundo piso possui uma sala de arrumos com material de higiene; uma suite dupla, uma suite tripla, uma suite individual e um quarto com uma cama de casal; uma casa de banho comum; uma biblioteca equipada com sofás e livros de todo o tipo de escritores de renome; e um hall de entrada.

Todos os pisos da residência possuem extintores, carretel e saídas de emergência, desinfetantes de mãos, elevador e escadas de acesso. Para além disso, a instituição dispõe de um sistema de videovigilância que abrange todos os espaços da mesma, rega automática nos espaços verdes e iluminação exterior. Para facilitar a mobilidade dos utentes, a instituição facultava-lhes ainda cadeiras de rodas, andarilhos e canadianas, a utilizar sempre que necessário. A residência executa limpezas diárias a todas as suas comodidades, sendo que os espaços comuns são limpos várias vezes ao dia, como é o caso das salas de estar e jantar, limpas após cada refeição, e das casas de banho, limpas após cada utilização pelas auxiliares.

3. Caraterização do Público-Alvo

O público-alvo ao qual este projeto se destinou foram doze idosos residentes na *Paraíso dos Avós*, cuja caraterização dos mesmos resultou de uma recolha de dados sociodemográficos através de conversas informais com os próprios utentes e com a diretora técnica da instituição, da análise de um documento com informações sobre cada um dos idosos constituintes deste grupo, fornecida também pela diretora técnica, o que permitiu ainda a comparação entre a informação recolhida através das conversas informais com os idosos e a informação fornecida pela instituição, e ainda através da observação direta participante do público em questão. De seguida apresento os dados recolhidos em formato de gráficos, bem como uma breve descrição de cada um deles.

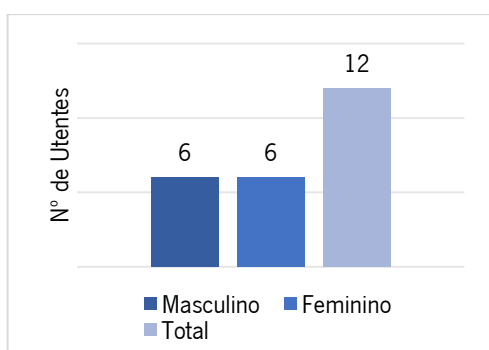


Gráfico n.º1: Sexo dos Utentes

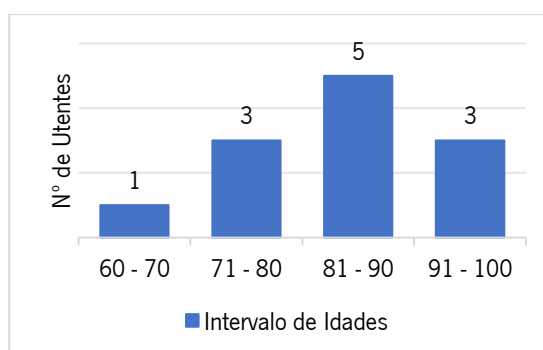


Gráfico n.º2: Faixa Etária dos Utentes

O público-alvo deste projeto é constituído por seis homens e seis mulheres, cujas idades se encontram compreendidas entre os sessenta e dois e os noventa e seis anos. Relativamente à sua faixa etária podemos ainda constatar a existência de uma predominância de utentes (cinco) com idades compreendidas entre os oitenta e um e os noventa anos, e que, a nível global, existe uma maior concentração de pessoas cuja faixa etária se situa num intervalo de idades dos oitenta e um aos cem anos.

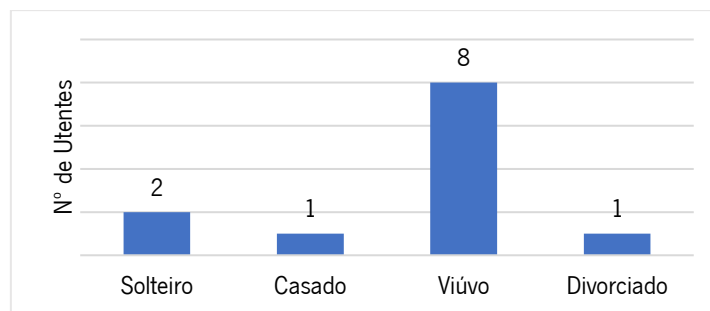


Gráfico n.º3: Estado Civil dos Utentes

Relativamente ao seu estado civil, constatou-se que a maioria dos utentes (oito) são viúvos, dois deles são solteiros, um utente é casado e uma utente é divorciada.

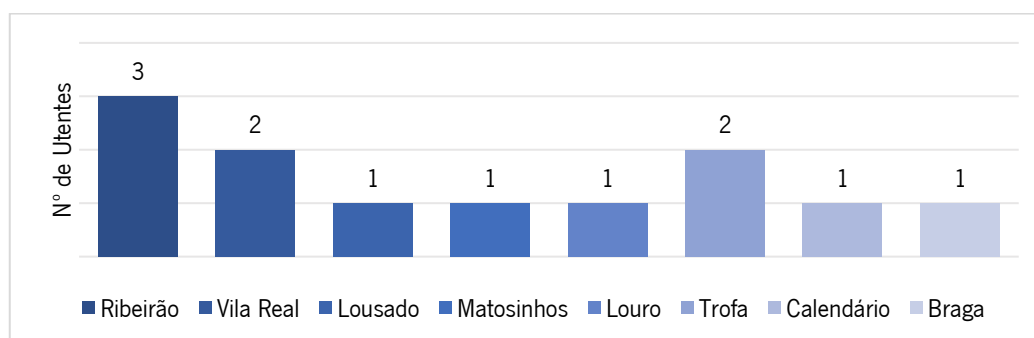


Gráfico n.º4: Localidade de Residência

Relativamente à última localidade de residência conhecida dos membros deste grupo antes de frequentarem a *Paraíso dos Avós*, e apesar de cinco deles terem sido emigrantes, sendo que dois deles viveram em França, um na Suíça e dois no Brasil, todos eles regressaram ao país antes de frequentarem a instituição. Assim sendo, constatou-se que três utentes viviam em Ribeirão, dois utentes em Vila Real, uma utente em Lousado, um utente em Matosinhos, uma utente no Louro, dois utentes na Trofa, um utente em Calendário e uma outra em Braga. Na sua maioria (sete) os utentes habitavam freguesias do concelho de Vila Nova de Famalicão (VNF), distrito de Braga, sendo que um outro utente pertencia a uma freguesia circundante, do mesmo distrito, e outros dois ao distrito de Vila Real. Os restantes dois utentes pertenciam a freguesias vizinhas a VNF, mas do distrito do Porto. De entre outros fatores e também devido ao facto de alguns destes utentes terem sido emigrantes, a maioria deles possui familiares próximos a viverem noutros países.

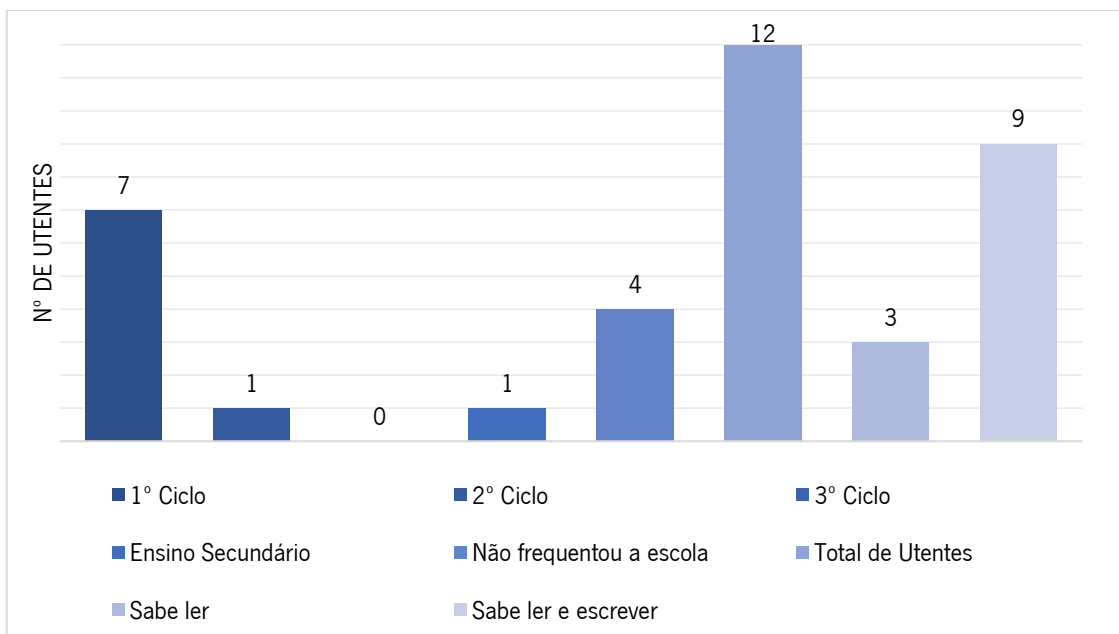


Gráfico n°5: Literacia dos Utentes

Relativamente aos seus níveis de literacia, pudemos constatar que, apesar de todos os elementos constituintes deste grupo saberem ler e nove deles saberem escrever, nem todos frequentaram a escola, maioritariamente devido a terem de iniciar a sua atividade laboral ainda muito jovens, nomeadamente a sua atividade enquanto trabalhadores agrícolas. Dos utentes que frequentaram a escola, nomeadamente nove utentes, sete deles possuem baixos níveis de instrução, tendo frequentado apenas o 1º ciclo do ensino básico, um deles frequentou o 2º ciclo do ensino básico e um dos utentes frequentou o ensino secundário, tendo completado o 12º ano de escolaridade. É relevante referir que, dos utentes que frequentaram o 1º ciclo do ensino básico, existem três deles que escrevem com grande dificuldade e um deles que já não consegue escrever pela própria mão.

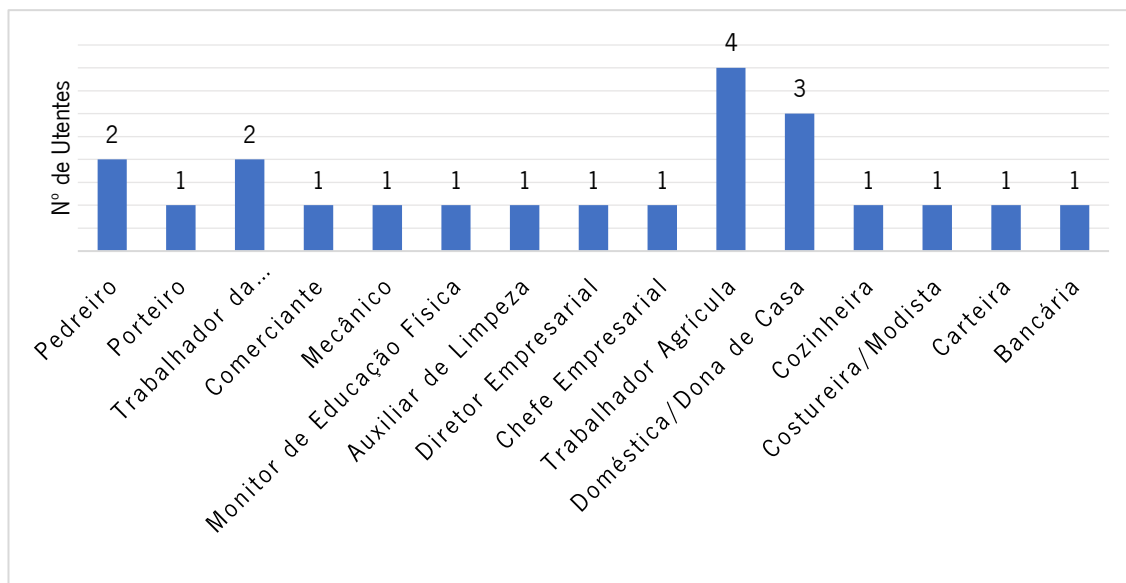


Gráfico n.º6: Profissões dos Utentes

Quanto às atividades laborais que os utentes foram exercendo ao longo da sua vida profissional, pode afirmar-se que alguns deles foram exercendo diversas profissões ao longo da sua vida, existindo casos em que os utentes alegaram ter exercido mais do que três profissões distintas, o que também foi resultado de emigrações de que a maioria deles foi alvo. Um utente foi pedreiro e, após ter emigrado para Paris, França, tornou-se porteiro de um condomínio fechado; um outro utente foi também pedreiro, trabalhador da construção civil, comerciante e ainda mecânico numa oficina de bicicletas e motorizadas; um utente foi monitor de educação física e, após ter emigrado para a Suíça, trabalhou na construção de estradas e na limpeza de hospitais; um utente foi diretor de uma empresa de câmbios no Brasil; um utente foi chefe de uma empresa do seu concelho; quatro utentes foram trabalhadoras agrícolas e, três delas, após terem casado, tornaram-se domésticas, ou donas de casa, sendo que a outra, após emigrar para o Brasil, se tornou cozinheira; uma utente foi modista em França; e, por fim, uma utente que trabalhou nos correios e, após ter casado, foi bancária, exercendo as suas funções no departamento dos serviços de emigração e chamadas para o estrangeiro.

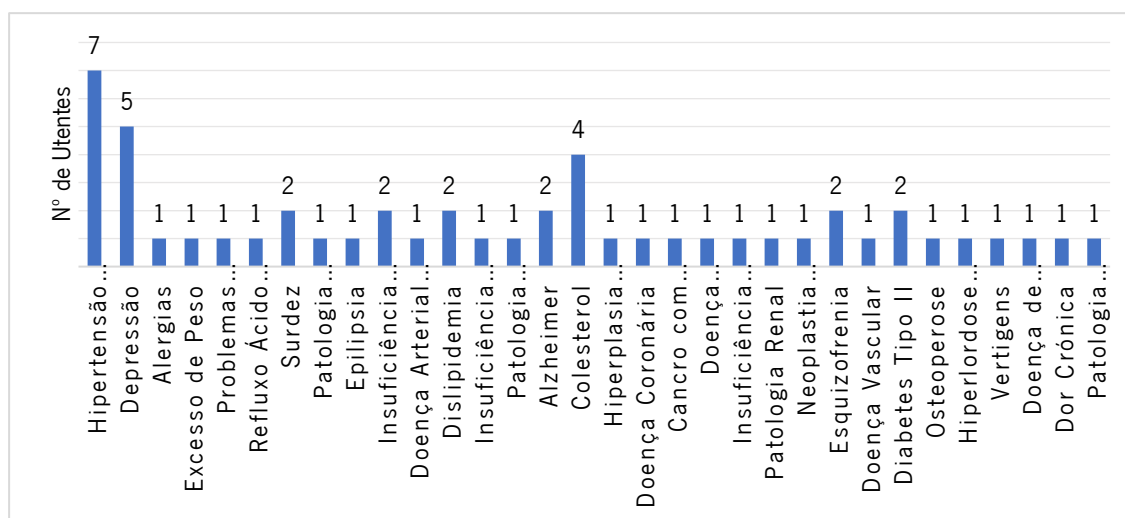


Gráfico n°7: Patologias dos Utentes

No que diz respeito às patologias afetas aos utentes, foi constatado que, na sua maioria, elas se referem a doenças que foram sendo adquiridas ao longo do processo de envelhecimento dos mesmos. Exemplificando, existem dois utentes surdos, dois utentes com insuficiência cardíaca, dois utentes com diabetes, duas utentes com Alzheimer, uma utente com inícios da Doença de Parkinson, um utente paralisado no braço esquerdo após ter sofrido um AVC, dois utentes com Esquizofrenia, entre outros. Para além disso, foi possível constatar que as patologias mais frequentes são a Hipertensão Arterial, sendo que mais de metade do público alvo sofre da mesma, a Depressão e o Colesterol.

É ainda relevante mencionar que a maioria dos utentes apresenta dificuldades a andar, sendo que três deles necessitam de suportes para o fazer, como o andarilho ou as canadianas, e quatro deles não andam. Relativamente aos restantes cinco, estes movem-se com maior facilidade, sendo que dois deles são autónomos e independentes e possuem uma chave da instituição que lhes permite sair e efetuarem outras atividades externas às providenciadas pela instituição e de interesse próprio, como ir ao café, cortar a barba, entre outras.

4. Diagnóstico de Necessidades, Motivações e Expectativas

4.1.Recolha de Informação e Resultados Obtidos

O diagnóstico de necessidades, enquanto fase inicial de qualquer projeto de intervenção, segundo Santos (2012, pp. 5, 6 e 10), é crucial para tornar possível a identificação e caracterização de necessidades, potencialidades, interesses e recursos do público ao qual a intervenção se destina, tornando-a numa ação adequada que responde a necessidades concretas. Nunca devemos descartar as potencialidades e os recursos que a comunidade apresenta, pelo contrário, estes devem ser aproveitados em prol do projeto, não esquecendo que por mais fragilizada ou vulnerabilizada que uma comunidade

possa parecer, esta possuirá sempre potencialidades, uma vez que ninguém é totalmente desprovido de competências, experiências e conhecimentos.

É a partir da definição e construção do diagnóstico de necessidades que se torna possível compreender o tipo de intervenção necessária àquele contexto, com aquele público, permitindo, através dele, traçar objetivos e finalidades dessa mesma intervenção, bem como as temáticas a abordar na mesma. Segundo Guerra (2000, pp. 129-162), é desta forma que se torna possível uma intervenção adequada ao público com o qual se vai trabalhar, com base na realidade estudada.

No desenvolvimento deste projeto em concreto, durante o diagnóstico de necessidades, foram utilizados métodos específicos para a recolha de informação, nomeadamente a observação direta participante, as conversas informais e os diários de bordo ou notas de campo, uma vez que número de pessoas constituintes do público-alvo era pequeno e que, ponderando a utilização de outros métodos, como a aplicação de inquéritos por questionário, surgiu a dúvida dos dados recolhidos poderem sofrer um enviesamento, onde as pessoas a quem se aplicariam os mesmos poderiam sofrer a tendência a ficarem presas ao guião que lhes seria apresentado, não desenvolvendo o seu discurso muito para além do que o que lá estaria representado. Foi neste sentido que o uso das conversas informais ao pé deste público foi uma escolha mais apresentável, uma vez que estas tornam possível a recolha de uma maior variedade de dados e informações, que, por norma, correspondem ou estão mais perto da realidade, uma vez que as pessoas falam por si, livremente, sem pressão e restrições ou condicionamentos, permitindo ao meu público uma expressão mais livre tanto do seu pensamento, como da exposição dos seus interesses e motivações. Todos os dados recolhidos, foram registados no diário de bordo e posteriormente analisados, dos quais foram possíveis extrair então ideias para o desenvolvimento de atividades adequadas aos interesses e necessidades do público do meu projeto, processo que decorreu durante as primeiras visitas à instituição, nomeadamente nos meses de outubro e novembro.

Durante as mesmas, com a utilização dos métodos referidos, foi possível detetar não só algumas necessidades do público, mas também a sua predisposição, ou a falta dela, em trabalhar determinadas temáticas e desenvolver determinadas atividades, como foi o caso da atividade física, da qual todos os utentes mostraram compreender a sua importância e referiram sentir a sua necessidade, apesar de, na sua maioria, preferirem estar nos seus cadeirões, a ver televisão, sem distúrbios.

Com as observações diárias que foram acontecendo, constatou-se que os utentes que possuíam dificuldades a andar e necessitavam de usar o auxílio de canadianas ou de andarilhos não os usavam de forma adequada, e que, alguns deles, mesmo sendo avisados de que não deviam movimentar-se sozinhos, por estarem mais propícios a quedas, visto já não possuírem equilíbrio ou outras capacidades

que lhes permitissem andar sozinhos, o faziam na mesma, contrariando as orientações e indicações que lhes iam sendo dadas.

Para além disso, também através da observação direta participante, foi possível detetar novas necessidades e/ou problemas, como a falta de interação, de comunicação, do sentimento de entreatajuda, de partilha e de coesão do grupo, a existência do sentimento de solidão (por grande parte dos idosos) e de exclusão, expresso especialmente pelos utentes surdos que afirmaram não valer a pena tentar comunicar com eles se quer, por serem surdos. Foi também possível comprovar a veracidade de outras necessidades já detetadas, como a existência de inatividade física.

Em acréscimo, os utentes foram mencionando vários interesses, sendo os mais populares passear, realizar jogos de tabuleiro e de mesa (cartas, dominó, damas, entre outros), fazer trabalhos manuais (desde trabalhos de construção de objetos com o papel a trabalhos de jardinagem), pintar, ver televisão (onde se incluem a visualização de filmes, jogos de futebol, telenovelas, missas e programas sobre animais), praticar a escrita e a leitura, conversar (onde se incluem conversas por vídeo com os familiares que estão no estrangeiro e onde é perceptível observar o sentimento de solidão de que são alvo), aprender coisas novas (como por exemplo a fazer origami através da visualização de vídeos demonstrativos), ouvir música tradicional e ainda comemorar épocas festivas, como o natal, nas quais a maioria dos utentes revêem a família e lhes atribuem grande valor.

4.2. Interpretação dos Resultados e Prognóstico

A partir das conversas informais com a diretora técnica da instituição e com o público ao qual este projeto se destina, foi possível perceber a urgência em trabalhar com eles atividades cognitivas, que estimulassem a sua autonomia e motricidade fina e que possibilitassem retardar o rápido avanço dos efeitos de doenças degenerativas de que sofrem, como é exemplo a falta de noção espacial e temporal de que alguns dos utentes deste grupo sofrem, e ainda contrariar as perdas de memória que têm sofrido, muito provavelmente devido exatamente à falta de estímulos cognitivos. Para além disso, foi ainda perceptível ser necessária uma intervenção que promovesse a atividade física e abordasse a questão de fazer uma alimentação saudável e cuidada, explicitando os porquês de não ser aconselhável a ingestão de determinados alimentos e falando nas suas consequências, como é o caso do consumo de álcool quando estão proibidos de o fazer por ordem médica.

Como resultado das observações, o que, desde logo, me chamou mais a atenção, foi a falta de cuidados pela parte dos utentes com a sua movimentação, tornou-se óbvia a necessidade da abordagem às questões da prevenção do acidente, mais propriamente das quedas e das consequências que as mesmas podem acarretar para pessoas numa fase já avançada da vida, onde, por exemplo, a capacidade

de regeneração do organismo não ocorre com tanta rapidez como ocorria quando eram mais novos, dificultando o processo de cura dos efeitos que essas quedas possam vir a trazer.

Para além disso, também através da observação direta participante, foi ainda possível detetar novas necessidades e/ou problemas, como a falta de interação, de comunicação, do sentimento de entreatajuda, de partilha e de coesão do grupo, a existência do sentimento de solidão (por grande parte dos idosos) e de exclusão, expresso especialmente pelos utentes surdos que afirmaram não valer a pena tentar comunicar com eles se quer, por serem surdos. Foi também possível comprovar a veracidade de outras necessidades já detetadas, como a existência de inatividade física, que, numa fase tão avançada da vida, se torna num aspeto crucial no que diz respeito a ter saúde, um dos grandes pilares do envelhecimento bem-sucedido mencionados pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Uma vez que com a falta de estímulos para tal, os músculos do corpo humano começam a definhar, estes devem ser exercitados, contrariando a perda das suas funções e de capacidades vitais para os idosos. Tal como acontece com a inatividade física, o mesmo acontece com a falta de estímulos cognitivos que mantenham o cérebro ativo e assegurem as suas funcionalidades.

Com esta informação, e tendo em conta os interesses dos utentes, foi possível detetar algumas temáticas a abordar sendo elas a promoção da saúde, o que inclui a atividade física, a alimentação saudável e a prevenção de quedas; a promoção de estímulos e preservação de capacidades cognitivas; a promoção da melhoria das competências de interação, comunicação e coesão do grupo; e ainda a promoção de momentos lúdicos, onde houvesse espaço para as artes recreativas (construções em papel de objetos, pintura, desenho, ...), para jogos de mesa e para a comemoração de datas festivas. Abordando estas temáticas, garante-se não só a resposta às necessidades dos utentes, mas a promoção do seu nível de satisfação com a vida e da sua qualidade de vida, ao promover a sua saúde física e mental, ao contrariar o sentimento de solidão de que sofrem, através de práticas que incentivem a interação, a comunicação e a criação de relações com o outro, ao potenciar momentos prazerosos e que, por si só, já sejam motivo de satisfação para cada um dos utentes em questão.

Para além das quatro temáticas mencionadas acima, foi detetada a necessidade da abordagem a uma outra temática não tão óbvia neste diagnóstico, a de aquisição de competências de informática que permitissem aos utentes efetivar de forma autónoma as variadíssimas ações pelas quais demonstraram interesse. Exemplo disto são a possibilidade de efetuar as chamadas de vídeo com os familiares, a aprendizagem de coisas novas através da visualização de vídeos demonstrativos na internet, como é o caso da construção de origami, ou ainda tornar possível a escrita para pessoas que, devido às doenças

degenerativas que possuem, já não conseguem escrever com a própria mão, mas que demonstraram e afirmaram uma grande vontade em voltar a escrever.

Desta forma, e ao desenvolver atividades promotoras de um estilo de vida saudável, de desenvolvimento cognitivo, de adaptação à mudança (com o uso das novas tecnologias) e de aprendizagens que permitam a melhoria da qualidade das relações interpessoais e consequentemente a melhoria da vida em comunidade, este projeto promoveu não só a aprendizagem ao longo da vida, o nível de satisfação e qualidade de vida dos utentes com, por exemplo, o auxílio das novas tecnologias, como se promove o envelhecimento bem-sucedido, na medida em que se vão trabalhando processos de desenvolvimento integral e comunitário com as pessoas envolvidas no mesmo.

Capítulo II
Enquadramento Teórico da Problemática de Estágio

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

De forma a compreender melhor os campos e as diferentes perspetivas de atuação com vista à obtenção de um envelhecimento ativo ou bem-sucedido junto de uma comunidade de idosos, torna-se relevante procurar outros estudos dentro do mesmo tema, desde outras investigações, projetos ou artigos publicados, que envolvam essa temática e as várias áreas a trabalhar dentro da mesma. Esta procura permite uma perceção mais ampla sobre a realidade deste fenómeno social (do envelhecimento), das suas causalidades e das diferentes respostas e projetos desenvolvidos para atingir essa mesma finalidade.

A primeira investigação que apresento aborda a questão da animação sociocultural enquanto estratégia eficaz na promoção do desenvolvimento da educação de adultos e intervenção comunitária, contribuindo, através das mesmas, para o desenvolvimento de um envelhecimento ativo junto da população para a qual esta investigação se dirigiu (sendo esta a finalidade de toda a investigação). *“Animação Sociocultural: uma Forma de Educação Permanente e ao Longo da Vida para um Envelhecimento Ativo”* (2010), é um relatório de mestrado em educação, com área de especialização em educação de adultos e intervenção comunitária, realizada por Ana Catarina Correia, ex-aluna da Universidade do Minho, desenvolvida na Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis, com um público com uma faixa etária compreendida entre os quarenta e seis e os cento e dois anos, sendo predominante o intervalo de idades entre os setenta e os noventa anos.

Tendo em conta as necessidades detetadas neste contexto de intervenção, como por exemplo o facto de existir uma única animadora sociocultural para trabalhar com cerca de cem idosos, a investigação teve como objetivos específicos potenciar ao idoso momentos de ócio e lazer; proporcionar oportunidades de aquisição de aprendizagens e novos conhecimentos, consolidando os já existentes; impulsionar a troca de saberes e experiências intergeracionais; promover a autoestima do idoso; e, finalmente, desenvolver a autonomia do idoso (Correia, 2010, pp. 44-46).

Durante o desenvolvimento da sua investigação e intervenção, a autora socorreu-se do paradigma qualitativo ou interpretativo, utilizando como metodologia a investigação-ação, e socorrendo-se de técnicas de investigação como a observação participante e não participante, a análise documental e de conteúdo e ainda os questionários realizados no início do projeto para a caracterização do público-alvo e para o diagnóstico das suas necessidades.

A investigação foi conduzida através da realização de atividades temáticas, divididas pelos meses de estágio, e através do que a autora intitula de “atividades-tipo”, sendo atividades que a autora considerou pertinente estarem presentes no quotidiano dos idosos, como por exemplo atividades de foro

intelectual/formativo, atividades culturais ou ainda atividades lúdico-recreativas. Nestas atividades iam participando uma média de quinze idosos e com rotatividade, ou seja, não eram sempre os mesmos quinze idosos presentes nas demais atividades.

A autora baseia-se em três questões chave para avaliar o impacto do desenvolvimento do seu projeto: Será que os idosos tiveram mais qualidade de vida com o trabalho desenvolvido?; Será que os idosos perceberam a importância da educação ao longo da vida?; e, por fim, As atividades desenvolvidas foram ao encontro das suas necessidades, interesses e expectativas? (Correia, 2010, p. 73). De um ponto de vista global, a autora acaba por responder de forma positiva a todas elas, mencionando aspetos como a mudança de hábitos enraizados destes idosos e a sua motivação crescente relativa à sua participação nas atividades, tendo sido possível promover momentos de felicidade, de partilha de conhecimentos e de interajuda entre este público, e que, no geral, as atividades realizadas foram ao encontro dos interesses e necessidades do público, como foi possível averiguar no inquérito realizado precisamente na fase de diagnóstico, tendo ainda promovendo, através delas, a cidadania e a intervenção comunitária.

Desta forma, a autora confirma ter contribuído para que se desenvolvesse a educação de adultos, através do desenvolvimento de atividades em grupo (que permitiam a aproximação dos elementos constituintes do mesmo, promovendo a colaboração e cooperação, evitando o desenvolvimento de conflitos entre os idosos), inovadoras (que faziam captar com mais facilidade a atenção do público, o que, conseqüentemente, fez com que o mesmo retivesse mais facilmente as informações e conhecimentos partilhados), intergeracionais e com a comunidade (que permitiram a aproximação do idoso à população que o envolvia). Para além disso, existiram três hipóteses de trabalho formuladas e corroboradas pela investigação da autora, que permitiram responder à sua principal questão de trabalho, relativa à importância da ASC na promoção de um envelhecimento ativo, relacionadas com a organização de mais atividades intergeracionais e o seu impacto positivo a nível de partilha de experiências e saberes, com o facto de desenvolver mais atividades de ASC promover o desenvolvimento do idoso e a sua qualidade de vida, e com o facto dessas mesmas atividades ao serem desenvolvidas tendo em vista esse desenvolvimento e crescimento do idoso, maior seria o seu papel como cidadão e a sua integração na comunidade (Correia, 2010, pp. 76-77).

Este tipo de trabalho com idosos envolve não só um esforço a nível de inserção e conhecimento de novas eras de informação, como a adaptação às mudanças de que a sociedade é um alvo constante, e o trabalho com os idosos no sentido de se adaptarem a essas mudanças, ou, tendo em conta idosos que já se encontram neste processo de adaptação, perceber de que forma isso promoveu ou não o seu bem-estar e o seu processo de envelhecimento ativo, como é caso a investigação de Carla Cristina Varela,

que desenvolveu a sua dissertação de mestrado em educação na Universidade de Lisboa, com área de especialização em TIC e educação, “*O Impacto das TIC das Universidades Sénior na Inclusão Digital da Terceira Idade*”, no ano de 2012, que nos fala de conceitos como a inclusão dos idosos no mundo digital e na Sociedade da Informação e do Conhecimento, evidenciando o sentido de pertença social, combate ao isolamento e à infoexclusão e a contribuição para a alfabetização digital que tal acontecimento lhes proporcionou.

Esta investigação teve por base responder ao seguinte problema: Qual o impacto dos cursos TIC das Universidades Sénior, na inclusão digital da terceira idade? (Varela, 2012, p. 25), e ocorreu em dois momentos distintos: numa fase inicial com treze idosos que frequentavam um curso de iniciação aos computadores, e sete dos seus formadores, numa escola do concelho de Almada; numa segunda fase com formadores e formandos de dez Universidades Sénior do distrito de Setúbal. Tendo em conta o problema apresentado, a autora procurou, no decorrer da sua investigação, responder às seguintes questões: Quais os fatores que levam os seniores a procurar um curso de informática para a terceira idade, nas Universidades Sénior?; Qual o nível de satisfação relacionado com a participação dos seniores num curso de informática para a terceira idade, nas Universidades Sénior?; Quais os aspetos dos cursos de formação em TIC, das Universidades Sénior, mais valorizados pela terceira idade?; e, por fim, Qual o contributo de cursos de formação em TIC, das Universidades Sénior, na melhoria da qualidade de vida do idoso? (Varela, 2012, p. 25). Desta forma, os objetivos da investigação foram compreender o motivo pelo qual os seniores se inscrevem em cursos de informática para a terceira idade, nas Universidades Sénior; conhecer o grau de satisfação da população sénior, relativamente aos cursos de formação em TIC, das Universidades Sénior, nos quais participam; estudar os aspetos que os seniores valorizam mais, quando frequentam formação em TIC, nas Universidades Sénior; e, finalmente, compreender de que forma os cursos de formação em TIC, das Universidades Sénior, poderão melhorar a qualidade de vida dos idosos que os frequentam (Varela, 2012., p. 26).

Para conduzir este estudo a autora optou por seguir uma abordagem de investigação qualitativa, segundo o paradigma de investigação interpretativo, utilizando técnicas como os inquéritos por questionário online, a análise de conteúdo e a triangulação dos dados, que decorreu, segundo a autora, de duas fontes de dados diferentes, sendo elas a aplicação de questionários a formadores e formandos participantes no projeto “*TIC sénior*” da Escola Elias Garcia e a aplicação de questionários a formadores e formandos de cursos TIC, para a terceira idade nas Universidades Sénior do distrito de Setúbal (Varela, 2012, p. 31).

Segundo os resultados obtidos a autora pôde concluir que as Universidades Sénior seriam essenciais no que diz respeito a promover o bem-estar dos idosos, providenciando a esta população um suporte a nível emocional e informacional, sendo estes contextos que promovem a inclusão digital dos idosos, permitindo-lhes, essencialmente, combater o isolamento e contribuir para a autoestima e aquisição de novas competências pessoais, melhorando a sua qualidade de vida, incentivando ainda a sua autonomia e participação. Para além disso, a autora menciona ainda a grande motivação que levou os idosos a procurarem cursos de informática nas Universidades Sénior, sendo ela a procura pelo conhecimento e a melhoria na comunicação com as suas famílias e amigos através da internet, ocupando o seu tempo livre, sendo que, no final do estudo, a autora pôde verificar que estes idosos se encontravam bastante satisfeitos com a sua participação nestes cursos e, consequentemente, com as aprendizagens que realizaram (Varela, 2012, pp. 52-53). Assim, comprovou-se o impacto positivo na qualidade de vida dos idosos que os cursos de informática possuem, uma vez que promovem o seu bem-estar e as capacidades de interação dos mesmos com familiares e amigos.

Promover um envelhecimento bem-sucedido é também trabalhar a motricidade. É neste sentido que apresento ainda a publicação de uma ata do XI Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul no Brasil, de Sandra Matsudo, sobre a *“Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento”* (2006), na qual a autora demonstra estudos realizados sobre a atividade física, a aptidão física e a longevidade, que apresentam que as pessoas com níveis mais altos quer de atividade, aptidão física ou que tenham adotado estilos de vida saudáveis, possuem menores riscos de contração de doenças cardiovasculares, ou outro tipo de doenças, aumentando a sua longevidade.

Neste artigo a autora apresenta-nos um estudo realizado durante dez anos, com idosos, onde se associou os altos níveis de atividade física com a longevidade, sendo que cerca de 63% a 70% dos idosos que apresentavam altos níveis de atividade física desde os sessenta e cinco anos, conseguiram viver por mais tempo e de forma mais saudável do que os restantes 30% a 37%. A estes dados, a autora acrescenta ainda um parágrafo sobre os efeitos benéficos da atividade física na saúde mental, mencionando que os estudos demonstram que a atividade física promove a autoestima, o autoconceito, a autoimagem, a socialização, e combate a depressão, a ansiedade, a insônia, associando ainda a atividade física a um menor risco do desenvolvimento de demências, como é exemplo a Doença de Alzheimer. Concluindo com uma afirmação essencial, de que a aquisição de um estilo de vida ativo e saudável será a chave para um envelhecimento bem-sucedido, e que, para tal ser possível, se deve investir em programas que promovam a atividade física para a população idosa. Como exemplifica, o Programa Agita São Paulo, no

Brasil, com o objetivo de aumentar o nível de atividade física da população do Estado de São Paulo, valoriza qualquer atividade quotidiana da qual decorram atividades físicas moderadas, que constituam um total de meia hora de atividade, procurando garantir um estilo de vida ativo e saudável, promovendo a saúde e a qualidade de vida através da prática regular de atividade física.

Por último, apresento a investigação de Carlos Forte, ainda dentro da mesma temática, *“Atividade física com idosos: promoção de uma vida mais ativa e saudável”* (2015), ex-aluno da Universidade do Minho, que desenvolveu a sua dissertação do mestrado em educação, com área de especialização em educação de adultos e intervenção comunitária, sobre a promoção de um estilo de vida mais ativa e saudável (a nível do corpo e da mente) através da atividade física.

Esta investigação ocorreu no Centro Social Padre Manuel Joaquim de Sousa, situado nas Taipas, no concelho de Guimarães, e foi desenvolvida com treze idosos do lar e dezanove idosos do centro de dia, constituindo um total de trinta e dois idosos, sendo vinte e dois deles mulheres e os outros dez homens, com idades compreendidas entre os sessenta e os oitenta e cinco anos. Sendo a sua finalidade a promoção de uma vida mais saudável e de um envelhecimento ativo, através da prática de atividades físicas adaptadas aos idosos, tendo como tema de intervenção a atividade física com idosos e a forma como ela podia melhorar a qualidade de vida dos mesmos e a sua mobilidade e autonomia nas tarefas diárias, o autor procurou que eles mantivessem uma atividade motora que os ajudasse, no mínimo, a retardar a perda natural das suas capacidades motoras associadas à velhice (Forte, 2015, p. 18).

Tendo isto em conta, a sua investigação e intervenção teve como objetivos gerais promover a participação ativa dos idosos nas atividades implementadas; promover a autonomia dos utentes; favorecer a manutenção e a melhoria das capacidades motoras dos idosos; sensibilizar os idosos para os benefícios de uma vida mais ativa e da prática de exercício regular; e, por fim, promover a integração e a interação social dos utentes (Forte, 2015, p. 24). Para conduzir a sua investigação o autor utilizou o paradigma qualitativo, e técnicas características do mesmo, como as conversas informais, as entrevistas semiestruturadas realizadas para avaliar as atividades, a análise documental, e ainda desenvolveu as suas atividades em sessões de grupo.

Ao longo de todo o projeto, o autor procurou promover atividades que não só fossem ao encontro das expectativas, interesses e necessidades do público com o qual trabalhou, mas também atividades de mobilização articular, alongamentos e exercícios para melhorar a postura; de equilíbrio e Lateralidade; de reforço muscular; de resistência aeróbica; de coordenação motora; e de componente lúdica e de sociabilização (Forte, 2015, p. 59). Como resultados da sua intervenção, o autor menciona que, na sua maioria, os idosos não só acharam que as atividades desenvolvidas foram ao encontro do que eles

esperavam, mas que as consideravam adequadas às suas capacidades, demonstrando a sua satisfação e participando de forma ativa nas mesmas. Para além disso, o autor menciona ainda que esta participação ativa nas atividades se deveu ao facto da realização das mesmas ser em grupo e permitir aos idosos a socialização com os restantes membros do grupo em questão, melhorando as suas inter-relações, combatendo o isolamento e a solidão, e que os idosos sentiram, de facto, diferenças e benefícios com a atividade física desenvolvida, tornando a sua vida mais ativa e saudável.

2. Exploração de correntes teóricas

2.1. Envelhecimento

O envelhecimento é entendido como um processo biopsicossocial que decorre durante toda a vida, e provoca alterações num indivíduo a vários níveis e dimensões, tal como defende Fonseca (2006), sendo os mais cruciais os níveis biológico, psicológico e social. Durante este processo de desenvolvimento (o envelhecimento é um processo inerente ao nosso processo de desenvolvimento) pelo qual sofremos essas alterações a vários níveis e dimensões, cada ser humano, como ser único, singular e diferente de todos os outros, vai também envelhecendo de forma única e diferente, sendo assim o envelhecimento também caracterizado pela sua singularidade e heterogeneidade, tal como defendem vários autores, como Zimmerman (2000), Fonseca (2006) ou Ribeiro & Paúl (2011). Assim, o envelhecimento pode ocorrer em velocidades diferentes de pessoa para pessoa e mesmo nas diferentes dimensões em que o ser humano se desenvolve, dependente dos estímulos que cada pessoa continua, ou não, a dar ao seu corpo, quer a nível físico, psicológico ou social. É também neste sentido do envelhecimento ser um processo único a cada pessoa, que este se caracteriza como um processo muito dependente das escolhas e estilos de vida de cada pessoa.

O conceito de envelhecimento é muitas vezes indiferenciado do conceito de velhice, contudo, eles dizem respeito a coisas diferentes. Enquanto o envelhecimento é entendido como um processo biopsicossocial que decorre ao longo da vida, a velhice é entendida como uma das fases ou etapas da nossa vida, tal como a infância ou a adolescência. Contudo, tal como defende Zimmerman (2000), com uma faixa etária de mais idade (do corpo, da história genética, do psicológico, da ligação com a sociedade), onde, num indivíduo, se expressam, de forma mais acentuada, as suas características pessoais. Uma pessoa velha é uma pessoa com mais anos de vida, que lhe permitem ter mais experiência de vida, é uma pessoa, por norma, com mais doenças, mais frágil, com mais sofrimento, com mais perdas e com mais tempo. Todas as perdas que vai sofrendo, vão fazendo do idoso uma pessoa que acredita e vive segundo ideias de inutilidade, de incapacidade, de não contribuição para a

sociedade, de término do seu processo de aprendizagem, entre outros, tornando-se num idoso apático ao seu processo de envelhecimento, onde as competências que possui se vão desvanecendo ainda com mais facilidade, por não lhes dar uso.

Contudo, é importante compreender que “A velhice é inevitável para quem vive. Vamos aprender a melhor viver.” (Zimerman, 2000, p. 24), e daqui podemos entender o seguinte, a velhice é uma fase da vida pela qual todos iremos passar (ou pelo menos esperamos que isso aconteça), visto que estamos num constante processo de envelhecimento, a questão está em aprender a lidar com isso e encontrar respostas positivas para as necessidades desta população, de forma a possibilitar uma preparação para a velhice e um processo de envelhecimento com qualidade. Ora o desafio aqui está exatamente em desconstruir a imagem que o idoso e grande parte de uma sociedade capitalista possuem sobre ele, que acarretam problemas para o idoso como a falta de autoestima, consequentes de outros fatores como a falta de relações com o outro, de um papel na sociedade, entre outros fatores, que influenciam muito negativamente a sua participação social.

2.2. A Realidade do Envelhecimento Populacional

O envelhecimento, enquanto fenómeno social, segundo Capucha (2006), é um conceito que vai variar de idoso para idoso, dependendo da realidade e cultura em que vivem, onde a ideia que possuem de si é o que percebem do contexto que os envolve, o que, no caso português, não tem sido muito favorável nos últimos anos. Assim, segundo a autora, entende-se o processo envelhecimento enquanto uma categoria socialmente construída, onde as pessoas são o produto da sua vida em sociedade. Também Dias & Lopes (2016), apoiam esta ideia e acrescentam que em diferentes regiões do mundo, em diferentes realidades e contextos socioeconómicos, com diferentes tendências demográficas, isso vai implicar diferentes recursos, políticas e perspetivas face aos desafios do fenómeno do envelhecimento.

Face aos estudos realizados acerca deste fenómeno social, não podemos deixar de considerar o crescimento exponencial do envelhecimento demográfico da população, resultado que advém da interpretação de dados estatísticos como a averiguação do aumento da esperança média de vida, dos índices de longevidade e de envelhecimento da população, que, no caso deste último, se verifica o aumento de cerca de vinte e sete idosos para cerca de cento e vinte e sete idosos por cada cem jovens⁸; da diminuição do número de jovens da população, devido às baixas taxas de natalidade, onde se verifica que em cerca de cinquenta e oito anos a taxa bruta de natalidade por cada de mil habitantes desceu de

⁸ A consultar na página web da Base de Dados Portugal Contemporâneo (PORDATA), Cfr. <https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento+segundo+os+Censos+-+525>, acedido a 2 de junho de 2019.

cerca de vinte e quatro para oito⁹; ou ainda a partir da comparação entre o número de pessoas existentes por cada faixa etária, cujos resultados demonstram que na medida em que o número de jovens existentes tem vindo a diminuir ao longo destes anos, o número de adultos e idosos tem vindo a aumentar, sendo que, por exemplo, no espaço de cinquenta anos, o número de idosos com mais de setenta e cinco anos aumentou drasticamente de cerca de duzentas e trinta e oito mil pessoas para novecentas e sessenta e um mil¹⁰.

Para além dos exemplos anteriores, um outro fator que influencia este rápido crescimento do envelhecimento demográfico da população é o aumento da esperança média de vida¹¹, que advém das melhores condições e sistemas de saúde a que hoje temos acesso, possibilitando-nos viver mais tempo. Também a Fundação Francisco Manuel dos Santos corrobora estes estudos e referencia numa publicação de 2012, que Portugal seria um dos países mais envelhecidos do mundo, sendo que uma em cada cinco pessoas já possuía sessenta e cinco ou mais anos¹².

É exatamente devido a esse crescimento exponencial do envelhecimento demográfico da população que se torna importante reeducar a população para desenvolver um processo de envelhecimento saudável.

2.3. O Envelhecimento Ativo/Bem-Sucedido/Saudável

Envelhecer com qualidade significa envelhecer não só com saúde, mas com dignidade, autonomia, independência, segurança e participação social, características que podem ser trabalhadas durante o próprio processo de envelhecimento, numa perspetiva de aprendizagem continua, de procura pela felicidade e de preparação para uma velhice ótima. Conceito descrito por Fontaine (2000) como a utilização ótima de todos os mecanismos motores e psicológicos do idoso, numa constante manutenção das suas funcionalidades cognitivas e motoras, permitindo-lhe manter-se ativo no seio da sua sociedade (participação social) e reduzindo a probabilidade do desenvolvimento de doenças, proporcionando-lhe, assim, uma sensação de bem-estar.

⁹ A consultar na página web da PORDATA, Cfr. <https://www.pordata.pt/Portugal/Taxa+bruta+de+natalidade-527>, acessido a 2 de Junho de 2019.

¹⁰ A consultar na página web da PORDATA, Cfr. <https://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+segundo+os+Censos+total+e+por+grupo+et%C3%A1rio+-+2>, acessido a 2 de junho de 2019.

¹¹ A consultar na página web da PORDATA, Cfr. [https://www.pordata.pt/Portugal/Esperan%C3%A7a+de+vida+aos+65+anos+total+e+por+sexo+\(base+tri%C3%A9nio+a+partir+de+2001\)-419](https://www.pordata.pt/Portugal/Esperan%C3%A7a+de+vida+aos+65+anos+total+e+por+sexo+(base+tri%C3%A9nio+a+partir+de+2001)-419), acessido a 2 de junho de 2019.

¹² A consultar na página web da Fundação Francisco Manuel dos Santos, Cfr. <https://www.ffms.pt/publicacoes/detalhe/1586/projecoes-2030>, acessido a 2 de junho de 2019.

Ora pois isto é o oposto a um envelhecimento patológico e passivo, é trabalhar contra a deterioração e a passividade, e depende de cada pessoa, quer do seu património genético, quer das suas escolhas, ações, responsabilidades individuais e trajetórias de vida, tal como defendem Ribeiro & Paúl (2011), Paúl & Fonseca (2005) ou ainda Fontaine (2000). Tal como explica Fontaine (2000) quando menciona o impacto das influências ambientais ligadas à história e aos acontecimentos autobiográficos das pessoas nos seus processos de desenvolvimento e envelhecimento, a capacidade de escolha de cada pessoa e a sua posição na vida (o livre arbítrio) vão ser fatores determinantes para a sua qualidade de vida, uma vez que o desenvolvimento da mesma se constrói em volta das suas escolhas individuais, cada pessoa é responsável pela sua vida e pelas circunstâncias em que a mesma se vai desenvolvendo, circunstâncias essas que poderão contribuir (ou não) para a construção de um envelhecimento bem-sucedido, atingindo (ou não) uma velhice ótima.

Logicamente que existem outro tipo de influências apontadas por Fontaine (2000) que condicionam esta qualidade de vida e do envelhecimento, como as influências ambientais ligadas ao grupo etário ou as influências ambientais ligadas ao período histórico, contudo, sobre essas não possuímos controlo, daí a importância atribuída às influências ambientais ligadas à nossa história pessoal, a nossa posição na vida vai ser determinante na nossa qualidade de vida e na qualidade do nosso processo de envelhecimento e quanto mais cedo nos apercebermos disso, melhor. Trabalhar no sentido de se envelhecer com qualidade significa trabalhar para um envelhecimento bem-sucedido (ou envelhecimento ativo). O envelhecimento ativo ou bem-sucedido diz respeito à capacidade de se adaptar às circunstâncias e aos desafios da vida, a todos os níveis e dimensões de desenvolvimento da mesma, no sentido de a pessoa conservar e manter as suas competências e capacidades, a sua saúde e a sua participação social (em todos os contextos que a envolvem, a todos os níveis, cultural, social, económico, familiar, entre outros). O que envolve não só uma manutenção de competências cognitivas e motoras, mas a perceção de que nos encontramos num constante processo de aprendizagem contínua, procurando adquirir mais competências que permitam envelhecer melhor e com qualidade e, com esses mesmos objetivos, tentar ainda recuperar outras competências que se tenham perdido, como por exemplo a autonomia. É nesse sentido que Ribeiro & Paúl (2011) referem que o envelhecimento ativo visa a otimização de oportunidades para a saúde, a participação social e a segurança, três grandes pilares defendidos pela OMS que o condicionam:

Saúde: para se envelhecer com sucesso é necessário possuir saúde. Esta é uma questão da competência dos profissionais de saúde, contudo, ao promovermos e estimularmos capacidades e competências

motoras, mentais e relacionais nos idosos, estamos também a promover a sua saúde motora e mental. Daí a importância de trabalhos em educação e promoção da saúde.

Segurança: para se envelhecer com sucesso é necessário que existam respostas adequadas às necessidades e dificuldades dos idosos, que a sociedade mantenha as pessoas integradas e com segurança para que estas se sintam capazes de acreditar nelas próprias, o que leva à participação social.

Participação social: envelhecer de forma ativa é ainda continuar a participar na sociedade e em todos os seus contextos (cultural, económico, político, entre outros), combatendo a exclusão, a solidão e o isolamento. A participação social na comunidade é importante para a pessoa não deixar de se sentir útil e de desempenhar um papel social, ainda que diferente do anterior (se pensarmos sobre isso, ao longo da nossa vida, já possuímos vários papéis sociais distintos). Esta é muito dependente e marcada pelas relações que a pessoa possui na e com a comunidade (onde se incluem os amigos, a família, os vizinhos, entre outros).

Para além destes três grandes pilares, não podemos excluir as questões da autonomia (física, psicológica e social) e independência nos idosos, que são características cruciais para se atingir e manter um envelhecimento bem-sucedido, tal como mencionam Paúl & Fonseca (2005), visto que a autonomia permite aos idosos ter controlo sobre a sua própria vida, a capacidade de tomar as suas decisões e fazer as suas escolhas, e a independência lhes permite serem capazes de tomar conta de si mesmos e de interagir com o mundo, e isso faz delas fatores que condicionam bastante as suas vidas e a sua participação ativa exatamente na sua saúde, sociedade e segurança. Ao serem praticadas, elas fazem reconhecer a importância da dignidade e dos direitos humanos das pessoas mais velhas.

Todas estas características, aliadas a outros fatores determinantes para o processo de um envelhecimento bem-sucedido, como possuir uma expectativa de vida saudável ou uma visão positiva da vida, mencionados por Ribeiro & Paúl (2011) e Paúl & Fonseca (2005), serão fulcrais para a garantia de qualidade de vida no processo de um envelhecimento bem-sucedido.

Quando falamos em possuir qualidade de vida acabamos por falar e incorporar tudo o resto, a saúde física e psicológica, o nível de dependência, as relações sociais, as crenças pessoais e em si mesmo, a segurança, as características do ambiente onde a pessoa vive e os sentimentos de bem-estar psicológico e felicidade, causados pelos sentimentos de autorrealização, de aceitação de si mesmo, de relações positivas com o outro, entre outras componentes como o crescimento pessoal e possuir objetivos de vida, mencionadas por Paúl & Fonseca (2005). A perceção da concretização destes sentimentos, juntamente com outros determinantes como as competências pessoais, sociais e comportamentais, as características económicas e do meio físico (ambiente envolvente), bem como os serviços sociais e de

saúde, mencionados também por Paúl & Fonseca (2005), e todos os outros determinantes dos quais tenho vindo a falar, como a qualidade de vida, permitem à pessoa estar satisfeita com a sua vida, o que demonstra uma adaptação por parte da mesma ao seu processo de envelhecimento e à sua condição da velhice, o que por sua vez lhe permite atingir um estado de bem-estar subjetivo, que advém, como defende António Simões (2006) exatamente da experiência de vida, e é constituído por essa satisfação com a vida de que falo acima.

Segundo Fonseca (2006), a satisfação com a vida está relacionada com a perceção e a comparação entre as aspirações de vida o cumprimento das mesmas, ou seja, com o sentimento de autorrealização, que potencia a felicidade em cada um de nós. Daí se perceber a importância da definição de objetivos ou metas de vida na velhice, que possibilitem na pessoa uma mobilização no sentido de os atingir, evitando a apatia e facilitando o seu processo de envelhecimento bem-sucedido. Percebe-se que esta satisfação com a vida é um fator estrutural para um envelhecimento bem-sucedido, que é, para além do mencionado, bastante influenciada pelas experiências do passado, pelas escolhas feitas e pelos recursos possuídos, que permitiam ou não realizar determinadas ações, sendo estes recursos a primeira indicação de que também os fatores e as condições sociais do idoso, e nas restantes fases da sua vida, como explicitada acima, vão ter implicações ao nível da sua satisfação com a mesma e, consequentemente, no seu processo de envelhecimento.

Tão importante quanto a questão da falta de saúde física poder funcionar como entrave para esse sentimento de satisfação com a vida, são as questões do isolamento e da solidão, que podem levar a um mal-estar psicológico e ao desenvolvimento de doenças mentais como a depressão. Segundo Oliveira (2005), a saúde mental dos idosos e, consequentemente, o seu processo de envelhecimento, são muito influenciados não só pelas questões da solidão e do isolamento, mas pelo facto de estes conseguirem, ou não, adaptar-se às novas situações que vão vivendo.

Na velhice, não havendo força para reagir à depressão, é necessária a existência de um cuidado especial com este tipo de doença, uma vez que a mesma pode facilmente degenerar para uma demência, onde as pessoas se vão perdendo e vão perdendo cognições. É nesse sentido que se torna fundamental conhecer este tipo de doenças e as mudanças que as mesmas acarretam, no sentido de permitir uma melhor compreensão da situação e da pessoa com demência ou depressão, e uma atuação adequada face a elas, para se poder trabalhar numa perspetiva de um envelhecimento ativo, com qualidade de vida, no sentido de atingir uma velhice ótima.

É neste sentido da problemática da saúde (quer física ou mental) ser tão importante para os idosos, que devem ser trabalhadas estratégias para a sua promoção. Uma forma de combater a solidão, o

isolamento e capacitar para a adaptação à mudança é através de projetos de intervenção educativos junto desta população, projetos esses que devem incidir na aquisição de novos conhecimentos, pressupondo que durante os mesmos irá acontecer a partilha de informações úteis, que auxiliem o idoso a lidar com essa fase da sua vida, sendo explicitadas as questões que envolvem o seu processo de envelhecimento, trabalhando a aquisição de ferramentas que lhe permitam (ao idoso) viver a velhice de forma saudável.

Apostar na partilha de informação e conhecimento é uma das chaves para o combate a um envelhecimento patológico, uma vez que, se as pessoas possuírem acesso a informações que lhes permitam perceber o seu processo de desenvolvimento, elas serão capazes de aprender a caminhar em direção a um envelhecimento bem-sucedido. Ao conhecer este processo, estando conscientes das consequências (negativas) das quais poderão ser alvo, estas pessoas procurarão a aquisição de novas competências, e a manutenção das que já possuem, como são exemplo as suas competências cognitivas, físicas e sociais, procurando manterem-se pessoas autónomas e permitindo a sua participação social. Através do acesso a estas informações sobre as questões do envelhecimento bem-sucedido e de como o alcançar, as pessoas tornar-se-ão ainda capazes de tomar uma decisão consciente relativa à sua forma de viver e ao impacto que a mesma terá na sua qualidade de vida.

2.4. Educação e Animação de adultos idosos

Numa era em que o envelhecimento demográfico da população tem vindo a aumentar exponencialmente, torna-se pertinente explorar a vertente do trabalho de EIAC junto de um público mais velho. Que implicações causam este aumento demográfico do envelhecimento? Que necessidades? Que respostas? Como atuar? São interrogações que se colocam face a esta questão que se tem vindo a perceber como problemática a vários níveis, como é exemplo o nível económico, no qual o número de pessoas profissionalmente ativas começa a ser menor do que o número das que não estão ativas (também devido à diminuição da taxa de natalidade) o que significa que não há sustentabilidade económica, visto que as pessoas que trabalham e fazem descontos são insuficientes para pagar as reformas das que já não trabalham. Ou ainda a nível social, onde nos começamos a deparar com a inexistência de respostas para as necessidades desta população, e exemplo disto são, por um lado, as instituições lotadas (instituições particulares e não estatais, IPSS), por outro lado, os idosos que não gostam de frequentar essas instituições e das outras respostas que lhes são apresentadas de momento.

Torna-se perceptível que com o aumento do número de idosos têm de ser adotadas medidas que tornem possível uma resposta positiva à situação, desde os níveis familiar, social, económico ao político.

É necessária uma adaptação à realidade e percepção da mesma, o que se torna num desafio constante em dar uma resposta às necessidades atuais dessa população, que não são as mesmas do passado, daí que as respostas existentes possam já não responder a essas necessidades. Isto, sempre numa perspectiva de trabalhar na aprendizagem ao longo da vida. É nesse sentido que tentamos perceber as questões do processo de envelhecimento, para tornar possível uma intervenção adequada e com sentido, que garanta qualidade de vida durante esse mesmo processo, de forma a que percebamos não só a forma mais adequada de intervir, mas que realizemos uma intervenção que impulse a mudança e a transformação de vida do público sobre o qual atuamos, proporcionando-lhes ferramentas para que atinjam essa qualidade de vida. Trabalhando assim para a emancipação, para a autonomia, para o enriquecimento dos idosos, encontrando respostas que lhes permitam viver não só em longevidade, mas com qualidade, “Convém, de agora em diante, não só continuar a dar tempo ao tempo, mas também dar qualidade ao tempo.” (Fontaine, 2000, p. 147). É ainda neste sentido que tentamos compreender os conceitos de satisfação com a vida ou de educação e promoção da saúde, procurando proporcionar no idoso um processo de desenvolvimento e envelhecimento com qualidade.

2.4.1. Educação de Adultos e Intervenção Comunitária

A Educação é um processo de aprendizagem contínuo, “(...) co extensivo à vida do indivíduo e que, dadas as mudanças aceleradas a diversos níveis, nomeadamente da ciência e da tecnologia, há necessidade de a distribuir por todas as fases da existência.” (Simões, 2006, p. 95), e que decorre de todos os contextos nos quais interagimos, de forma a promover um desenvolvimento integral do ser humano, cuja finalidade é a de transformação social. A educação de adultos insere-se nesta perspectiva de entender a educação enquanto processo de aprendizagem contínuo, e falar de educação de adultos é também falar na promoção de um desenvolvimento integral, que engloba todas as formas de aprendizagem e aquisição de conhecimentos e competências que permitam viver em sociedade, transformando-a. Enquanto técnicos superiores de educação compete-nos a tarefa de facilitar essa aquisição, trabalhando com as pessoas com o objetivo de as capacitar para que se tornem autónomas, tolerantes, críticas, reflexivas, emancipadas, livres, justas e respeitosas, tal como defende José Ribeiro Dias (2009),

“E porque a educação ‘deve visar o pleno desenvolvimento da pessoa humana’ (Declaração Universal dos Direitos do Homem, Art. 26º, 2), o que se impõe de imediato, como já descobrimos anteriormente, é utilizar todos os meios (coisas) para criar as melhores condições para que todos os seres humanos (pessoas) se desenvolvam até à sua plena realização nos valores.” (p. 116)

Trata-se também de educar pessoas capazes de conhecer e intervir sobre os seus próprios problemas e necessidades, transformando a realidade à sua volta, na medida em que se vão transformando a si mesmos, potenciando o seu desenvolvimento e da sua comunidade, o que exige uma participação ativa, crítica e responsável sobre a mesma. Nesta perspetiva, e tendo em atenção os modelos de desenvolvimento apresentados por Gunturiz (1992), faz sentido falarmos e atuarmos sob a lógica de um modelo de desenvolvimento comunitário de baixo para cima, ou modelo de desenvolvimento autónomo, uma vez que este implica a ideia de que as propostas para esse desenvolvimento partam da própria comunidade, promovendo a sua autonomia e a participação.

É neste panorama que se torna imprescindível a perceção dos conceitos de autonomia e de participação, bem como a compreensão do que é educar, de facto, para a autonomia e para a participação. O conceito de autonomia designa-se pela capacidade de aprender, descobrir e conhecer por si mesmo, constituindo-se num processo que permite a um indivíduo fazer as suas próprias escolhas e determinar o seu trajeto de vida, mantendo o controlo e a norma sobre si. Uma pessoa autónoma é uma pessoa capaz de se conduzir a si mesma, de se determinar e auto-organizar, ou seja, de controlar a sua vida e de se afirmar, tomando as suas próprias decisões e seguindo as suas próprias regras.

O conceito de participação, apesar de ser suscetível de ser interpretado de diferentes formas, pode ser designado por um poder ou capacidade de intervir na vida pública, que configura um dos direitos fundamentais do ser humano (a ser reconhecido em todos os contextos), sendo ainda entendida como uma estratégia para potenciar o desenvolvimento pessoal, social e comunitário, ao mesmo tempo que se apresenta como uma finalidade da vida humana e um elemento fundamental da cidadania democrática. Entendida enquanto estratégia, a participação possibilita a promoção de dinâmicas de aprendizagem de valores e competências, contribuindo para a aquisição e formação de atitudes éticas como o respeito, a tolerância ou a compreensão. Percecionada neste sentido, a participação promove ainda a sociabilidade, a integração e a inclusão na sociedade. Participar é tornar-se parte de, é tomar parte de decisões, e tomar parte representa um nível mais profundo de participação. Entendida como uma virtude cívica, segundo Ventosa (2016), não podem assim deixar de ser encaradas as suas dimensões política, social e educativa.

O ideal no desenvolvimento de projetos em educação de adultos e intervenção comunitária é atuar tendo em conta a participação plena de todos os indivíduos que façam parte do projeto. E, dessa forma, treinar e educar todos os participantes para a autonomia e a participação. Sendo que a finalidade da educação de adultos e ao longo da vida é exatamente a de facilitar esse desenvolvimento, que é também

integral, individual e comunitário, uma das formas de o promover, a ele e ao retorno à comunidade¹³ (cada vez mais relevante, na medida em que num mundo globalizado se vão perdendo identidades, especificidades e tradições, particularidades que faziam com que as pessoas reconhecessem que faziam parte de uma comunidade), é através de projetos como este, que constituem práticas de educação onde se pretende trabalhar para a emancipação e o empoderamento das pessoas, para que elas próprias sejam capazes de transformar as suas condições de vida e da sua comunidade, fazendo-as evoluir relativamente à sua qualidade de vida, neste caso, reporto-me especificamente aos idosos que fizeram parte do meu projeto e da comunidade à qual pertencem.

Estas práticas, subentenda-se práticas educativas de intervenção comunitária, exigem a participação da própria comunidade, no sentido de uma construção autónoma por parte da mesma, na sua transformação, tal como é defendido por Marco Marchioni (1999) e por José García & Margarita Sánchez (1997), não esquecendo que, deste modo, se exerce uma ação de educação comunitária que, enquanto uma forma de educação integral, de adultos e ao longo da vida, como defendem José García & Margarita Sánchez (1997), é uma educação desde a comunidade, na comunidade, pela comunidade e para a comunidade, contribuindo para o desenvolvimento e bem-estar do indivíduo e da comunidade, partindo do princípio que a própria comunidade vai participar e mobilizar-se nesse sentido, tal como foi pretendido neste projeto. Ainda segundo estes autores, um projeto de intervenção comunitária deve desenvolver-se a partir de uma metodologia que permita a existência de uma intervenção integrada, coordenada e globalizada, onde o projeto desenvolvido deve não só estar integrado no contexto no qual se desenvolve, mas também ser um projeto sustentável, tendo em conta as necessidades e potencialidades desse mesmo contexto; uma intervenção sistematizada e planificada, seguindo todas as etapas de um projeto educativo (diagnóstico, planificação, implementação e avaliação), com determinados objetivos e finalidades a cumprir; e uma intervenção baseada na participação da comunidade em todas as fases do projeto. Uma comunidade que conhece e compreende a sua realidade, os seus interesses, as suas necessidades e potencialidades, e, dessa forma, pode responder às suas próprias necessidades e problemas, potenciando o seu próprio desenvolvimento.

¹³Xavier Úcar (2009, pp. 16-17) explica que com a globalização surge a tendência para a uniformização, o individualismo, a prática de uma cultura dominante sob culturas dominadas (minorias), o que, eventualmente, acaba com as especificidades de cada comunidade, quer a nível cultural, quer a nível económico ou social, dando-se, na maioria das vezes, uma perda da identidade cultural. Com o término daquilo que é específico em cada uma dessas comunidades (pequenas tradições, valores que identifiquem essa comunidade e as pessoas que dela fazem parte, etc...), as pessoas vão perdendo o sentimento de pertença que lhes era atribuído exatamente pelas especificidades que partilhavam com a sua comunidade, procurando um retorno à mesma, de forma a contribuir para o seu bem-estar.

É devido a todos os factos mencionados acima que em EAIC se atua sob uma metodologia de Investigação Ação Participativa (IAP), onde, através do uso da Animação Sociocultural (ASC) enquanto estratégia, se pretende promover a autonomia e a participação de todos os envolvidos do projeto em todas as suas fases e tomadas de decisão relacionadas com o mesmo, indo ao encontro das necessidades e interesses da comunidade, a partir da valorização das experiências, conhecimentos e competências das pessoas dessa comunidade, procurando desenvolver um projeto com as pessoas e em função dos recursos que a própria comunidade possui – estando aqui presente o caráter endógeno da intervenção comunitária. Se o projeto em questão for desenvolvido com as pessoas e direcionado para as suas necessidades concretas, as pessoas dessa comunidade (à partida) vão interessar-se em participar no mesmo, para que possam combater essas mesmas necessidades. Foi exatamente por este motivo que, durante a realização do meu projeto, fiz um levantamento de necessidades junto da população-alvo do mesmo (que pode ser consultado posteriormente na fase da apresentação do diagnóstico de necessidades e motivações desta população), que possibilitou uma adequação de todo o trabalho prático desenvolvido a essa mesma população.

2.4.2. Animação Sociocultural

“Definimos a animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa.

A animação representa um conjunto de passos com vista a facilitar o acesso a uma vida mais ativa e mais criativa, à melhoria nas relações e comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade de que se faz parte, desenvolvendo a personalidade do indivíduo e da sua autonomia.”

(Jacob, 2007, p. 31)

Ao utilizar a ASC durante práticas de intervenção educativas, nomeadamente durante as atividades concretizadas, enquanto estratégia de promoção à participação, possibilita-se a promoção da sociabilidade, da integração e da inclusão, de dinâmicas de aprendizagem de valores e competências, contribuindo para a aquisição e formação de atitudes éticas como o respeito, a tolerância ou a compreensão do outro, necessidades detetadas durante o desenvolvimento deste projeto.

Segundo Antunes (2016), enquanto estratégia de intervenção educativa, a ASC permite consciencializar a sociedade para uma participação ativa nos seus processos de desenvolvimento, aprendizagem e envelhecimento, promovendo a autoconfiança nas suas capacidades, para que possam aprender a solucionar os seus problemas e responder às suas necessidades, procurando sempre alcançar os seus objetivos de vida e a sensação de bem-estar e satisfação com a vida. Vallicrosa (2004) explicita que a promoção dessa participação ativa e voluntária da comunidade (mencionada como uma

das primeiras variáveis pressupostas pela ASC apontadas por Martins, 1995, referida a baixo) na qual se atua, é o principal objetivo da ASC, sendo essa uma participação que acontece de forma consciente e com intencionalidade.

A animação sociocultural demonstra-se então enquanto uma estratégia de intervenção que é ativa, prática e participativa, facilitando aos idosos o seu processo de aprendizagem, onde os mesmos são protagonizados enquanto agentes não só desse processo de aprendizagem, mas também no seu processo de desenvolvimento (exatamente o que é pretendido em educação, capacitar para a autonomia, a independência, o aprender a aprender), cuja finalidade é aumentar a sua qualidade de vida.

Segundo Martins (1995) a ASC pressupõe oito variáveis, sendo elas as seguintes: a participação ativa e voluntária da comunidade nas práticas de animação; a existência de processos de comunicação interpessoal que potenciem a coesão do grupo; a utilização de técnicas sociais, globalizantes e integradoras; o seu caráter lúdico, a ASC é festiva, recreativa e desportiva, sendo orientada para os interesses, potencialidades e aptidões da comunidade ou indivíduo; a ASC desenvolve-se de forma espontânea; a ação realizada abrange todos os campos sociais e culturais da comunidade; a ASC procura um retorno às tradições populares e artísticas, fazendo da “rua” um espaço de convívio, onde se potenciam relações com o outro; e, por fim, a ideia de que através deste processo é possível consciencializar sobre a realidade, motivar a comunidade na procura de soluções e promover as capacidades de decisão dos mesmos, que facilitem mudanças sociais e educativas.

Ainda segundo Vallicrosa (2004), com a ASC pretende-se aumentar a qualidade de vida dessa mesma comunidade, em todas as dimensões nas quais o ser humano interage durante a sua formação. Também Martins (1995) faz referência a esta melhoria da qualidade de vida, explicando-a de forma esquemática, onde demonstra que a animação não só implica a participação ativa e voluntária, as experiências diretas e a comunicação entre os indivíduos, mas também se une ao desenvolvimento pessoal, social e às transformações sociais, no sentido de a promover.

Vallicrosa (2004) fala ainda da ASC como sendo ela própria um processo dinâmico na intervenção na comunidade, que deve ser planificada, e realiza-se nessa comunidade através da intervenção, cuja finalidade é a de dar ânimo e alma à mesma, demonstrando o caráter intencional da ASC. Durante esta intervenção, as técnicas de ASC irão ser diferentes para cada contexto de atuação, uma vez que as mesmas dependem das análises e avaliações realizadas nesses contextos, que vão permitir uma adequação dessas mesmas técnicas e metodologias à realidade sobre a qual se pretende intervir. Se as técnicas utilizadas forem adequadas ao contexto, ao público e às problemáticas a trabalhar, então elas irão aumentar a eficácia da intervenção. Nesse sentido, a ASC, ou animação socioeducativa, pode ser

então entendida enquanto forma de motivar a participação nas intervenções a desenvolver junto de quaisquer que sejam as comunidades.

2.5. Identificação dos contributos teóricos mobilizados

Uma vez que o projeto implementado durante o estágio visou procurar auxiliar o processo de desenvolvimento de um grupo específico de idosos para o processo de um envelhecimento ativo e bem-sucedido, tornou-se essencial, para mim, perceber este conceito e de que forma, através da minha área de intervenção (EAIC) poderia então auxiliar esse processo. Daí que a definição dos conceitos apresentados acima me tenha sido útil, no sentido em que pude perceber de que forma desenvolver atividades que permitissem ao idoso ser mais autónomo, participativo, saudável.

Ao investigar os conceitos, aumentei a minha perceção não só sobre o impacto que o meu trabalho teria, mas sobre a importância de trabalhar com o meu público as suas capacidades de participação, de aprendizagem ao longo da vida, de autonomização, de movimentação, as suas capacidades cognitivas e a promoção da aquisição de novas competências e conhecimentos que lhes permitissem viver satisfeitos com a vida, daí ter desenvolvido atividades cognitivas, atividades físicas, atividades lúdicas, atividades relacionadas com as TIC, entre outras. Ao procurar outras investigações na área do desenvolvimento de um processo de envelhecimento ativo, consegui ver exemplos concretos de intervenções que conduziram as pessoas a esse mesmo processo, com qualidade de vida, consegui obter uma perspetiva mais ampla de exemplos de atividades a adotar e outras formas de atuar, dependentes também das condições e circunstâncias em que os estudos foram desenvolvidos, e as capacidades e competências das pessoas com os quais os mesmos estudos se desenvolveram. Como é o caso da investigação de Carlos Forte e da publicação de Sandra Matsudo, onde percebi a importância da manutenção da atividade física dos idosos e dos seus benefícios, a nível físico, mental e social.

Para além disso, penso que pude perceber que, apesar das investigações apresentadas serem focadas em questões diferentes, apresentaram áreas do saber que podiam e deviam ser conjugadas e, se detetadas como tal, transportadas para trabalhar com outros públicos, noutras realidades, que apresentassem necessidades idênticas, trabalhando sempre em direção a promover um envelhecimento bem-sucedido, que foi o que fiz com a minha intervenção, aproveitando as ideias de realizar atividades físicas em grupo, que promovessem não só a saúde dos idosos, mas a sua sociabilidade, a coesão do grupo, dois grandes objetivos do meu projeto.

Para a implementação do estágio, foi ainda muito importante perceber que uma das formas de caminhar ao encontro dos objetivos traçados seria através de atividades de animação sociocultural,

utilizada como estratégia de promoção da participação, através do aumento da motivação dos idosos para tal, como menciono ao longo deste capítulo, e que permitissem aos mesmos compreender a importância de desenvolver a educação ao longo da vida, e perceber que através dela poderiam contribuir para o seu envelhecimento ativo e a sua qualidade de vida.

Capítulo III
Enquadramento Metodológico do Estágio

1. Objetivos

1.1.Importância da definição de objetivos

A definição de objetivos constitui-se como uma das fases mais importantes na delineação de um plano de ação, pelo que irá conduzir a avaliação desse mesmo plano, face ao cumprimento, ou não, desses mesmos objetivos. Após a fase do diagnóstico e da análise dos dados obtidos durante a mesma, uma vez percecionadas as necessidades do público a serem trabalhadas, os seus interesses, as suas potencialidades e as suas limitações, torna-se relevante definir objetivos a atingir com a investigação/intervenção.

A um projeto de intervenção corresponde sempre uma finalidade, que se entende como a orientação principal do projeto, indicando “(...) a razão de ser de um projeto e a contribuição que ele pode trazer aos problemas e às situações que se torna necessário transformar.” (Guerra, 2000, p. 163). Depois de definida a finalidade do projeto, segue a definição de objetivos coerentes com a mesma, sendo que, segundo Isabel Guerra (2000), eles devem corresponder e advir dos problemas e necessidades identificados na fase de diagnóstico, direcionando a intervenção de forma a aproxima-la das mudanças desejadas, e ser realistas, tendo em consideração as limitações e as potencialidades dos recursos (humanos, físicos e materiais).

Existem dois tipos de objetivos a definir no planeamento de ação de um projeto, podendo eles ser caracterizados como objetivos gerais ou objetivos específicos. Os objetivos gerais de um projeto são aqueles que dão origem às grandes linhas orientadoras da ação, direções a seguir, eles “descrevem grandes orientações para as ações e são coerentes com as finalidades do projeto, descrevendo as grandes linhas de trabalho a seguir e não são, geralmente, expressos em termos operacionais” (Guerra, 2000, p. 163), o que impossibilita medir ou analisar se os mesmos foram cumpridos. Uma vez que são definidos para todo o projeto eles não possuem datas específicas para os atingir, mas expressam intenções a cumprir durante o desenvolvimento do projeto, intenções essas que advêm dos interesses e necessidades a desenvolver do público-alvo ao qual o projeto se destina. Já os objetivos específicos de um projeto, dizem respeito aos resultados que se pretende atingir durante o desenvolvimento da ação, permitindo medir o impacto da mesma, eles “detalham os objetivos gerais, funcionando como a sua operacionalização. São formulados em termos operacionais, quantitativos ou qualitativos, de forma a tornar possível analisar a sua concretização, sendo frequentemente considerados como metas.” (Guerra, 2000, p. 164). São estes últimos que permitem então realizar uma avaliação final, tendo em conta aqueles objetivos que foram ou não atingidos. Assim sendo, os objetivos específicos de um projeto devem ser formulados com clareza e precisão, sendo passíveis de ser avaliados, quer sejam qualitativos ou

quantitativos. Estes diferem dos objetivos gerais de um projeto exatamente por não apresentarem diretrizes para a ação, mas estádios ou situações a alcançar.

A definição dos objetivos de um projeto deve ser negociada com todos os agentes sociais envolvidos com o mesmo.

1.2. Objetivos da Intervenção

Com a finalidade de trabalhar com os idosos novas aprendizagens numa perspectiva de caminhar em direção a um envelhecimento bem-sucedido, foram traçados os seguintes objetivos de investigação e intervenção¹⁴:

OG 1. Promover a saúde:

OE 1.1. Contrariar a perda de capacidades motoras e estimular a autonomia física, através da realização de atividades que estimulem a motricidade;

OE 1.2. Alertar para a importância de uma alimentação saudável e cuidada;

OE 1.3. Alertar para a prevenção de doenças e quedas.

OG 2. Promover e estimular a preservação das capacidades cognitivas:

OE 2.1. Estimular a autonomia, do ponto de vista biológico e psicológico, e a motricidade fina, através da realização de atividades que envolvam a destreza da leitura, escrita e resolução de exercícios cognitivos;

OE 2.2. Retardar o aparecimento dos efeitos de doenças degenerativas, através da realização de atividades de estimulação mental.

OG 3. Potenciar a coesão do grupo:

OE 3.1. Criar espaços de interação e comunicação entre o grupo;

OE 3.2. Consciencializar para os valores da entreatajuda e da partilha entre o grupo, através da realização de atividades em grupo que potenciem a sociabilidade;

OE 3.3. Contrariar os sentimentos de solidão e de exclusão, através do desenvolvimento de atividades potenciem a sociabilidade e o sentimento de pertença no grupo;

OG 4. Providenciar momentos lúdicos:

OE 4.1. Criar momentos de lazer e felicidade, que permitam ao grupo descontraír enquanto se envolvem com e no projeto e dinâmicas desenvolvidas;

¹⁴ Sendo designados por OG os objetivos gerais deste projeto, e por OE os objetivos específicos correspondentes a cada um dos objetivos gerais delineados.

OE 4.2. Concretizar artes recreativas e jogos com o grupo;

OE 4.3. Comemorar datas festivas;

OE 4.4. Incentivar a participação e a interação, através do desenvolvimento de atividades que vão ao encontro dos interesses, necessidades e expectativas dos utentes.

OG 5. Potenciar a aquisição de competências de informática:

OE 5.1. Promover a autonomia e a inclusão digital, através do desenvolvimento de atividades que permitam aos idosos uma familiarização com as ferramentas digitais;

OE 5.2. Permitir aos idosos realizarem atividades digitais de interesse individual.

2. Metodologias

2.1. Metodologia de Investigação

2.1.1. Paradigma de Investigação/Intervenção

O paradigma utilizado durante esta investigação foi o paradigma qualitativo ou interpretativo. Ele caracteriza-se pelo uso de métodos e técnicas de investigação que objetivam compreender realidades sociais, justificando comportamentos e atribuindo-lhes significado através do próprio significado atribuído pelas pessoas que participam no contexto de ação. Este vem opor-se ao paradigma positivista e vem apresentar novas formas de fazer investigação, de forma a responder também a novas necessidades apresentadas pela sociedade. Assim, ao contrário do que acontecia com o paradigma positivista, o paradigma qualitativo apresenta uma forma de investigar que pretende compreender o ambiente e o contexto/realidade social em que a mesma acontece, onde a investigação não se encontra totalmente ao poder do investigador (aliás, em educação, através de uma metodologia de investigação ação participativa incluída neste paradigma, este poder é democraticamente partilhado entre o investigador e os investigados), mas se encontra dependente da realidade em estudo para prosseguir com as suas práticas.

Segundo Bogdan & Biklen (1994), a investigação qualitativa possui cinco características fundamentais que a caracterizam, sendo a primeira delas relativa à fonte direta dos dados, sendo ela o ambiente natural onde está a decorrer a investigação, sendo o investigador o instrumento principal de recolha de informação, obtida pelo contacto direto entre ele e o contexto de atuação/investigação. A segunda grande característica deste tipo de investigação é que a investigação qualitativa é descritiva, ou seja, os dados recolhidos são extensos, ricos em informação, e são descritos de forma escrita ou por imagens, tentando respeitar ao máximo a forma como estes foram registados. A terceira característica apresentada é relativa ao interesse que os investigadores revelam pelo processo da investigação ser superior aos resultados,

onde se valoriza mais o significado atribuído às situações e realidades em estudo, aos comportamentos. A quarta característica apontada por Bogdan e Biklen é sobre o facto de os investigadores analisarem os dados de forma indutiva, evitando recolher dados para confirmar hipóteses, e, ao invés disso, irem construindo e desenvolvendo a investigação e percebendo que conceitos são importantes de operacionalizar, onde será importante intervir na medida em que vão obtendo os dados da realidade social em estudo. A quinta e última característica apontada é relativa à importância atribuída ao significado das coisas, onde os investigadores qualitativos em educação procuram compreender o sentido que os diferentes agentes sociais atribuem aos diferentes fenómenos que vão experienciando e às suas vidas.

Numa investigação qualitativa, todas as práticas de investigação seleccionadas, desde os métodos de recolha da informação à atuação nesse contexto, acontecem em função das informações recolhidas e questões levantadas nesse mesmo contexto em análise (Nelson et al, 1992, in Aires, 2015, pág. 13). Este tipo de investigação caracteriza-se por ser subjetiva e interpretativa, e envolve práticas de igualdade entre o investigador e os investigados, relações entre teoria e prática. Visto que o seu objeto de estudo é uma realidade social, as pessoas são consideradas o centro da investigação, e os seus produtos “(...) são criações ricas, densas, reflexivas dos fenómenos em análise.” (Aires, 2015, p.13).

Ainda segundo Clara Coutinho, a investigação qualitativa objetiva compreender, estudar intenções, ideias, descobrir significados nas ações e comportamentos individuais e nas interações sociais, sendo assim esta investigação baseada no método indutivo (Coutinho, 2014).

Segundo estes pressupostos, são vários os métodos passíveis de serem utilizados neste tipo de investigação para a recolha de dados, de entre os quais o método etnográfico, a cartografia, a investigação ação, a investigação ação participativa, a análise de conteúdo, o estudo de caso, a investigação biográfica ou a revisão de literatura.

Em educação, a investigação qualitativa concretiza-se através de projetos de intervenção, sendo que, à medida em que as informações vão sendo recolhidas, através de uma participação efetiva no campo de investigação, é que se vão tirando conclusões que permitem e conduzem à ação, como é exemplo do que acontece com o diagnóstico de necessidades, “Num estudo analítico as decisões são tomadas à medida em que este avança.” (Bodgan e Biklen, 1994, p. 85). Nesta área de estudos (educação), o tipo de investigação que utilizámos, investigação ação participativa (IAP), encontra-se inserido, sem dúvida, no paradigma qualitativo, uma vez que procurámos compreender a realidade social em que realizámos a investigação, para podermos atuar sobre ela, transformando-a.

2.1.2. Método e Técnicas de Investigação

Método de Investigação

Em educação de adultos e intervenção comunitária trabalha-se sob uma metodologia de ação qualitativa, sendo ela a investigação ação participativa, Trilla (2004), segundo o que vai descrevendo sobre os conceitos de investigação ação e investigação participativa, apresenta-nos exatamente a definição deste tipo de investigação realizada em EAIC (IAP), repartida por esses dois conceitos. Enquanto investigações que fazem parte de uma metodologia de ação qualitativa, elas orientam-se para a interpretação, análise e descrição de fenómenos ou realidades sociais, sendo que o foco do estudo se centra nos agentes sociais envolvidos nesses processos. Este tipo de investigação, segundo o mesmo autor, é caracterizada como sendo holística e parte de problemas reais e concretos, que encontra nos contextos aquando da investigação e recolha de informação sobre os mesmos, para a ação. Nesse sentido, existe um conhecimento direto sobre a realidade social sobre a qual se atua.

Este tipo de investigação é desenvolvida através de projetos de intervenção que acontecem num determinado contexto ou realidade social, com um determinado público alvo, cujo objetivo é capacitar esse público (ou comunidade) para o exercício da cidadania, a autonomia, a participação, o empoderamento, a emancipação, a reflexão e consciencialização crítica, a democracia e a promoção de valores éticos como o respeito, a tolerância e a igualdade, no sentido em que ele se torne capaz de atuar e responder aos seus próprios problemas ou necessidades, potenciando o seu desenvolvimento integral, e, conseqüentemente, o desenvolvimento e a transformação da sua realidade social. Como defende Ander-Egg (1990), a IAP é uma metodologia que pressupõe, não só uma participação democrática de todos os agentes sociais envolvidos no projeto e em todas as fases do mesmo (incluindo não só a participação nas atividades do projeto, mas as tomadas de decisão sobre o mesmo, que englobam todas as ações exercidas no mesmo), mas uma partilha democrática do poder e dos conhecimentos produzidos, atuando sob uma perspetiva de escuta e observação ativas, sem nunca pôr de parte uma comunicação entre iguais, cujos resultados da investigação convertem para todos os que participaram na mesma.

Ao trabalhar sob uma metodologia de investigação ação, segundo o que é descrito por Trilla (2004), pretende-se atuar sobre dado contexto, perspetivando a sua transformação, na medida em que se capacita a comunidade através de um processo sistemático da aquisição e construção de novas aprendizagens efetuadas e orientadas para a prática. Nesse sentido, este tipo de investigação é considerado como participativa, e realiza-se através de um ciclo de ações, passando essas pela planificação, ação, observação e reflexão ou avaliação do procedimento efetuado, que exige uma reflexão

e interpretação crítica dos resultados, que pode dar início a uma nova intervenção. Contudo, em EAIC, trabalhamos sempre numa perspetiva de empoderamento, de autonomização, de emancipação e, nesse sentido, o pretendido é que a intervenção se vá tornando cada vez menos necessária, na medida em que as comunidades se vão tornando cada vez mais autónomas, o que não quer dizer que não possa ser necessária uma segunda intervenção.

A investigação ação é uma metodologia que objetiva a reflexão sobre a ação, sendo que se pretende promover a construção de conhecimentos, a partir do estudo sobre o determinado contexto ou realidade social onde a mesma ocorre, e a transformação social dessa realidade através da intervenção, numa tentativa de melhorar as situações problemáticas que deram início e sentido a essa mesma intervenção. (Trilla, 2004)

Relativamente à investigação participativa, caracterizada pelo autor como um processo permanente, esta objetiva tornar a comunidade capaz de resolver e solucionar os seus próprios problemas e necessidades, através da sua participação num processo de aprendizagem e aquisição de competências e conhecimentos, como por exemplo a autonomia. Esta, exige a participação efetiva da comunidade em todo o processo da intervenção, fazendo-a ser agente ativo no seu processo de desenvolvimento e de transformação, sendo que essa participação deve partir de uma motivação coletiva para a mudança. Este tipo de investigação desenvolve-se, tal como a anterior, segundo várias fases, sendo elas o diagnóstico e análise crítica da situação e a ação, incluindo ainda um processo de reflexão e atuação que leva a comunidade a ser o verdadeiro agente de transformação da sua realidade. Durante a mesma, esse processo de reflexão e análise crítica vai sendo contínuo, o que pode levar à descoberta de novas necessidades ou problemas, ou ainda exigir a adequação ou adaptação das técnicas adotadas durante a investigação a novas circunstâncias. (Trilla, 2004)

Este tipo de investigação é uma metodologia de ação participativa que estuda uma realidade social a partir de um problema concreto dessa realidade, recolhendo informações sobre ela e analisando-a, e objetiva a promoção de transformações sociais nesse contexto, sob a atuação sobre essa mesma realidade, com vista à melhoria das condições de vida na mesma, segundo necessidades, problemas e interesses concretos detetados. Sendo que todo o trabalho desenvolvido à luz desta metodologia pressupõe que a comunidade na qual o projeto se desenvolve seja o principal agente do seu processo de transformação.

Trabalhar segundo esta metodologia é ainda trabalhar no sentido de desenvolver projetos sustentáveis, é consciencializar, dar liberdade e autonomia, responsabilizar, empoderar, na medida em que o pretendido é que a própria comunidade se emancipe e seja capaz de fazer sozinha, de começar a

resolver os seus problemas e de desenvolver a capacidade de aprender a aprender, e isto é o que conhecemos como sustentabilidade de um projeto. Um projeto irá ser sustentável se a comunidade aprender a ser autónoma, aí a intervenção e o investigador tornam-se desnecessários para a comunidade.

Segundo Ketele e Rogiers, a investigação ação participativa possui uma visão da investigação por dentro, o investigador interage com, e interpreta as situações de investigação, também através da observação participante ela “interpreta o que acontece a partir do ponto de vista nos atores na situação-problema” (Ketele e Rogiers, 1993, p. 115). Desta forma, a investigação ação participativa surge como uma forma inovadora de investigação em educação, que não só analisa, é descritiva e crítica, mas também é uma forma de investigar ativa e participativamente, visando a transformação social.

Trabalhar com a metodologia de investigação ação participativa é trabalhar com as pessoas, pressupondo a igualdade de papéis entre todos os agentes que participam no projeto, no sentido de promover um trabalho onde os resultados revertem em função de todos, e onde a própria comunidade onde se atua compreende as suas necessidades e está ciente de que se encontra num processo de aprendizagem e de desenvolvimento.

A investigação ação participativa divide-se em quatro fases, sendo elas a fase de diagnóstico, a fase do planeamento da ação (o que não quer dizer que as ações ponderadas não tenham de ser ajustadas a outras circunstâncias), a fase da implementação do projeto e a fase da avaliação da intervenção (que, por norma, decorre durante todo o projeto, desde a fase de diagnóstico, à avaliação contínua e final do mesmo), sendo que, sendo este um processo cíclico, no fim da avaliação dessa intervenção pode ser necessária uma segunda intervenção. Contudo, uma vez que o pretendido é educar para a autonomização, o esperado é que a comunidade aprenda a aprender e a conhecer por si mesma, tornando-se capaz de resolver os seus problemas, e fazendo com que a intervenção e o investigador se tornem desnecessários para essa comunidade.

Em EAIC atua-se conjugando estas duas metodologias de investigação, ao que chamamos de investigação ação participativa, onde, como constatado pela sua caracterização, se pretende tornar possível uma verdadeira interação entre a teoria e a prática, sendo que estas investigações recorrem, comumente, ao método da animação sociocultural ou socioeducativa como forma de motivar a participação nas intervenções a desenvolver durante as mesmas. Para desenvolver este trabalho podem recorrer-se a várias técnicas de investigação, como mencionei acima, sendo que utilizei a pesquisa e análise documental, a observação direta participante, as conversas informais, os registos fotográficos, as

grelhas de observação e de participação nas atividades, as notas de campo ou diário de bordo e a entrevista.

Técnicas de Investigação

Pesquisa e Análise documental

A pesquisa e a análise documental são técnicas que permitem a recolha de informações pertinentes para o desenvolvimento de um projeto. Neste projeto específico estas técnicas foram utilizadas para fundamentar os conceitos discutidos, e para facilitar a caracterização do contexto e do público em questão.

Observação Direta Participante

A observação participante é uma técnica de recolha de dados que, através da observação durante determinado período (por norma, longo), permite ao investigador perceber a realidade sobre a qual atua, permitindo-lhe ainda captar e registar informações sobre a mesma e comparar informações que já possuía (facultadas ao técnico por outrem) com as ações que observa. Segundo Vale (2000), “a observação é a melhor técnica de recolha de dados do indivíduo em atividade, em primeira mão, pois permite comparar aquilo que diz, ou que não diz, com aquilo que faz.” (Vale, 2000, p. 233). Foi a partir desta técnica que consegui perceber melhor o contexto em estudo e os idosos com quem trabalhei, bem como consegui facilitar o meu processo crítico de analisar o nível de entusiasmo dos utentes em participar nas atividades, possibilitando ir avaliando o meu projeto e o impacto das atividades que fomos desenvolvendo.

Conversas Informais

As conversas informais são uma técnica de recolha de dados que decorrem, por norma, durante a observação, e que se constituem por questões e diálogos que surgem normalmente durante a mesma. (Mendes, 2012). Durante estas conversas é possível partilhar conhecimentos e experiências, e estabelecer bases de confiança no contexto em estudo, promovendo um ambiente seguro e familiar que facilita o diálogo entre os membros do grupo e a técnica de educação (estagiária), e a participação dos mesmos no projeto. Também a partir desta técnica, fui capaz de ir avaliando o meu projeto e o impacto das atividades que fomos desenvolvendo.

Registos Fotográficos

Os registos fotográficos são uma técnica que, durante um projeto de intervenção, pode ser utilizada enquanto registo de inventários de materiais, de locais e de atividades que vão decorrendo, sendo um auxiliar valioso para a observação participante, e permitindo uma descrição dos acontecimentos mais

detalhada, “As fotografias dão-nos fortes dados descritivos, são muitas vezes utilizadas para compreender o subjetivo e frequentemente analisadas indutivamente.” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 183). Durante o meu projeto, fui fotografando tanto os espaços físicos, como as atividades que iam decorrendo e os materiais desenvolvidos.

Grelhas de Observação e Participação nas Atividades

As grelhas de observação e de participação nas atividades foram criadas para, por um lado, registar a participação dos utentes no projeto e observações pertinentes sobre o decorrer do mesmo e, por outro, registar a avaliação contínua dessas mesmas atividades. Nelas constam espaço para escrever os nomes dos participantes nas atividades, as observações da estagiária e a avaliação dos participantes das atividades no projeto.

Diário de Bordo/Notas de Campo

O diário de bordo/notas de campo são uma técnica crucial no que diz respeito a compreender a realidade do contexto de intervenção e a auxiliar a condução da investigação, através de pequenos registos que vão sendo efetuados ao longo do projeto e das observações realizadas e que se constituem enquanto pistas valiosas para a investigação e o seu desenvolvimento. Através delas fui registando datas e acontecimentos, notas sobre comportamentos, apontamentos sobre questões a melhorar no desenvolvimento de novas atividades e até ideias sobre novas atividades a desenvolver. Como referem Bogdan & Biklen (1994), através delas o investigador consegue apresentar “(...) uma descrição das pessoas, objetos, lugares, acontecimentos, atividades e conversas. Em adição e como parte dessas notas, o investigador registará ideias, estratégias, reflexões e palpites, bem como os padrões que emergem. Isto são as notas de campo: o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha e refletindo sobre os dados de um estudo qualitativo.” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 150).

Entrevista Semiestruturada

A entrevista é uma técnica de investigação que “(...) consiste numa conversa intencional, geralmente entre duas pessoas (...) dirigida por uma das pessoas, com o objetivo de obter informações sobre a outra.” (Bogdan e Biklen, 1994, p. 134), através dela consegui obter informação sobre a avaliação do meu projeto aos olhos das funcionárias que o observaram de perto, e dos idosos do meu público alvo.

2.2. Metodologia de intervenção

2.2.1. A animação sociocultural (ASC) como método de Intervenção

Tendo em conta o caráter crucial da participação da comunidade nos projetos de intervenção, a animação sociocultural é utilizada comumente na realização dos mesmos enquanto método de intervenção para a promoção dessa mesma participação da comunidade. Como defendem José García & Margarita Sánchez (1997) ou Trilla (2004), a ASC tem potencialidades na promoção da participação ativa dos agentes sociais, ela pressupõe e exige essa participação, fundamental a ser trabalhada em qualquer das fases de um projeto de intervenção. A ASC torna-se num método de intervenção relevante na medida em que promove a participação da comunidade no projeto ao motivá-la para tal, através de intervenções mais interativas e lúdicas, sem nunca esquecer o caráter educativo e formativo associado ao projeto educativo.

Segundo Martins (1995) a ASC pressupõe oito variáveis, sendo elas as seguintes: a participação ativa e voluntária da comunidade nas práticas de animação; a existência de processos de comunicação interpessoal que potenciem a coesão do grupo; a utilização de técnicas sociais, globalizantes e integradoras; o seu caráter lúdico, a ASC é festiva, recreativa e desportiva, sendo orientada para os interesses, potencialidades e aptidões da comunidade ou indivíduo; a ASC desenvolve-se de forma espontânea; a ação realizada abrange todos os campos sociais e culturais da comunidade; a ASC procura um retorno às tradições populares e artísticas, fazendo da “rua” um espaço de convívio, onde se potenciam relações com o outro; e, por fim, a ideia de que através deste processo é possível consciencializar sobre a realidade, motivar a comunidade na procura de soluções e promover as capacidades de decisão dos mesmos, que facilitem mudanças sociais e educativas.

Vallicrosa (2004) defende também a ASC explicitando que a promoção dessa participação ativa e voluntária da comunidade (mencionada como uma das primeiras variáveis pressupostas pela ASC apontadas por Martins, 1995) na qual se atua, é o principal objetivo da ASC, sendo essa uma participação que acontece de forma consciente e com intencionalidade. Ainda segundo Vallicrosa (2004), através disso, a ASC pretende aumentar a qualidade de vida dessa mesma comunidade, em todas as dimensões nas quais o ser humano interage durante a sua formação. Também Martins (1995) faz referência a esta melhoria da qualidade de vida, explicando-a de forma esquemática, onde demonstra que a animação não só implica a participação ativa e voluntária, as experiências diretas e a comunicação entre os indivíduos, mas também se une ao desenvolvimento pessoal, social e às transformações sociais, no sentido de a promover.

Vallicrosa (2004) fala ainda da ASC como sendo ela própria um processo dinâmico na intervenção na comunidade, que deve ser planificada, e realiza-se nessa comunidade através da intervenção, cuja finalidade é a de dar ânimo e alma à mesma, demonstrando o caráter intencional da ASC. Durante essa intervenção, as técnicas de ASC irão ser diferentes para cada contexto de atuação, uma vez que as mesmas dependem das análises e avaliações realizadas nesses contextos, que vão permitir uma adequação dessas mesmas técnicas e metodologias à realidade sobre a qual se pretende intervir. Se as técnicas utilizadas forem adequadas ao contexto, ao público e às problemáticas a trabalhar, então elas irão aumentar a eficácia da intervenção. Esta adequação das técnicas a trabalhar está dependente da capacidade de autocritica do investigador que as pratica, dos seus conhecimentos pelas mesmas e da sua capacidade de criar (ou não) novas técnicas que sejam ainda mais adequadas àquele contexto. Apesar disso, existem formas de avaliar a adequação (ou não) das técnicas, que se pode realizar através da resposta às seguintes questões apresentadas por Vallicrosa (2004): o porquê e o para quê de se aplicar essa técnica, quem a aplica e a quem se vai aplicar a mesma, em que é que essa técnica consiste e qual o seu conteúdo, de que forma e com que meios se aplica essa técnica e, por fim, em que momento e onde se aplica a técnica.

Ander-Egg (1992) apresenta-nos ainda uma série de técnicas de intervenção inseridas na ASC, relacionadas diretamente com o tipo de atividades desenvolvidas no projeto, as quais podem ser técnicas grupais, técnicas de informação-comunicação, técnicas ou procedimentos para a realização de atividades artísticas, e, por fim, técnicas ou procedimentos para a realização de atividades lúdicas.

Para além disso, ainda segundo Ander-Egg (2000), as atividades de ASC podem ainda ser divididas por cinco categorias distintas: atividades de formação, atividades de difusão, atividades artísticas (não profissionais), atividades lúdicas ou atividades sociais. Neste projeto, segundo as atividades planeadas no mesmo e segundo a categorização de Ander-Egg (1992), estão a ser utilizadas técnicas grupais, técnicas de informação-comunicação e técnicas ou procedimentos para a realização de atividades lúdicas.

2.2.2. Técnicas de intervenção

Técnicas Grupais

Dentro destas técnicas, Ander Egg (1992) subdivide-as em quatro grandes grupos, o das técnicas de iniciação, o das técnicas de coesão, o das técnicas de produção grupal e, por fim, o grupo das técnicas de medição. Neste projeto, segundo os seus objetivos e as atividades delineadas para os cumprir, foram utilizadas técnicas de iniciação, com a finalidade de promover o conhecimento mútuo dos elementos do

grupo e a inserção de novos membros nesse mesmo grupo, incluindo a estagiária, proporcionando-lhes a oportunidade de agirem como tal (um grupo); técnicas de coesão do grupo, uma vez que esta foi uma das grandes necessidades detetadas no mesmo, numa tentativa de promover a comunicação, a união e a interação entre os mesmos; e, por fim, estão ainda foram utilizadas técnicas de produção grupal, que promovem a ajuda mútua, o convívio e a autonomia do grupo em cumprir tarefas por si só, exigindo que os mesmos se organizem de forma estratégica para alcançar o objetivo de cada uma das atividades propostas.

Técnicas de Informação-Comunicação

Dentro destas técnicas, Ander-Egg (1992) subdivide-as em três grupos, o das técnicas de comunicação oral, o das técnicas de comunicação social e o das exposições. Neste projeto, segundo os seus objetivos e as atividades delineadas para os cumprir, foram utilizadas técnicas de comunicação oral e técnicas de comunicação social.

Técnicas ou Procedimentos para a realização de Atividades Lúdicas

De entre as quais o autor distingue técnicas formativas, que visam o desenvolvimento das pessoas; as técnicas participativas, que possibilitam a participação nas atividades individual e coletivamente; e as técnicas festivas, que procuram promover a felicidade e a alegria por parte de quem realiza as atividades. Estas técnicas estão presentes na concretização de praticamente todas as atividades do projeto que, de uma forma ou de outra, acabam sempre por possuir um caráter formativo, participativo e festivo, por serem atividades realizadas sob metodologias participativas, como a ASC, que exigem a participação ativa de todos no seu desenvolvimento pessoal e do grupo, facilitando a aquisição de ferramentas e aprendizagens, de forma divertida e animada, que permitam exatamente esse desenvolvimento.

3. Recursos mobilizados e limitações do processo

3.1. Recursos mobilizados

Para a realização de qualquer projeto de intervenção é necessária a articulação de um conjunto de recursos (humanos, físicos, materiais) que possam garantir o seu bom desenvolvimento e o seu sucesso, possibilitando a concretização dos objetivos da intervenção.

Para o desenvolvimento deste projeto foram assegurados os seguintes recursos humanos: os idosos da Paraíso dos Avós que constituíram o público alvo do mesmo, sem os quais este projeto não existiria; a acompanhante local do estágio e a presidente da instituição, que se disponibilizaram de início a possibilitar a aquisição de quaisquer materiais necessários à execução das atividades do projeto e a

disponibilizar os materiais já existentes na instituição; algumas auxiliares da residência sênior que tentaram adaptar as suas rotinas à inserção das atividades do projeto, disponibilizando, por exemplo, uma das mesas da sala de jantar para a concretização das atividades; a enfermeira encarregada da instituição, que sempre se mostrou disponível em auxiliar este projeto e participou numa das atividades, nomeadamente no primeiro *Workshop sobre Envelhecimento Bem-Sucedido*; uma psicóloga externa à instituição, que foi participar no segundo *Workshop sobre Envelhecimento Bem-Sucedido*; e, por fim, a estagiária.

Relativamente aos recursos físicos, cedidos e postos ao dispor por parte da instituição, posso mencionar que a maioria das atividades se desenvolveu na sala de convívio ou sala de estar, aproveitando ainda o espaço e materiais da sala de jantar da Paraíso dos Avós, como as mesas e as cadeiras, tendo algumas atividades a necessidade de recorrer a outros espaços como a cozinha (como foi exemplo a atividade *Monstro das Bolachas*) e o pátio exterior do piso 0 (como foi exemplo a atividade *Um Quintal Pequenin*), e ainda o jardim do piso -1.

Relativamente aos recursos materiais cedidos pela instituição para a realização das atividades pude contar com materiais recicláveis como garrafas e garrafões de plástico, algodão, frascos de café, todos esses materiais utilizados em atividades como a construção de vasos com os garrafões, a decoração de natal e a construção de pais natais, onde se aplicou o algodão, ou os frascos de cevada, com os quais fizemos vasos decorativos para o interior da instituição; com materiais das comodidades onde as atividades aconteceram, como as mesas, as cadeiras, o forno, os computadores, os fornos, entre outros; com materiais existentes e ao dispor das atividades de ASC que já eram realizadas, como pincéis, tintas, cola, papel crepe, purpurinas, rafia, fios, cordas, lã, fitas decorativas, papel normal e colorido, cartolinas, canetas, lápis, marcadores, tesoura, balões, pauzinhos de madeira de gelado, um cortador de fita cola em forma de sapato, entre outros; com materiais de culinária como farinha, ovos, batedeira, bacias, colheres; existem ainda outros materiais que a instituição adquiriu em prol do desenvolvimento das atividades como fitas de velcro, terra, ervas aromáticas (especiarias), cartolinas, cola, pioneses e lãs, por termos esgotado o material que já possuíamos. Relativamente aos materiais cedidos por mim em prol do desenvolvimento das atividades do projeto podemos contar com o computador portátil, garrafões de água, rebuçados, velcro, papel, fita cola colorida para decoração, tesoura, marcadores, lápis de cor, agraphador, espelho e uma batedeira elétrica.

3.2. Limitações do processo

No decorrer no projeto deparei-me com algumas limitações que tanto impossibilitaram o desenvolvimento de algumas atividades, como o dificultaram em outras ocasiões. Identifico essas limitações como sendo limitações relacionadas com os recursos físicos do contexto onde o projeto se desenvolveu, mais concretamente por não poder usufruir de uma sala de atividades, onde poderia ter desenvolvido o projeto de outra forma, e até envolver mais os utentes que participaram no mesmo, dando-lhes a oportunidade de realizar as atividades em perturbações, como existir a necessidade de utilizar o espaço onde as atividades decorreram para outros propósitos institucionais ou a falta de atenção provocada pela visita a outros utentes que se localizavam no mesmo espaço que nós, tudo isto ia perturbando o funcionamento das atividades, o que não quer dizer que não conseguíssemos concretizá-las na mesma.

Outra das limitações que identifico é o facto da instituição onde desenvolvi este projeto não possuir transporte próprio e adequado para a deslocação dos utentes, o que impossibilitou passeios ou visitas ao exterior. Atividades que inicialmente planeei desenvolver com eles por serem atividades pelas quais demonstraram interesse, contudo, tal não foi possível devido não só à falta de transporte como às limitações físicas de alguns dos utentes, que menciono de seguida.

Por fim, tenho a apontar uma outra limitação, esta a nível dos recursos humanos, relativa à predisposição (ou falta dela) de alguns dos utentes em participarem nas atividades, sendo que, um dos utentes que fez parte do público alvo deste projeto não chegou a participar de forma ativa em nenhuma das atividades desenvolvidas, e outros, devido às suas características pessoais, quer a nível físico, que afetaram a sua predisposição e participação em atividades físicas, quer a nível de personalidade, onde, por exemplo, numa fase inicial do projeto, aconteceu de existirem utentes a desmotivar a participação de outros utentes nas atividades desenvolvidas, por serem preguiçosos ou mal-humorados e querem contrariar tudo o que lhes era proposto realizar.

Relativamente à primeira limitação apontada, sobre o facto de não poder trabalhar numa área destinada ao desenvolvimento deste projeto e de atividades deste tipo, visto que as atividades foram desenvolvidas, na sua maioria, na sala das refeições da instituição, local onde teria disponibilidade e materiais suficientes para as desenvolver, sendo ainda de fácil acesso para os idosos, ela causou algum conflito e confusão quando se aproximavam as horas das refeições e as funcionárias queriam colocar as mesas e tratar de cumprir com as suas tarefas, o que também encurtou o tempo para as atividades.

Apesar de apontar estas restrições, penso que consegui ultrapassar algumas dessas adversidades, adaptando o funcionamento e horário de implementação das atividades para momentos mais favoráveis

e trabalhando competências sociais de ser e estar em grupo, através das atividades de coesão de grupo, e contrariar a má disposição inicial de alguns dos utentes.

Para além disto, ao longo do todo o processo, foram surgindo outro tipo de contratempos e imprevistos que exigiram uma solução espontânea, como ter de lidar com crises de alguns utentes com a doença de alzheimer a meio de algumas atividades, o falecimento de alguns membros do grupo (nomeadamente três idosos) e a forma como tive de encarar os restantes membros e ser capaz de os motivar de novo e continuar a auxiliá-los a adquirirem momentos que lhes permitissem ver e viver situações de felicidade, para contrabalançar com as que eram menos positivas... e penso que este último ponto foi dos mais difíceis de solucionar, até porque, inevitavelmente, me tornei parte daquele grupo, e em cada perda senti que sofri por mim e pelo resto do grupo, sendo esses os momentos que considero terem sido os mais difíceis de lidar com ao longo do desenvolvimento deste projeto.

4. Avaliação

Em qualquer projeto de intervenção, não podemos descartar a importância da avaliação, que se constitui como momento de destaque na medida em que permite a análise crítica do que foi desenvolvido, dos resultados obtidos e a produção de conhecimento sobre os dados de estudo. Para Isabel Guerra a avaliação, enquanto uma das últimas fases de implementação de qualquer projeto, implica “(...) comparar com um modelo – medir – e implica uma finalidade operativa que visa corrigir ou melhorar.” sendo que “O padrão ou modelo a partir do qual se avalia é, em última instância, um valor de referência que, numa situação de planeamento, se encontra geralmente fixado, a partir do diagnóstico da situação inicial, nos objetivos e metas fixadas.” (Guerra, 2000, p. 185), apresentando as suas principais funções as de medida, de utensílio de apoio à tomada de decisão, de processo de formação e de aprofundamento de democracia participativa. (Guerra, 2000). Assim, entende-se o processo de avaliar como um processo comparativo, que mede o que foi alcançado, face a objetivos propostos e metas delineadas, onde se pretende medir os resultados de uma ação.

Existem vários modelos e momentos de avaliação, sendo que neste projeto se desenvolveram três tipos de avaliação, a avaliação diagnóstica ou *ex-ante*, onde se pretende conhecer e caracterizar o meio ou contexto de intervenção, orientando o planeamento da ação; a avaliação de acompanhamento ou *on going*, que ocorre ao longo do desenvolvimento de todo o processo, o que permite ajustes na intervenção e averiguar se os objetivos estão a ser cumpridos; e, por fim, a avaliação final ou *ex-post*, onde se pretende avaliar o impacto e os resultados de todo o processo. Durante esses momentos de avaliação,

foram utilizadas técnicas como as conversas informais, entrevistas e observação para recolher os dados para a avaliação.

Ao longo desta investigação socorri-me da avaliação diagnóstica para averiguar as necessidades, os interesses e as necessidades do público para o qual este projeto se direccionou, permitindo-me conhecê-lo melhor e ao contexto em que desenvolvi o projeto. Esta avaliação foi realizada através de conversas informais com o público-alvo do projeto e com a equipa que trabalhava com o mesmo, e através de observações do contexto, dos comportamentos e das interações entre as pessoas.

Ao longo da sua implementação (do projeto), ou seja, da realização das atividades do mesmo, este foi sendo avaliado através da observação e de conversas informais relativamente ao feedback do público-alvo em relação às atividades que iam desenvolvendo, durante e no final das mesmas, utilizando como instrumento de avaliação grelhas de avaliação e observação, onde os utentes iam dizendo se gostaram ou não das atividades e justificando, na maioria dos casos, as suas respostas. Tal avaliação permitiu-me ir desenvolvendo novas atividades, ajustando outras, e percebendo se o projeto estava ou não a ser eficaz, relativamente ao colmatar das necessidades do meu público-alvo, e dos seus interesses.

No final do projeto foram implementadas entrevistas a algumas das colaboradoras da instituição que acompanharam o desenvolvimento do mesmo, foi dirigido um parecer pela acompanhante local do estágio, relativo a todo o percurso de investigação, e foram discutidos os processos do projeto, avaliando o seu impacto, positivo ou negativo, sendo apontadas questões a otimizar, limitações do mesmo, questões que foram relevantes e proporcionaram momentos de aprendizagem, entre outros, em entrevistas em grupo com os utentes. Para além disso, a observação foi uma técnica chave para perceber o impacto do projeto no quotidiano dos utentes, nomeadamente através da análise da diferença de comportamentos nos mesmos, comparando os seus comportamentos antes, durante e depois do projeto ser implementado.

Capítulo IV

Apresentação e Discussão do Processo de Intervenção/Investigação

1. Apresentação do Processo de Intervenção

Ao longo do desenvolvimento deste projeto, e de forma a tentar responder aos objetivos da intervenção, tendo em consideração que esta teve por horizonte promover o desenvolvimento dos idosos e trabalhar com eles novas aprendizagens numa perspetiva de caminhar em direção a um envelhecimento bem-sucedido, desenvolveram-se as seguintes oficinas: oficina + saúde, oficina de estimulação cognitiva – conhecer +, oficina dos amigos, oficina de comemoração de dias festivos de artes manuais, e, por fim, oficina das TIC. Tendo em conta as oficinas enumeradas, foram desenvolvidas uma série de atividades diferentes que contribuíram para uma ou mais dessas oficinas criadas. Assim sendo, passo a descrever as oficinas desenvolvidas, incluindo os seus objetivos e as atividades que lhes correspondem.

Oficina + Saúde

Nesta oficina pretendi desenvolver uma série de atividades que permitissem a promoção da saúde dos utentes, tendo por objetivos específicos aumentar a destreza e sensibilidade dos movimentos dos utentes, alertar para a concretização de movimentos propícios a quedas, promover práticas de um estilo de vida saudável através da execução de exercícios físicos e de uma alimentação saudável, contrariando a perda de capacidades motoras e estimulando a autonomia física dos utentes.

Na Oficina + Saúde inserem-se as atividades Boccia em Equipa, Roda dos Alimentos, Batata Quente, Free Sports e Workshop sobre Envelhecimento Bem-Sucedido.

Oficina de Estimulação Cognitiva – Conhecer +

Com a finalidade de realizar atividades que promovessem e estimulassem a preservação das capacidades cognitivas dos utentes, de forma a tentar retardar o desenvolvimento dos efeitos de doenças degenerativas, foi desenvolvida a presente oficina. Os seus objetivos específicos foram: desenvolver novas aprendizagens; estimular a memória; incentivar às práticas de leitura, escrita e resolução de exercícios cognitivos, estimulando a autonomia e a motricidade fina.

Nela inserem-se as atividades O Calendário, *Knowing Bones*, Dia de São Martinho, Provérbios de Natal, Monstro das Bolachas, Caça ao Tesouro, Fazendo Memórias, Roda dos Alimentos, Workshop sobre Envelhecimento Bem-Sucedido, Um Dia no Futuro, STOP, As Chamadas do Futuro, *Funny Me*, As Nossas Mulheres, À Conversa sobre a Gestão de Conflitos, O Dia do Pai, Um Quintal Pequenininho, Sorrisos Grátis, Dia da Liberdade, Dia da Mãe, e, por fim, Carta ao Amigo.

Oficina dos Amigos

Ao desenvolver a Oficina dos Amigos foi pretendido que as atividades nela integradas permitissem que o grupo ficasse mais coeso, criando espaços de interação, comunicação, partilha de experiências e entreajuda entre o grupo, nos quais se potenciou a sociabilidade e o sentimento de pertença, contrariando os sentimentos de solidão e de exclusão. Os seus objetivos específicos também incluíram potenciar o crescimento de relações interpessoais mais sólidas entre os idosos, através do estabelecimento de bases de confiança entre os mesmos, em momentos de convívio e cooperação, nos quais todos se sentissem bem.

Ao longo da implementação do projeto foram várias as atividades que se inseriram nesta oficina, de entre as quais O Calendário, Boccia em Equipa, O Meu Espelho, Monstro das Bolachas, Caça ao Tesouro, Eu nos Teus Sapatos, Gastronomia Emigrante, Docinho Secreto, À Conversa sobre a Gestão de Conflitos, Sorrisos Grátis, Carta ao Amigo, Piquenique, e, por fim, Festa das Flores. Apesar das atividades mencionadas, penso que todas as atividades desenvolvidas no projeto acabam por ser de alguma forma integradas nesta oficina, uma vez que por si só o trabalho em grupo já potencia a sua coesão.

Oficina de Comemoração de Dias Festivos e de Artes Manuais

De forma a criar momentos de lazer com os idosos, na medida em que fossem ao encontro das suas necessidades, interesses e expectativas, e que potenciasssem a sua motivação em participar no projeto, desenvolveram-se uma série de atividades de comemoração de dias festivos e de artes manuais. Os seus objetivos específicos também passaram por desenvolver artes recreativas e jogos com o grupo, comemorar datas tradicionalmente importantes, permitindo aos idosos reviver momentos relevantes para si.

Nesta oficina inserem-se as atividades O Calendário, Knowing Bones, Dia de São Martinho, Decoração de Natal, Roda dos Alimentos, Docinho Secreto, *Funny Me*, As Nossas Mulheres, Abraçar o Sol, O Dia do Pai, Um Quintal Pequeno, Sorrisos Grátis, Decoração de Páscoa, Dia da Liberdade, Dia da Mãe, e, por fim, Recompensa ao Trabalhador.

Oficina das TIC

Na Oficina das TIC pretendi desenvolver atividades com os idosos que lhes permitissem melhorar as suas competências de informática, promovendo a sua aprendizagem nesta área. Os seus objetivos específicos também passaram por desenvolver o treino da leitura e escrita no computador e aprender a manusear o browser da internet (incluindo-se a qui o manuseamento do YouTube e do Skype), permitindo aos idosos realizarem atividades digitais de interesse individual.

Nesta última oficina, inserem-se as atividades O Calendário, Fazendo Memórias, Roda dos Alimentos, Um Dia no Futuro, As Chamadas do Futuro, e, por fim, Carta ao Amigo.

1.1. Descrição das Atividades Desenvolvidas¹⁵

Apresento abaixo as atividades desenvolvidas durante a intervenção, organizadas cronologicamente a partir da realização da sua primeira sessão, mencionando o seu nome, as suas sessões de trabalho, os recursos necessários à sua realização, a descrição da atividade e a sua avaliação por parte dos utentes, na qual vão sendo incluídas alguns dos seus testemunhos que justificam a sua avaliação.

Tabela 1 - Atividade nº1: O Calendário	
Sessões de Trabalho	23 de outubro, 2018; 24 de outubro, 2018; 25 de outubro, 2018; 30 de outubro, 2018
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, computador, impressora, papel, plástico de encadernar, quadro de cortiça, velcro, tesoura e lápis de cor
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade consistiu na construção de um calendário interativo num quadro de cortiça, que incluía papéis plastificados e removíveis com as seguintes informações: ano, mês, dia da semana, dia do mês e um desenho alusivo à meteorologia. Ao longo das duas primeiras sessões de construção deste calendário foram sendo divididas tarefas pelo grupo de participantes em que uns estavam no computador a escrever os dias da semana, os meses e o ano, e outros pintavam os números dos meses e os desenhos sobre a meteorologia (previamente selecionados por mim). Nas duas últimas sessões da construção do calendário também foram divididas pelos participantes as tarefas de recortar e encadernar os papéis com as informações já mencionadas, colar velcro em cada um desses papéis e no quadro de cortiça, deixando o calendário pronto a ser utilizado. Esta tornou-se numa atividade diária, onde se pretendeu promover a autonomia e a entreaajuda com os idosos, uma vez que eles próprios foram os responsáveis por atualizar diariamente os dados do calendário, que permitiriam a perceção e noção espacial e temporal dos colegas com essa necessidade.	
Avaliação da Atividade Participaram nesta atividade nove utentes, de entre os quais cinco deles mencionaram ter gostado muito da atividade, enunciando algumas aprendizagens efetuadas (como manusear o Word) e agradecendo pelo desenvolvimento da mesma. <i>“Obrigada! isto ajuda-nos muito, dá-nos ânimo, mostra coisas novas que a gente, no nosso tempo, nem se lembrava de fazer, e nem havia muita coisa. Isto ajuda a levantar o ego, ficamos a sentir-nos bem.”</i> Os quatro restantes mencionaram que apenas gostaram da atividade, uma vez que, segundo uns, lhes foi custoso porque os cansou trabalhar com o computador e, segundo outros, acharam que não tinham desenvolvido bem a atividade.	

¹⁵ Nota: em todas as atividades de escrita foi criada uma numeração por cada palavra, em que se pedia aos utentes que não sabiam escrever, que colocassem o número da palavra no espaço que considerassem correspondente; em todas as atividades de discussão ou reflexão sobre algum tópico, foi entregue um documento com um resumo dos assuntos discutidos a todos os idosos.

Tabela 2 - Atividade nº2: <i>Knowing Bones</i>	
Sessões de Trabalho	31 de outubro, 2018; 2 de novembro, 2018
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, tesoura, lápis de cor, fio, papel e caneta
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade, em forma de comemoração do dia das bruxas, dividiu-se em duas fases, a primeira foi a construção de um esqueleto humano, pintando, recortando e unindo os ossos do mesmo com um fio de lã, utilizado posteriormente para decorar a instituição; a segunda foi a identificação desses mesmos ossos do corpo humano, através do preenchimento de um exercício cognitivo no qual tiveram de ligar nomes aos respectivos ossos. Durante as duas sessões da atividade foram acontecendo as duas fases da mesma, uma vez que os idosos que participaram na mesma não trabalhavam todos ao mesmo ritmo e enquanto uns pintavam e construíam rapidamente o seu esqueleto e passavam para o exercício cognitivo, outros demoravam um pouco mais na primeira fase, completando a atividade numa segunda sessão.	
Avaliação da Atividade Nesta atividade participaram doze utentes. Relativamente à sua avaliação, dez deles afirmaram gostar muito da atividade, mencionando que este foi mais um momento de novas aprendizagens e que iam ficar com uma lembrança da atividade (o esqueleto). “<i>Gostei muito, aprendi ossos que não conhecia!</i>” Relativamente aos outros dois utentes, afirmaram apenas terem gostado mais ou menos da atividade, um porque não gostava de esqueletos e outro porque dos ossos do corpo humano dos quais se recordava, muitos deles tinham um nome diferente dos da altura dele, fazendo com que o utente não soubesse fazer o exercício.	

Tabela 3 - Atividade nº3: Boccia em Equipa	
Sessões de Trabalho	2 de novembro, 2018; 16 de novembro, 2018; 23 de novembro, 2018; 30 de novembro, 2018; 7 de dezembro, 2018; 14 de dezembro, 2018; 21 de dezembro, 2018; 4 de janeiro, 2019; 18 de janeiro, 2019; 1 de fevereiro, 2019; 15 de fevereiro, 2019; 15 de março, 2019; 2 de maio, 2019; 17 de maio, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeirões, bolas coloridas cheias com água e um peso azul (alvo)
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Com o objetivo de estimular a realização de algum tipo de exercício físico e o convívio e a interação entre este grupo por um período de tempo prolongado, iniciou-se esta atividade, que consistiu na criação de um jogo entre duas equipas (rotativas e alteradas em todas as sessões, para promover o convívio, a cooperação e a ajuda entre todos) que competiam uma com a outra, com a finalidade de atirarem à vez uma bola de cor diferente para um alvo, ganhando o jogo a equipa que conseguisse fazer com que as bolas atiradas ficassem mais perto do mesmo. Inicialmente, os idosos jogavam sentados, uma vez que, na sua maioria, tinham mobilidade reduzida, contudo, com o passar do tempo, alguns deles começaram a jogar de pé, posicionando-se, na sua perspetiva, num local mais estratégico que levasse à vitória da equipa.	

Avaliação da Atividade

Nesta atividade participaram uma média de dez idosos por cada sessão. A avaliação da mesma sempre foi positiva, existindo apenas dois utentes que afirmavam só gostar mais ou menos da atividade, devido à sua falta de mobilidade. “*Gostei muito de filha, o exercício faz-nos bem e é uma forma de distração e de convívio.*”

Tabela 4 - Atividade nº4: Dia de São Martinho

Sessões de Trabalho	5 de novembro, 2018; 7 de novembro, 2018; 8 de novembro, 2018
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, tesoura, lápis de cor, cartolinas de esponja brilhantes, fio, moldes para desenhar castanhas, castanhas, papel e caneta
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade	
Esta atividade, como o próprio nome indica, implementou-se com o objetivo de comemorar o Dia de São Martinho e dividiu-se em três fases. Numa primeira fase decorreu a pintura de e desenhos de castanhas em cartolinas esponjosas, através de moldes fornecidos aos idosos, e respetivo recorte, para fins decorativos da instituição. Numa segunda fase, com o objetivo de estimular a partilha de experiências entre o grupo, o planeado seria os idosos prepararem algumas castanhas para assar e depois poderem usufruir de um lanche preparado por eles, contudo, uma vez que esta sessão foi mais demorada do que o previsto, as castanhas foram comidas na hora de jantar, como sobremesa. Assim sendo, e uma vez que não me encontrava presente neste momento, ao invés do momento de partilha de experiências e histórias de vida e de convívio acontecer nessa altura, aconteceu na seguinte sessão. Na última sessão desta atividade, com o objetivo de estimular a memória, leitura, escrita e capacidade de interpretação dos utentes, foi-lhes apresentado um exercício cognitivo dividido em duas partes: a primeira pedia que lessem um texto que consistia num resumo da lenda de São Martinho com espaços em branco, nos quais deveriam inserir palavras soltas apresentadas imediatamente abaixo deste texto, de forma a que ele fizesse sentido; a segunda pedia que completassem provérbios de São Martinho, também com palavras soltas apresentadas aleatoriamente ao lado dos mesmos. No final do exercício os idosos contaram piadas, cantaram músicas, enunciaram outros provérbios e falaram sobre a sua versão da lenda de São Martinho e de como festejavam este dia.	
Avaliação da Atividade	
Nesta atividade participaram 8 idosos, sendo que dois deles não participaram na primeira sessão da mesma. Seis destes participantes avaliaram a atividade de forma bastante positiva, afirmando terem gostado muito do resultado final respetivo à decoração da instituição, de se terem divertido, de comer as castanhas, e de recordar coisas das quais já não se lembravam, como apontaram por exemplo os provérbios. “<i>Gostei de ouvir a lenda. Aprendi muito, fez-me rir e diverti-me.</i>” Os restantes idosos afirmaram ter gostado mais ou menos da atividade, uma vez que não conseguiam ler bem o texto, devido ao tamanho da letra, e, apesar de terem participado, não estarem com disposição para fazer nada.	

Tabela 5 - Atividade nº5: Decoração de Natal	
Sessões de Trabalho	13 de novembro, 2018; 14 de novembro, 2018; 19 de novembro, 2018; 21 de novembro, 2018; 23 de novembro, 2018; 26 de novembro, 2018; 28 de novembro, 2018; 3 de dezembro, 2018; 5 de dezembro, 2018; 10 de dezembro, 2018
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, tesoura, lápis de cor, fio, cola, cartolinas de papel e esponja coloridas e brilhantes, papéis coloridos, algodão, lã, rolos de papel de cozinha, fita-cola, moldes (para a construção de cubos, sinos, laços, bonecos de neve, estrelas, corações e bolinhas) e caneta
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade consistiu na construção de vários materiais para a decoração natalícia da instituição, incluindo enfeites para o pinheiro de natal e centros de mesa para todas as mesas da sala de jantar. Os materiais construídos para a decoração foram: pais natais feitos com recortes triangulares (para a barba e o barrete) e circulares (para a cara) em cartolinas, e algodão (para a abarba e a borda do barrete); anjinho feitos através de origami; corações, estrelas, bolinhas, laços, sinos e bonecos de neve feitos a partir de moldes em cartolinas esponjosas brilhantes; caixinhas presente feitas através de cartolinas e moldes de cubos; e, por fim, pinheirinhos construídos com papéis em várias tonalidades de verde, cortados de forma triangular e posteriormente colados nos rolos de cozinha e enfeitados com alguns dos materiais construídos anteriormente. Estas construções foram decorrendo alternadamente ao longo de todas as sessões, tendo em consideração as sugestões para construção de materiais que os próprios utentes iam mencionando, como são exemplo os sinos e as estrelas. Em todas estas sessões de trabalho foram divididas tarefas e enquanto um grupo de idosos fazia uma tarefa como, por exemplo, desenhar os materiais através dos moldes, outros recortavam, outros colavam esses materiais e outros colavam-lhe um fio para depois os poderem pendurar. Para além do mencionado, durante esta atividade iam sendo cantadas músicas de natal e dos tempos dos idosos, e partilhadas histórias da época vividas noutros tempos, potenciando a estimulação da memória dos mesmos.	
Avaliação da Atividade Nesta atividade participaram sete idosos que, à exceção de uma utente que apenas gostou mais ou menos da atividade por estar com falta de disposição, afirmaram ter gostado muito da atividade. <i>"Gostei muito, gosto de fazer estes trabalhinhos, de aprender e de ajudar os outros."</i>	

Tabela 6 - Atividade nº6: O Meu Espelho	
Sessões de Trabalho	21 de novembro, 2018; 31 de dezembro, 2018
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, espelho e novelo de lã
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Com o objetivo de promover um conhecimento mais aprofundado entre o grupo (incluindo-me) e um ambiente de confiança, onde os idosos se sentissem seguros, através também da promoção da sua autoestima, autoconfiança e autoconhecimento, foi proposto aos utentes que,	

à vez, pegassem num espelho e, enquanto olhavam para si próprios, falassem sobre as suas maiores qualidades e defeitos, dando a conhecer as suas vulnerabilidades aos colegas.

Na primeira sessão da atividade, após a mesma ter iniciado, juntaram-se ao grupo visitas de uma das utentes, que afirmaram querer assistir à atividade, contudo, a sua presença acabou por perturbar os idosos, que não quiseram falar sobre si aos colegas, falando baixinho e apenas comigo, enquanto as visitas iam fazendo comentários depreciativos ao pouco que iam ouvindo, como tal, dei por terminada a atividade. Estas ações levaram à necessidade de repetição da atividade, daí esta possuir duas sessões.

Na segunda sessão da atividade, houve uma adaptação da mesma, tornando-a mais interativa, na tentativa de captar a atenção dos idosos para se ouvirem e respeitarem. Assim, foi-lhes pedido que, à vez, segurassem na ponta do fio de um novelo e falassem sobre si, atirando depois o novelo para um colega, e assim sucessivamente, até todos terem falado sobre si. O que aconteceu foi que enquanto iam falando sobre si, as suas qualidades, defeitos, entre outros, e passando o novelo, os colegas iam também falando sobre a pessoa que segurava o novelo, ajudando-a a caracterizar-se ao falar sobre o que achavam da pessoa. No final da atividade ficou construída um género de teia entre eles. Entendida como símbolo de confiança e união, esta teia construída por todos serviu para abordar essas questões e refletir sobre a importância do papel de cada um no grupo, explicando a relação da teia com a família que é a Paraíso dos Avós, a importância de todos poderem ser amigos uns dos outros e facilitar a sua estadia por lá.

Avaliação da Atividade

Apesar de terem participado na primeira sessão desta atividade sete utentes, uma vez que a mesma não foi considerada como significativa, a sua avaliação foi descartada.

Durante a segunda sessão da atividade participaram onze utentes, dos quais dois afirmaram ter gostado mais ou menos da mesma, por não estarem com disposição para participar, e os restantes nove afirmaram gostar muito da mesma. *“Gostei muito, e acho maravilhoso fazer parte de uma família!”*

Tabela 7 - Atividade nº7: Provérbios de Natal

Sessões de Trabalho	18 de dezembro, 2018
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas e lápis ou caneta
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade	
Esta atividade consistiu na realização de um exercício cognitivo no qual se pedia aos utentes que completassem os provérbios de natal com palavras soltas, onde houve a estimulação da sua memória, leitura e escrita, jogos de lógica com as palavras e um momento de discussão em grupo sobre esses provérbios. No final da atividade os idosos mencionaram ainda outros provérbios e cantigas da época que conheciam.	
Avaliação da Atividade	
Nesta atividade participaram oito idosos, dos quais dois deles mencionaram apenas ter gostado mais ou menos da atividade, por não conseguirem escrever, e os restantes mencionarem ter gostado muito, uma vez que se divertiram e aprenderam coisas novas. <i>“Gostei muito porque aprendi alguma coisa. Até agora não sabia fazer nada disto, mas agora tenho vindo a aprender e já vou sabendo.”</i>	

Tabela 8 - Atividade nº8: Monstro das Bolachas	
Sessões de Trabalho	21 de dezembro, 2018; 22 de dezembro, 2018; 24 de dezembro, 2018
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, receita das bolachas de manteiga, forno, travessas de inox, batedeira, bacia, formas para bolachas, rolo de amassar, película aderente, plástico para embrulhos, fitas, tesoura, raspador, pincel, açúcar, farinha, ovos, limão, manteiga e corante alimentar
Recursos Físicos	Cozinha e sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade consistiu na confecção de bolachas de manteiga e limão com o propósito de realizar uma troca de bolachas entre o grupo e entre os idosos e as suas famílias. A troca entre o grupo desenvolveu-se entre “amigos secretos”, em que, após confeccionarem e decorarem as bolachas com glacê colorido, cada um dos idosos retirou aleatoriamente um papel com o nome de outro idoso e lhe ofereceu uma bolachinha, com o objetivo de agradar um dos colegas e tornar mais fácil a melhoria da qualidade das suas relações interpessoais. Para além do “amigo secreto”, alguns dos utentes pediram para oferecer mais bolachas a outros colegas. Esta parte da atividade decorreu em duas sessões, na primeira, em que leram a receita e confeccionaram as bolachas, e na segunda, em que os idosos decoraram as bolachas e as ofereceram aos amigos. Tendo em conta que a instituição tem por hábito fazer uma oferta às famílias dos idosos a desejar boas festas nesta época, numa terceira sessão, embrulharam-se bolachinhas em película aderente e, posteriormente, num plástico decorativo, e foram oferecidas não só às famílias, mas também às funcionárias da <i>Paraíso dos Avós</i>.	
Avaliação da Atividade Nesta atividade participaram onze utentes, sendo que na primeira sessão, a de confecção das bolachas, só participaram sete. Todos os utentes afirmaram ter gostado muito da realização desta atividade, uma vez que, se por um lado gostaram muito de comer a sua bolachinha, por outro ficaram felizes de entregarem as bolachas aos colegas e família e os agradarem. “<i>Claro que gostei muito, estou-me a divertir e a fazer uma coisa que já não fazia há anos.</i>”	

Tabela 9 - Atividade nº9: Caça ao Tesouro	
Sessões de Trabalho	28 de dezembro, 2018
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, pistas e rebuçados
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Com a intenção de promover a entreajuda e o espírito de equipa entre todo o grupo, esta atividade consistiu numa caça ao tesouro em que foram distribuídas onze pistas diferentes por cada um dos idosos do grupo, que estavam numeradas e continham enigmas ou tarefas a completar, e se pressupunha exatamente o esforço e a comunicação entre todos para encontrar quem tinha as pistas, que deviam ser seguidas sequencialmente, e a entreajuda para cumprir as tarefas nelas propostas e decifrar os seus enigmas. As tarefas e os enigmas nas pistas foram desde pedidos para cantar, completar versos ou ainda contar anedotas, a realizarem contas matemáticas e responderem a adivinhas.	

Avaliação da Atividade

Nesta atividade participaram onze idosos, todos afirmaram ter gostado muito da atividade, afirmando ter sido um bom momento de diversão, enquanto se ajudavam entre si. *"Gostei muito, claro, porque estava entretida e me ri muito!"*

Tabela 10 - Atividade nº10: Eu nos Teus Sapatos

Sessões de Trabalho	7 de janeiro, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras e sapato
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade	
Com a finalidade de reconhecer as qualidades dos colegas e fortalecer as relações entre os idosos e os seus conceitos de autoimagem e autoestima, esta atividade consistiu numa conversa em grupo, em que os idosos, à vez, foram pegando num sapato (objeto que simbolizava o pôr-se no lugar do outro, uma posição que exigia a compreensão e o respeito mútuo) e falando das coisas boas de um colega à escolha, passando, de seguida, o sapato a esse outro colega, que por sua vez repetia a ação sobre um colega diferente e assim sucessivamente até todos os utentes terem participado.	
Avaliação da Atividade	
Nesta atividade participaram nove idosos, e todos avaliaram a atividade de forma bastante positiva, sendo que ficaram contentes com as descrições dos colegas e, como foram dizendo, a atividade os fez sentirem-se bem. <i>"Gostei muito, estamos aqui para ser uma família, não é nem para falarmos ou para nos darmos mal com ninguém. e senti-me bem, tranquila, maravilhosa."</i>	

Tabela 11 - Atividade nº11: Fazendo Memórias

Sessões de Trabalho	7 de janeiro, 2019; 23 de janeiro, 2019; 28 de janeiro, 2019; 11 de fevereiro, 2019; 18 de fevereiro, 2019; 3 de abril, 2019; 6 de maio, 2019; 20 de maio, 2019; 22 de maio, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas e computador
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade	
Esta atividade, proposta a desenvolver pelos idosos, consistiu na criação de um portefólio digital com a descrição das atividades que foram sendo desenvolvidas ao longo do projeto, deixando dicas e indicações caso um dia os utentes pretendam desenvolver atividades do género. Desta forma, a sua finalidade seria fazer destes idosos mais autónomos e capazes de, um dia, realizarem as suas atividades sozinhos apenas ao consultar estas indicações. Ao desenvolver esta atividade, os idosos que a iam concretizando à vez, trabalharam ainda as suas competências de leitura, escrita e estimulação da memória. Ao longo do desenvolvimento do projeto não foi possível terminar o portefólio e descrever todas as suas atividades, contudo, esta foi uma atividade que os utentes continuaram a desenvolver após o término do projeto.	

Avaliação da Atividade

Nesta atividade participaram sete idosos, contudo só três deles é que mostraram vontade em repetir a experiência, sendo que dos outros quatro, duas utentes afirmaram não gostar de estar no computador e os outros dois afirmaram gostar, mas não lhes apetecer. Das três utentes que mantiveram a sua participação ativa nesta atividade, todas afirmaram gostar muito de a desenvolver, porque estavam a aprender coisas novas e a tentar recordar o que haviam feito, para pôr a cabeça a trabalhar e não pararem no tempo, uma vez que, como mencionam, *“parar é morrer, e agora temos é de seguir para a frente.”*.

“É bom escrever no computador, não fica rasurado, a gente a escrever já dá muitos erros e depois temos de riscar tudo... e aprendemos a fazer uma coisa diferente, nova, que só experimentamos aqui!”

Tabela 12 - Atividade nº12: Roda dos Alimentos

Sessões de Trabalho	9 de janeiro, 2019; 14 de janeiro, 2019; 16 de janeiro, 2019; 21 de janeiro, 2019; 25 de janeiro, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, computador, impressora, cartolinas, papel crepe colorido, desenhos dos alimentos, marcadores e lápis de cor, tesoura, cola e etiquetas com a percentagem ideal a consumir de cada grupo alimentar
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade	
Durante esta atividade o pretendido foi construir uma roda dos alimentos e refletir sobre a importância de uma alimentação cuidada, assim, a atividade foi dividida em três fases distintas. Numa primeira fase foram pintadas pequenas rodas dos alimentos, pesquisadas por um dos utentes, para que estes ficassem familiarizados com este conceito, o que aconteceu durante a primeira sessão desta atividade. Numa segunda fase os idosos construíram, em conjunto, a sua própria roda dos alimentos, dividindo-a por parcelas, decorando-a com flores de papel, pintando os seus alimentos e colando na roda as etiquetas com as percentagens aconselhadas a consumir de cada um dos grupos alimentares, bem como os alimentos pintados, o que aconteceu nas duas seguintes sessões da atividade. Por fim, na terceira fase desta atividade, e constituindo a sua última sessão, decorreu uma discussão sobre a roda dos alimentos e sobre uma alimentação saudável de acordo com as recomendações da Direção Geral da Saúde.	
Avaliação da Atividade	
Nesta atividade participaram seis utentes, dos quais dois afirmaram ter gostado mais ou menos da mesma devido a, na fase de pintar, não conseguirem pintar como queriam e afirmarem estar a pintar mal e terem ficado tristes com isso. Relativamente aos quatro restantes, todos afirmaram ter gostado muito da atividade, sendo que aprenderam e discutiram novos assuntos, como os alimentos mais saudáveis a ingerir e as suas porções, e se divertiram a construir a roda dos alimentos. <i>“Gostei muito, como sempre, o que posso eu dizer? Que estamos sempre a aprender!”</i>	

Tabela 13 - Atividade nº13: Batata Quente

Sessões de Trabalho	11 de janeiro, 2019; 8 de fevereiro, 2019; 8 de março, 2019; 5 de abril, 2019; 10 de maio, 2019
----------------------------	---

Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras e bola de praia
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade consistiu num jogo de bola baseado no jogo da batata quente, em que os idosos passavam uma bola entre si o mais rápido possível, enquanto respondiam a questões relacionadas com eles, como por exemplo a comida favorita, o clube de desporto, entre outros. Com o objetivo de continuar a estimular a realização de algum tipo de exercício físico e o convívio e a partilha entre este grupo por um período de tempo prolongado, e ter alguma variedade no tipo de exercício realizado.	
Avaliação da Atividade Todos os idosos participaram nesta atividade, tendo avaliado a mesma de forma bastante positiva, afirmando ser uma forma de fazer exercício enquanto se divertem, com o único contra de, ao início, terem medo em atirar a bola uns para os outros por não se quererem magoar. <i>"Gostei muito porque me ajudou a passar o tempo, e gosto muito destas atividades que me põe a mexer!"</i>	

Tabela 14 - Atividade nº14: <i>Free Sports</i>	
Sessões de Trabalho	25 de janeiro, 2019; 22 de fevereiro, 2019; 22 de março, 2019; 26 de abril, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, pesos, esponjas de piscina, <i>mini bikes</i> , alicates para exercício de mãos e bolas antisstress
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade consistiu em fazer exercício físico adaptado às condições físicas individuais de cada utente, alterando o tipo de exercício e a carga com que o mesmo era realizado conforme a força e a adaptação ao exercício por parte dos utentes. Para tal foram utilizadas, por exemplo, as bolas antisstress e os alicates para utentes que estavam a perder a sensibilidade nas mãos, como são caso pessoas com a doença de Parkinson, as esponjas de piscina para fazer sequências de exercícios de braços, os pesos para utentes com mais força e poucas falhas relativas à sua motricidade, e as <i>mini bikes</i> para utentes com dificuldade a andar, para fortificar os músculos. Com o objetivo de continuar com a realização de exercício físico por um período de tempo prolongado, mas mais adaptada às necessidades e competências de cada utente.	
Avaliação da Atividade Todos os utentes participaram nesta atividade, uma vez que reconheceram a importância de fazer exercício físico e compreenderam os seus benefícios, avaliando sempre a atividade de forma bastante positiva, e mantendo a sua prática após o término do projeto. <i>"Gostei muito, a menina sabe, tudo o que seja desporto é bom para nós!"</i>	

Tabela 15 - Atividade nº15: Workshop sobre Envelhecimento Bem-Sucedido	
Sessões de Trabalho	31 de janeiro, 2019; 8 de maio, 2019
Recursos Humanos	Idosos, enfermeira encarregue do serviço de enfermagem e funcionárias gerais da <i>Paraíso dos Avós</i> , estagiária, psicóloga convidada

Recursos Materiais	Computador, televisão, papel e caneta
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade foi construída com o objetivo de consciencializar os idosos para a importância de trabalharem o seu processo de envelhecimento de forma a que este acontecesse com qualidade, tornando-os capazes de entender que ainda são um ser vivo em desenvolvimento. Devido à importância dos tópicos abordados também fizeram parte da atividade as funcionárias da instituição. A atividade foi dividida por duas ações, no primeiro workshop sobre as questões do envelhecimento bem-sucedido/saudável preparei uma apresentação PowerPoint em conjunto com a enfermeira encarregue do serviço de enfermagem da instituição, que foi apresentada na primeira sessão desta atividade. Nela discutiram-se os conceitos de envelhecimento, de velhice, de envelhecimento bem-sucedido, promoção da saúde, de qualidade de vida, satisfação com a vida, e os três grandes pilares do envelhecimento bem-sucedido, segurança, participação e saúde. Esta foi uma discussão interativa em que se iam fazendo questões sobre os assuntos discutidos e exemplificando o que se ia apresentando tendo em conta as experiências reais dos idosos da instituição. No segundo workshop foram discutidas as questões do envelhecimento ligadas à saúde mental com uma psicóloga convidada, que fez uma breve apresentação do tipo de doenças mentais mais comuns na velhice e, de seguida, exemplificou com vários exercícios diferentes formas de estimular o cérebro de forma a retardar o aparecimento desse tipo de doenças. Assim, a psicóloga convidada deixou clara a importância em perceber as doenças dos colegas, em trabalhar as competências e cognições de cada um, e, associadamente, a importância de participarem em projetos como este.	
Avaliação da Atividade Nesta atividade participaram todos os utentes do projeto, todos afirmaram gostar muito da mesma, uma vez que para eles foi importante perceberem como envelhecer da melhor forma, e o porquê dos comportamentos dos colegas. <i>“Gostei muito, porque conseguimos ver as nossas capacidades e trabalhá-las e avaliá-las, e perceber que todos nós as temos, o importante é trabalhá-las!”</i>	

Tabela 16 - Atividade nº16: Gastronomia Emigrante	
Sessões de Trabalho	1 de fevereiro, 2019; 5 de fevereiro, 2019; 6 de fevereiro, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, forno, travessas de inox, batedeira, bacia, canecas, rolo de amassar, farinha, ovos, queijo, massa folhada, manteiga, chocolate e leite
Recursos Físicos	Cozinha e sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade consistiu na confeção de pratos tradicionais dos locais onde alguns dos idosos já tinham emigrado, contando ainda com a partilha das suas experiências nesses locais, perspetivando a união do grupo, ao garantir que vão comunicando uns com os outros e se vão conhecendo melhor. Na primeira sessão da atividade houve uma discussão em grupo sobre os pratos a cozinhar e partilha de experiências por parte dos idosos sobre os locais onde estiveram emigrados. Numa segunda sessão aconteceu a confeção dos pratos eleitos: croissants amanteigados folhados de França e pão de queijo do Brasil. Na última sessão da atividade realizou-se um lanche com os pratos confeccionados, acrescentando ainda o chocolate quente da Suíça.	

Avaliação da Atividade

Nesta atividade participaram nove utentes, sendo que na parte da confeção só participaram seis deles, todos avaliaram a atividade afirmando ter gostado muito da mesma, uma vez que puderam recordar bons momentos da sua vida e comer um lanche diferente. *“Filha, adorei a atividade claro, porque pudemos conversar sobre países diferentes, aprender coisas sobre esses sítios e comer comidinha boa, feita pro nós, que eu nem sabia que conseguia fazer!”*

Tabela 17 - Atividade nº17: Docinho Secreto

Sessões de Trabalho	14 de fevereiro, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, fogão, panela, bacia, terrina de vidro, facas, frutas variadas, pratos, chocolate, água, palitos para espetadas e colheres
Recursos Físicos	Sala de estar e cozinha da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade	
De forma a celebrar o dia dos namorados, esta atividade consistiu na confeção de espetadinhas de fruta, molhadas em chocolate derretido, posteriormente oferecidas entre os idosos. Inicialmente os utentes descascaram e cortaram as frutas em cubos e fizeram as espetadas. De seguida foram derreter o chocolate em banho maria e, uma vez derretido, pegaram numa colher e espalharam o chocolate por cima das espetadas. Uma vez prontas, os idosos, à vez, pegaram numa espetada e foram oferecer a um amigo, o que promoveu a interação entre o grupo.	
Avaliação da Atividade	
Nesta atividade participaram todos os idosos, à exceção da parte da confeção, onde só participaram cinco idosos. Todos afirmaram ter gostado muito da atividade, porque comeram algo muito docinho e deixaram os colegas felizes ao oferecerem a espetada de fruta. <i>“Gostei muito, e ainda fui comendo uns bagos de uvas enquanto fazia as espetadas, aí não gostei!”</i>	

Tabela 18 - Atividade nº18: Um Dia no Futuro

Sessões de Trabalho	20 de fevereiro, 2019; 25 de fevereiro, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas e computador
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade	
Esta atividade consistiu no manuseamento do browser da internet pelos idosos, em que os mesmos foram pesquisar assuntos conforme os seus interesses pessoais, como foi exemplo a pesquisa sobre origami e a visualização de vídeos no YouTube a demonstrar a construção de origami. Uma vez que já tinham experienciado mexer num computador na atividade “Fazendo Memórias”, os idosos fizeram o reconhecimento da funcionalidade das teclas do computador e dos seus símbolos. De seguida procuraram o símbolo do google Chrome no ambiente de trabalho do computador e abriram o browser da internet google Chrome, pesquisando assuntos variados. Uma vez iniciada a pesquisa, foram selecionadas as ligações de interesse e abertas em novos separadores. Ao longo da atividade os idosos foram-se familiarizando com o manuseamento da página da internet, movendo-a para cima e para baixo, movendo o cursor de forma a selecionar as ligações de interesse e iniciar ou pausar vídeos no YouTube.	

A atividade exigiu uma grande coordenação motora e visual, uma vez que os idosos tiveram de controlar o cursor do rato, identificando-o no visor e movendo-o, o treino da leitura e da escrita, e a exercitação da memória dos utentes.

Avaliação da Atividade

Nesta atividade só participaram três utentes, sendo que uma delas pesquisou origami e as outras duas pesquisaram plantas a semear ou plantar em março. Todas as três utentes que participaram na atividade afirmaram que gostaram muito da mesma, mencionado ser mais um momento de aprendizagem.

Tabela 19 - Atividade nº19: STOP

Sessões de Trabalho	22 de fevereiro, 2019; 27 de fevereiro, 2019; 28 de março, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, cartolina e caneta
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade	
Esta atividade consistiu na realização de uma versão adaptada do jogo do STOP com os idosos, em que todos faziam em conjunto o jogo e iam escrevendo as palavras numa cartolina já dividida por linhas e colunas, com as letras do alfabeto e as categorias do jogo pré-estabelecidas com o grupo. Na primeira sessão da atividade fez-se um teste para averiguar a capacidade dos utentes em realizar a atividade e se gostavam da mesma, deu-se a experimentação, negociação das categorias (nomes, objetos, animais, cores, plantas/frutos, países/cidades, profissões, comida/bebida, marcas e pontuação total), e regras do jogo (tempo de preenchimento das categorias por letra: dez minutos; pontuação: dez pontos se fizerem as palavras da categoria sozinhos, cinco se tiverem qualquer tipo de ajuda, com pistas ou se a palavra estiver mal escrita, menos cinco pontos por cada palavra por fazer nas categorias). Nas restantes sessões jogaram o jogo, que ficou na sua posse para voltarem a jogar sempre que assim pretendessem.	
Avaliação da Atividade	
Nesta atividade participaram sete utentes, que demonstraram muito interesse pelo jogo e pela competição inerente ao mesmo, o desafio de preencherem todas as categorias em dez minutos, com a ajuda de todos os colegas, havendo palpites a cair de todas as direções com palavras novas para as categorias a preencher. Todos os utentes afirmaram gostar muito desta atividade, apesar de só a realizarem com estímulo para tal.	

Tabela 20 - Atividade nº20: As Chamadas do Futuro

Sessões de Trabalho	25 de fevereiro, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas e computador
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade	
Esta atividade consistiu no manuseamento do Skype por parte de uma utente. Após uma breve explicação sobre a ferramenta, a idosa que participou na atividade esteve a criar a sua conta no Skype com o objetivo de depois adicionarmos os contactos que ela conhecia e sabia que possuíam também conta no Skype, contudo ficamos sem internet e não conseguimos adicionar os contactos. Posto isto, a idosa sugeriu terminarmos a atividade e passarmos para uma próxima, uma vez que poderíamos retornar a esta em qualquer outra altura.	

Avaliação da Atividade Nesta atividade só participou uma utente, e, apesar de termos ficado sem internet e a atividade não ter decorrido como esperado, afirmou que gostou bastante da atividade, uma vez que estava a aprender e a manter a cabeça ocupada, esquecendo-se dos seus problemas. <i>“Alivia-me muito a cabeça dos meus problemas, e aprendo muito.”</i>	
---	--

Tabela 21 - Atividade nº21: <i>Funny Me</i>	
Sessões de Trabalho	1 de março, 2019; 4 de março, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, televisão, computador, cabo HDMI, cartolinas brancas, moldes das máscaras, marcadores, lápis de cor, tesoura e fita
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade, desenvolvida com o objetivo de celebrar o carnaval, consistiu na visualização de um filme (<i>Divertidamente!</i> – dobrado em brasileiro e com legendas) e a construção de máscaras de carnaval em concordância com as personagens do filme, utilizadas para fazer uma espécie de teatro, em que, com as emoções primárias, os idosos foram dizendo frases idênticas com entoações diferentes, conforme as suas emoções. Na primeira sessão da atividade teve lugar a visualização e posterior discussão e reflexão sobre o filme e as interpretações do mesmo, e o início da construção das máscaras (através dos moldes, pintando-as e recortando-as). Na segunda sessão os idosos acabaram de construir as máscaras, prendendo-as com uma fita azul, e fizeram um jogo com a interpretação de frases idênticas com sentimentos diferentes conforme as suas máscaras (as frases foram sugeridas pelos utentes).	
Avaliação da Atividade Nesta atividade participaram sete utentes, sendo que todos demonstraram muito interesse na parte das máscaras, mas acharam mais enfadonho o filme. Houveram muitas risadas durante o “teatro” e a contribuição com frases diferentes e entreajuda na interpretação das mesmas conforme as emoções. Todos avaliaram a atividade de forma positiva, afirmando terem gostado muito da mesma. <i>“Está muito boa para jogar o carnaval. E pois claro que gostei, e eu faço tudo, qualquer atividade, só é preciso ter disposição!”</i>	

Tabela 22 - Atividade nº22: As Nossas Mulheres	
Sessões de Trabalho	6 de março, 2019; 8 de março, 2019; 11 de março, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, folha com o exercício, caneta, lápis, cartolinas brilhantes e esponjosas de várias cores, tesoura e moldes de sapatos
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade desenvolveu-se com o objetivo de celebrar o dia da mulher, e foi composta por duas partes: a primeira foi a realização de um exercício cognitivo de sequências e do preenchimento de adjetivos relacionados com ou dirigidos às mulheres iniciados pelas letras da palavra mulher (primeira e terceira sessão da atividade); a segunda foi a construção de uma oferta simbólica para todas as mulheres da instituição com uma mensagem de votos de feliz dia da mulher – sapatinhos construídos com cartolina esponjosa brilhante e colorida através de um molde (segunda sessão da atividade).	

Avaliação da Atividade	
Nesta atividade participaram oito utentes, todos afirmaram ter gostado muito da atividade, uma vez que trabalharam a cabeça e se distraíram das situações menos positivas do dia a dia. <i>“Gostei muito, adorei o exercício e foi um passatempo, faz-nos ficar com a cabeça mais leve.”</i>	

Tabela 23 - Atividade nº23: Abraçar o Sol	
Sessões de Trabalho	11 de março, 2019; 13 de março, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, frascos de cevada, fios de lá verde, cola branca, pincéis e rafia
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade	
Esta atividade consistiu no desenvolvimento da decoração de primavera, em que os idosos decoraram frascos de vidro de cevada com lá de vários tons de verde para os transformar em jarros e os colocar nos centros das mesas com flores, reutilizando materiais. Utilizaram cola branca para colar a lá a circundar os jarros, alternando as várias tonalidades de verde, e um fio de rafia dourada ou vermelha para fazer um laço no topo do jarro.	
Avaliação da Atividade	
Nesta atividade participaram cinco utentes, tendo afirmado que gostaram muito de desenvolver esta atividade, uma vez que adoravam trabalhos manuais e que achavam ter resultado muito bem o trabalho que fizeram. <i>“Gostei muito, tudo o que seja trabalhinhas deste género eu gosto, e fazer tudo isto para a minha idade é muito bom!”</i>	

Tabela 24 - Atividade nº24: À Conversa Sobre a Gestão de Conflitos	
Sessões de Trabalho	18 de março, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, bloco de notas e caneta
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade	
Esta foi uma atividade de coesão de grupo, em que os idosos participaram num brainstorming sobre o que era um conflito, existindo posteriormente uma conversa em grupo em torno das seguintes questões: o que é um conflito, que tipos de conflito existem, identifico algum tipo de conflito na instituição, como o ultrapassar, sou conflituoso, que tipos de conflito possuo e porquê, na medida em que conseguissem refletir sobre os conflitos que existiam no grupo e como os resolver. Os idosos souberam identificar não só o que eram conflitos, mas os diferentes tipos de conflito existentes, através de exemplos concretos provenientes das suas experiências de vida.	
Avaliação da Atividade	
Nesta atividade participaram sete utentes, sendo que todos eles afirmaram ter gostado muito da atividade, uma vez que os fazia pensar e refletir sobre as suas ações e sobre os conflitos que tinham e as formas de os resolver.	

Tabela 25 - Atividade nº25: O Dia do Pai	
Sessões de Trabalho	18 de março, 2019; 19 de março, 2019

Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, cartolinas normais e esponjosas brilhantes douradas, papel amarelo, fita vermelha, moldes de gravatas, caneta, tesoura e cola
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade desenvolveu-se ao longo de duas sessões com o objetivo de celebrar o dia do pai, construindo uma oferta para a presidente da instituição, vista como pai e mãe de todos. A atividade possuiu uma parte cognitiva, em que os idosos pensaram em frases de agradecimento à presidente da instituição e, posteriormente, elas foram escritas por um dos utentes do grupo, e uma parte da construção de duas gravatas grandes em cartolina esponjosa dourada, e mini gravatas em papel amarelo claro todas unidas por uma fita vermelha – as pequenas dentro das grandes – e onde constavam as frases dos utentes, formando um género de livro em forma de gravata.	
Avaliação da Atividade Nesta atividade participaram oito utentes e mostraram-se muito entusiasmados por poderem enviar uma mensagem de carinho à presidente da instituição por todos lhes terem um carinho e estima enormes, como tal todos afirmaram gostar muito da atividade e que achavam que as gravatas tinham resultado numa construção muito bonita.	

Tabela 26 - Atividade nº26: Um Quintal Pequenininho	
Sessões de Trabalho	26 de março, 2019; 29 de março, 2019; 1 de abril, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, garrações de água, corda, cola branca, pincéis, tesoura, isqueiro, palito, terra, sementes de amores perfeitos e cravos e alface/tomilho/hortelã para plantar
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade consistiu na construção de vasos através de materiais reaproveitados para lá serem semeadas plantas. Nas primeiras sessões os idosos prepararam os vasos, cortando os fundos dos garrações de água e, com cola branca, circundá-los com corda, decorando-os. Depois disso, aquecendo o fundo dos garrações com um isqueiro (esta parte foi feita por mim), fizeram furos no mesmo com um palito. Na última sessão da atividade os idosos semearam cravos e amores-perfeitos, plantaram ervas aromáticas e alfaces, e fizeram um exercício cognitivo de associação de sombras às imagens correspondentes, terminando o exercício a escrever o nome dos objetos que constavam no mesmo.	
Avaliação da Atividade Nesta atividade participaram um total de nove idosos, sendo que três deles só participaram na realização do exercício cognitivo. Dos seis idosos que participaram na atividade na sua totalidade, todos mencionaram ter gostado muito da mesma, afirmando ser um momento que lhes deu gosto, visto que gostavam de mexer na terra e riram muito. Relativamente aos restantes três que só fizeram o exercício cognitivo, dois deles mencionaram apenas gostar mais ou menos da atividade por terem dificuldade em escrever, e o outro afirmou gostar muito, por ajudar a passar o tempo. “<i>Eu gostei muito, obrigado. é uma boa maneira de aprender a ver as coisas, e até é fácil, só tem de se ter um bocado de cabeça para se ver o que é o quê.</i>”	

Tabela 27 - Atividade nº27: Sorrisos Grátis	
Sessões de Trabalho	10 de abril, 2019; 12 de abril, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, cartolinas coloridas, tesoura, caneta e cola
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade consistiu na construção de um postal para oferecer a um amigo do grupo, à escolha, e alegrar o seu dia com uma mensagem positiva. Durante a mesma os idosos recortaram os postais no tamanho e formato que queriam, decorando-os e escrevendo, posteriormente, a mensagem para o amigo.	
Avaliação da Atividade Nesta atividade participaram oito utentes, sendo que os restantes dois colegas, apesar de não terem participado, receberam na mesma um cartão para alegrar o seu dia, bem como os restantes utentes da instituição que não faziam parte do projeto, o que teve iniciativa em duas das participantes. De entre estes oito participantes, à exceção de um, que afirmou que gostou mais ou menos da atividade, por não estar com vontade para escrever, todos afirmaram gostar muito da atividade, do carinho partilhado pelos colegas, não só agradecendo pelo gesto, como mencionando terem ficado felizes com as reações dos colegas.	

Tabela 28 - Atividade nº28: Decoração de Páscoa	
Sessões de Trabalho	15 de abril, 2019; 17 de abril, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, ovos de plástico, tinta aguarela e pincéis
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade consistiu na pintura de ovos da páscoa para utilizar para a decoração da instituição. Os idosos pintaram ovos de plástico com várias cores, de forma a combinar com a restante decoração já existente na casa.	
Avaliação da Atividade Nesta atividade participaram cinco idosos do público do projeto, e todas gostaram muito da atividade, mencionando como momento alto da atividade quando uma delas pintou uma luva na própria mão por já não ter mais ovos para pintar e ela gostar de o fazer. <i>“Gostei muito, porque isto faz bem à cabeça, enquanto pintamos não pensamos noutras coisas mais tristes.”</i>	

Tabela 29 - Atividade nº29: Dia da Liberdade	
Sessões de Trabalho	22 de abril, 2019; 24 de abril, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, televisão, computador, cabo HDMI, cartolina, caneta, fita verde, rafia vermelha, tesoura e cola
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade Esta atividade, como forma de comemoração do 25 de Abril, consistiu na visualização de um filme sobre a data (<i>Capitães de Abril</i>) e discussão sobre o mesmo em grupo, seguida da construção de um cartaz gigante em cartolina com um cravo ao meio, na qual escreveram o que consideravam ser os pros e contras do antes e depois do 25 de Abril.	

Avaliação da Atividade

Nesta atividade participaram sete utentes, afirmando, no geral, terem gostado muito da atividade, apesar da primeira sessão da atividade, a visualização do filme, ter sido mais aborrecida.

Tabela 30 - Atividade nº30: Dia da Mãe

Sessões de Trabalho	29 de abril, 2019
Recursos Humanos	Idosos da Paraíso dos Avós e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, cartolina branca e esponjosa brilhante dourada, caneta, tesoura e cola
Recursos Físicos	Sala de estar da Paraíso dos Avós
Descrição da Atividade	
Para celebrar o dia da mãe, desenvolveu-se esta atividade que se baseou na construção de um género de árvore a representar a família da <i>Paraíso dos Avós</i> , com colagens numa cartolina branca, e a escrita de um poema dedicado à mãe da casa, elaborado pelos idosos e escrito por eles.	
Avaliação da Atividade	
Nesta atividade participaram cinco utentes, apesar de depois de construída a árvore da família e o poema, todos os outros terem assinado a folha de cartolina para a entregar. Todos afirmaram gostar muito da atividade, uma vez que tiveram de “ <i>puxar pela cabecinha e isso nos faz muito bem</i> ”, como dizia uma das utentes na avaliação.	

Tabela 31 - Atividade nº31: Recompensa ao Trabalhador

Sessões de Trabalho	30 de abril, 2019
Recursos Humanos	Idosos da Paraíso dos Avós e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, receita das bolachas de manteiga, forno, travessas de inox, batedeira, bacia, formas para bolachas, rolo de amassar, película aderente, plástico para embrulhos, fita, tesoura, raspador, açúcar, farinha, ovos, limão e manteiga
Recursos Físicos	Sala de estar da Paraíso dos Avós
Descrição da Atividade	
Esta atividade consistiu na confeção de bolachinhas para oferecer a todas as colaboradoras da instituição, com o objetivo de comemorar o dia do trabalhador, recompensando todas as trabalhadoras que direcionavam o seu trabalho para este grupo de idosos. Os idosos confeccionaram as bolachas e posteriormente embrulharam-nas em película aderente e plástico transparente de embrulho decorado com corações, fazendo um laço com uma fita azul e vermelha e uma mensagem de feliz dia do trabalhador.	
Avaliação da Atividade	
Nesta atividade participaram cinco utentes, e afirmaram ter gostado muito da atividade, porque se lembraram do tempo em que cozinhavam e amassavam o pão, e nesta atividade tinham amassado bolachinhas.	

Tabela 32 - Atividade nº32: Carta ao Amigo

Sessões de Trabalho	13 de maio, 2019; 15 de maio, 2019; 17 de maio, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária

Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, computador, impressora, papel e caneta
Recursos Físicos	Sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade	
Nesta atividade foi proposto aos idosos escreverem uma carta a computador direcionada a outro colega do grupo, explicando os motivos pelos quais gosta desse colega e lhe agradece por ser seu amigo. Cada um dos idosos escolheu para quem escrever, e, à exceção de uma utente que não quis escrever no computador e escreveu à mão, todos os restantes participantes na atividade foram escrever a carta no computador, sendo que uma das idosas do grupo escreveu uma carta para mim, a agradecer por ser muito amiga de todos e os fazer aprender tanto.	
Avaliação da Atividade	
Nesta atividade participaram seis idosos, todos afirmaram ter gostado muito da atividade, mencionando gostar de ter ido ao computador e agradecendo aos colegas por lhes terem escrito. <i>"Eu gostei muito de fazer a carta, até gostava de comprar uma máquina destas para mim. E agradeço ao amigo que me escreveu, impecável!"</i> <i>"Eu gostei muito, porque não se esqueceram de mim, mas se tivesse uma nota lá dentro do envelope era melhor!"</i>	

Tabela 33 - Atividade nº33: Piquenique	
Sessões de Trabalho	31 de maio, 2019; 1 de junho, 2019
Recursos Humanos	Idosos da <i>Paraíso dos Avós</i> e estagiária
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, papel do exercício, caneta e lanche
Recursos Físicos	Jardim do piso 0 e sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade	
Esta atividade consistiu na realização de um piquenique com os idosos (durante a festa das flores – segunda sessão da atividade), e de um exercício cognitivo sobre o que a palavra piquenique lhes trazia à memória, pedindo-lhes que, em grupo, redigissem um texto sobre essa palavra, utilizando as ideias de todos.	
Avaliação da Atividade	
Nesta atividade participaram todos os utentes, à exceção do exercício cognitivo no qual só participaram sete, sendo que todos avaliaram a atividade de forma bastante positiva e afirmaram ter gostado muito da mesma uma vez que puderam partilhar mais um momento de convívio, no qual se divertiram imenso e puderam comer uns docinhos, tendo alguns mencionado o facto de terem gostado de escrever sobre piqueniques, e que tal exercício lhes fez pensar nos piqueniques que outrora fizeram com os familiares e amigos.	

Tabela 34 - Atividade nº34: Festa das Flores	
Sessões de Trabalho	1 de junho, 2019
Recursos Humanos	Idosos e colaboradoras da <i>Paraíso dos Avós</i> , estagiária, famílias e técnico de som convidado
Recursos Materiais	Cadeiras, mesas, lanche, mesa de som, decoração, jogos da festa
Recursos Físicos	Jardim do piso 0 e sala de estar da <i>Paraíso dos Avós</i>
Descrição da Atividade	
Esta atividade consistiu na realização de uma festa das flores, não só com os idosos da instituição, mas com todas as colaboradoras da mesma, bem como com as famílias dos idosos e das respetivas colaboradoras. Nesta festa realizou-se o piquenique e houveram espaço para	

jogos tradicionais adaptados ao tema das flores (todos eles construídos por mim, materiais que ficaram na instituição e que os idosos ainda usam), muita música, dança e Karaoke, e ainda a eleição do rei e da rainha das flores.

Avaliação da Atividade

Nesta atividade participaram todos os idosos e colaboradoras da instituição, e todos os idosos a avaliaram como sendo uma atividade da qual gostaram mesmo muito, na qual se divertiram imenso.

2. Evidenciação, Discussão e Análise dos Resultados

No decorrer do desenvolvimento do projeto, todas as ações nele realizadas foram sendo avaliadas, desde o início da sua planificação até à finalização do mesmo. Assim, este projeto foi avaliado em três momentos distintos, numa fase de diagnóstico (*ex-ante*), na fase da toda a sua implementação (*on going*) e, por fim, na fase final do mesmo (*ex-post*), a avaliação dos resultados do projeto. A avaliação continua ao longo da intervenção foi bastante vantajosa, uma vez que muitos dos idosos não conseguiram, no final da intervenção, recordar todas as atividades realizadas, foi na avaliação continua que mencionaram o que pensavam sobre a atividade, o que aprenderam, entre outros, permitindo uma análise dos resultados mais completa.

Desde o início da implementação do projeto que os idosos se demonstraram reticentes em relação à sua motivação para participar no desenvolvimento do projeto, uma vez que passavam demasiado tempo sentados, com pouquíssima atividade, contudo, ao longo do desenrolar das atividades, foram-se demonstrando cada vez mais recetivos e participativos, mencionando ideias de atividades a desenvolver ou mesmo formas diferentes de fazer as atividades.

Analisando a implementação das atividades relativamente às áreas de incidência do projeto, verifiquei que, relativamente às atividades desenvolvidas com o objetivo de promover e otimizar a sua saúde, um dos grandes pilares do envelhecimento bem-sucedido defendido pela OMS, os idosos se mostraram muito interessados nas mesmas, apesar de inicialmente estarem mais apáticos, até mesmo preguiçosos, a verdade é que estas atividades foram um sucesso, principalmente as do exercício físico. Não só os idosos se divertiram, como, na medida em que iam desenvolvendo as atividades do *Boccia em Equipa*, da *Batata Quente* e dos *Free Sports*, atividades que passaram a decorrer de forma rotativa entre si, todos se foram apercebendo dos benefícios de praticar algum desporto para, como foram afirmando muitas vezes ao longo da sua participação, conseguirem mexer melhor o corpo, principalmente os braços. Estas atividades desportivas foram, segundo os idosos e as observações de algumas colaboradoras, um dos maiores êxitos do projeto, uma vez que, ainda nos dias de hoje, são atividades requisitadas pelos utentes. Para além disso, por serem atividades mais repetitivas, com os mesmos movimentos, ou movimentos idênticos, nas atividades de desporto as utentes com a doença de

Alzheimer demonstraram uma maior facilidade em desenvolver as mesmas, e, a dada altura, depois de algumas repetições do exercício, bastava entregar-lhes os materiais da atividade que estas a começavam a desenvolver, instantaneamente.

Não obstante, também as atividades *Roda dos Alimentos* e *Workshop Sobre Envelhecimento Bem-Sucedido* tiveram resultados positivos, na medida em que ambas contribuíram para melhorar a perceção dos utentes sobre a questão de um envelhecimento saudável, com uma alimentação cuidada. Exemplos do seu êxito são o facto de, de uma delas surgir a vontade e o início de uma dieta por um utente com excesso de peso, e da outra surgir uma melhor compreensão do que seria viver bem a velhice e envelhecer com qualidade, evitando estar apáticos, apostando na exercitação das suas capacidades e cognições, mantendo uma vida ativa, participando não só nas atividades, mas desenvolvendo novas ações por si só, sendo que a partir daqui começam a fazer referência a este momento como o momento em que se falou que era importante participar nas atividades porque estimulavam a memória, entre outros. Para além disso, a atividade do *Workshop Sobre Envelhecimento Bem-Sucedido* foi ainda muito importante para eles porque os ajudou a perceber as doenças mentais de alguns dos colegas, o que permitiu uma mudança nos seus comportamentos, de forma a interagirem com essas pessoas com mais cuidado. Como vem corroborar a enfermeira encarregue do serviço de enfermagem da instituição,

“Na minha opinião, apesar de alguns deles não terem bem noção daquilo que se esteve a explicar, para aqueles que estão conscientes e orientados, essa atividade, mais do que todas as outras que foram mais a nível prático, foi importante para eles, porque apesar de muitos não aceitarem o estado em que estão e não considerarem o envelhecimento como um processo da vida, acho que conseguiram entender no final desse workshop aquilo que realmente queríamos passar. Muitos achavam que a velhice era a pior altura da vida, que é quando a vida está a acabar e é quando já não podem fazer mais nada, e acho que nesse dia, apesar de alguns deles estarem contrariados e não mostraram aceitar aquilo que dizemos, no fundo eles entenderam que realmente o envelhecimento é um processo pelo qual todos estão a passar, e que só depende deles terem alguma qualidade nesse processo, ou usufruírem dele da melhor forma.”

Posto isto, posso afirmar que cumpri com os meus objetivos de estimular a autonomia física dos utentes, de alertar para a importância de uma alimentação saudável e cuidada e de tentar prevenir o aparecimento de novas doenças e quedas, falando sobre essas questões ao longo de todas as atividades que mencionei acima, percebendo que houve uma mudança no comportamento dos idosos no sentido de se tentarem manter mais ativos, a nível da sua saúde mental e física. E que a nível da motricidade, começaram a tentar fazer mais, não só começaram a fazer mais exercício físico, como o fizeram sozinhos, mesmo depois de terminado o projeto, investindo em subir e descer escadas, ajudando nas atividades diárias de lidas domésticas da instituição, pondo as mesas para os almoços e lanches, ou ainda passeando pelo quintal.

Relativamente às atividades cognitivas, os idosos foram demonstrando algum crescimento durante as mesmas, sendo que, apesar de inicialmente quase todos possuírem dificuldades e falta de interesse em participar nas mesmas, foram demonstrando cada vez menos dificuldades em terem de ler ou escrever algo, menos objeções em participarem em atividades deste género. Foram várias as atividades nas quais foram trabalhadas as competências de leitura, escrita e de estimulação da memória dos utentes, na tentativa de retardar o aparecimento dos efeitos de doenças degenerativas dos quais eram alvo, entre elas começo por apresentar as atividades iniciais, nas quais os utentes se mostraram mais reticentes em participar. Algumas delas foram *O Calendário*, uma vez que os idosos deviam não só escrever, como aprender a trabalhar com o computador, mais especificamente com a ferramenta do Word, e não o queriam fazer, por afirmarem não estar em condições para aprender nada de novo; as atividades *Knowing Bones* e *Dia de São Martinho*, nas quais os idosos demonstraram imensa dificuldade e falta de vontade em escrever, necessitando de acompanhamento individual ao longo do desenvolver dos exercícios; ou ainda a atividade *Provérbios de Natal*, na qual, apesar de já não haverem objeções quanto ao tipo de exercício, o problema foi a preguiça e o comodismo demonstrados pelos utentes, que preferiam não ter de fazer a atividade.

Apesar das suas objeções iniciais, os idosos foram desenvolvendo todas essas atividades, o que resultou na perceção de que, de facto, eram capazes de as fazer, que foram capazes de escrever no computador, que foram capazes de aprender mais sobre os ossos do corpo humano e que conseguiram escrever os provérbios. Ora, tal resultado não só os deixou com vontade de mostrar que sabiam fazer mais, como, por outro lado, quiseram mostrar que eram tão capazes quanto o vizinho do lado, e se o vizinho conseguia fazer o exercício e parecia ter mais atenção por o fazer, também eles eram capazes de se equiparar. Para além disso, na medida em que iam repetindo atividades deste género, ia sendo cada vez mais fácil para eles as desenvolverem, uma vez que começaram a adaptar-se a elas.

Posto isto, começou a ver-se uma diferença nos seus comportamentos face à resolução destas atividades, foi-se vendo uma evolução, os idosos deixaram de necessitar de tanto acompanhamento para realizarem as tarefas pedidas, apesar de continuarem a apresentar algumas dificuldades. Sendo sempre exceção as utentes com a doença de Alzheimer, que sempre possuíram alguma dificuldade neste tipo de exercícios porque, por norma, se esqueciam do que iam escrevendo, porque apesar de pensarem e dizerem palavras, a dificuldade estava em se recordarem delas o tempo suficiente para as escreverem, e, depois de as começarem a escrever, perceberem o que já tinham escrito, tal confusão levava-as muitas vezes a querer desistir da atividade. Apesar desta dificuldade estar presente na escrita à mão, quando escreviam no computador estas idosas desenvolviam a atividade com mais facilidade, como foi caso da

atividade da carta ao amigo, na qual não se mostraram tão confusas, por conseguirem ler o que iam escrevendo e ser mais fácil continuar. Mesmo estas utentes tendo possuído mais dificuldades na realização das atividades do projeto, e no final do mesmo não se recordarem de quase nenhuma atividade, foi interessante ver que neste final já foram capazes de escrever uma frase por si só, não tendo de ouvir a sua repetição vezes sem conta, e respondendo a questões por escrito.

Dada a adaptação à realização deste tipo de exercícios por parte do grupo, quando lhes foi apresentada a receita das bolachinhas de manteiga pela primeira vez, na atividade *Mostro das Bolachas*, apesar de ainda terem algum auxílio da minha parte, leram a mesma sem problemas e seguiram à regra as suas etapas, ou ainda quando viram as pistas da *Caça ao Tesouro* e as leram em voz alta para os colegas, ou ainda na atividade do *STOP*, onde se divertiram imenso a pensar em palavras com determinada letra, que preenchessem determinada categoria e a tentassem escrever o mais rápido possível e sem erros. Não obstante, continuaram a apresentar algumas dificuldades, como foi expresso por eles durante o desenvolvimento da atividade *As Nossas Mulheres*, contudo já estavam mais dispostos em contornar essas dificuldades e em conseguirem aprender a fazer sozinhos, em vez que preferirem que eu ficasse com eles o tempo todo que levassem a desenvolver o exercício. Nesta atividade os idosos demonstraram algumas dificuldades porque não estavam a perceber o exercício, não estavam a conseguir perceber o que eram as sequências propostas a desvendar. Uma observação interessante nos resultados desta atividade foi perceber as diferentes visões que os utentes possuíam das mulheres conforme as suas experiências de vida, conforme a sua educação, e comprovar a teoria, verificando de facto que os seus diferentes estilos de vida, conhecimentos, histórias de vida, os moldaram de tal forma que os levaram a possuir perspetivas de vida totalmente diferentes, o que vem comprovar o que defende Fontaine (2000) em relação ao impacto que as influências ambientais ligadas à história e aos acontecimentos autobiográficos da pessoa tem no seu processo de desenvolvimento e, consequentemente, de envelhecimento.

Apesar de já existir mais ânimo e motivação em participar nestas atividades, e apesar de já terem sido capazes de criar poemas e textos e de os escreverem, como foram caso as atividades *O Dia do Pai* e *Dia da Mãe*, a verdade é que a única atividade que fizeram com autonomia e continuaram a desenvolver depois de ter terminado o projeto, foi a atividade *O Calendário*. Não obstante, não posso também deixar de mencionar que, mesmo na sua maioria não tendo apostado mais no desenvolvimento de atividades deste género, uma das utentes ganhou gosto pela escrita e, depois de terminado o projeto, esta continuou a apostar nas suas capacidades e começou a escrever poemas sobre os mais variados temas, pedindo, mais tarde, para os passar a limpo no computador.

Posto isto, tendo em consideração os objetivos que me propus a cumprir, posso afirmar que todos os utentes foram capazes de realizar novas aprendizagens, que, de facto, durante todo o projeto, estimularam a sua memória, e um exemplo específico para a concretização deste objetivo foi a atividade *Fazendo Memórias*. Para além disso também posso afirmar que apesar de durante o projeto ter promovido a estimulação e preservação da sua motricidade fina, a verdade é que, finalizado o projeto, só uma utente é que manteve as suas práticas de leitura e escrita ativas, mantendo-se verdadeiramente autónoma.

Relativamente ao objetivo de promover momentos lúdicos e de felicidade, através da comemoração de dias festivos e da realização de artes manuais e recreativas, promovendo a motivação dos idosos em participar no projeto e a interação entre o grupo, foram imensas as atividades que contribuíram para tal, desde as atividades *Knowing Bones*, *O Dia do Pai*, *Dia da Liberdade*, *Dia da Mãe*, *Funny Me*, todas elas atividades de comemoração de dias festivos, à atividade *Um Quintal Pequenino*, que era um dos interesses do público, trabalhar no quintal, algo ligado à agricultura.

Ao longo do desenvolvimento destas atividades, os idosos mencionaram divertir-se muito, principalmente nas atividades *Funny Me*, de comemoração do carnaval, na qual se riram imenso com as máscaras e as interpretações das frases com as respetivas emoções, e *Um Quintal Pequenino*, na qual adoraram sentir o cheiro das plantas e mexer na terra. Para além disso, os idosos também gostaram muito das atividades desenvolvidas nesta área por terem tido os trabalhos manuais que nelas desenvolveram (*O Calendário*, *Knowing Bones*, *Dia de São Martinho*, *Decoração de Natal*, entre tantas outras), expostos pela instituição e elogiados por todas as pessoas que lá iam visitar alguém. Tal ação marcou-os muito, passaram a ficar orgulhosos dos trabalhos que faziam, a gabarem-se às famílias de que tinham construído novos materiais e indo mostrar esses materiais, explicando como construíram e com o que construíram. Este sentimento de orgulho num trabalho realizado reconhecido pelos outros enquanto um bom trabalho, ao qual se deveria dar mérito, fez com que os idosos quisessem fazer ainda mais, penso que este foi um dos principais motivos que fez o grupo ter vontade de dar novos palpites, e lhes deu mais gosto em participar. Foi através da realização destas atividades que foi mais fácil perceber que, de facto, a ASC é uma ferramenta muito poderosa no que diz respeito a trabalhar com idosos, como eles disseram durante a entrevista de avaliação final do projeto, “*Passámos aqui um bom bocadinho de tempo, e não tivemos sono.. se estivermos no sofá estamos sempre a dormir, e também é preciso uma coisa assim, que dê ânimo.*”.

Relativamente às atividades de informática os idosos foram-se mostrando reticentes em participar nas mesmas ao longo de todo o projeto, exemplo disso foram as atividades *O Calendário*, *Fazendo*

Memórias, *Um Dia no Futuro* e *As Chamadas do Futuro*, nas quais o pretendido era que os idosos escrevessem no computador e aprendessem a manusear minimamente o browser da internet, o que foi bastante difícil de concretizar com eles. Inicialmente afirmavam não ter capacidades para aprender o que quer que fosse numa idade tão avançada e, como tal, recusavam-se a participar.

Após alguma persistência iam começando a mexer no computador, a ver o teclado e a mexer na parte das teclas com alguma curiosidade, e lá foram sendo convencidos a participar. À exceção de uma utente que sempre quis aprender e se mostrou pronta a experimentar coisas novas e crescer enquanto pessoa, os restantes membros do grupo evitavam o que lhes era estranho, ir ao computador era uma dessas coisas estranhas, desculpando-se com os mais variados motivos para não participarem na atividade. O mais curioso foi verificar que, à exceção de uma utente (que mesmo depois de experimentar ir ao computador pesquisar uma roda dos alimentos para pintar afirmou não gostar de facto desta máquina), após dadas as suas desculpas, mas uma vez convencidos a participar e realizada a atividade, afirmavam ter gostado, não ter sido algo de muito complicado, e que a maior dificuldade era conseguir decorar onde estavam as letras do teclado para conseguirem escrever, demonstrando mais uma vez o seu comodismo com o facto de estarem numa sala, sentados num cadeirão, com a televisão ligada, a descansar, sempre.

Uma vez que gostavam de ir ao computador, e eu própria observei isso, principalmente nas atividades *Carta ao Amigo* e *Fazendo Memórias*, não se justificavam as vezes em que eles não queriam participar nas atividades que envolveram o computador a não ser por preguiça. A *Carta ao Amigo* foi definitivamente uma exceção à regra, na qual todos, excetuando a utente que não gostava mesmo do computador (que foi das primeiras a insistir para os colegas experimentarem escrever no computador), foram escrever uma carta para um amigo, mostrando a importância do motivo que os movia a participar na mesma: alegrar um amigo, escrever-lhe a agradecer pela sua amizade.

Ao longo de todas as atividades que foram sendo desenvolvidas no computador, só houve uma utente que se tornou autónoma e capaz de aprender verdadeiramente a utilizar esta tecnologia, pelo menos no que dizia respeito ao manuseamento do browser da internet e a utilizar o Word. Relativamente aos restantes colegas, e apesar de na atividade *Fazendo Memórias* terem sido eles próprios a decidir que seria melhor escrever no computador do que fazer um portefólio à mão, na sua maioria, só foram duas ou três vezes ao computador, e recusaram-se em ir de novo, à exceção de quatro utentes. Apesar de não ter sido concluída, a atividade *Fazendo Memórias* foi uma das atividades que a utente que gostou de escrever no computador continuou a desenvolver, mesmo após terminado o projeto, o que me faz ver

que, esta pessoa foi capaz de aprender, e foi capaz de se tornar autónoma relativamente ao que foi aprendendo a fazer.

Em acréscimo, quero mencionar ainda a falta de participação nas atividades *Um Dia no Futuro* e *As Chamadas do Futuro*, que se deveu ao facto de todos os utentes já terem experimentado ir ao computador e se recusarem a ir destas vezes, pedindo desculpa por não participarem, mas não negarem em nenhum momento que a sua falta de vontade em participar era por preguiça, por estarem a trabalhar com algo totalmente novo e também terem um pouco de medo de tentar. Não obstante, dos utentes que participaram nestas duas atividades o feedback foi bastante positivo, sendo que esses utentes reconheceram o valor destas atividades enquanto um sistema de ganhos e de aprendizagens, que ajudavam a esquecer as coisas menos boas da vida, confirmando a teoria que nos diz que através da intervenção e realização de projetos educativos é exatamente isso que os idosos sentem, que estão a ganhar coisas boas na vida deles, que estão a aprender, e isso deixa-os felizes, e isso é parte do processo para que se sintam satisfeitos com a vida, por isso é assim que devemos trabalhar, de forma a criar algo que sirva de contrapeso numa balança que mede as situações boas e as situações menos boas da vida.

Analisando estas atividades, e ficando dececionada com a falta de participação nas mesmas, não me arrependo de as ter realizado com os idosos que quiseram participar, porque, ainda que sendo poucos, consegui trabalhar com eles competências que lhes foram úteis e os ajudaram a ser mais felizes, a aprender, a crescer, a desenvolverem-se enquanto indivíduos que se adaptam à mudança.

Apesar de estas atividades terem sido apontadas tanto pelos idosos como pelas colaboradoras da instituição como atividades relevantes, uma vez que se constituíam como momentos de aprendizagem e adaptação, penso que esta foi a área em que as atividades funcionaram pior, uma vez que a adesão do público não foi de todo a que eu esperava, falhando no cumprimento dos meus objetivos relativamente à Oficina das TIC com a maioria do grupo. Contudo, não posso deixar de mencionar a evolução de uma das utentes, que de facto aprendeu algo diferente, e que quis aprender mais ainda, que se mostrou interessada e com vontade de continuar, que mostrou que esta era uma atividade que lhe trazia muita paz, porque se sentia bem ao aprender tudo e depois falar com a família sobre o que aprendeu e mostrar trabalhos que escreveu no computador, chegando a pedir a um dos membros da família que lhe arranjasse um computador para ela.

Relativamente às atividades de coesão de grupo, apesar de existirem atividades diretamente direcionadas para esta área, a verdade é que uma vez que todas as atividades se desenvolveram em grupo, todas elas acabaram por trabalhar a coesão do mesmo, mesmo não sendo essa a sua finalidade original, ao serem desenvolvidas em grupo, isso obrigou a que o grupo comunicasse entre si, interagisse,

e que eventualmente as pessoas se sentissem cada vez mais confortáveis umas com as outras, entreajudando-se e permitindo ao grupo ficar mais unido. Para além disso, foi com o desenvolvimento destas atividades que consegui promover alguma segurança no grupo, fazendo com que os utentes se sentissem como parte integrante do grupo, capazes de acreditar em si próprios e, desta forma, conseguirem participar de forma ativa tanto no projeto, como nas atividades diárias de lides domésticas da instituição, dois grandes pilares para o envelhecimento bem-sucedido, defendidos pela OMS.

Inicialmente o grupo de trabalho era constituído por pessoas sem grandes afinidades, com alguns conflitos entre si, o que se mostrou como área de interesse a incidir, uma vez que o Homem é um ser relacional e vive das relações com o outro, é importante as pessoas possuírem relações com os outros, onde se podem ajudar. Exemplo disto foram a realização das atividades *Monstro das Bolachas*, em que, à exceção de uma utente, ninguém queria fazer a troca de bolachas com um colega, queriam simplesmente comer a sua bolacha, ou a atividade *Caça ao Tesouro*, em que existiu uma grande dificuldade em iniciar a atividade, porque ela exigia que falassem uns com os outros e se quisessem entreajudar para descobrirem as pistas, e como não sabiam quem era a pessoa que tinha a primeira pista, mas também não perguntavam nada, não avançavam, então foi necessária a minha intervenção, porque não quiseram interagir logo uns com os outros, e tive de ir orientando o diálogo entre todos, para que continuassem a comunicar entre si e a avançar com a atividade, na qual, se começaram a ajudar depois de eu insistir e afirmar que sem entreajuda não iriam conseguir completar a atividade. Como tal, comecei por desenvolver com eles atividades em grupo que permitissem a entreajuda entre todos, quase de forma inconsciente, como foi o caso da atividade *O Calendário*, desenvolvida a pensar nas pessoas com falta de noção espacial e temporal, por exemplo.

Dada a fragilidade com que caracterizei esta área, decidi começar com as atividades diretamente direcionadas para a mesma depois do grupo já se encontrar minimamente familiarizado com todos os seus constituintes, incluindo-me, daí que a primeira atividade de coesão de grupo só tenha acontecido no final do mês de novembro, mesmo esta sendo uma atividade de iniciação, de pertença a um novo grupo, tal não poderia ter sido desenvolvido antes. A atividade em questão foi a *O Meu Espelho*, atividade que não resultou não só pela evasão das visitas, mas pelos próprios idosos não se sentirem confortáveis com os colegas, se sentirem inibidos, nem se dirigirem a eles para falar sobre si, falaram o tempo todo direcionados a mim, quase que exclusivamente. Percebi que não estavam ainda preparados para falar abertamente com os colegas sobre si, então adiei a concretização desta atividade e de outras do género, continuando a desenvolver as restantes atividades do projeto em grupo e tentando sempre incentivar os idosos a interagir entre si, para poder ultrapassar a barreira do desconforto e permitir que os mesmos

se conhecessem e criassem de facto laços de amizade entre si... Aquando da realização da segunda sessão desta atividade, um mês depois da primeira, notou-se uma diferença abismal nos seus comportamentos em relação ao grupo, não só iam falando para todos, como, quando viam um deles com mais dificuldade em expressar-se o ajudavam, o que começou a acontecer ao longo de todas as atividades. E algo bastante interessante de observar foi o facto do utente mais inibido e com mais problemas de confiança dentro do grupo se divertir com a atividade, porque nesse momento se sentiu mesmo como parte integrante de um grupo, melhor, de uma família, e, como tal, sentiu-se confortável para falar de si e partilhar com os colegas, até porque os colegas o encorajaram a tal, ao falarem o que pensavam sobre ele e ele se sentir bem, por ver que era estimado pelos restantes membros do grupo. O que aconteceu nesta atividade foi que, enquanto iam falando sobre si, as suas qualidades, defeitos, entre outros, e passando o novelo, os colegas iam também falando sobre a pessoa que segurava o novelo, ajudando-a a caracterizar-se ao falar sobre o que achavam da pessoa, deixando todos bem-dispostos e mais confiantes sobre si.

Depois desta segunda sessão, cada vez mais os idosos se foram encorajando uns aos outros para participarem nas atividades. Prova disso foi a entreajuda que começou a crescer e existir em todas as atividades, com todos os utentes que participavam nas mesmas, como foi o exemplo da atividade *Roda dos Alimentos*, em que uns idosos auxiliavam outros na parte da pintura dos alimentos, ao dizerem a cor das coisas aos idosos confundidos com tal, e na parte de colagem em que fizeram tudo em conjunto; a atividade da *Gastronomia Emigrante*, na qual eles iniciaram a partilha de experiências entre si, sem qualquer incentivo para tal, foi espontâneo para eles começarem a conversar sobre isso, algo que antes não acontecia, não paravam para conversar um bocadinho uns com os outros, e no final do projeto já estavam menos atentos à TV do que às pessoas. Ao longo do tempo, os idosos foram-se compreendendo melhor uns aos outros, como foi exemplo a situação de uma utente do grupo que maltratava outra, falando para ela severamente, porque ela tinha a doença de Alzheimer e não se recordava de pormenores sobre a sua própria vida e que a colega sabia por serem vizinhas e terem crescido juntas. Por falta de compreensão da doença da colega, ela maltratava-a, contudo, isso começou a ser cada vez menos frequente, na medida em que a utente que era mais severa se foi apercebendo das causas para a amiga agir assim, como é mencionado por outra utente durante a avaliação final do projeto por um dos utentes,

"O problema foi que a senhora em questão ainda não se tinha apercebido da doença da outra, não compreendíamos a doença, e foi uma coisa que a gente aprendeu a conhecer, e a ver que realmente as coisas não estavam bem, e então vamo-nos conhecendo e vamo-nos apoiando muito mais uns aos outros."

Uma outra atividade que contribuiu para perceberem que se deviam tratar com cuidado e respeito, foi a atividade *À Conversa sobre a Gestão de Conflitos*, na qual refletiram em conjunto comigo não só

sobre as questões dos conflitos, mas sobre o impacto das nossas ações sobre o outro, que podiam ser a causa de muitos dos conflitos existentes, e faziam com que as pessoas tivessem mais vontade de se isolar dos colegas, o que não potenciava a coesão do grupo, nem os ajudava em nenhum aspeto da sua vida. As questões das faltas de respeito, faltas de educação, comunicação agressiva, foram todas discutidas e foi explicado que ao agirmos de forma negativa para com uma pessoa, ela não nos iria responder de forma positiva, porque iria ficar magoada, e então pensar sobre o que podia ser feito de diferente para não magoarmos ninguém. Uma curiosidade observada nesta atividade foi o facto dos idosos conhecerem todos os tipos de conflito, não pelo nome, mas pela definição, e a maioria afirmar ter conflitos com outras pessoas, uma vez que pensavam estar a agir da melhor maneira e depois se aperceberem do que fizeram estar errado, sendo que duas pessoas afirmaram ter conflitos internos e rapidamente apresentaram solução para os resolver, que passaria por ver coisas que os acalmassem, como o mar, uma vez que chegaram à confusão que esses conflitos eram causados pela ansiedade.

Desde o início e até ao final do projeto foi possível constatar grandes diferenças a nível da coesão do grupo: os idosos começaram a entreajudar-se não só nas atividades do projeto como fora dele, quando viam um colega com alguma crise provocada por uma demência e iam tentar confortar esse colega. Como corroborou a enfermeira encarregue dos serviços de enfermagem da instituição durante a entrevista de avaliação final do projeto,

“A partir do momento que começaram a haver atividades e eles foram sendo requisitados para as mesmas, alguns idosos além de participar começaram a entreajudar-se, coisa que não acontecia, a repararem mais uns nos outros e nas necessidades dos outros, e aqueles que conseguiam ajudavam os mais necessitados. Para além disso notava-se que eles andavam mais animados, não tão apagados como era o costume.”

Outro aspeto importante foi verem-me como parte integrante do grupo, como mais uma das amigas, e na atividade *Carta ao Amigo* uma das utentes me ter escrito uma carta em segredo, a agradecer pela amizade, pela paciência e por tudo o que tinha feito com eles. Senti finalmente que se viam como amigos, como um grupo, e que me reconheciam como parte do mesmo, senti-me valorizada e emocionada por mostrarem que me tinham em tão boa consideração, senti o meu trabalho reconhecido e valorizado. Assim, penso que os objetivos que tracei em relação à Oficina dos Amigos foram alcançados.

Tendo em consideração tudo o que foi exposto acima, constatei que apesar de no início do projeto quase nenhum dos idosos se mostrar interessado em participar nas atividades, mencionando vezes sem conta não estar com idade para aprender coisas novas, o que vem comprovar a teoria de Capucha (2006), sobre o envelhecimento ser não só um conceito que varia de idoso para idoso, mas que é uma categoria socialmente construída, ao longo do desenvolvimento do projeto esses mesmos idosos foram mudando a sua postura. Eventualmente eles começaram a ser os próprios a pedir por mais atividades,

por mais desenhos para pintar, por mais coisinhas brilhantes para construir, por mais idas ao computador, por mais escrita, por mais momentos de festa, por mais ginástica. Penso que isto é um dos verdadeiros valores deste projeto, ter transformado a forma de vida destes utentes, tê-los tornado mais ativos, com vontade de participarem, na medida em que se começaram a aperceber de que coma realização da atividade não estavam apenas a ser chateados para fazer alguma coisa, estavam a participar em atividades que os faziam treinar as suas capacidades, desenvolver outras, aprender, e ter verificado que, de facto, a melhoria das suas relações com os colegas contribuiu para tudo isto, que fez com que eles dessem passos em direção a viverem uma velhice ótima, como menciona Fontaine (2000). Assim, os idosos começaram a mencionar constantemente nas suas avaliações contínuas que as atividades eram boas para pôr a cabeça a trabalhar, mesmo as que não exigiam muito esforço, reconhecendo que tudo o que fizeram foi um estímulo valioso para a preservação das suas atividades cognitivas. Todo este desenvolvimento foi algo demonstrou a passagem daquilo que identifico como um envelhecimento patológico em direção a um envelhecimento bem-sucedido.

Não posso também deixar de avaliar os pontos fracos do projeto, e deixar de mencionar o facto de não ter conseguido captar a atenção dos utentes surdos e não ter conseguido mudar as suas perspetivas de vida. “De que vale a pena fazer? Sou surdo, não ouço nada...”, foram das primeiras palavras a ser dirigidas pelos dois utentes surdos e com limitações físicas com quem trabalhei, aquando do requisito para os mesmos participarem nas primeiras atividades do projeto, “Não vale a pena...” foram das últimas. Não houve qualquer mudança no estado de espírito destes dois utentes, não existiu um desenvolvimento, apesar de ainda terem participado em algumas atividades, a verdade é que na maioria das vezes liam as minhas indicações e desistiam de me responder, de comunicar comigo, fechando os olhos para não ler o que eu lhes havia escrito. Para além disso, não posso deixar de mencionar o facto de, para além dos movimentos mecanizados do exercício físico, não ter conseguido que as utentes com a doença de Alzheimer retivessem mais informação, conhecimento, apesar de não desvalorizar em nenhum momento o trabalho que fiz com elas, e apesar de ter compreendido que não deterioraram o seu estado de saúde mental ou física, e que por isso já consegui fazer algo com elas, manter as suas capacidades.

E relativamente aos seus pontos fortes, há muito que posso dizer, tendo em conta que, no geral, os utentes se foram tornando num grupo mais coeso e participativo, não posso deixar de mencionar o facto de uma das utentes se ter destacado, por demonstrar que foi sempre crescendo, absorvendo e aprendendo coisas novas, sugerindo coisas novas nas atividades (formas diferentes de fazer, de explicar, acrescentar coisas às atividades), sugerindo outras atividades e a reutilização de outros materiais e

desperdícios de atividades anteriores, ajudando os colegas, sendo compreensiva com todos, tendo-me apoiado nos momentos piores, nas vezes em a, b ou c idoso não quis participar, agradecendo e afirmando que as atividades eram boas, que nada mais podia fazer se as pessoas se recusavam a pés juntos em não participar, para trabalhar com quem estava presente e ter calma com os colegas. Para além disso, foram imensas as vezes em que pessoas que não pertenciam ao público deste projeto quiseram participar nas atividades, principalmente as de exercício físico.

Em acréscimo, e como tenho vindo a mencionar, ao longo do projeto, os utentes foram mudando a sua postura e foram-se mostrando cada vez mais entusiasmados, com ânimo, como muitos deles foram afirmando ao longo das suas avaliações contínuas das atividades, motivando-os a brincar com as situações, não só a participar, mas a fazer parte de, tornando-se construtivos, dando palpites, acrescentando vida ao projeto, como foi o caso da decoração de natal, onde muitos idosos deram palpites sobre novos enfeites a construir, e outros brincavam com o que faziam, como foi exemplo um utente careca que pegou no algodão dos pais natais e pediu para o colocarem na sua cabeça, para fingir que tinha cabelo de novo. Foi perceptível que, apesar de inicialmente os utentes se irem esforçando em participar porque lhes era requisitado, como são caso as primeiras atividades, eventualmente começaram a interessar-se de tal forma e a perceber o benefício das atividades que passaram a sentir falta das mesmas, a requisitar por mais coisas para fazerem. Como foram defendendo as colaboradoras da instituição ao longo da avaliação final do projeto,

“O impacto do projeto penso ter sido positivo, porque na minha opinião isto era uma necessidade até básica da instituição, estas pessoas não tinham este tipo de apoio, ou se tiveram foi mínimo, e penso que foste capaz de os cativar de tal forma (aos poucos, sim, e eu sei que a tarefa foi difícil), a que eles mostrassem outro tipo de interesse e mesmo em termos de competição entre eles, acho que aconteceu isso também, que eram do género ‘tu fizeste e eu não fiz, mas agora quero tentar fazer, porque acho que também sou capaz e também tenho de mostrar que consigo, incentivar a competição fez com que eles quisessem trabalhar e participar. Tornaram-se mesmo pessoas mais sociáveis, participativas nas atividades diárias da casa, mesmo quando não haviam atividades. E acho que isto teve um impacto mesmo positivo e é um trabalho que devia continuar, o que faz falta a estas pessoas. Estas pessoas estão aqui para ter alguma qualidade de vida, eles têm de ser estimulados e acho que foi isso que aconteceu, tanto na parte cognitiva, como a parte física, que ambas são difíceis de trabalhar neste público, nesta altura do campeonato, mas sim, foi importante e notou-se muita diferença neles. E realmente tens bastantes capacidades para tal e bastante iniciativa e apesar de muitas vezes ser difícil, e os idosos serem uma faixa etária muito complicada, acho que fizeste um trabalho muito bonito, no qual deves continuar a investir porque realmente isto faz a diferença.”

Colaboradora da Instituição – Enfermeira encarregue do serviço de enfermagem

Do meu ponto de vista, a educação foi a chave para todas estas mudanças, para todo este desenvolvimento, e é por isso que afirmo que a educação não pode ser entendida apenas como uma preparação para a vida, ela deve ser entendida como a própria vida. Vivemos de aprendizagens e é assim que crescemos, que vamos adquirindo novos conhecimentos e competências e que nos vamos desenvolvendo, estamos constantemente em processos de mudança e transformação dentro e fora de

nós, e quando existe a capacidade de nos adaptarmos a esse processo de constante evolução, de aprendizagem e desenvolvimento contínuos, enquanto nos vamos construindo continuamente, estamos a viver bem, estamos a envelhecer bem, e estaremos felizes com o que acontece, porque estaremos a ser protagonistas na construção da nossa própria felicidade. Daí que as avaliações finais do impacto do projeto mencionadas tanto pelos idosos como pelas colaboradoras sejam que o mesmo foi positivo, uma vez que conseguiram ver o grupo do projeto a crescer e aprender, a estar mais animado, bem-disposto, foi perceptível a sua evolução não só enquanto indivíduos, mas enquanto um grupo

Considerações Finais

Considerações Finais

Ao longo do desenvolvimento do projeto, e após a sua implementação, foram notáveis as diferenças de comportamentos em geral no público para o qual o mesmo se destinou. Ao longo de nove meses fui parte integrante desse grupo, e não só existiram aprendizagens efetuadas pelos idosos, como por mim.

Este projeto foi, de facto, importante para os idosos, na medida em que mudou totalmente a sua forma de viver, evoluíram da passividade para a participação nas mais diversas atividades, sendo elas atividades planeadas por mim ou, eventualmente, sugeridas por eles, ou ainda as atividades quotidianas da instituição. No geral, o grupo tornou-se muito mais participativo, tornou-se um grupo mais coeso, autónomo e interativo com o meio onde se encontrava, as pessoas que o constituíram ficaram mais unidas, começaram a entreajudar-se, começaram a estimular-se mutuamente quando percebiam que tal era necessário para que os colegas participassem nas atividades (embora, por vezes, sem sucesso). Todas estas transformações, as novas aprendizagens, desde as coisas mais pequenas como uma forma de fazer anjinhos em origami a coisas totalmente diferentes, como escrever no computador pela primeira vez, as novas competências, o facto de serem valorizados enquanto indivíduos com muito a contribuir para o projeto, a importância do seu papel enquanto participantes no mesmo, todas elas foram um fator estrutural para que hoje estes idosos não sejam mais o idoso passivo, para que estes idosos peçam por mais, peçam pelo que vamos fazer hoje e amanhã e depois.

Conhecer este grupo e lidar com ele pode ter sido difícil, especialmente com pessoas com problemas em confiar no outro, com pessoas que não tinham por hábito fazer nada do que lhes foi apresentado; foi uma mudança abrupta tanto para eles, que acharam estranho ter de fazer tanta coisa, sempre, como para mim, num ambiente novo, a sentir-me a estranha da casa. Foi difícil entrar, mas depois de me reconhecerem como tal, fazer parte deste grupo foi recompensador, desde me dizerem que o que fazia por eles era muito bom e estavam agradecidos por isso, a perguntarem por mim às funcionárias da instituição nos dias em que eu não estive lá, ou, melhor do que isso, me incluírem na atividade da *Carta ao Amigo* e me escreverem “Querida amiga Cátia, quero agradecer por...”; penso que é também isto que fez valer a pena este estágio.

Penso que foi esta relação de empatia que estabelecemos, através do saber ser, saber ouvir, da constante procura por respeitar os seus interesses, necessidades, conhecimentos, experiências, que foi fulcral para incentivar cada vez mais não só a participação destas pessoas no projeto, mas para começarem a melhorar a sua qualidade de vida, a caminhada, o exercício das palavras soltas, o desenho que ficou por pintar, entre outras coisas.

A verdade é que o que possa parecer o menor dos esforços para alguém que ainda se encontra numa fase da vida em que possui todas as suas competências intactas e não possui qualquer dificuldade em aprender outras e em pôr em prática o que já sabe e desenvolver os demais desafios, pode não o ser para alguém que se apresenta com algumas dificuldades ou competências perdidas. Ao partir deste pressuposto, valorizei sempre tudo aquilo que fizeram, e mesmo das vezes em que a participação foi pouca, agradei e encorajei e incentivei estas pessoas para que continuassem a fazer mais. Ao valorizá-los, consegui ir captando cada vez mais a sua atenção, promover a sua participação – embora não tenha acontecido com todos –, tendo sido desta forma que eles conseguiram desenvolver alguma autonomia, autoestima, pensamento crítico e que foram cooperando cada vez mais, como mencionei no capítulo anterior, ajudando a incentivar os colegas quando os viam mais reticentes em participar, ajudando-me a arrumar materiais, a pensar em formas diferentes de fazer as atividades, a acreditarem em si mesmos e perceberem que eram capazes de fazer mais.

Não só a relação que estabeleci com os idosos foi indispensável para tornar possíveis os resultados obtidos, mas também a metodologia de trabalho que coloquei em prática para os atingir. Tendo em conta as pesquisas teóricas que fiz, o que aprendi sobre educação, sobre envelhecimento, sobre a intervenção, sobre o tipo de investigação que conduzi (IAP), sobre a animação, sobre o facto do ser humano ser um ser relacional, e só a partir daí ser possível trabalhar tanto mais, melhorar a qualidade de vida destas pessoas ao melhorar as suas relações com o outro, e sobre a forma de conjugar todos esses conhecimentos de forma a pôr em prática o que considerei ser uma boa intervenção educativa. Ao utilizar a animação sociocultural enquanto estratégia de promoção à participação durante práticas de intervenção educativas, possibilitei a promoção da sociabilidade, da integração e da inclusão, de dinâmicas de aprendizagem de valores e competências, contribuindo para a aquisição e formação de atitudes éticas como o respeito, a tolerância ou a compreensão do outro, necessidades detetadas durante o desenvolvimento deste projeto e que foram colmatadas.

Não obstante, tendo em conta os resultados obtidos, não posso deixar de mencionar o facto de ter tido utentes que desistiram de mim, que desistiram deles próprios, que deixaram de querer fazer, independentemente dos incentivos, independentemente da atividade, o que me diz que não foi perfeito este estágio, nada é. Contudo, esta situação faz-me pensar que falhei com eles, que apesar de estar satisfeita com o meu desempenho no geral, falhei com estas pessoas, fiquei com a sensação de que deveria ter feito mais, de alguma forma, para que eles não desistissem de si, para que voltassem a acreditar nas suas capacidades, independentemente das suas dificuldades. Tentei apresentar alternativas, não desisti de os fazer participar, e o resultado foi, de facto, terem participado em algumas

das atividades, contudo, não penso que tenha sido o suficiente. E este foi um dos pontos fracos do meu projeto, pensar que poderia ter feito mais, não ter conseguido chegar àquelas pessoas.

Captar a atenção deste público pode não ter sido fácil, mas é isso que faz do trabalho em educação de adultos e intervenção comunitária valer a pena, ver o processo de crescimento que nos envolve a todos, a mim, ao público, e a todas as pessoas que assistiram e, de alguma forma, foram participando também no projeto. Ser capaz de fazer um balanço desde a situação inicial para a atual é algo abismático, pois, por mais pequenas que pudessem ser as mudanças perceptíveis, a verdade é que mudar a vida de uma pessoa é algo tão gratificante, importante, é algo de tamanho valor que uma única mudança teria feito de mim muito feliz. Aprendi ao longo da licenciatura e do mestrado que ser capaz de fazer parte e de potenciar essa transformação mesmo que numa só pessoa, conseguir alterar a sua forma e hábitos de viver, para aprender a ser, a fazer, a conhecer, para aprender a aprender, para envelhecer com qualidade, para viver a velhice, para viver, já seria o suficiente para me deixar orgulhosa do meu trabalho. Conseguir fazer com que a vida dessa pessoa fosse melhor, e isso aconteceu, foi, para mim, uma grande conquista.

Sinto que mesmo que todo o grupo, no geral, se tenha transformado, não posso deixar de mencionar que uma das utentes se destacou por, de facto, ser a pessoa que demonstrou ser capaz de aprender a aprender, de perceber o que queria e do que precisava, e que pedia mais, que ia procurar fazer o que gostava e o que sabia que precisava fazer para responder aos seus problemas, que conseguiu ultrapassar os dias menos bons que pediam para não fazer nada, que conseguiu ultrapassar as dores da perda, através das alegrias trazidas com as atividades que ia desenvolvendo. Esta foi uma utente exemplar e ao saber que ela própria reconheceu o valor deste trabalho com eles, a necessidade que tinham em ter alguém que lhes trouxesse isto, fico com dúvidas sobre qual de nós terá aprendido mais uma com a outra. Neste tipo de intervenção torna-se imprescindível trabalhar segundo uma perspetiva de educação para o desenvolvimento, como um processo de consciencialização crítica, de emancipação, de tornar o ser humano num ser crítico, livre, autónomo, o que implica que cada um de nós se conheça e saiba aquilo que quer e aquilo que nos deixaria felizes e que lutemos por isso, num percurso de aprendizagem contínuo, tendo sido exatamente isto que observei ter acontecido, em especial com esta utente.

Finalmente, não descurando o impacto do projeto a nível institucional, posso afirmar que o mesmo foi bastante positivo, na medida em que contribuiu para a melhoria da qualidade de vida dos seus utentes – da instituição –, o que, por sua vez, trouxe, para além de felicidade, prestígio à casa. Ao concretizar estas atividades todas as famílias que assistiam às mesmas iam elogiando cada vez mais o projeto e o trabalho realizado com os idosos, chegando a questionar sobre as vezes em que não viam nenhuma

atividade a acontecer, o que, por sua vez, enaltecia cada vez mais a instituição e os cuidados prestados aos idosos que lá vivem. Prova deste impacto são os testemunhos dados pela presidente da instituição e pelo facto de terem reconhecido a importância de trabalhar a temática do envelhecimento bem-sucedido com os seus utentes, orgulhando-se das suas aquisições e novas aprendizagens, do facto de se envolverem com o projeto e de não se deixarem levar pela apatia. Para além disso, posso, muito orgulhosamente, afirmar que o facto de considerarem o meu projeto como uma mais valia para os idosos e para a instituição, permitiu que existisse a proposta para o continuar a desenvolver num âmbito profissional.

Não esqueçamos que uma empresa são as pessoas e as pessoas fazem a empresa, qualquer que seja a empresa. Ter clientes contentes e alegres com o serviço significa também expansão. O facto de se distinguirem por promoverem atividades em que o único foco das mesmas são os idosos e os seus processos de desenvolvimento e envelhecimento bem-sucedido, dá-lhes destaque face a outras instituições vizinhas, permitindo um aumento de competitividade no mercado de trabalho, como foram reconhecendo ao longo da implementação do projeto.

O desenvolvimento de atividades que permitam a transformação, a aquisição de novos conhecimentos e aprendizagens, a alegria e boa disposição que a realização dessas atividades provoca, o aumento da predisposição em participar nas mesmas e na vida em comunidade dentro deste lar, a maior satisfação com a vida que demonstram ter, o aumento da cooperação, ajuda, respeito, foram fatores substanciais para perceberem o valor de trabalhar a educação permanente com estas pessoas. O contínuo de aprendizagens e estimulações que foram adquiridos por estes idosos, fizeram desta casa um lugar ainda melhor para se viver.

Na minha opinião, este projeto tornou-se num processo de aprendizagem de todos os agentes que participaram no mesmo, resultando na sua valorização a nível institucional, do público-alvo e pessoal. Aprendemos durante toda a vida, fazemo-lo uns com os outros, o truque está em aceitar esse facto, abraçar a mudança e sermos capazes de provocar as nossas próprias transformações.

Bibliografia

Bibliografia

- Agostinho, A. (2015). *O contributo do Estudo do Meio para uma abordagem integrada do currículo no 1.º Ciclo do Ensino Básico*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Instituto Superior de Educação e Ciências.
- Aires, L. (2015). *Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional*. Universidade Aberta.
- Amado, J. (2012). A educação em saúde como estratégia de promoção de saúde. In Moura, C. *Processos e Estratégias do Envelhecimento: Intervenção para um Envelhecimento Ativo*. (pp. 245-296). Vila Nova de Gaia: Euedito.
- Ander-Egg, E. (1990). Características y Elementos Constitutivos de la Investigación-Acción-Participativa. In *Repensando la Investigación-Acción-Participativa: Comentarios, críticas y sugerencias*. (pp. 28-87). Espanha: Editorial El Anteno.
- Ander-Egg, E. (1992). *La animación e los animadores*. Madrid: Narcea, S. A. De Ediciones Madrid.
- Ander-Egg, E. (2000). *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.
- Antunes, M. (2008). Educação ao Longo da Vida e Desenvolvimento. In *Educação, Saúde e Desenvolvimento*. (pp. 71-98). Porto: Edições Almedina.
- Antunes, M. (2016). Educação na Terceira Idade. In Antunes, M., & Leandro, M. *Envelhecimento: Perspetivas, projetos e práticas inovadoras*. (pp. 51-66). V. N. Famalicão: Edições Húmus.
- Barbosa, M. (2008). Do sonho ao pesadelo. A pedagogia da autonomia sob suspeita. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, v.89, n.º223, pp. 455-466.
- Barbosa, M. (2012). Sob o signo da luz e das sombras: o imaginário da autonomia em educação. *Revista Linhas Críticas*, v.18, n.36, pp. 249-264.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação – uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Canário, R. (2000). Complexidade e Diversidade da Educação de Adultos. In *Educação de Adultos: Um campo e uma Problemática*. (pp. 11-22). Lisboa: Educa.
- Capucha, L. (2006). Envelhecimento e Políticas sociais. In Moura, C. *Século XXI. Século do Envelhecimento*. (pp. 75-84). Loures: Lusociência.

Correia, A. C. (2010). *Animação Sociocultural: Uma Forma de Educação Permanente e ao Longo da Vida para um Envelhecimento Ativo*. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho.

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

Dias, I. & Lopes, A. (2016). Envelhecimento e Políticas Sociais em Portugal: Tendências e Desafios. In Antunes, M., & Leandro, M. *Envelhecimento: Perspetivas, projetos e práticas inovadoras*. (pp. 67-90) V. N. Famalicão: Edições Húmus.

Expresso (2018). *Envelhecimento da população portuguesa*, acedido a 12 de Março de 2018, em, <http://expresso.sapo.pt/sociedade/2017-03-29-Envelhecimento-da-populacaoportuguesa-so-vai-parar-em-2049#gs.syEzYYU>

Fonseca, A. (2006). *O Envelhecimento: uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.

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

Forte, C. M. (2015). *Atividade física com idosos: promoção de uma vida ativa e saudável*. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho.

Fragoso, V. (2012). Gerontologia Educativa e Promoção do Envelhecimento Ativo. In Moura, C. *Processos e Estratégias do Envelhecimento*. (pp. 165-177). Vila Nova de Gaia: Euedito.

García, J. & Sánchez, M. (1997). Desarrollo Humano, Participación y Dinamización Sociocultural. In *Educación de Adultos*. (pp. 271-286). Barcelona: Editorial Ariel.

Guerra, I. (2000). *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Ação – O Planeamento em Ciências Sociais*. Cascais: Principia.

Gunturiz, M. (1992). Bases para um proyecto de intervención socio-educativa a nivel local. In Quintana, J. (ed.). *Fundamentos de Animación Sociocultural*. (pp. 140-158). Madrid: Narcea.

Ireland, T. D., & Spezia, C. H. (Orgs.), (2014). *Educação de Adultos em Retrospectiva – 60 anos de CONFITEA*. Brasília, acedido a 20 de Março de 2019, em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000230540>

Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos – Atividades*. Porto: AMBAR.

- Ketele, J.M. & Rogiers, X. (1993). *Metodologia da Recolha de Dados*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Marchioni, M. (1999). Elementos Teóricos y Planteamientos Básicos da la Intervención Comunitaria. In *Comunidad, Participación y Desarrollo: Teoría y metodología de la intervención comunitaria*. (pp. 9-21). Espanha: Editorial Popular.
- Martins, E. (1995). Fundamentos da Animação Sociocultural no “Território” ou Comunidade. *Revista Ler Educação*, nº16, pp. 87-128.
- Matsudo, S. (2006). Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Revista bras. Educ. Fis. Esp.*, v20, nº5, pp. 135-137.
- Mendes, M. (2012). *A aprendizagem da multiplicação numa perspetiva de desenvolvimento do sentido do número: Um estudo com alunos do 1.º ciclo*. Dissertação de Doutoramento. Lisboa: Instituto de Educação. Universidade de Lisboa.
- Monteiro, M. P. (2013). *Caminhar e tecl@r: em prol de um envelhecimento ativo*. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho.
- Oliveira, J. (2005). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: Livpaic.
- Organização Mundial de Saúde, acedido a 20 de outubro de 2018 em, <http://www.who.int/eportuguese/publications/pt/>
- Paúl, C & Fonseca, A. (Coord.). (2005). *Envelhecer em Portugal: Psicologia, saúde e prestação de cuidados*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Peixoto, F. (2004). Qualidade das relações familiares, autoestima, autoconceito e rendimento académico. *Análise Psicológica*, nº22, pp. 235-244.
- Pimenta, C., Pimenta, D., Silva, A. & Silva, M. (2018). *Plano de Atividades 2018: Residência Sénior – Paraíso dos Avós*. Paraíso dos Avós: Ribeirão.
- Pontes, J. (2012). Promoção da qualidade de vida. In Moura, C. *Processos e Estratégias do Envelhecimento: Intervenção para um Envelhecimento Ativo*. (pp. 245-296). Vila Nova de Gaia: Euedito.
- PORDATA (2018). *Indicadores de envelhecimento*, acedido a 12 de março de 2019, em: <https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento-526>

PORDATA (2011). *Indicadores de envelhecimento segundo os Censos*, acessido a 2 de junho de 2019, em:

<https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento+segundo+os+Censos+-+525>

PORDATA (2011). *População residente segundo os Censos: total e por grupo etário*, acessido a 2 de junho de 2019, em:

<https://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+segundo+os+Censos+total+e+por+grupo+et%C3%A1rio+-+2>

Puig, R., Xus, G. (2007). *Competência em autonomia e iniciativa pessoal*. Madrid: Aliezeza Editorial.

Ribeiro, O. & Paúl, C. (Coord.). (2011). *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa Porto: Lidel - Edições Técnicas, Lda.

Ribeiro, P. C. (2018). *Envelhecimento ativo: um conceito, um projeto e uma visão alterada*. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho.

Rodrigues, E. M. (2010). *(Con)viver: o envelhecimento bem sucedido*. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho.

Santos, M. (2012). *Diagnóstico em Processo de Intervenção Social e Desenvolvimento Local*. Dissertação de Mestrado. Évora: Universidade de Évora.

Silva, M. E. (2006). *“Se fosse tubo bem, a velhice era boa de enfrentar!”: Racionalidades leigas sobre envelhecimento e velhice – um estudo no Norte de Portugal*. Dissertação de Doutoramento. Lisboa: Universidade Aberta.

Simões, A. (2006). *A Nova Velhice: Um Novo Público a Educar*. Porto: AMBAR.

Sousa, S. C. (2013). *Academia Sénior: Viver bem... Envelhecer melhor!*. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho.

Trilla, J. (Coord.) (2004). *Animação Sociocultural. Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget. Horizontes Pedagógicos.

Trilla y Novella (2001). Educación y participación social de la infancia. *Revista Iberoamericana de Educación*, nº26.

Úcar, X. (2009). Acción Comunitaria e Intervención Socioeducativa en um Mundo Globalizado. In *Enfoques y Experiencias Internacionales de Acción Comunitaria*. (pp. 13-21). Espanha: Graó.

UNESCO (1997). *Quarta conferência Internacional da UNESCO sobre a Educação de Adultos*. Braga: Universidade do Minho.

Vale (2000). *Metodologia do Estudo*, acedido a 10 de novembro de 2018, em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream>

Vallicrosa, J. C. (2004). Técnicas de intervenção na animação sociocultural. In Trilla, J., *Animação Sociocultural: Teorias, Programas e Âmbitos*. (pp. 171-174). Lisboa: Instituto Piaget.

Varela, C. C. (2012). *O Impacto dos Cursos TIC das Universidades Sénior na Inclusão Digital da Terceira Idade*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Universidade de Lisboa.

Ventosa, V. (2016). *Didáctica de la participation*. Madrid: Narcea.

Website da Organização Mundial da Saúde, acedido a 20 de outubro de 2018, em: <http://www.who.int/eportuguese/publications/pt/>

Zimmerman, G. (2000). *Velhice: Aspetos Biopsicossociais*. Porto Alegre: ArtMed Editora.

Anexos

Anexo nº 1: Alvará de Utilização da *Paraiso dos Avós*



ALVARÁ DE UTILIZAÇÃO Nº 128 / 2016
PROCESSO AU – UTI Nº 199 / 2015

Nos termos do Artigo 74º do Dec. - Lei N.º 555/99, de 16 de dezembro, na redação que lhe foi conferida pelo Decreto-Lei nº 136/2014, de 9 de setembro, é emitido o Alvará de Autorização de Utilização Nº 128 / 2016, em nome de **Diana Andreia Silva Pimenta**, portador do BI Nº 13226917 e contribuinte nº 246 546 433, que titula a autorização de utilização do prédio sito na **rua da Escola da Portela, nº 132, freguesia de Ribeirão**, descrito na Conservatória do Registo Predial de Vila Nova de Famalicão, sob o Nº 3961/20130424, inscrito na matriz urbana sob o artigo Nº 2937, da respetiva freguesia, a que corresponde o despacho de admissão da comunicação de **05-12-2014**, a favor de Diana Andreia Silva Pimenta.

Por despacho de 09-05-2016 do Presidente, foi autorizada a seguinte utilização: **Edifício composto por cave, rés-do-chão e 2 pisos, que se destina a um lar de idosos.**

Técnico Responsável pela conclusão da obra foi, Luís Filipe Carvalho da Silva, Engenheiro Civil.

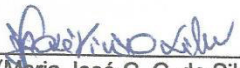
Os autores dos Projetos de Arquitetura e Especialidades foram: Manuel Marcos de Sousa Guedes Carvalho Fonseca, Engenheiro Técnico Civil e Maria Antónia de Sousa Guedes Carvalho Fonseca, Engenheira Técnica Civil.

Dado e passado para que sirva de título ao Requerente e para todos os efeitos prescritos no Dec.-Lei N.º 555/99 de 16 de dezembro, na redação que lhe foi conferida pelo Decreto-Lei nº 136/2014, de 9 de setembro.

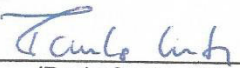
Liquidado pela guia Nº 4441 emitida em 16-05-2016.

Registado na Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão em 18 de maio de 2016.

A Coordenadora Técnica,


(Maria José C. C. da Silva.)

O Presidente da Câmara Municipal,


(Paulo Cunha, Dr.)

MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

PRAÇA ÁLVARO MARQUES | 4764-502 VILA NOVA DE FAMALICÃO | TELEFONE 252 320900 | FAX 252 323751 | NIF 506663264
E-MAIL: camaramunicipal@vilanovafamalicao.org | INTERNET: www.vilanovafamalicao.org



Instituto dos Registos e Notariado

Empresa Online

SOCIEDADE UNIPessoal POR QUOTAS

Artigo 1.º

Tipo e firma

1. A sociedade é comercial, adopta o tipo unipessoal por quotas e a firma PARAÍSO DOS AVÓS, UNIPessoal LDA, e tem a sede em: Rua Escola da Portela, Número 132, Ribeirão, freguesia de Ribeirão, concelho de Vila Nova de Famalicão.
2. A sociedade tem o número de pessoa colectiva 509935273 e o número de identificação na segurança social 25099352731.
3. Por simples deliberação da gerência podem ser criadas sucursais, filiais, agências ou outras formas locais de representação no território nacional ou no estrangeiro.

Artigo 2.º

Objecto

1. A sociedade tem por objecto: Família de Acolhimento, Serviços Geriátricos e Serviços Prestados ao Domicílio..
2. A sociedade pode adquirir participações em sociedades com objecto diferente daquele que exerce, ou em sociedades reguladas por leis especiais, e integrar agrupamentos complementares de empresas.

Artigo 3.º

Capital

O capital social, integralmente realizado em numerário, a depositar no prazo legal de cinco dias úteis, é de 5000 euro(s), representado por uma quota de igual valor nominal, pertencente ao sócio Diana Andreia Silva Pimenta, solteira, maior,

natural da freguesia de Vila Nova de Famalicão, concelho de Vila Nova de Famalicão, residente em Rua Escola da Portela, Número 132, Ribeirão, contribuinte nº 246546433.

Artigo 4.º

Gerência

1. A administração e representação da sociedade fica a cargo de quem vier a ser nomeado gerente pelo sócio único.
2. A sociedade obriga-se com a intervenção de um gerente.
3. O sócio decidirá se a gerência é remunerada.

Artigo 5.º

Disposição transitória

Fica desde já nomeado gerente:

- a) Diana Andreia Silva Pimenta, solteira, maior, residente em Rua Escola da Portela, Número 132, Ribeirão, contribuinte nº 246546433.

O sócio declara que esta é a única sociedade unipessoal de que é titular.

O sócio declara que procederá ao depósito do capital social no prazo de cinco dias úteis, nos termos legalmente previstos.

O sócio declara ter sido informado de que deve proceder à entrega da declaração de início de actividade para efeitos fiscais, no prazo legal de 15 dias.

Aos 8 dias do mês de Julho de 2011

Apêndices

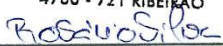
Apêndice nº 1: Permissões de Divulgação da Identificação e de Fotografias da e na Instituição

Permissão de Divulgação de Fotografias

Eu, Maria do Rosário Vieira Silva, Presidente da instituição *Paraíso dos Avós*, autorizo a divulgação de quaisquer registos fotográficos relativos ao espaço físico da minha instituição e às atividades desenvolvidas pela mestranda Cátia Sofia Araújo Pinheiro, durante o seu projeto de investigação/intervenção na minha instituição, em todos os documentos formais em que a mesma os pretenda utilizar, nomeadamente, no seu plano de atividades e na sua dissertação de mestrado.

Ribeirão, 16 de novembro de 2018

A Presidente da Instituição

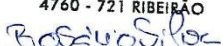
Paraíso dos Avós - Unipessoal, Lda.
A Presidente da Instituição
Rua Escola da Portela, n.º 132
4760 - 721 RIBEIRÃO


Permissão de Identificação da Instituição

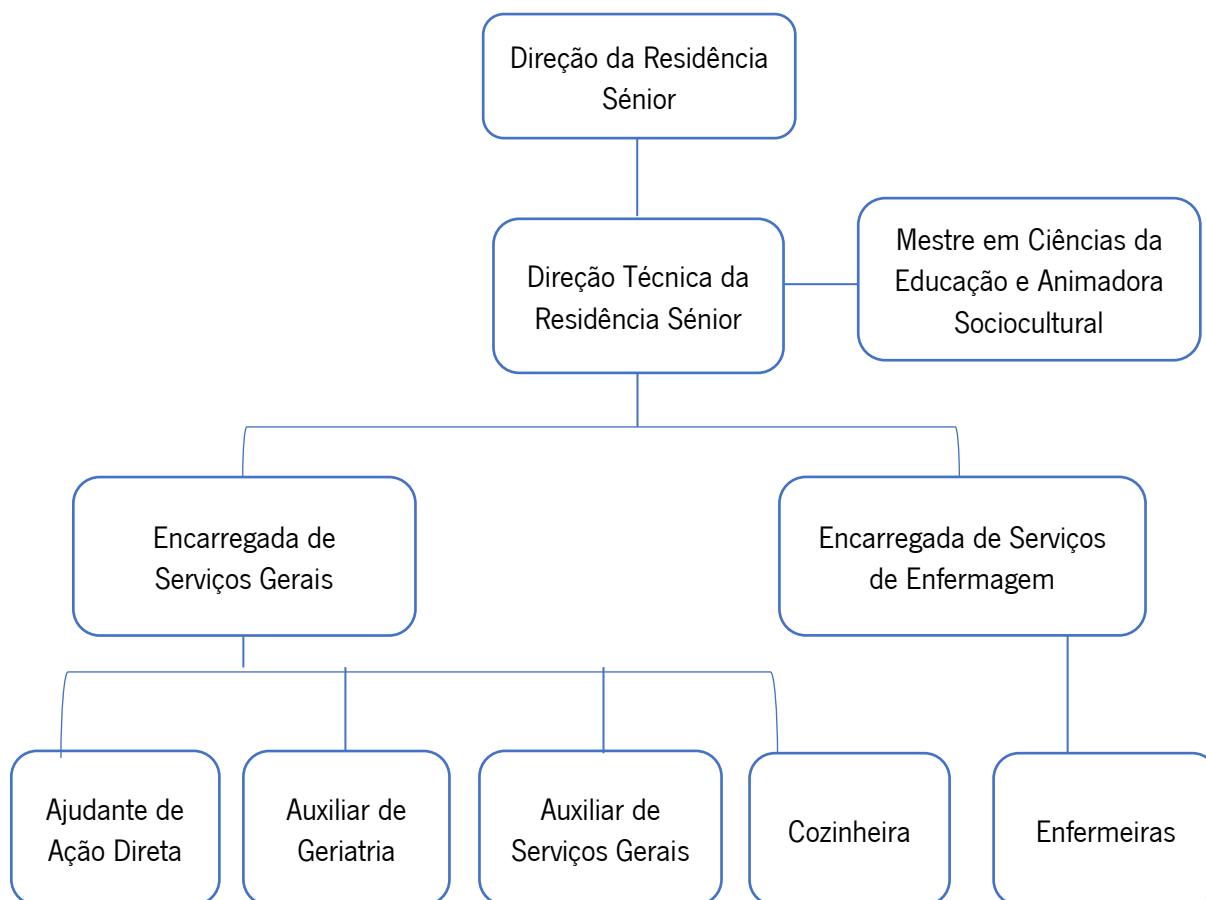
Eu, Maria do Rosário Vieira Silva, Presidente da instituição *Paraíso dos Avós*, autorizo a divulgação da identificação da minha instituição pela mestranda Cátia Sofia Araújo Pinheiro, durante o seu projeto de investigação/intervenção na mesma, em todos os documentos formais em que a mestranda a pretenda identificar, nomeadamente, no seu plano de atividades e na sua dissertação de mestrado.

Ribeirão, 16 de novembro de 2018

A Presidente da Instituição

Paraíso dos Avós - Unipessoal, Lda.
A Presidente da Instituição
Rua Escola da Portela, n.º 132
4760 - 721 RIBEIRÃO


Apêndice nº 2: Organigrama da Instituição



Apêndice nº 3: Grelhas de Observação, Participação e Avaliação das Atividades

Grelha 1 – Observação e Participação nas Atividades

Nome da Atividade:		
Data:		
Utentes	Participação	Observações

Grelha 2 – Avaliação Contínua das Atividades

Nome da Atividade:				
Data:				
Utentes	Gostei Muito 	Gostei 	Não Gostei 	Observações

Apêndice nº 4: Guiões das Entrevistas de Avaliação Final do Projeto

Entrevista às colaboradoras

1. Existiram alguns benefícios com a realização deste projeto para os idosos para os quais o mesmo se destinou e, consequentemente, para a instituição?
2. Existiram algumas mudanças visíveis relativamente ao comportamento e desenvolvimento dos idosos ao longo da realização projeto? Se sim, quais?
3. Identifica algumas aprendizagens realizadas pelos idosos ao longo da realização do projeto? Se sim, quais?
4. Que atividade considera ter sido mais significativa para os idosos, porquê?
5. Em suma, considera que o projeto teve algum impacto no público ao qual o mesmo se destinou e, consequentemente, na instituição? Como o caracterizam?

Entrevista aos idosos (em grupo)

1. Qual a atividade que foi mais significativa para vocês? Porquê?
2. Qual a atividade que menos gostaram? Porquê?
3. Realizaram algum tipo de aprendizagem com o desenrolar do projeto? Se sim, quais?
4. Identificam alguma mudança nos vossos comportamentos e na forma como encaram os novos desafios que vos são propostos devido à realização deste projeto?
5. Existe alguma outra atividade que gostavam de ter desenvolvido? Se sim, qual?
6. Como avaliam a prestação da estagiária na concretização do projeto?
7. Este projeto teve algum impacto na vossa vida? Como o caracterizam?

Apêndice nº 5: Entrevista de Avaliação Final do Projeto às Colaboradoras da *Paraíso dos Avós*

A. Entrevista à enfermeira encarregue dos serviços de enfermagem da instituição:

1. Existiram alguns benefícios com a realização deste projeto para os idosos para os quais o mesmo se destinou e, conseqüentemente, para a instituição?

R: *“Sim, visto que os idosos que participaram (e mesmo aqueles que não participaram) nas atividades, foi notório que estavam mais ativos, que andavam mais participativos, mesmo nas atividades diárias da instituição.”*

2. Existiram algumas mudanças visíveis relativamente ao comportamento e desenvolvimento dos idosos ao longo da realização projeto? Se sim, quais?

R: *“Sim, reparei que a partir do momento em que começaram a haver atividades e eles foram sendo requisitados para a mesmas, alguns idosos, além de participar começaram a entreajudar-se, coisa que não acontecia, a repararem mais uns nos outros e nas necessidades dos outros, e aqueles que conseguiam ajudavam os mais necessitados. Para além disso, notava-se que eles andavam mais animados, não tão apagados como era o costume.”*

3. Identifica algumas aprendizagens realizadas pelos idosos ao longo da realização do projeto? Se sim, quais?

R: *“Sim, começaram a aprender a mexer no computador, coisas de culinária, fazer umas bolachinhas, coisa que eles não sabiam fazer... Havia idosos que nunca plantaram nada na vida e aprenderam a cultivar as plantas, a saber a altura certa de as plantar, a terem o cuidado de as regar todos os dias e verem a evolução das mesmas, por exemplo.”*

4. Que atividade considera ter sido mais significativa para os idosos, porquê?

R: *“O Workshop sobre Envelhecimento Bem-Sucedido. Na minha opinião, apesar de alguns deles não terem bem noção daquilo que se esteve a explicar, para aqueles que estão conscientes e orientados, essa atividade, mais do que todas as outras que foram mais a nível prático, foi importante para eles, porque apesar de muitos não aceitarem o estado em que estão e não considerarem o envelhecimento como um processo da vida, acho que conseguiram entender no final desse workshop aquilo que realmente queríamos passar. Muitos achavam que a velhice era a pior altura da vida, que é quando a vida está a acabar e é quando já não podem fazer mais nada, e acho que nesse dia, apesar de alguns deles estarem contrariados e não mostraram aceitar aquilo que dizemos, no fundo eles entenderam que realmente o envelhecimento é um processo pelo qual todos estão a passar, e que só depende deles terem alguma qualidade nesse processo, ou usufruírem dele da melhor forma.”*

5. Em suma, considera que o projeto teve algum impacto no público ao qual o mesmo se destinou e, consequentemente, na instituição? Como o caracteriza?

R: “O impacto do projeto penso ter sido positivo, porque na minha opinião isto era uma necessidade até básica da instituição, estas pessoas não tinham este tipo de apoio, ou se tiveram foi mínimo, e penso que foste capaz de os cativar de tal forma (aos poucos, sim, e eu sei que a tarefa foi difícil), a que eles mostrassem outro tipo de interesse e mesmo em termos de competição entre eles, acho que aconteceu isso também, que eram do género ‘tu fizeste e eu não fiz, mas agora quero tentar fazer, porque acho que também sou capaz e também tenho de mostrar que consigo, incentivar a competição fez com que eles quisessem trabalhar e participar. Tornaram-se mesmo pessoas mais sociáveis, participativas nas atividades diárias da casa, mesmo quando não haviam atividades. E acho que isto teve um impacto mesmo positivo e é um trabalho que devia continuar, o que faz falta a estas pessoas. Estas pessoas estão aqui para ter alguma qualidade de vida, eles têm de ser estimulados e acho que foi isso que aconteceu, tanto na parte cognitiva, como a parte física, que ambas são difíceis de trabalhar neste público, nesta altura do campeonato, mas sim, foi importante e notou-se muita diferença neles. E realmente tens bastantes capacidades para tal e bastante iniciativa e apesar de muitas vezes ser difícil, e os idosos serem uma faixa etária muito complicada, acho que fizeste um trabalho muito bonito, no qual deves continuar a investir porque realmente isto faz a diferença.”

B. Entrevista à presidente da instituição:

1. Existiram alguns benefícios com a realização deste projeto para os idosos para os quais o mesmo se destinou e, consequentemente, para a instituição?

R: “Obviamente que sim, até que eu ouvi a entrevista aos meninos, e pelo que eu ouvi não existiram pontos negativos. Eu ouvi-os a falar e dizer que especialmente gostaram muito da ginástica, penso que foi a coisa que eles mais gostaram. Gostaram muito de ir para a cozinha e para a culinária, fazer as bolachinhas, mas, em alguns casos, depois não gostaram tanto de as comer por estarem mais duras, mas nas seguintes vezes ficou melhor e para as próximas sei que vai ficar melhor ainda. Em relação àquelas invenções, às castanhas, as coisinhas de natal, vi toda a gente a fazer isso com muito entusiasmo, embora não tenha ouvido ninguém a referenciar elo por elo, disseram que gostaram de tudo. Ora, ao dizer que gostaram de tudo, significa que gostaram de fazer as castanhas, as coisinhas do natal, as máscaras do carnaval, as rodas dos alimentos... E toda a gente colaborou, inclusive nos filmes, que depois uns eram contra e a favor, mas no final das contas toda a gente gostou, lembrou e recordou

a revolução do 25 de abril, que houve em Portugal, no nosso país. Portanto, quero dizer que este projeto e a realização das atividades foram 100% positivas, mas sem dúvida alguma.”

2. Existiram algumas mudanças visíveis relativamente ao comportamento e desenvolvimento dos idosos ao longo da realização projeto? Se sim, quais?

R: *“Houveram mudanças, eles estão sempre à espera da menina Cátia, por exemplo, sempre a questionar-me sobre o que irão fazer “Ó patroa, ela hoje não vai fazer ginástica? Vai? O que vai fazer?”; respondo-lhes que não sei, que a Cátia é que sabe como os vai orientar. Pedem sempre a ginástica, e mesmo as pessoas que não participavam em nada agora participam. E algo engraçado de se ver é que todas as pessoas que no passado criticaram, agora fazem, não criticam e passaram a gostar, o que é importante.”*

3. Identifica algumas aprendizagens realizadas pelos idosos ao longo da realização do projeto? Se sim, quais?

R: *“Sim, evidentemente que sim. Como é exemplo a aprendizagem a manusear o computador, poucas pessoas efetuaram essa aprendizagem, mas os que estão a aprender e os que já aprenderam adoram. E penso que a aprendizagem é geral, mas as novas tecnologias é que vieram trazer novas impressões ao pessoal aqui da casa. E aqueles que não querem ou quiseram aprender, é porque acham ou acharam que não conseguiam, que não tinham capacidades, mas se continuarmos a tentar eles vão conseguir. E esta, na minha opinião, foi a principal aprendizagem. Agora, a outra, que acho que se adaptaram muito bem, foi na parte das decorações, que fizeram coisas que davam muito trabalho, mas às quais se adaptaram, aos trabalhos manuais. Duas grandes aprendizagens que foram fazendo.”*

4. Que atividade considera ter sido mais significativa para os idosos, porquê?

R: *“A ginástica, obviamente.”*

5. Em suma, considera que o projeto teve algum impacto no público ao qual o mesmo se destinou e, consequentemente, na instituição? Como o caracteriza?

R: *“Positivo. E gostava de mencionar especialmente a festa que deu opinião de fazer, que foi a festa das flores, onde toda a gente participou e onde você lhes mostrou coisas novas a fazer, desde o vestuário que arranjou, tudo, essa festa foi maravilhosa. Existem fotografias para revelar que demonstram isso mesmo, ofereci algumas a famílias, e todos adoraram, aliás, quem veio dançou, divertiu-se, o que teve muito êxito. Todos tiveram êxito, mas essa festa inventada por si, especialmente, teve êxito superior. E todos participaram, tanto os utentes, como os funcionários e a patroa. E agora é continuar, fazer cada vez mais e melhor, porque eles adoram.”*

C. Entrevista a uma auxiliar de geriatria da instituição:

- 1. Existiram alguns benefícios com a realização deste projeto para os idosos para os quais o mesmo se destinou e, consequentemente, para a instituição?**

R: *“Sim, do que estive cá a fazer acho que eles gostaram muito, e alguns não foram tão comunicativos e participativos, mas gostaram e gostam muito, e perguntam por ti. Acho que isto é uma mais valia para eles. Eles gostam da ginástica e desenvolveram-se mais ao longo destas atividades.”*

- 2. Existiram algumas mudanças visíveis relativamente ao comportamento e desenvolvimento dos idosos ao longo da realização projeto? Se sim, quais?**

R: *“Sim, acho que ficavam sempre mais bem-dispostos depois das brincadeiras, e mesmo o facto de aprenderem a mexer no computador, antes não sabiam e agora sabem. Foram novas experiências que foram capazes de fazer, que se estivessem em casa talvez nem tivessem essa oportunidade, e se tu não viesses para aqui, talvez também nunca fizessem nada disto, porque nunca faziam. E contigo mexeram-se mais, ficaram mais movimentados, e hoje não passam tanto tempo parados.”*

- 3. Identifica algumas aprendizagens realizadas pelos idosos ao longo da realização do projeto? Se sim, quais?**

R: *“Sim, aprenderam a ser mais participativos.”*

- 4. Que atividade considera ter sido mais significativa para os idosos, porquê?**

R: *“Todas elas tiveram a sua importância, para cada pessoa acho que foram atividades diferentes as mais importantes, mas penso que a festa das flores, porque eles gostaram muito. Eles estavam ansiosos e contentes com isso, e as próprias famílias acho que gostaram muito. Para além disso, a ginástica também foi importante, porque eles desenvolveram os músculos, não estão tão parados, fez-lhes bem.”*

- 5. Em suma, considera que o projeto teve algum impacto no público ao qual o mesmo se destinou e, consequentemente, na instituição? Como o caracteriza?**

R: *“Positivo. Eles agora estão mais ativos, e contigo eles ficam sempre contentes, fazem coisas que nunca fizeram, são atividades boas, que lhes proporcionam bons momentos, e muitos deles até aqui estavam sem fazer nada, e tu insistias e eles acabavam por fazer, e agora são eles que pedem por ti. Eles antes, havia aqui alguns deles que não faziam mesmo nadinha, e tu insististe e eles acabaram por fazer. Acho que os cativaste, algumas pessoas são mais carrancudas e tu cativaste-os para participarem e penso que isso seja mesmo bom.”*

Apêndice nº 6: Entrevista de Avaliação Final do Projeto ao Público-Alvo

1. Qual a atividade que foi mais significativa para vocês? Porquê?

R:

Sujeito1¹⁶: *“Para mim foram todas, porque todas elas ajudam muito, e, por isso, acho que todas. E, nesse sentido, as atividades foram poucas, queríamos mais, fizeram-nos muito bem. A gente aprendeu com todas elas e fizeram-nos todas muito bem, por isso não podemos escolher só uma, e não tive uma que não gostasse.”*

Sujeito2: *“Eu gostei de todas, mas acho que em especial a ginástica, pelo movimento do corpo, até porque é uma das atividades que me diz muito, por estar relacionada com a minha profissão.”*

Sujeito3: *“Pois, acho que foram todas, nós gostamos de tudo o que tu fizeste connosco.”*

Sujeito4: *“A ginástica, e é muito boa por movimentarmos mais o corpo.”*

Sujeito5: *“Gostei muito de tudo, fui aprendendo qualquer coisa. A menina ajuda-nos muito, mas também nos põe a trabalhar, por isso tem de ajudar!”*

2. Qual a atividade que menos gostaram? Porquê?

R:

Sujeito1: *“Gostámos de tudo menina.”*

Sujeito3: *“Eu gostei de tudo o que tu fizeste connosco, menos do computador, prefiro escrever à mão, é muito confuso...”*

3. Realizaram algum tipo de aprendizagem com o desenrolar do projeto? Se sim, quais?

R:

Sujeito1: *“Aprendi em tudo um bocadinho. Havia coisas que nunca tinha feito, como a roda dos alimentos, que nunca tinha feito e fui fazer ali, fiquei a saber coisas sobre os alimentos saudáveis e tudo... Sobre o envelhecimento, apesar de já ter lido sobre isso, também aprendi coisas novas, para*

¹⁶ Os idosos que responderam à entrevista foram identificados como sujeitos 1, 2, 3, (...), por exemplo, a Dona Manuela (nome fictício) corresponde ao “Sujeito1”, já o Senhor João (nome fictício) corresponde ao “Sujeito2”, sempre que respondem a uma pergunta, estes idosos são identificadas como tal.

saber como envelhecer. A trabalhar no computador, a ver as teclas todas, apagar, a abrir uma linha nova para escrever, a voltar atrás, a ver as letras grandes e pequenas.”

Sujeito2: *“Aprendemos a fazer as espetadas de fruta, aprendemos um pouco de tudo, e a estar no computador, foi bom e foi simples, gostei muito. E com os provérbios, alguns que já não me lembrava, e recordei, os ossos do corpo humano, com nomes novos, os anjinhos que fizemos no natal.”*

Sujeito3: *“Aprendemos a mexer com tudo o que fizeste, com tudo o que nos mostraste, com as coisinhas de decoração que a gente fez, foi bom, aprendemos com tudo. Aprendi a fazer as bolachas, por exemplo, a cortar com as forminhas e a pintar e tudo, mas há muito que também já não me lembro.”*

Sujeito4: *“Aprendemos a fazer ginástica.”*

4. Identificam alguma mudança nos vossos comportamentos e na forma como encaram os novos desafios que vos são propostos devido à realização deste projeto?

R:

Sujeito1: *“Acho que tudo esta um bocadinho melhor, porque até agora não fazíamos atividades e agora temos feito, e isso ajuda-nos. Todos começaram a ajudar-se mais e a ter mais paciência uns com os outros, a compreender os outros. E esta senhora que mudou o seu comportamento face à colega, na verdade, o problema foi que a senhora em questão ainda não se tinha apercebido da doença da outra, não compreendíamos a doença, e foi uma coisa que a gente aprendeu a conhecer, e a ver que realmente as coisas não estavam bem, e então vamo-nos conhecendo e vamo-nos apoiando muito mais uns aos outros. E começando a conhecer melhor as pessoas a gente aprende a lidar melhor uns com os outros.”*

Sujeito3: *“Acho que as coisas estão muito melhores. E agora eu aprendi também a falar melhor com as pessoas...”*

Sujeito5: *“Antes estávamos mais paradinhas e agora queremos fazer coisas, perguntamos pela menina quando a menina não vem.”*

5. Existe alguma outra atividade que gostavam de ter desenvolvido? Se sim, qual?

R:

Sujeito1: *“Não, não me lembro assim de nada.”*

Sujeito2: *"Acho que fizemos de tudo um pouco e está muito bem assim."*

6. Como avaliam a prestação da estagiária na concretização do projeto?

R:

Sujeito2: *"A Cátia gosta de nos pôr a trabalhar, não gosta de nos ver quietos, isso é bom, acho."*

Sujeito3: *"Acho que te fica bem fazer isto, explicas bem, aprendemos, foi sempre bom."*

Sujeito5: *"Eu avalio o trabalho da menina como muito bom, a menina foi sempre boa a orientar, a trazer coisas novas para a gente aprender. E até a menina aprendeu, aprendemos todos uns com os outros, e isso é bom. E a menina não gosta que lhe chamem professora, por isso não é o que vou dizer, mas é uma boa mestra! A menina é ótima em tudo, em ter paciência com as pessoas, é muito gentil, apesar das pessoas aqui não o serem... põe-nos a aprender muita coisa!"*

Sujeito6: *"Foi positivo o que fizeste, muito positivo, porque a gente aprendeu."*

Sujeito7: *"Eu gosto muito de fazer as coisas com você, porque tu é boa para mim, é muito nossa amiga."*

7. Este projeto teve algum impacto na vossa vida? Como o caracterizam?

R:

Sujeito1: *"Eu sempre gostei de fazer tudo, fui sempre curiosa, gosto de aprender coisas novas e aprendi, mas sempre tive este espírito para aprender. Para mim foi muito positivo o projeto. E claro que a grande mudança foram as aprendizagens que fizemos, haviam pessoas que nem queriam aprender nem participar, mas que depois começaram a gostar e participaram."*

Sujeito2: *"Eu acho que mudou em muito a nossa vida, nós não tínhamos as mesmas aprendizagens, nunca tinha escrito com o computador e agora escrevo... por isso muita coisa mudou."*

Sujeito3: *"Vale a pena fazer estas coisas, e ainda no outro dia vi na TV que também faziam coisas assim noutra lar. Eu agora vou ter de fazer as coisas sozinha (sem ajuda), e faço, mas se todos também fizerem comigo."*

Sujeito5: *“Para mim foi muito positivo, eu já não escrevia há muito tempo, comecei a escrever outra vez, não fazia versinhos há muito tempo e comecei a fazer, eu estava parada nisto, parada no tempo, agora não estou, e foram coisas que mudaram muito.”*

Sujeito7: *“Eu acho que foi positivo, passámos aqui um bom bocadinho de tempo, e não tivemos sono... Se estivermos no sofá estamos sempre a dormir, e também é preciso uma coisa assim, que dê ânimo.”*

Sujeito8: *“Gostei muito de tudo, foi positivo claro! anda cá e dá-me um beijinho! Gosto muito de ti! Gostei muito de tudo, por isso foi positivo. Adorei os exercícios e foi tudo um passatempo, fez-nos ficar com a cabeça mais leve.”*