



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Úrsula Rafaela Sepúlveda Brito Maciel

**O Relacionamento interpessoal na
terceira idade: contributos para a
qualidade de vida**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Úrsula Rafaela Sepúlveda Brito Maciel

O Relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida

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

Trabalho realizado sob a orientação da
Doutora Fátima Barbosa

Outubro de 2010

DECLARAÇÃO

Nome: Úrsula Rafaela Sepúlveda Brito Maciel

Endereço electrónico: Úrsula.isis@gmail.com

Telefone: 966873305

Número do Bilhete de Identidade: 11793099

Título do relatório de estágio: O Relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida.

Orientador: Doutora Fátima Barbosa

Ano de conclusão: 2010

Designação do Mestrado ou do Ramo de conhecimento do Doutoramento:
Mestrado em Educação, Área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária.

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

Assinatura

Universidade do Minho, 29 de Outubro de 2010

Agradecimentos

Este projecto para a sua execução contou com grande trabalho de equipa, sem o qual seria impossível o sucesso do mesmo.

Começo por agradecer à orientadora de estágio Doutora Fátima Barbosa, pelo apoio ao nível dos conhecimentos técnicos que facultou, pela liberdade e autonomia que concedeu desde o início do projecto.

Ao Dr. Manuel Vaz, Director Técnico da instituição e acompanhante de estágio, pelo apoio que concedeu ao longo do projecto, assim como os conhecimentos importante que soube transmitir.

Aos idosos, agradeço o carinho, a amizade e a forma como participaram activamente, pois sem eles este trabalho não teria sido possível concretizar.

Aos familiares e amigos, a compreensão e o apoio que nos concederam ao longo destes meses de trabalho.

Resumo

O relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida

Este projecto intitulado O relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida, é o relatório de estágio de Úrsula Rafaela Sepúlveda Brito Maciel, com vista à obtenção do grau de mestre em Educação, especialidade de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, realizado no Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria.

É composto por uma introdução, quatro partes, uma conclusão, bibliografia e anexos.

Na introdução é descrito aquilo que vai ser o projecto em si. Na primeira parte é tratado o enquadramento contextual do estágio onde é caracterizada a instituição onde foi efectuado o mesmo. Na segunda parte procede-se ao enquadramento da temática do estágio, definem-se conceitos e exploram-se autores importantes para a explicação da temática em questão. Na terceira parte descreve-se o projecto, o público-alvo e apresentam-se os métodos e técnicas que sustentam o projecto. Na quarta e última parte são descritas actividades desenvolvidas, procedendo-se a uma avaliação dos resultados. Na conclusão é feita a síntese do trabalho realizado, quer a nível pessoal, quer a nível institucional.

Na bibliografia constam as referências à bibliografia utilizada e aquela que foi consultada. Nos anexos inclui-se diverso material produzido ao longo do estágio, bem como alguns documentos que explicitam melhor determinadas problemáticas relatadas.

Abstract

The interpersonal relationship in the elderly: contributions to the quality of life

This project entitled The interpersonal relationship in the elderly: contributions to the quality of life, is the report stage of Ursula Sepulveda Rafael Brito Maciel, to obtain a master's degree in Education, specializing in Adult Education and Community Intervention, held Parish Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria.

It consists of an introduction, four parts, a conclusion, bibliography and appendices. In the introduction, described what will be the project itself. The first part dealt with the general context of the stage where it is characterized the institution where it was made. In the second part we proceed to the thematic framework of the stage, we define concepts and explores major authors to explain the topic in question. The third part describes the design, target audience and presents the methods and techniques that support the project. The fourth and last part are described activities, proceeding to an evaluation of the results. Conclusion is made in the synthesis of the work, whether on a personal level or at the institutional level.

In the bibliography included references to the bibliography and that was consulted. Annexes to include a variety of materials produced during the internship, as well as some documents that explain better certain problems reported.

ÍNDICE

Introdução	1
Capítulo I - Caracterização da Instituição	2
1.1 Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria	2
1.2 Missão	3
1.3 Corpos Sociais	3
1.4 Parcerias	4
1.5 Respostas Sociais	4
Capítulo II - Enquadramento Teórico	5
2.1 Concepções sobre o envelhecimento	5
2.2 Envelhecimento demográfico	6
2.3 Teorias do envelhecimento	7
2.3.1 Envelhecimento físico	7
2.3.2 Envelhecimento cognitivo	8
2.4 Respostas Sociais de Apoio à Terceira Idade	10
2.5 Intervenção Comunitária, Educação de Adultos e Animação Sociocultural	11
Capítulo III - O Projecto	15
3.1 Descrição do Projecto	15
3.2 Caracterização do Público – Alvo	15
3.3 Diagnóstico das Necessidades	16
3.4 Finalidade e Objectivos do Projecto	17
3.5 Enquadramento Metodológico	18
Capítulo IV - Actividades do Projecto	21
4.1 Descrição das Actividades	21
4.2 Cronograma	51
Capítulo V Avaliação	53
5.1 Avaliação	53
5.2 Critérios de Avaliação	54
Capítulo VI – Considerações Finais	55
Bibliografia	58
Anexos	62

INTRODUÇÃO

O presente estágio insere-se no âmbito do Mestrado em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Universidade do Minho.

O projecto de estágio decorreu no Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria em Vila Cova Barcelos e teve como acompanhante o Dr. Manuel Vaz, Director Técnico do Centro Social e esteve sob a orientação científica da Doutora Fátima Barbosa, professora da Universidade do Minho. A escolha do local para a concretização do estágio resultou do facto de ser este o local onde se desenrola a vida profissional da estagiária.

O projecto *O relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida*, foi pensado para contribuir para o bem-estar do idoso, desta forma pretende-se que este continue a delinear o seu projecto de vida e a ter objectivos.

Assim, o projecto pretende o desenvolvimento do idoso a diversos níveis, artístico, cultural, intelectual, social e individual. Tal desenvolvimento é conseguido através de estratégias relacionadas com a educação de adultos e intervenção comunitária, assim como da animação sociocultural.

As actividades pensadas em *O relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida*, pretendem promover atitudes e comportamentos positivos no idoso, assim como a integração e a valorização do mesmo, através do convívio e da interacção.

Como tal, o presente relatório é constituído por:

Capítulo I: caracterização da instituição onde decorreu o estágio, Centro Social Imaculado Coração de Maria;

Capítulo II: enquadramento teórico que aborda a temática do envelhecimento; as respostas sociais de apoio à terceira idade; a intervenção comunitária; educação de adultos e animação sociocultural;

Capítulo III: caracterização do público-alvo; os objectivos gerais e específicos, assim como as metodologias utilizadas na recolha da informação;

Capítulo IV: descrição, fundamentação das actividades e o cronograma destas;

Capítulo V: a avaliação que permite diagnosticar a situação, regular o processo e verificar os efeitos da implementação do projecto.

CAPITULO I - CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

1.1 Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria

O meu estágio decorreu no Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria de Vila Cova é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (I.P.S.S.), sem fins lucrativos com sede no lugar de Vila Cova, freguesia de Vila Cova, concelho de Barcelos.

O edifício onde o Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria tem actualmente a sua sede foi construído por volta de 1985, na altura foi projectado para a catequese, salas para centro médico e instalações para a Cruz Vermelha. Em 1990 o Pároco que presidia na altura a Paróquia criou juridicamente o Centro Paroquial. Em 1999 com a revisão de estatutos e nova publicação em Diário da Republica o Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria foi reconhecido como IPSS. Face às necessidades decorrentes do meio e, por iniciativa local, foi criado o actual Centro sendo cedidas as instalações pela Paróquia. Este processo envolveu assim obras de adaptação e ampliação do Centro Paroquial que foi, em parte, financiado pela Paróquia. Foi, então, criado o Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria.

O Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria de Vila Cova é uma fundação erecta em pessoa jurídica canónica pública, por decreto do Arcebispo Primaz de Braga e, segundo o DL nº119/83, fica integrado na ordem civil como Instituição Particular de Solidariedade Social, com o objectivo de contribuir para a promoção integral de todos os paroquianos, cooperando com os serviços públicos competentes ou com as Instituições Particulares num espírito de solidariedade humana, cristã e social.

De acordo com os estatutos do Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria, este tem personalidade jurídica civil e está reconhecido como IPSS, tendo sido reconhecido como pessoa colectiva de utilidade pública em 9 de Outubro de 2000, pela entidade eclesiástica competente e o respectivo registo foi lavrado pelo averbamento nº2 à inscrição nº29/90, a fls. 78 do livro das Fundações de Solidariedade Social, considera-se efectuado em 1 de Outubro de 2001, nos termos do nº2 do artigo 13 do Regulamento aprovado pela portaria nº778/83, de 23 de Julho.

1.2 Missão

O Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria tem por Missão “a promoção integral de todos os paroquianos, contribuindo para o seu bem-estar bio-psicossocial, prestando serviços adequados às necessidades de cada um”.

No fundo a finalidade do Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria é realizar uma acção sócio – cultural, para o desenvolvimento integral do meio humano em que se insere.

Como Princípios orientadores no âmbito das relações com os seus parceiros, a Instituição defende o princípio da abertura ao exterior – ao estar inserida numa comunidade a instituição tem de manter um relacionamento com os seus parceiros (sejam eles outras Instituições, fornecedores, utentes ou colaboradores). Esta relação deve ser aberta, com objectivos claros e sempre no sentido de aumentar a satisfação dos nossos utentes.

Defende-se ainda o princípio da Cooperação Interinstitucional, no sentido de trabalhar num só sentido, para um único objectivo, atingindo desta forma os melhores resultados possíveis na área geográfica onde a Instituição se insere.

Por fim, mas não menos importante, entende-se que o princípio da Informação deve estar presente no dia-a-dia da Instituição, para que desta forma a comunidade envolvente tenha conhecimento do trabalho prestado pela Instituição e dos seus objectivos.

1.3 Corpos Sociais

A administração é feita pelos órgãos de gestão do Centro que são: A Direcção; O Conselho Fiscal e o Órgão de Vigilância.

A direcção é um órgão colegial, de governo, execução e administração composta pelo Presidente, Vice-Presidente, 1º Secretário, 2º Secretário e Tesoureiro. O Presidente é sempre o Pároco da freguesia de Vila Cova – Barcelos.

Com uma postura aberta e disponível, a direcção preocupa-se com o bem-estar de todos os seus utentes e adultos envolvidos no trabalho desenvolvido pelo Centro. Como mediadora e promotora da estabilidade tem procurado a inovação e a criatividade na resolução de situações do dia-a-dia. Uma das suas preocupações é promover e manter estabilidade entre todos os elementos que fazem parte da instituição e criar harmonia no ambiente de trabalho para que se possa transmitir tranquilidade a todos os seus utentes.

1.4 Parcerias

Sem perder a sua autonomia e independência relativamente aos princípios que lhe deram origem, o Centro Social Paroquial coopera com entidades públicas e particulares. Promove a colaboração com as autoridades locais para a manutenção e o desenvolvimento de obras existentes, nomeadamente através de actuações de carácter dinamizador, cultural e recreativo.

O Centro Social Paroquial efectua acordos com a Segurança Social ou com outras instituições para melhor cumprir os seus objectivos. A actividade do Centro não se restringe só ao campo da chamada Segurança Social mas, também aos sectores da saúde e da Educação. O Centro tem parcerias com as mais diversas instituições. Tem o apoio da Segurança Social, quer monetariamente, quer em termos de informação e acompanhamento. Estabelece relações de cooperação com o Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP) no âmbito dos recursos humanos. Estabelece ainda parceria com o Centro de Saúde de Vila Cova que presta os necessários cuidados de saúde aos utentes do Centro Social Paroquial e estão sempre disponíveis para qualquer urgência.

1.5 Respostas Sociais

Como já foi referido, esta instituição presta serviços à comunidade em que está inserida no âmbito de duas valências: Centro de Actividades de Tempos Livres (C.A.T.L.), Serviço de Apoio Domiciliário (S.A.D).

Embora a sua localização seja na freguesia de Vila Cova, a sua actividade estende-se também às freguesias limítrofes para dar apoio a alguns utentes que dele necessitam, isto é, não admite só utentes de Vila Cova.

O número de utentes embora limitado é crescente, o que justifica os planos de crescimento do Centro que pretende ampliar o seu leque de ofertas a nível dos serviços prestados aumentando o número de valências.

Cada resposta social do Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria tem o seu próprio Regulamento Interno que estabelece regras de admissão e funcionamento, horários, direitos e deveres, entre outras regras consideradas essenciais ao bom funcionamento da Instituição.

No que concerne à inscrição e conseqüente admissão dos utentes (quer do C.A.T.L., quer do S.A.D.) é feita através do preenchimento de uma ficha individual, a qual abrirá um processo individual ao qual se segue a ficha de avaliação diagnóstica e a

indicação dos serviços a prestar a cada utente. Futuramente pretende-se acrescentar ao processo de cada utente o seu Plano de Desenvolvimento Individual, permitindo assim um maior ajuste das actividades e serviços às necessidades, expectativas e gostos de cada utente.

No decurso de 2007 foi aprovado pelo Programa PARES (Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais) um projecto que visa a reestruturação e ampliação dos serviços/valências do Centro Social Imaculado Coração de Maria. Este projecto vai permitir a criação das seguintes valências: Centro de Dia, Lar de Idosos e Creche.

CAPITULO II - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1 Concepções sobre o envelhecimento

“Se o envelhecimento individual é um processo inerente à natureza dos seres vivos, afectando até a maior parte das matérias inanimadas, o envelhecimento das populações humanas é um fenómeno do séc. XX. Na sua forma mais conhecida é caracterizado pelo aumento progressivo do número de pessoas idosas” (Nazareth, 1979:7)

Desde sempre se deu grande importância ao envelhecimento, como prova disso temos as civilizações Helénica, Egípcia, etc. (Miller: 1994). No entanto, só a partir da Segunda Guerra Mundial é que o envelhecimento populacional foi estudado em termos demográficos.

Foi na França que se verificaram os primeiros estudos relativos ao envelhecimento, sendo depois seguida pela Bélgica, a Suíça e a Noruega. No séc. XX, os restantes países da Europa Ocidental preocuparam-se também com o problema do envelhecimento, sendo hoje uma das questões fundamentais do nosso séc.

O conceito de idoso sofreu alterações ao longo dos tempos. No séc. XVIII, considerava-se velho um indivíduo com 30 anos e no séc. XIX, aos 40 anos já era considerada uma idade avançada. O aumento da esperança média de vida fez com que o conceito de “velhice” fosse reformulado. Também, a evolução demográfica e sociológica da família fez com que o estatuto de idoso fosse alterado. Assim, as sociedades de outrora, os idosos eram portadores de grande prestígio, não só por serem poucas as pessoas a atingirem idades avançadas, mas também por serem os únicos

detentores e transmissores do conhecimento às gerações futuras. Ainda hoje, nas sociedades Africanas, Latino-americanas, Asiáticas, etc., os idosos ocupam um lugar de destaque.

É complicado definir ao certo a idade da velhice, esta relaciona-se a factores psicológicos, sociais, idade da reforma, pelo que vários autores tentam estabelecer uma idade a partir da qual o fenómeno começa a verificar-se. Simões (1990) e Almeida (1999) consideram que o início do fenómeno do envelhecimento ocorre a partir dos 65 anos. Para a OMS, o envelhecimento refere-se ao “período compreendido entre os 65 anos e a morte”. Segundo Ladishas (1994), o envelhecimento é a perda progressiva e irreversível da capacidade de adaptação do organismo às condições do ambiente e, por último, Fernandes (2002) considera que o envelhecimento é um processo caracterizado por um conjunto complexo de factores fisiológicos, psicológicos e sociais específicos de cada indivíduo.

Actualmente, a designação “terceira idade” passou a ser insuficiente, pelo que acrescentou-se uma “quarta idade”. Nos E.U.E. existem duas concepções para o envelhecimento: “os velhos – jovens” para os que têm entre 55/75 anos, e os “velhos – velhos” para os que ultrapassam os 80 anos (Veras, 1997).

2.2 Envelhecimento Demográfico

O envelhecimento pode ser analisado sob duas grandes perspectivas: O envelhecimento individual, que assenta na maior longevidade dos indivíduos, ou seja, o aumento da esperança média de vida; e o envelhecimento demográfico, caracterizado pelo aumento das pessoas idosas na população total.

A população portuguesa tem vindo a tornar-se cada vez mais envelhecida devido ao aumento da esperança média de vida (resultante da melhoria nas condições social e tecnológicas, ao progresso da medicina), a redução da taxa de mortalidade e natalidade e aos movimentos migratórios. Segundo os dados do Instituto Nacional de Estatísticas (INE), no ano de 1970 a percentagem de pessoas com mais de 65 anos era de 9,7%, em 1991 13,6% em 2001 16,4%. Entre 1960 e 2001 o fenómeno do envelhecimento demográfico traduziu-se por um decréscimo de cerca de 36% na população jovem e um incremento de 140% da população idosa. Em valores absolutos, a população idosa aumentou quase um milhão de indivíduos.

As consequências do envelhecimento revelam-se a nível familiar e social. A nível familiar, provocou mudanças a nível familiar tradicional (pais, filhos, netos...)

para uma família nuclear (monoparental por vezes), não havendo quem cuide dos idosos. As instituições sociais tornaram-se na maioria das vezes a solução encontrada. Sendo que o número de pessoas idosas é cada vez maior, isto implica um aumento da intervenção nos cuidados de saúde e nos cuidados sociais.

A nível social, verifica-se um aumento de anos de trabalho, diminuindo assim os anos de reforma. Desta forma o idoso mantém o seu papel activo na sociedade, evitando-se assim a exclusão, a solidão e à improdutividade.

Ainda no plano social, outra consequência relacionada com o envelhecimento demográfico diz respeito aos aspectos diferenciais no que se refere ao sexo. Tem sido observada uma feminização do envelhecimento. O número de mulheres idosas com mais de 65 anos de idade é superior ao dos homens com a mesma idade. Em Portugal, as mulheres têm maior esperança de vida ao nascer. A esperança média de vida em Portugal para os homens é de 73,5 anos, e para as mulheres é de 80,3 anos (INE, 2002). De acordo com os dados do EUROSTAT, os homens portugueses são os que têm a menor esperança de vida da Europa.

2.3 Teorias de Envelhecimento

As teorias de envelhecimento podem ser agrupadas em duas esferas: teorias gerais do envelhecimento biológico e teorias do envelhecimento psicossocial (Berger,1995).
--

2.3.1 O envelhecimento Físico

As teorias do envelhecimento biológico defendem que o envelhecimento é uma consequência de lesões sucessivas, que diminuem a probabilidade de sobrevivência do indivíduo (Berger, 1995). Entre estas destacam-se a *Teoria Imunológica* que defende que o sistema imunitário do indivíduo não distingue células de substâncias estranhas, formando anticorpos que atacam as células sãs, isto é, o envelhecimento dá-se por uma gradual degeneração do sistema imunológico (Harman, 1992); a *Teoria Genética* pelo qual envelhecimento é programado biologicamente e a longevidade da vida é marcada ou seja, as células são pré-programadas geneticamente para se dividirem apenas num determinado número de vezes, e que logo após este limite de divisões a célula morreria (Kane, 1984, in Berger, 1995:100) e a *Teoria do Desgaste* que entende que o organismo humano desgasta-se com o decorrer dos anos. (Shock,1997, in Berger,1995:101).

Para o processo de envelhecimento contribuem vários factores tais como: factores de ordem psicológica, genética, imunológica. O envelhecimento decorre da junção desses factores, associados à individualidade biológica de cada indivíduo.

Segundo Guerreiro 2000 in www.viver.org/sobreoviver/diagnóstico, a maior função do corpo é servir o propósito do movimento, sendo que a inactividade física provoca uma perturbação, a todos os níveis do corpo e tecidos. De acordo com este autor, a inactividade actual acarreta patologias não derivadas de uma doença específica ou da idade, mas do sedentarismo. A inactividade, ou a diminuição da actividade física, pode acarretar sérias consequências, tais como a redução da capacidade de concentração, reacção e coordenação que, por sua vez, pode provocar processos de auto desvalorização, diminuição de auto-estima, apatia, desmotivação, solidão e isolamento social.

Assim, o exercício físico torna-se fundamental para a manutenção da autonomia face às perdas fisiológicas próprias do envelhecimento. O problema do sedentarismo evidencia-se na sociedade actual devido ao desenvolvimento urbano e tecnológico. Na velhice, este acentua-se devido às alterações na vida social do idoso.

Para além da actividade física também a condição socioeconómica do indivíduo é um factor de grande interesse na tomada de decisão e participação em todo o processo de envelhecimento (Fernades, 2002). As alterações físicas que muitos idosos enfrentam, associadas às inúmeras perdas económicas e sociais, podem também influenciar o estado emocional do idoso, através da depressão, dependência, abandono, sensação de fracasso, humilhação e a consequente insatisfação das suas necessidades. Estas perdas, previstas ou imprevistas, são múltiplas: a perda de vigor, saúde, capacidades funcionais, de familiares e amigos; a perda de elos sociais, de emprego devido a aposentação ou doença, do papel na família. Ou seja, cada Historia de Vida pode trazer as mais diversas transformações, sendo elas físicas, psicológicas, económicas ou sociais. A longevidade trás modificações há existência do idoso que nem sempre são bem aceites pelo próprio.

2.3.2 Envelhecimento Cognitivo

As teorias do envelhecimento psicossocial, por sua vez defendem que o envelhecimento é uma consequência directa dos factores culturais e sociais, resultando da influência destes sobre o indivíduo. Tal como as teorias relativas ao envelhecimento biológico, existem também várias teorias neste domínio (Berger, 1995). A *teoria da Actividade* sublinha a necessidade do idoso continuar socialmente activo para que

obtenha maior satisfação na vida, mantendo-se a auto-estima e conservando a saúde (Lemon, 1972, in Berger, 1995:101); a *teoria da continuidade* sugere que sendo o envelhecimento uma parte integrante do ciclo da vida, a pessoa mantém a continuidade dos hábitos de vida, as experiências e compromissos adquiridos ao longo de todo o ciclo da vida (Zyl, 1980, in Berger, 1995:102).

O comportamento dos idosos surge como um todo, em que uma alteração do sistema biológico, um agravamento de deficiência sensorial ou motora, o desaparecimento de um elemento da rede social de apoio, podem ser confundidos com uma disfunção do humor, apatia ou perda de capacidades cognitivas.

As diferentes Histórias de Vida determinam em grande medida os recursos dos idosos no seu estado actual. É necessário ter em conta os vários factores que se relacionam com o processo de envelhecimentos. Deste modo, o processo de envelhecimento depende das características e especificidades de cada indivíduo, variando de idoso para idoso.

A idade psicológica refere-se às capacidades de natureza psicológica que as pessoas utilizam para se adaptarem às mudanças da natureza ambiental, incluindo sentimentos, cognições, motivações inteligência e auto-estima (Fonseca, 2004). O funcionamento intelectual dos seres humanos é determinado biologicamente, deteriorando-se com a idade.

Registam-se dois tipos de inteligência diferentes e complementares: a inteligência fluida e a inteligência cristalizada. A inteligência fluida encontra-se associada à velocidade com que os neurónios conectam, entrando em declínio a partir dos 30 anos. A inteligência cristalizada por sua vez, refere-se ao conhecimento e à cultura que degenera muito tardiamente a não ser por doença (Fonseca, 2002).

Na sociedade actual, destaca-se de uma forma muito marcante a existência de estereótipos e mitos acerca das capacidades dos idosos. Pensa-se que o envelhecimento traduz-se na dependência e diminuição de responsabilidades individuais dos idosos (Fonseca, 2004).

Assim, torna-se fulcral desmistificar-se esta ideia pré concebida, pois o esquecimento ocorre em todas as idades, uma vez que se trata de um mecanismo fisiológico de eliminação de informações irrelevantes, que impede a sobre carga do sistema. O desempenho cognitivo de adultos idosos varia em função dos factores próprios ao sujeito (nível escolar e intelectual, grau de motivação, conhecimentos prévios sobre um assunto, saúde, personalidade, entre outras). O idoso tende a possuir

comportamentos mais cautelosos, desenvolvendo as tarefas mais lentamente. O idoso é mais motivado pelo desejo de evitar enganar do que propriamente pelo sucesso (Couto, 1998).

A memorização favorece o desenvolvimento de habilidades específicas que influenciam directamente o organismo e favorecem, indirectamente, o aumento da auto-estima, da autoconfiança e do prazer na aquisição de novos conhecimentos. Para estimular a capacidade de aprendizagem, é imperativo exercitar o cérebro através de actividades como ler, visualizar televisão, actividades manuais, assistir celebrações eucarísticas, turismo entre outras (Ballesteros, 2002).

2.4 Respostas sociais de apoio à terceira idade

As famílias tradicionalmente numerosas e multigeracionais têm vindo a dar lugar a famílias nucleares, provocando um isolamento cada vez maior dos idosos. Este tipo de sociedade, onde não há lugar para o idoso no seio da família, que Bruto da Costa chama “sociedade atomizada”. Nela predomina um dos mais graves problemas sociais da actualidade, isto é, o problema social dos idosos (Costa, 1998). Também o desenvolvimento do trabalho assalariado retira à família a sua função educativa e de segurança social, passando esta a ser, da responsabilidade pública do estado (Paúl, 1997).

As consequências desta evolução reflectem-se na vida dos idosos e seus familiares, determinados à procura de soluções que passam pelas diferentes respostas sociais de apoio à pessoa idosa.

Oficialmente as respostas sociais reconhecidas para Segurança Social, para os idosos em Portugal são nove: lar, mini – lar, apoio domiciliário, residência para idosos, centro de dia, centro de convívio, acolhimento familiar, centro de acolhimento temporário de emergência e centro de noite.

Segundo a Direcção – Geral da Acção Social, o Centro de Dia é uma resposta social, desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para manutenção dos idosos no seu meio sócio – familiar.

Alguns estudos sugerem que os efeitos da vida institucional podem ser menos nocivos do que se supõe. A institucionalização do idoso pode ter grande impacto sobre a interacção social, influenciando a sua auto-estima. Porém, existem opiniões diferentes, que consideram que a institucionalização pode ser útil para a auto-estima pois aumenta a possibilidade de interacção e representação de

papéis sociais adequados As famílias enfrentam sérias dificuldades em garantir um suporte global aos seus idosos, pelo que o recurso à institucionalização representa uma forma de proporcionar esse suporte e garantir níveis de bem-estar favoráveis a uma melhor inserção socioeconómica, assegurando, deste modo, a satisfação dos idosos. Além disto, a institucionalização também pode facilitar o acesso a novas amizades, nomeadamente para idosos mais incapacitados, que tinham já muita dificuldade em ter acesso aos seus amigos. Concluindo, o trabalho e conseqüente animação, levada a cabo nestas instituições, é de extrema importância, pois movimenta toda a sua população proporcionando a sua evolução, assegurando uma vida mais saudável e estável

2.5 Intervenção Comunitária, Educação de Adultos e Animação Sociocultural

A intervenção comunitária desenvolve-se numa dinâmica de trabalho participativo e colaborativo com base na discussão da realidade e procuram-se soluções alternativas. Estas surgem a partir de uma necessidade ou problema social sentindo (consciente ou não) pelas comunidades no qual se pretende intervir, numa tentativa de transformação da realidade, respondendo a essas mesmas necessidades. Isto pressupõe um conjunto de procedimentos como o diagnóstico de necessidades, planificação de actividades, avaliação, sensibilização e mobilização das populações para a resolução de problemas, procurando melhorar a qualidade de vida do público-alvo. Partindo de um processo de participação individual e colectiva, a intervenção comunitária exige uma gestão participada dos sujeitos, baseada na auto e co-responsabilização e no desenvolvimento de confiança entre todos os intervenientes. O público-alvo participa activamente no processo enriquecendo as suas capacidades e competências de reflexão e acção, desenvolvendo a sua autonomia e auto-suficiência face aos problemas decorrentes de uma prática quotidiana.

O trabalho do Educador, enquanto profissional do trabalho comunitário, é conhecer aprofundadamente o contexto, respeitando as suas especificidades, valores e costumes, para uma melhor e mais adequada intervenção. No final do projecto, ambiciona-se a formação individual e colectiva das pessoas envolvidas, para que estas sejam capazes de resolver problemas e mobilizar acções que possam transformar a realidade e a sua própria vida.



A intervenção comunitária, cada vez mais requisitada, ocorre nos mais diversos contextos, pelo que, o Centro de Dia foi o local escolhido para implementação do presente projecto de intervenção.

Para que a acção realizada neste espaço proporcionasse a evolução para uma vida mais equilibrada entre os idosos. Desta forma sensibilizou-se os idosos para aspectos como a saúde, a segurança, relações interpessoais, etc., dando assim um novo sentido à vivência dos seus tempos livres. Neste sentido, recorreu-se à Educação de Adultos e Animação Sociocultural.

A Educação de Adultos pressupõe que os indivíduos educam-se de várias formas, através da Educação Formal, Não Formal e Informal. O presente projecto vai utilizar, preferencialmente, a Educação Informal. Neste sentido, “Toda a educação que se desenvolve em contextos que não são criados propositadamente como fins educativos, ocorrem nas situações do dia-a-dia, em simultâneo convivências e interações sociais mais diversas”(Veloso, 1004:175). A Educação de Adultos surge neste contexto como um factor de desenvolvimento individual e sociocultural, bem como um contexto de realização individual e colectivo. O conceito de Educação de Adultos foi alvo de reformulações ao longo do tempo, originando actualmente conceito de Educação ao Longo da Vida.

Este conceito traduz um processo educativo que ocorre durante toda a vida e para todas as pessoas de todas as idades (Veloso, 2004).

Neste sentido, a Educação de Adultos é entendida como um processo permanente que acompanha o homem ao longo da vida até à sua morte (Nogueira, 1996). È neste contexto que educar é “criar para a auto-criação e auto-realização pessoal, supõe, agora criar condições para que o indivíduo seja capaz de exaurir toda a riqueza da racionalidade humana: intelectivas, emotivas, artísticas, cívicas, etc. A educação surge, então, como um processo contínuo e sequencial que abrange toda a vida e se dirige a todos os membros da comunidade” (Antunes, 1996:86).

No presente projecto, a Educação de Adultos revestiu-se de actividades pedagógicas para idosos, sessões de informática para idosos e a realização de jogos de estímulo cognitivo, numa tentativa de criar condições para o autoconhecimento, para o idoso evoluir e crescer.

Para complementar este processo, evocou-se ainda a animação sociocultural, pelo que foram realizadas inúmeras actividades, que envolveram idosos de forma informal.

A animação sociocultural define-se como um conjunto de práticas, actividades e relações de acordo com os interesses (artísticos, intelectuais, sociais, práticos e físicos) dos indivíduos na sua vida cultural e no seu tempo livre. O tempo livre pode ser um tempo de desenvolvimento pessoal, através da participação em várias actividades. Esta participação pode propiciar a criação, a diversão e aprendizagem.

A animação sociocultural fomenta um desenvolvimento multidisciplinar integrado, a nível social, económico, cultural, educacional, etc. É um conjunto de práticas desenvolvidas a partir do conhecimento de uma determinada realidade, que promove a participação dos indivíduos, para dessa forma serem os agentes do seu próprio desenvolvimento e das suas comunidades.

A animação sociocultural pode chegar a determinado contexto (neste caso um Centro de Dia) no sentido de resolver os seus problemas, intervir nas decisões relativas aos seus espaços e acima de tudo contribuir para que sejam cidadãos activos para uma melhor qualidade de vida.

Os principais valores da Animação e Intervenção Comunitária são a partilha e a participação, e estes valores estão intimamente relacionados no sentido em que valoriza a participação consciente e crítica de pessoas e grupos, criando espaço para a comunicação interpessoal.

Estas práticas correspondem a necessidades de iniciação, formação e acção, apresentando-se como voluntárias, abertas, desinteressadas, praticadas em grupo, não requerendo, normalmente nível prévio e sendo geralmente com ajuda de um animador (Besnard, 1991).

A animação é um processo direccionado para o desenvolvimento comunitário do individuo e que o leva a uma democracia cultural “conservando, ampliando e optimizando o património artístico-cultural dessa mesma comunidade” (Ventosa, 1997:47). A Animação é um conceito complexo e é tratado de forma diferente consoante os autores. Segundo alguns autores a Animação compreende cinco funções: Adaptação e Integração (fomenta a socialização), Recreativa interligada ao tempo e ao lazer), Educativa (tem em atenção as formações anteriores e aprofunda interesses culturais específicos); Ortopédica (fomenta o reequilíbrio e a regulação social), Crítica (construção de pensamento crítico) (Canário, 1999). Por conseguinte, a criatividade torna-se em um mecanismo privilegiado para a (re) construção e recuperação da educação e da sociedade do séc. XXI.

Ao eliminar ou diminuir a vertente criativa promovemos o pensamento racional, a acomodação e a passividade, “(...) a educação criativa pressupõem a capacidade de experimentar, partilhar, trocar, recriar, jogar, inventar, fantasiar e harmonizar, emoções e sentimentos, afectos, conhecimentos, crenças e acções de uma forma aberta, consciênte e crítica” (Barbosa, 2000:140). O uso de actividades lúdicas, permite ao idoso (re) estabelecer o contacto com o outro, ou seja, favorece a auto expressão e auto percepção, aumentando a energia e a confiança em si mesmo. É neste contexto, que a criatividade compreende o campo da escrita (pensamentos escritos), o campo da expressão plástica (colagens, barro), e por último, o campo expressividade comunicacional (encontros onde se privilegia a abertura, a relação, a confiança e o colocar-se no lugar do outro).

CAPÍTULO III - O PROJECTO

3.1 Descrição do Projecto

O presente projecto de intervenção, foi implementado pela estagiária de Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, Úrsula Maciel no Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria. Com a duração de nove meses, o projecto intitulado *O relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida*. Este abordou a temática do envelhecimento e institucionalização do idoso, recorrendo à educação de adultos e animação sociocultural, como forma de colmatar as necessidades do público-alvo.

Foi realizado um conjunto de actividades direccionadas para idosos no sentido de promover o relacionamento interpessoal, as mesmas são baseadas na aprendizagem e integração, possuindo uma vertente lúdica e educativa. O principal objectivo passa por melhorar o relacionamento interpessoal entre idosos sensibilizando-os para aspectos que promovem o seu bem-estar. Desta forma pretende-se mudar atitudes menos positivas nos idosos, aumentando o espírito de grupo e o desenvolvimento pessoal.

Espera-se com este projecto melhorar a auto-estima, aumentar a confiança e melhorar alguns comportamentos menos correctos.

O projecto *O relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida*, teve o seu inicio em Novembro de dois mil e nove, e o seu término em Junho de 2010. Este projecto considera-se exequível pois para a sua implementação estiveram reunidos os recursos humanos e materiais necessários.

3.2 Caracterização do público-alvo

O público-alvo é importante para determinar a natureza de um projecto de intervenção. O público para qual o projecto *O relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida*, dirigiu-se a todos os idosos da Sala de Actividades / Centro de Dia, do Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria.

No projecto participaram vinte e cinco utentes entre os quais vinte do sexo feminino e cinco do sexo masculino (pelo que um faleceu durante o processo de estágio). Após a análise do público-alvo, concluiu-se que a grande maioria dos utentes pertence ao sexo feminino, com idades compreendidas entre os quarenta e sete e os

noventa e cinco anos. Os utentes do sexo masculino estão em minoria com idades compreendidas entre os setenta e os oitenta e sete anos.

O estado civil dos utentes é diverso, neste sentido foi observado que sete utentes são viúvos, dois homens e cinco mulheres, três são divorciados, um homem e duas mulheres, sete utentes são casados, seis mulheres e um homem e oito são solteiros, sete mulheres e um homem.

Na sua maioria os utentes pertencem à freguesia de Vila Cova, mas também encontramos utentes de outras freguesias tais como Perelhal, Creixomil, Curvos e Palmeira de Faro. Assim, catorze mulheres e três homens pertencem a Vila Cova, uma mulher e um homem são de Perelhal, duas mulheres são de Creixomil, uma mulher é de Curvos, um homem é dos Feitos, e duas mulheres são de Palmeira de Faro.

Relativamente às habilitações literárias dos utentes sete são iletrados e os restantes tem baixa escolaridade entre a segunda e a quarta classe. Não existem utentes com elevado nível de escolaridade.

No que respeita às profissões, verifica-se pouca diversidade, dezanove utentes sempre se dedicaram à agricultura, um homem era empregado de café, uma mulher era empregada numa mercearia, uma mulher era vendedora, duas mulheres empregadas têxteis, e uma mulher empregada na lavandaria do hospital.

Observando as limitações físicas e/ou cognitivas deste grupo conclui-se que na sua maioria é autónomo sendo que 16 são mulheres e quatro são homens. Na minoria de utentes considerados dependentes observa-se que quatro são mulheres e um é homem.

É essencial mencionar que algumas actividades deste projecto implicaram a participação de idosos do Apoio Domiciliário e crianças do C.A.T.L., assim como de outras instituições. Deste modo foram-se inserindo novos participantes no decorrer do projecto, mantendo-se assim um número variável de utentes ao longo do ano.

3.3 Diagnóstico das de Necessidades

<p>De acordo com o Dicionário Língua Portuguesa, por necessidade entende-se “aquilo que é absolutamente necessário; o que não se pode evitar; precisão; apuro; etc.” (Dicionário Língua Portuguesa, 1992).</p>
--

Para a elaboração do presente projecto foi necessário recorrer a um primeiro passo de identificação de um problema a partir da análise de necessidades do público-alvo. O diagnóstico inicial das necessidades foi feito através conversas levadas a cabo

com os vinte e cinco utentes. O conteúdo das conversas foi devidamente registado e analisado. Das vinte e cinco conversas uma foi considerada inválida devido à incapacidade cognitiva do idoso.

Analisando o conteúdo destas conversas concluiu-se que de uma forma geral todos os utentes estão satisfeitos em frequentar o Centro de Dia / Sala de Actividades. Evidenciam satisfação no que diz respeito ao funcionamento, à alimentação, a como são tratados os idosos, às colaboradoras, etc.

Para completar esta informação recorreu-se à observação directa e participante e verificou-se que a maioria dos utentes partilham sentimentos de desmotivação para a realização de algumas actividades, ou seja, não mostravam vontade própria em participar nas mesmas. Constatou-se alguns problemas de auto-estima, pela depreciação da sua actual condição devido às limitações físicas e intelectuais que possuem, devido ao seu baixo grau de escolaridade. Alguns idosos, mais concretamente os letrados, manifestaram interesse em ler livros, jornais e revistas, fazer palavras cruzadas e o jogo das diferenças, jogo das cartas e o bingo, ou seja actividades que os estimulam intelectualmente. Uma outra parte dedicava o seu tempo a conversar e a ver televisão.

Quase todos manifestam interesse nas saídas ao exterior, no contacto com outras pessoas e em todas as actividades que lhes permitam conviver. Observou-se uma certa divisão entre alguns utentes, que embora frequentando o mesmo espaço há já algum tempo nunca conversaram nem partilharam o que quer que fosse. Os idosos mostraram estar conscientes deste facto e justificaram dizendo que as pessoas não são todas iguais e dão-se melhor com uns do que com outros.

Perante este cenário, considerou-se pertinente a realização deste projecto de intervenção junto dos idosos combatendo o problema do isolamento, proporcionando uma boa ocupação dos tempos livres e fortalecendo o espírito de grupo apelando a uma maior compreensão para com as diferenças.

3.4 Finalidade e Objectivos do projecto

Depois de detectado o problema, partiu-se para o estabelecimento das metas e objectivos a atingir com o projecto.

A finalidade do projecto é aquilo que se pretende em última instância, ou seja, aquilo que consideramos a missão do projecto, tal como Guerra “As finalidades indicam a razão de ser de um projecto e a contribuição que ele pode fazer aos problemas e às situações que se torna necessário transformar”(Guerra:2002).

Assim, este projecto contribui para o aumento da qualidade de vida e bem-estar do idoso, através da realização de actividades que promovem o convívio e a partilha, para deste modo fortalecerem os laços afectivos e promoverem a sua integração e desenvolvimento.

Os objectivos de qualquer projecto tem como principal função explicitar o que se vai fazer e como, revelando quais os resultados que se pretendem obter através de todo o processo de intervenção.

Objectivos gerais:

- Proporcionar aos nossos utentes uma melhor qualidade de vida;
- Criar entre os utentes um bom relacionamento interpessoal.

Objectivos específicos:

- Desenvolver actividades que vão ao encontro das suas reais necessidades;
- Proporcionar aos idosos momentos de reflexão sobre a sua presença na Sala de Actividades/ Centro de Dia;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atractiva e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Fomentar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja passivo e desmotivador;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua auto-estima e autoconfiança.

3.5 Enquadramento metodológico

Segundo Boutinet 1996), não existem métodos e técnicas melhores ou piores, mas sim os que se ajustam melhor ou pior ao contexto de intervenção.

Um dos factores fundamentais na delimitação de um projecto de intervenção é a selecção das metodologias de acordo com o contexto no qual se intervém.

Deste modo, este projecto baseia-se numa metodologia de investigação-acção participativa, visto que pretende estruturar a intervenção de forma planeada e articulada, assegurando a participação de todos os intervenientes, tornando os objectivos e o

percurso do projecto mais claro. A investigação-acção participativa é a metodologia que mais se adequa ao presente projecto, pois trata-se de um processo colectivo de investigação e intervenção sobre a realidade e visa a mudança de comportamentos, com a participação activa dos interessados (idosos, técnicos e estagiária). Esta metodologia caracteriza-se por implicar o público-alvo na intervenção, através do questionamento, investigação e observação dos seus contextos, auscultando as concepções de todos os intervenientes (idosos), construindo um quadro de diferentes olhares sobre a realidade em questão, a fim de desenvolver um projecto com vista a colmatar as lacunas existentes. Pretendeu-se, assim, conhecer a realidade do Centro de Dia de Vila Cova, através da investigação ao longo do estágio, agir e transformar a realidade do Centro de Dia a partir da inovação, isto é, das actividades implementadas, desenvolvendo as capacidades e competências dos idosos. No presente projecto, esta metodologia revelou-se valiosa pois os próprios idosos descrevem as necessidades, oportunidades, expectativas e potencialidades, envolvendo-se no desenho do projecto, tornando-se mais receptivos às mudanças. Permitiu ainda a incorporação dos efeitos não previstos que decorrem ao longo do projecto. Estes surgiram sob a forma de actividades que emergiram com o contacto com os destinatários no decurso do projecto.

De acordo com esta metodologia, o projecto privilegia de uma vertente qualitativa, mais aberta e flexível, baseada na subjectividade e troca de conhecimentos entre investigador e sujeitos, e também quantitativa, mais exacta, objectiva e rigorosa. Assim, recorreu-se a algumas técnicas de levantamento de dados, entre as quais foram seleccionadas a análise documental e a análise de conteúdo, conversas informais, observação participante e directa e grelhas de avaliação e observação.

Para Albarello e tal. (1997:30) “a pesquisa documental apresenta-se como um método de recolha e de verificação de dados: visa o acesso às fontes pertinentes, escritas ou não”, das quais se pode extrair informação útil. Realizou-se, por isso, uma pesquisa em obras relativas à problemática do envelhecimento, respostas sociais de apoio à terceira idade e institucionalização do idoso, passando por três fases: localização, selecção e análise crítica dos documentos. Só assim foi possível discernir qual a informação de maior pertinência e interesse.

Como forma de credibilizar algumas das informações reunidas, realizaram-se conversas informais, associadas à observação participante e directa. As conversas foram concretizadas no decorrer do projecto e das actividades desenvolvidas e basearam-se no discurso livre, espontâneo e contínuo com o idoso e os informantes-chave, como forma

de “(...) revelar determinados aspectos do fenómeno estudado em que o investigador não teria espontaneamente pensado por si mesmo e, assim, contemplar as pistas de trabalho surgidas pelas leituras” (Quivy e Compañoudt, 1998:69).

Foi dada primazia à observação directa e participante, na qual “O principal instrumento de pesquisa é o próprio investigador e os principais procedimentos são a presença prolongada no contexto social em estudos e o contacto directo, em primeira mão, com as pessoas, as situações e os acontecimentos”(Silva e Pinto, 1986:137). Esta técnica foi utilizada ao longo de todo o projecto, quer durante as actividades, quer em locais como refeitório e na sala de convívio, através de uma interacção estreita com os idosos recorrendo ao registo imediato e detalhado das informações recolhidas.

Em relação aos métodos quantitativos, este projecto utilizou ainda grelhas de avaliação e observação, como forma de captar a realidade no preciso momento, sistematizar e garantir a validade e a fiabilidade das informações recolhidas.

Considera-se que a metodologia utilizada e as fontes pesquisadas serviram de auxílio na realização do projecto, pois possibilitam o levantamento de informações interessantes e muito vantajosas.

CAPITULO IV - ACTIVIDADES DO PROJECTO

4.1 Descrição das actividades

A implementação das actividades constitui uma parte fundamental do projecto, uma vez que é a partir destas que se atingem os objectivos propostos. Tendo presente esta ideia, foram elaboradas um conjunto de actividades a dinamizar no Centro de Dia/Sala de Actividades do Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria, com o público-alvo do projecto.

É importante referir que a planificação das actividades foi flexível, permitindo reajustes de acordo com a especificidade dos destinatários, suas necessidades, interesses e ritmos.

De salientar que as actividades estão divididas em dois grandes grupos, em actividades semanais, postas em prática semana após semana, com dias e horários definidos, e as actividades mensais, divididas pelos nove meses do estágio.

Desta forma, passa-se a explicitar, de forma pormenorizada, cada actividade, a data, o responsável, os recursos materiais e humanos, a descrição da actividade e a sua avaliação.

Quadro nº 1- Magusto

Data: 11 de Novembro de 2009	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiárias, idosos, colaboradoras do Centro Social, educadoras de infância, auxiliares e crianças do Jardim de Infância de Vila Cova.	
Recursos Materiais: Computador, projector, lanche	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio intergeracional e as relações interpessoais;• Proporcionar momentos de aprendizagem;• Proporcionar momentos de diversão.	
<p>Descrição: Para esta festa foram convidados os utentes do Centro de Dia / Sala de Actividades, do Apoio Domiciliário e as crianças do Jardim de Infância. Os idosos reuniram-se num almoço convívio e as crianças só se juntaram à festa de tarde.</p> <p>Durante a tarde foi apresentado um PowerPoint com a história de São Martinho. No final de observarem a história, as crianças cantaram algumas canções alusivas à época, juntamente com os idosos. As crianças mostraram aquilo que actualmente aprendem no Jardim de Infância e os idosos mostraram aquilo que conhecem já de há muitos anos.</p> <p>Foi uma partilha de conhecimentos e de emoções muito gratificante principalmente para os idosos, que chegam a ficar emocionados com a presença das crianças.</p> <p>No final sorteou-se uma bicicleta (para as colaboradoras do Centro Social) e houve um lanche onde não faltaram as tradicionais castanhas.</p>	
Avaliação: A festa de São Martinho foi avaliada com base em conversas informais, registo escrito dos utentes e observação directa e participante, a partir das quais constatou-se que a actividade correu bastante bem e foi bem conseguida. Apesar da reticência inicial, tanto por parte das crianças como dos idosos, destacou-se um crescente convívio e esforço em estabelecer contacto entre eles. A partilha de canções entre crianças e idosos revela que de facto os encontros intergeracionais são uma mais-valia tanto para uns como para outros. (ver anexo 3)	

Quadro nº2 – Feirinha de Natal

Data: 6 de Dezembro de 2009	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos, colaboradoras do Centro Social, crianças e colaboradores do C.A.T.L.	
Recursos Materiais: Pratos de vidro e barro, guardanapos, tintas, spray, cola, verniz, pincéis, velas, podas das videiras, azevinho, bolas de Natal, etc.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Promover as relações interpessoais;• Apresentar o trabalho desenvolvido pelos utentes, à comunidade;• Manter a motricidade fina;• Desenvolver a criatividade.	
Descrição: <p>A Feirinha de Natal reuniu o Centro de Dia e o C.A.T.L. numa amostra de trabalhos manuais elaborados pelas duas respostas sociais. Durante algum tempo dedicamo-nos, com os nossos idosos, à expressão plástica, decorando pratos de vidro e barro, fazendo arranjos de Natal, Presépios, etc. Os utentes participaram de forma activa quer na recolha de alguns materiais quer na elaboração dos trabalhos.</p> <p>Para o dia da Feirinha foram convidados os utentes e seus familiares através de uma carta, e toda a comunidade envolvente, através de avisos na igreja.</p> <p>Alguns utentes aderiram e no dia vieram estando presentes para comprar e até para vender, outros faltaram por não terem como se deslocar até às nossas instalações.</p>	
Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante e constatou-se que muitos utentes participaram com agrado na expressão plástica, dedicaram-se com gosto na pintura dos pratos, na elaboração dos arranjos de Natal, etc. No dia em que decorreu a feirinha só alguns idosos participaram. Após algumas conversas com os utentes que não participaram conclui-se que os factores meteorológicos desfavoráveis determinaram a sua ausência. Contudo quiseram saber se aquilo que fizeram foi vendido ou não, e ficaram contentes em saber que quase tudo aquilo que foi posto à venda foi vendido. (ver anexo 4)	

Quadro nº 3 – Festa de Natal

Data: 23 de Dezembro de 2009	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos, colaboradoras do Centro Social, crianças e colaboradores do C.A.T.L., grupo de cavaquinhos, concertinas e guitarras da Casa do Povo de Vila Cova	
Recursos Materiais: Tecidos (rolo de malha), papel de cenário, cola, tesoura, felpo, linha, agulhas, pinheiro de Natal, fitas, texto (peça de teatro), rádio, CD, colunas, almoço, lanche, etc.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio entre os idosos e seus familiares;• Desenvolver o espírito de equipa;• Desenvolver a motricidade fina;• Exercitar a memória e a atenção.	
Descrição: <p>Para a festa de Natal foram convidados todos os utentes (Centro de Dia / Sala de Actividades e Apoio Domiciliário) para um almoço convívio. A animação decorreu da parte de tarde com o início do espectáculo. Programamos aquilo que iríamos apresentar com antecedência e planificamos esta festa com os nossos utentes. Assim decidimos apresentar ao publico uma peça de teatro e declamar algumas poesias.</p> <p>Dedicamos algum tempo (cerca de um mês) ao ensaio do teatro com os utentes, dividimos os personagens, os utentes decoraram o seu papel, fizemos a recolha de materiais para construir o cenário, e arranjamos tecidos para elaborar o guarda-roupa de cada personagem.</p> <p>Ensaíamos todos os dias, e íamos construindo dia a dia cada personagem. A certa altura alguns utentes queriam desistir porque achavam que não eram capazes. Mas o resto do grupo e eu tentamos motiva-los e acabaram por não desistir.</p> <p>No dia a festa que decorreu durante a tarde, começou com a peça de teatro, depois as crianças do C.A.T.L. apresentaram uma dança, e de seguida alguns utentes declamaram poesias. No final a animação ficou a cargo do grupo de cavaquinhos, concertinas e guitarras da Casa do Povo de Vila Cova, que foram convidados para o efeito.</p> <p>Os utentes estavam notoriamente satisfeitos por terem conseguido levar a cabo aquilo a que se propuseram, tiveram a consciência que se enganaram em algumas passagens do teatro. Mas não estavam aborrecidos pelo facto de se terem enganado, o importante</p>	

para eles foi o facto de terem conseguido corresponder à solicitação que lhes foi feita, ou seja, cumpriram aquilo a que se propuseram.

No final da festa houve troca de presentes entre idosos e crianças, os idosos receberam um postal elaborado pelas crianças. As crianças receberam um porta-chaves feito em feltro pelos idosos. Estes cortaram e cozerem 95 porta-chaves.

Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante e com registos escritos pelos idosos. Observou-se que todos os idosos que participaram na peça de teatro estreitaram os laços afectivos entre si. Estes encaram esta actividade com algum receio mas no final ficaram extremamente satisfeitos por terem conseguido apresentar a peça de teatro ao público. Houve uma grande envolvência, mesmo dos seus familiares, que vieram à festa de propósito para os ver actuar.

O facto de serem os idosos a elaborar o presente que cada criança iria receber trouxe uma grande proximidade a estas duas gerações, e no final quando também receberam um presente elaborado pelas crianças sentiram que não foram esquecidos e que são muito acarinhados e importantes para todos nós.

O facto do grupo de concertinas e guitarras ter actuado no final da festa, fez os idosos recordarem outros tempos que lembram com satisfação.

Foi um dia repleto de emoções e muito gratificante para todos nós. (ver anexo 4)

Quadro nº 4 – Cantar dos Reis

Data: 6 de Janeiro de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos, colaboradoras do Centro Social, crianças e colaboradores do C.A.T.L.	
Recursos Materiais: Canções, cartolina, molde, tesoura, restos de papel brilhante, cola, etc.	
<p>Objectivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercitar a motricidade fina; • Relembrar canções antigas; • Promover o contacto com o meio envolvente; 	
<p>Descrição:</p> <p>Nesta actividade participaram os utentes do Centro de Dia / Sala de Actividades e as crianças do C.A.T.L. Ensaíamos com alguma antecedência (uma semana) alguns cânticos e elaboramos para cada um uma coroa de Rei. Cada um elaborou a sua, embora haja utentes que elaborassem mais do que uma, isto para oferecer aqueles utentes que por motivos de saúde não podem elaborar a sua própria coroa.</p> <p>No dia o objectivo era percorrer alguns estabelecimentos comerciais, cantando as canções que ensaiamos, com as coroas na cabeça.</p> <p>Participaram todos aqueles utentes que quiseram, alguns utentes como tem bastante dificuldade em deslocar-se optaram por não participar, a grande maioria aderiu principalmente porque encararam a participação das crianças como uma grande ajuda.</p>	
<p>Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante. Verificou-se que esta actividade fez os idosos recordarem do tempo em que cantavam as janeiras e de toda a diversão que esta tradição envolvia. E mesmo aqueles idosos que têm dificuldades em movimentar-se, quiseram participar, sempre na condição de não irmos muito longe.</p> <p>O facto de alguns idosos terem feito a coroa para outros que não o puderam fazer, motivou algumas conversas entre eles, conversas estas de agradecimento, compreensão e carinho.</p> <p>A participação das crianças incentivou-os e alegrou esta actividade. (ver anexo 5)</p>	

Quadro nº 5 – Festa de Carnaval

Data: de Fevereiro de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos, colaboradoras do Centro Social, crianças e colaboradores do C.A.T.L.	
Recursos Materiais: Música, CD, Computador, cartolina brilhante, molde, tesoura, cola, Almoço, lanche, etc.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio intergeracional;• Exercitar a motricidade fina;• Promover momentos de diversão.	
Descrição: <p>Para comemorarmos o Carnaval os utentes foram incentivados a vir mascarados, apenas 3 idosos o fizeram, para os restantes tínhamos umas máscaras elaboradas pelos mesmos.</p> <p>Os utentes reuniram-se num almoço convívio entre idosos de Centro de Dia / Sala de Actividades e Apoio Domiciliário.</p> <p>Durante a tarde as crianças do C.A.T.L. desfilaram para os idosos, foi criada uma passerelle para as crianças onde estas mostraram os seus trajes arrojados. No final as colaboradoras do C.A.T.L. e do Centro de Dia animaram a festa com duas danças que ensaiamos num e noutra intervalo, todas as colaboradoras se mascaram de palhaço para a altura.</p> <p>Os utentes gostaram muito das crianças e ficaram muito surpreendidos com o facto de ver as colaboradoras todas mascaradas a dançar em cima do palco. (ver anexo 6)</p>	
Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais, registos escritos e observação directa e participante. Verificou-se nesta actividade pouca receptividade dos idosos em virem mascarados. <p>No entanto, os utentes mostraram muito entusiasmo e curiosidade no decorrer da festa. Sabiam que iam ter uma surpresa (dança das colaboradoras), e estavam muito ansiosos para ver as crianças desfilarem. Comentaram muitas vezes entre si o facto de ser impensável no tempo deles ter uma máscara de carnaval. Todos os idosos reagiram muito bem à máscara que lhes foi oferecida e colocaram-na com muito agrado. Também foi frequente ouvir o comentário entre os idosos “essa máscara fui eu quem a fiz, gosta dela?”</p>	

Todos se sentiram felizes por fazerem parte integrante desta actividade e notou-se muita surpresa aquando da apresentação da dança das colaboradoras.

Quadro nº 6 – “Chegou a Primavera”

Data: 15 a 19 de Março de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos, colaboradoras da “Sala de Actividades”	
Recursos Materiais: Tintas, pincéis, vasos, bolbo, jornais velhos, terra, água, etc.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Exercitar a motricidade fina;• Desenvolver a criatividade;• Fomentar o espírito de grupo.	
Descrição: <p>Cada idoso pintou o seu vaso de barro com tinta própria, após estar seco plantaram um bolbo de uma flor (coroa de rei) em cada vaso.</p> <p>Esta actividade decorreu durante uma semana e no final da semana cada idoso levou para sua casa o vaso que preparou.</p> <p>Durante a semana a actividade foi posta em prática por etapas, primeiramente pintou-se o vaso. Depois de secar foram corrigidos os erros de pintura que foram aparecendo. Só por fim se plantou e regou o bolbo.</p> <p>Cada um assumiu o compromisso de regar e cuidar da sua planta, e quando a flor brotar ter que dizer qual a sua cor.</p> <p>A cada passo vão dizendo o estado em que se encontra a sua planta e o local onde a colocaram. (ver anexo 7)</p>	
Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante.	
A actividade foi levada a cabo durante uma semana, isto porque era feita por etapas.	
Foi observada, durante esta semana, uma grande interacção e espírito de entre ajuda entre todos os idosos. Alguns utentes dedicaram-se a mais do que um vaso, para aqueles utentes que por motivos de saúde não o puderam fazer, ou simplesmente porque estão ausentes, pudessem levar a sua planta para casa.	
Alguns idosos revelam muita generosidade e observa-se com muita felicidade que os objectivos a que foram propostos no inicio do estagio estão aos poucos a ser atingidos.	
De facto o espírito de grupo está cada vez mais forte!	

Quadro nº 7 – Visita a Santa Luzia

Data: 8 de Abril de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos, colaboradoras da “Sala de Actividades”	
Recursos Materiais: Carrinhas, CD, rádio, balões, almoço, lanche.	
<p>Objectivos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Promover momentos de descontração aos nossos utentes;• Impulsionar momentos de retiro e reflexão espiritual;• Fomentar a boa forma física;• Quebrar a rotina.	
<p>Descrição:</p> <p>À chegada os utentes foram visitar a igreja de Santa Luzia e ficaram impressionados com a arquitectura e beleza da mesma, mesmo aqueles utentes que já a conheciam. Rezaram em grupo e no final fomos almoçar nas mesas do recinto para esse efeito. Os utentes apreciaram muito o almoço que levamos.</p> <p>No final do almoço quem quis foi tomar café e depois estiveram a jogar às cartas e ao bingo.</p> <p>Durante a tarde foi desenvolvida a actividade desportiva que consistiu em fazer alguns exercícios de alongamentos e relaxamento com a ajuda de um balão. Para concluir esta actividade os utentes fizeram grupos em pares e com um abraço tinham que rebentar o balão.</p> <p>Após a actividade Desportiva alguns utentes reuniram-se para jogar à patela.</p> <p>Pelas 16:00H iniciou-se a preparação do lanche para os utentes.</p> <p>Durante esta visita a porta de uma das carrinhas caiu, este incidente aconteceu quando chegamos ao recinto e após terem estacionado a veículo. Desta forma tivemos que telefonar para o mecânico que se deslocou até lá e resolveu o problema pouco depois do almoço.</p> <p>Para alguns utentes nos acompanharem nesta visita o Centro Social disponibilizou duas cadeiras de rodas, pois são utentes que apresentam muita dificuldade em movimentar-se. (ver anexo 8)</p>	
<p>Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais, registos escritos e observação directa e participante.</p> <p>Todos os utentes se mostraram muito satisfeitos com esta Visita, até porque esta foi levada a cabo a pedido dos mesmos.</p>	

Para os utentes o momento alto esteve na Visita à igreja de Santa Luzia, e a imponente obra de arquitectura desta igreja deixou-se muito surpreendidos.

A actividade desportiva que foi desenvolvida durante a tarde teve boa adesão e foi um momento muito divertido, principalmente quando a pares tinham que arrebentar um balão com um abraço. Os balões não estavam muito cheios e a tarefa tornou-se mais difícil, o que ocasionou muito riso entre todos. Houve quem referisse o facto de há já muito tempo não dar a alguém um abraço com tanta força. Os pares foram formados de forma arbitrária e este aspecto fez com que pessoas tivessem que dar um abraço a alguém com quem nunca haviam conversado até ao momento.

Quadro nº 8 – Comemoração do 25 de Abril

De: 19 a 23 de Abril de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos, colaboradoras do Centro de Dia / Sala de Actividades	
Recursos Materiais: Papel crepe, paus de espetada, cola, papel, lápis, caneta, borracha.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Lembrar tempos antigos;• Valorizar a história de vida de cada idoso;• Enaltecer os valores de <i>Abril</i>.	
<p>Descrição: Esta actividade foi desenvolvida por etapas. Começou com uma conversa com todos os idosos onde lhes foi pedido para recordarem o dia 25 de Abril de 1974. Em seguida todos os relatos foram escritos, pelos próprios (letrados), ou pela estagiária (iletrados). Este processo demorou 4 a 5 dias. Paralelamente, foram elaborados, em papel crepe, cravos vermelhos.</p> <p>A ideia era cada um elaborar o seu, mas devido a patologias relacionadas com a idade, alguns utentes não fizeram o seu cravo. Contudo outros utentes disponibilizaram-se para o fazer.</p> <p>No final da semana foi elaborado um painel com imagens alusivas ao tema e com os relatos dos idosos. Cada idoso levou para casa como recordação um cravo vermelho. (ver anexo 8)</p>	
<p>Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante. Observou-se grande interesse por parte dos utentes em fazer o comentário sobre o 25 de Abril, contaram o que estavam a fazer quando receberam a notícia. Depois deram a sua opinião sobre as mudanças que verificaram. De uma forma geral todos apontaram aspectos positivos, a liberdade, as reformas que depois surgiram, mais igualdade, menos miséria, etc. O aspecto negativo que alguns utentes frisaram foi a questão da educação, que no seu entender, actualmente não é a mais correcta. Esta questão foi alargada para o momento de reflexão religioso, e deu “pano para mangas”. Foi um tema controverso, porque enquanto uns defendiam que antes havia muito respeito, outros porém, afirmavam que existia era muito medo. Este tema serviu também para alguns utentes concluírem que de facto houve um aumento significativo da qualidade de vida e que por vezes as pessoas” falam de barriga cheia”.</p>	

Quadro nº 9 Visita à Fundação de Serralves

Data: 27 de Abril de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos, colaboradoras da “Sala de Actividades”	
Recursos Materiais: Carrinhas, almoço. Lanche.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Promover momentos de descontração aos nossos utentes;• Fomentar o contacto com aspectos culturais e ambientais da Fundação de Serralves;• Impulsionar a boa forma física;• Quebrar a rotina.	
Descrição: <p>Demos inicio ao nosso passeio com a visita ao Castelo do Queijo, como estava fechado só tivemos acesso à parte interior e não podemos oportunidade de visitar a parte superior. De qualquer forma demos um passeio com os utentes ao longo da marginal, desfrutando assim da paisagem.</p> <p>Em seguida fomos almoçar ao parque da cidade, como não havia mesas, tivemos que improvisar e acabamos por almoçar um muro baixinho com sombra.</p> <p>Após o almoço dirigimo-nos à Fundação de Serralves, como chegamos antes da hora da visita, fomos com os utentes à casa de banho e tomar café. Assim tiveram a oportunidade de descansar, conversar e comer um gelado.</p> <p>Pelas 15:00H deram inicio à Visita guiada, começamos por visitar a exposição da artista contemporânea Lourdes Castro. Muitos utentes revelaram interesse pela exposição, outros porém manifestaram algum desinteresse. No final da exposição começamos a visita ao exterior, nesta altura o entusiasmo foi geral.</p> <p>Os utentes ficaram maravilhados com a beleza dos jardins de Serralves, com a variedade de flores e plantas com que se depararam. Terminamos este passeio pelos jardins a lanchar no “roseiral”, uma parte destinada apenas às rosas, rosas de todas as cores e qualidades.</p> <p>Foi uma Visita muito gratificante, o único senão que os utentes referiram foi o facto de terem que andar muito, no final estavam bastante cansados. (ver anexo 8).</p>	
Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais, registos	

escritos e observação directa e participante.

Os idosos mostraram muito agrado nesta Visita contudo mostraram algum desinteresse na altura da exposição. Ficaram muito mais entusiasmados quando tiveram a oportunidade de conhecer os Jardins de Serralves, a variedade de plantas e flores que observaram deixaram-nos impressionado.

Sem dúvida o contacto directo com a natureza é para os idosos (concretamente para este grupo) um regresso às raízes, pois o contacto com a terra era a sua forma vida.

Quadro nº 10 – Visita à Festa das Cruzes

Data: 29 de Abril de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos, colaboradoras da “Sala de Actividades”	
Recursos Materiais: Carrinhas.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Promover momentos de descontração aos nossos utentes;• Proporcionar momentos de contacto com as tradições locais;• Quebrar a rotina.	
Descrição: <p>Demos inicio a esta breve passagem pela festa das cruces, observando os arcos correspondentes a cada uma das freguesias, fizemos um longo percurso observando e avaliando cada uma das estruturas expostas.</p> <p>Em seguida fomos visitar a Igreja do Sr. da Cruz, este foi o ponto alto da nossa visita. Dentro da Igreja estão expostos os famosos tapetes de flores, todos feitos à mão. Os utentes ficaram encantados quando entraram na igreja e puderam observar o que estava exposto. Para além da mera observação, tiveram oportunidade de reflectirem e se recolherem em suas orações.</p> <p>Após a ida à igreja passamos pela famosa pastelaria “Colonial”, onde estavam a oferecer o “Bolo das Cruzes”. Esta é uma tradição muito recente a qual os utentes desconheciam, estando por isso curiosos para assistir. Alguns utentes provaram o bolo que foi oferecido, outros não.</p> <p>Depois fomos visitar a Câmara de Barcelos e visitamos uma exposição de “Arte Jovem”, levada a cabo pelo colégio La Sale. Poucos utentes tiveram interesse nesta exposição.</p> <p>No final fomos a uma barraca comer farturas, e desta forma terminamos este passeio cultural pela cidade de Barcelos.</p> <p>Os utentes mostraram-se muito satisfeitos com esta breve visita. Anexo8)</p>	
Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante. A Festa das Cruzes é sem dúvida um marco cultural (cultura popular) do concelho de Barcelos. Neste sentido é um acontecimento muito valorizado pelos nossos utentes, que revelaram grande satisfação em poderem participar na mesma.	

Embora apreciem muito, há já bastante que não tinham oportunidade de participar na Festa porque não tem forma de o fazer. A baixa de mobilidade, a falta de transporte e o facto de não terem quem os acompanhe, são aspectos determinantes.

O contacto com a cultura em que nasceram e cresceram como pessoas e cidadãos, é sem dúvida sempre muito estimulante. É um motivo para recordar tempos antigos, vivencias, amizades, etc.

Quadro nº 11 – Visita a Balasar

Data: 19 de Maio de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos, colaboradoras da “Sala de Actividades”	
Recursos Materiais: Carrinhas, almoço, lanche, cartas, bingo, patelas.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Promover momentos de reflexão espiritual;• Proporcionar momentos de descontração;• Quebrar a rotina.	
<p>A Visita a Balasar iniciou com a ida dos utentes à igreja onde rezaram e houve até quem aproveitasse a ocasião para cumprir uma promessa.</p> <p>Em seguida fomos almoçar num parque de merendas perto da igreja que tinha todas as condições necessárias para os utentes. Este é um aspecto importante porque do grupo de utentes 3 tinham pouca ou nenhuma mobilidade, deslocando-se em cadeiras de rodas.</p> <p>No final do almoço os utentes tiveram a oportunidade de jogar às cartas e ao Bingo. Também aproveitaram este momento de mais descontração para conversarem uns com os outros.</p> <p>Por volta das três horas fomos visitar a casa de Alexandrina que está em exposição. Fomos recebidos por uma senhora que nos mostrou a casa e nos contou a história da Beata. Os utentes ficaram encantados enquanto ouviam o que a senhora lhes tinha para contar.</p> <p>No final por volta das 16:00H regressamos à instituição. Lanchamos na instituição porque a carrinha do M.A.R.C.A. apresentou um problema nos travões e não arriscamos ir lanchar à senhora da saúde (Esposende). (ver anexo 9)</p>	
Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante.	
Pode ser observado que os idosos tiveram uma grande envolvência e a participação excedeu as expectativas. Mesmo utentes que habitualmente não participam em saídas ao exterior, fizeram questão em estar presentes.	
Revela a importância que as suas crenças têm na sua vida activa e que este é, sem dúvida, um grande factor de interesse e participação.	

Quadro nº 12 - Informática

Data: Novembro de 2009 a Junho de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos.	
Recursos Materiais: Sala de Informática, textos, internet	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Exercitar a memória e a atenção;• Proporcionar o contacto dos idosos com o espaço cibernético;• Motivar os utentes para novas aprendizagens.	
Descrição: <p>A actividade de informática é desenvolvida apenas com os idosos letrados, e desse grupo nem todos participam. Na totalidade frequentam estas sessões seis utentes.</p> <p>As sessões são às terças e quintas, e são constituídas por vários momentos como, a transcrição de textos com temáticas abordadas no “momentos de reflexão religioso”, consulta do seu correio electrónico (para assim verificarem se receberam algum email ou para enviar a alguém), visita a uma página da internet e ao nosso blog reaprenderaviver.blogspot.com.</p> <p>Todas estas tarefas são de curta duração e no total a sessão é de cerca de 45min, devido ao facto de os idosos apresentarem sérias dificuldades em manterem a concentração, assim como por apresentarem alguma dificuldade com a visão.</p> <p>Cada idoso tem um computador fixo, sendo mais fácil guardar os seus trabalhos e aceder às suas pastas. Inclusivamente, cada computador tem um número atribuído, e foi criada uma listagem onde está evidenciada o posto que cada idoso ocupa.</p>	
Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante.	
A informática foi uma actividade que apresentou alguma dificuldade em ser posta em prática. Isto porque, o grupo em questão nunca teve contacto directo com um computador, e também porque as suas condições de saúde, sendo estas físicas e cognitivas, não facilitam o processo. Aspectos como: a pouca capacidade de concentração, pouca capacidade de visão, tremor nos membros, etc, fazem com que os resultados apareçam muito lentamente.	
Mas ao fim de algum tempo verificou-se o crescente interesse do grupo em participar nesta actividade, o aparecimento de dúvidas sobre as novas tecnologias, o gosto em não dar erros durante a escrita, o prazer de poder ³⁸ visualizar os trabalhos já efectuados, etc.	

Verificou-se que aquele idoso que por alguma razão não frequentou a aula durante uma semana consecutiva, quando retoma, já apresenta mais dificuldades, tem mais tendência a errar, e isto fez com que os levassem a reflectir a importância que há em manter o nosso cérebro activo.

Esta reflexão foi, sem dúvida, um aspecto muito importante que só por si valoriza todo o processo.

Quadro nº 13 – Expressão Plástica

Data: Novembro de 2009 a Junho de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos, colaboradoras do Centro de Dia / Sala de Actividades	
Recursos Materiais: Cartolinas, papel crepe, tintas, guardanapos, colas, tesouras, vasos, telas, caixas de madeira, palitos de espetada, desenhos, lápis de cor, marcadores, pratos de vidro e de barro, velas, materiais naturais como azevinho e videiras, bolas de natal, etc.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Exercitar a motricidade fina;• Fomentar a concentração;• Desenvolver a criatividade;• Apresentar aos utentes novas técnicas e materiais.	
Descrição: <p>Esta actividade foi planificada para ser colocada em prática três vezes por semana. Contudo, por vezes a solicitação é superior. Isto porque, a expressão plástica complementa muitas outras actividades, como a festa de Natal, expressão dramática, feirinha de Natal, cantar dos reis, festa de carnaval, etc.</p> <p>Durante esta actividade os idosos têm oportunidade de aprender várias técnicas e ter contacto com os mais diversos materiais. Nem sempre conseguem iniciar e terminar a actividade sozinhos, contudo a sua participação activa é sempre garantida.</p> <p>Foi observado que os idosos apreciam bastante ocupar os seus tempos livres a colorir desenhos. Tem a preocupação de combinar as cores que utilizam, e quando tem dúvidas perguntam que cor ficaria melhor. Temos utentes que são capazes de pintar dois a três desenhos diariamente. (ver anexo10)</p>	
Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante.	
A expressão plástica é uma actividade recorrente no Centro de Dia / Sala de actividades, e é com muito agrado que cerca de 80% dos idosos participa. Há uma minoria de 20% que não se envolve devido a patologias relacionadas com a idade.	
Os idosos que participam gostam de conhecer novas técnicas e ficam curiosos como por vezes de coisas muito simples se pode fazer trabalhos bonitos.	
A sua participação é sempre muito activa, embora por vezes tenham algum receio de	

não estar há altura daquilo que se pretende.

É de referir que a evolução dos nossos utentes é notória: a forma como seguram o lápis; como pintam a pincel; como recortam; as suas sugestões relativamente às cores utilizadas, etc. Todos estes aspectos são resultado da sua participação activa nesta actividade.

Quadro nº 14 – Expressão Musical

Data: Novembro de 2009 a Junho de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos, colaboradoras do Centro de Dia / Sala de Actividades	
Recursos Materiais: Pandeireta; canções.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Promover momentos de diversão;• Promover o convívio entre os idosos;• Relembrar costumes antigos.	
Descrição: <p>Esta actividade embora faça parte das actividades desenvolvidas no Centro de Dia / Sala de Actividade, não está planificada, isto porque, é uma actividade que pode acompanhar uma outra que esteja a decorrer. Também há dias em que os idosos estão muito disponíveis para cantar, e há outros em que este factor não se verifica.</p> <p>Assim quando os utentes rezam terço é habitual cantarem muitas canções de cariz religioso. Quando cantam noutros momentos as canções são mais de cariz popular, geralmente acompanhado pela pandeireta.</p> <p>Uma utente costuma levar um livro com canções tradicionais, para não se esquecer das letras na sua totalidade.</p> <p>É uma actividade que traz muita alegria e diversão, porque por vezes os utentes enquanto cantam fazem a roda (recordando tradições mais antigas).</p>	
Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante.	
A expressão musical é a única actividade em que 100% dos utentes presentes participam. Este factor verifica-se porque para participar não é necessário o utente expor-se, não necessita de demonstrar qualquer conhecimento, e se não souber bem a letra ninguém irá notar.	
Mesmo idosos muito pouco participativos, gostam de cantar.	

Quadro nº 15 – Culinária

Data: Novembro de 2009 a Junho de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos, colaboradoras do Centro de Dia / Sala de Actividades	
Recursos Materiais: Receita, ingredientes, bacia, batedeira, colher de pau, raspador, forma , etc.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Proporcionar momentos de degustação;• Fomentar o espírito de equipa.	
<p>Descrição:</p> <p>Esta actividade foi planificada para por em prática uma vez por semana, contudo por vezes recorremos à mesma em outras alturas. Por exemplo quando algum utente comemora o seu aniversário, o bolo é confeccionado pelos utentes mesmo que não seja o dia da culinária.</p> <p>Nesta actividade só participam idosos do sexo feminino, cerca de 60% das senhoras. As tarefas são divididas por todas e assim todas podem participar na confecção da receita.</p> <p>O resultado do trabalho é sempre saboreado no lanche por todos os utentes.</p>	
<p>Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante.</p> <p>Observou-se que os idosos do sexo masculino não participam nesta actividade, o motivo está relacionado com aspectos culturais. Outro aspecto que pode ser observado prende-se com o facto de muitas senhoras, ao contrário do esperado, também nunca souberam cozinhar. Trabalhavam no campo e apenas sabiam fazer isto. Para além desse aspecto, o facto de terem vivido numa época onde a escassez de alimentos era muito frequente, fez com que nunca se tivessem dedicado a este tipo de actividade.</p> <p>Os utentes ficam muito curiosos com o resultado das suas experiências culinárias, e comentam entre si se está bom ou não, e o que deverão alterar para a próxima.</p>	

Quadro nº 16 – Actividades Pedagógicas

Data: Novembro de 2009 a Junho de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos.	
Recursos Materiais: Fichas, lápis, borracha, caneta.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Exercitar a memória e a atenção;• Relembrar e solidificar aprendizagens antigas;• Exercitar a motricidade fina.	
Descrição: <p>Esta actividade foi planificada para ser posta em prática duas vezes por semana.</p> <p>Aos utentes é-lhes fornecida uma ficha pedagógica que tem que preencher, os conteúdos da mesma são equivalentes aos seus conhecimentos. As fichas são constituídas por contas (somar, multiplicar, subtrair e dividir), tabuada, problemas, perguntas para responder após ter lido o respectivo texto, verbos para completar, etc.</p> <p>Para completar estas fichas pedagógicas os utentes precisam sempre de apoio porque têm alguma dificuldade em perceber aquilo que se pretende. Nesta actividade participam doze utentes, sendo que dois deles são iletrados, para estes, as fichas são adequadas há sua condição. Quando concluem a ficha pedagógica, esta é corrigida há sua frente e os idosos corrigem-na de imediato.</p> <p>A duração da actividade não ultrapassa uma hora, contudo na maioria das vezes os idosos terminam em menos tempo. (ver anexo 11)</p>	
Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante.	
<p>Inicialmente quando a actividade foi proposta os idosos ficaram bastante reticentes porque receavam não estar à altura para as completar, contudo gostaram da ideia, concluindo que lhes faz muita falta para seu dia a dia.</p> <p>Apresentam sempre alguma dificuldade em perceber aquilo que lhes é pedido, mesmo sabendo ler, começam a ficha pedagógica sem saber o que é pretendido.</p> <p>É uma actividade que necessita sempre de ser acompanhada, e os idosos estão constantemente a tirar dúvidas.</p> <p>Os utentes, na sua maioria, têm mais preferência pelas fichas pedagógicas de matemática, talvez pelo facto de os ajudar a “lidar” melhor com o dinheiro, ou seja é uma mais-valia para as suas actividades diárias.</p>	

Para os idosos iletrados (dois), as fichas pedagógicas baseiam-se na cópia de letras e números.

Por norma, foram iniciadas as letras que constituem os seus nomes, como forma de os motivar para a actividade.

É com muita frequência que os idosos pedem, para ocupar os seus tempos livres, “*uma fichinha com contas*”.

Quadro nº 17 – Arranjos de flores

Data: Novembro de 2009 a Junho de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos.	
Recursos Materiais: Flores, esponjas, pratos, água, materiais naturais.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Motivar os idosos para a protecção do meio ambiente;• Fomentar o gosto pelo espaço que frequentam diariamente.	
Descrição: <p>Esta actividade foi planificada para ser posta em prática uma vez por semana. Consiste em fazer arranjos de flores para decorar o espaço envolvente.</p> <p>Participam cerca de seis utentes, e os materiais em questão são comprados pela Instituição ou então trazidos pelos utentes dos seus jardins.</p> <p>Numa primeira fase põem-se as esponjas em água, depois dividem-se as flores pelo número de arranjos e por fim colocam-se as flores na esponja.</p> <p>As utentes têm por hábito, enquanto fazem o seu arranjo, pedir “dicas” umas às outras e até mesmo às colaboradoras.</p>	
Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante.	
<p>Esta é uma actividade muito descontraída e da qual as utentes gostam imenso de participar. Quase todas arranjavam, na sua mocidade, o altar da igreja, e este facto é relembrado muitas vezes por elas enquanto desenvolvemos a actividade.</p> <p>Também por questões culturais, só participam mulheres nesta actividade, os homens consideram os arranjos de flores destinados apenas ao sexo feminino.</p>	

Quadro nº 18 – Actividade Desportiva

Data: Novembro de 2009 a Junho de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos.	
Recursos Materiais: Cadeiras, rádio, CD, bolas	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Despistar possíveis patologias;• Promover o gosto em praticar desporto;• Fomentar o bem-estar entre os idosos;• Promover o espírito de grupo.	
Descrição: <p>Esta actividade foi planificada para ser posta em prática três vezes por semana.</p> <p>Na actividade desportiva participam cerca de 90% dos utentes, mesmo aqueles utentes com mais dificuldades gostam de participar (dentro das suas possibilidades).</p> <p>A aula começa sempre com todos os utentes sentados em cadeiras em círculo.</p> <p>Durante a actividade podem ser feitos vários exercícios como alongamentos, repetições de gestos que se vão perdendo com a idade (como chegar com as mãos ao chão, ou virar o tronco de um lado para o outro, etc.), atirar bolas a um alvo (bowling), variados jogos (como jogo a das cadeiras, o jogo do burro, etc.). Cada aula é diferente porque umas vezes esta incide mais sobre a motricidade grossa, outra sobre a motricidade fina.</p> <p>Algumas vezes são feitos mais jogos e alongamentos.</p> <p>Outra variante desta actividade são as caminhadas embora nesta só participe os utentes mais autónomos.</p>	
Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante.	
<p>É uma das actividades que mais agradada a todos os utentes e como têm uma vida muito sedentária, este é um óptimo momento para se puderem exercitar. Embora muitas vezes encarem a actividade desportiva como um momento de diversão, esta é sem dúvida uma forma de cuidarem da sua saúde.</p> <p>O facto de ser sempre diferente também provoca nos utentes alguma curiosidade em saber como vai ser “<i>hoje</i>” a sessão.</p>	

Quadro nº 19 Voluntariado

Data: Novembro de 2009 a Junho de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos, colaboradoras do Centro de Dia / Sala de Actividades.	
Recursos Materiais: Carrinhas, computador portátil, internet móvel, textos.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Valorizar as relações interpessoais;• Melhorar a auto estima dos idosos;• Diminuir o isolamento social;• Fomentar o sentido de responsabilidade entre os participantes.	
Descrição: <p>Esta actividade foi planificada para ser posta em prática uma vez por semana.</p> <p>Quando foi proposta aos nossos utentes, foi-lhes explicado o que é o voluntariado. De imediato todos quiseram ser parte integrante desta actividade.</p> <p>Para ser colocada em prática esta actividade de voluntariado foi necessário primeiramente obter uma lista com o nome e morada dos utentes do Apoio Domiciliário. Desta forma todas as semanas temos um domicílio para visitar, ao qual ligamos com antecedência para saber da disponibilidade.</p> <p>No dia da actividade, questionamos os utentes no sentido de participarem ou não, e assim, reunimos cinco utentes que queiram ser parte activa do voluntariado.</p> <p>Já em casa dos utentes, apresentamo-nos, conversamos com o utentes no sentido de tentar resolver um possível problema. Se houver disponibilidade lemos um texto um poema e dialogamos sobre o mesmo. Também é comum acedermos há internet para mostrarmos ao utente o nosso blog e desta forma este ficar a conhecer um pouco daquilo que se faz no Centro de Dia / Sala de Actividades. No final despedimo-nos sempre com a intenção de um dia voltar.</p>	
Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante.	
Só os utentes com dificuldades físicas não participaram. Todos os utentes num dia ou no outro, foram muito activos e generosos.	
Um aspecto importante a referir é o facto de ser uma actividade que apela muito às emoções dos nossos utentes, uma vez que, por vezes encontram contextos, muito complicados e dos quais não estavam à espera.	

Contudo, revelaram sempre muita generosidade.

Na maioria das vezes observou-se um grande prazer por parte dos utentes em participarem, chegando mesmo a referir: “*vim de lá com a alma cheia*”.

Esta actividade acaba por fazer com que quem participa se sinta extremamente gratificado porque a reacção dos utentes que estão em casa é muito positiva. Ficam muito agradecidos e pedem para voltarem lá. Observou-se casos de utentes, aos quais se pode constatar melhorias significativas, o que deixava os voluntários muito sensibilizados.

Os laços afectivos estreitam-se, e assim, dá-se sentido à participação de cada um nesta actividade.

Quadro nº 20 – Momento de Reflexão Religioso

Data: Novembro de 2009 a Junho de 2010	Responsável: Úrsula Maciel
Recursos Humanos: Estagiária, idosos.	
Recursos Materiais: Textos, terços, orações.	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• Valorizar alguns sentimentos como a amizade e o respeito;• Proporcionar momentos de introspecção;• Melhorar as relações interpessoais.	
Descrição: <p>Esta actividade foi planificada para ser posta em prática duas vezes por semana e engloba todos os utentes.</p> <p>Consiste em reunir todos os utentes em círculos para rezarem o terço, imediatamente as senhoras retiram do bolso o terço que sempre as acompanha.</p> <p>Nesta altura pergunta-se quem quer ler um texto e lê-se. Este pode ser sobre: amizade, o perdão, solidão, respeito, esperança, a alegria, a felicidade, etc. No final da leitura são colocadas questões sobre a leitura e os utentes dão a sua opinião.</p> <p>Depois questiona-se novamente os utentes para rezarem o terço, normalmente acompanhado por cânticos religiosos. (ver anexo 12)</p>	
Avaliação: Esta actividade foi avaliada com base em conversas informais e observação directa e participante.	
Observa-se nesta actividade uma entrega total por parte dos utentes, são muito religiosos, e levam muito a sério estes momentos.	
O facto de serem trazidos para o grupo temas que abordam as questões das relações interpessoais, faz com que os utentes façam uma introspecção sobre os seus actos.	
Observou-se, ao longo deste período, uma crescente preocupação com o comportamento adoptado por cada um no espaço de Centro de Dia / Sala de Actividades.	
Verificou-se também uma melhoria significativa nas relações interpessoais, e é importante referir que numa das sessões, depois de lido o texto, duas utentes que estavam desavindas, decidiram continuar com a sua amizade e perdoarem-se mutuamente. Foi um momento emocionante e muito gratificante.	

4.2 Cronograma

	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul
Diagnóstico das necessidades										
Magusto										
Feirinha de Natal										
Festa de Natal										
Cantar dos Reis										
Festa de Carnaval										
Chegou a Primavera										
Visita a Santa Luzia										
Comemoração do 25 de Abril										
Visita à Fundação de Serralves										
Visita à Festa das Cruzes										
Visita a Balazar										
Informática										
Expressão Plástica										
Expressão Musical										
Culinária										
Actividades Pedagógicas										

Arranjos de Flores										
Actividade Desportiva										
Voluntariado										
Momento de Reflexão Religioso										
Avaliação										

CAPITULO V - AVALIAÇÃO

5.1 Avaliação

Definir avaliação não é uma tarefa fácil, visto que existem um sem número de acepções acerca deste conceito. Podem, no entanto, sistematizar-se algumas definições. Segundo Hadji é possível falar em três palavras-chave que emergem desse conceito: "verificar, situar, julgar: *verificar* a presença de qualquer coisa que se espera (conhecimento ou competência); *situat* (um indivíduo, uma produção) em relação a um nível, a um alvo; *julgar* (o valor de...)".(Hadji, 1994), já Erasmie & Lima definem avaliação como " actividade empreendida com vista a determinar se o programa resulta em conformidade com os objectivos planeados. Ela deve indicar se os objectivos do programa são concordantes com as necessidades e recursos disponíveis." (Erasmie & Lima:1989).

Segundo Castro-Almeida, Le Boterf & Nóvoa a avaliação ao longo do percurso possui quatro funções, as quais consideramos serem importantes para a avaliação do nosso projecto:

- *Operatória*: esta função no projecto está orientada para a acção e a tomada de decisões.
- *Permanente*: é uma função permanente ao longo do projecto, "intervém ao longo do ciclo de vida de um projecto, e não apenas no seu termo." (Castro- Almeida, Le Boterf & Novoa:1993).
- *Participativa*: "associa os actores à procura e à concretização de soluções operatórias; permite a confrontação e a negociação entre os pontos de vista dos actores; efectua devoluções sistemáticas aos actores." (Castro- Almeida, Le Boterf & Novoa:1993).
- *Formativa*: "cria condições de uma aprendizagem mútua através da prática; favorece o diálogo e a tomada de consciência colectiva, ao serviço da eficácia da acção." (Castro- Almeida, Le Boterf & Novoa:1993).

Estas funções, servem para criar uma dinâmica de serviço, de apoio e de orientação (ou de reorientação) das actividades do que de um processo de controlo.

5.2 Critérios de avaliação

Avaliar é confrontar a realidade com o que é “desejado” ou “esperado”. Neste sentido, na perspectiva de Castro-Almeida, Le Boterf & Nóvoa, podem ser utilizados vários tipos de critérios:

- *Critérios de pertinência*, procuram verificar se os objectivos do projecto são válidos em relação aos problemas a resolver e aos interesses dos actores envolvidos;
- *Critérios de coerência*, procuram indagar o grau de adequação entre as decisões sobre o funcionamento interno e o contexto externo do projecto;
- *Critérios de eficácia*, tentam diagnosticar os efeitos das decisões tomadas e em que medida os resultados obtidos correspondem aos objectivos fixados;
- *Critérios de eficiência*, analisam a relação entre os resultados constatados e os meios (financeiros, humanos, institucionais) mobilizados para os atingir;
- *Critérios de oportunidade*, visam apreciar em que medida as decisões foram tomadas em tempo útil, obtendo o máximo de efeitos desejados.

No projecto *O relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida*, iniciou-se no mês de Novembro com um diagnóstico das necessidades e a caracterização do público-alvo. Neste sentido, tentou-se adequar as estratégias de intervenção às necessidades existentes e ao público-alvo.

Durante todo o processo de estágio foi levada a cabo a avaliação de acompanhamento que permitiu verificar se as actividades em decurso que ajustavam às necessidades e ao público-alvo, fornecendo apoio continuo ao projecto.

No que diz respeito aos instrumentos de avaliação verifica-se a primazia de instrumentos qualitativos e também quantitativos. Em relação aos quantitativos optou-se por grelhas de observação e avaliação. No que concerne aos qualitativos recorreu-se à observação directa e participativa, conversas informais e registos de opinião.

CAPITULO VI – CONSIDERAÇÕES FINAIS

6.1 Conclusão

O projecto *O relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida*, representa uma oportunidade múltipla de satisfação de necessidades. Por um lado significa a satisfação de um público com ideias diversas, dentro de um grupo mais amplo que é a terceira idade. Por outro lado, caracteriza-se pela realização de um projecto de vida enquanto indivíduo presente no seio social e enquanto ser humano, pleno de ambições e de limitações.

O trabalho comunitário com idosos é um verdadeiro desafio, pois trata-se de um trabalho permanente e contínuo. Deste modo, está presente a consciência que este projecto realizado em oito meses, é limitado, não podendo abarcar toda a dimensão inerente à terceira idade.

Todas as acções concretizadas no decorrer do estágio representam uma forma de desenvolvimento do idoso, através de diversas actividades de aquisição de saberes e experiencias importantes, para que o envelhecimento se dê de forma positiva, de acordo com os seus gostos, interesses, motivações e aspirações.

A vida profissional da estagiária decorreu na instituição onde se desenrolou o estágio, neste sentido, houve uma colaboração muito favorável entre Centro Social Paroquial Imaculado Coração de Maria com todos os seus intervenientes, o que favoreceu a concretização do projecto.

Este projecto assentou numa necessidade acrescida de responder às aspirações dos idosos, promovendo no idoso vontade de viver com alegria e activamente, encarando o envelhecimento como uma nova etapa da vida. Assim, este projecto, baseou-se num conjunto de actividades que tinham como missão estimular novas atitudes e comportamentos. Neste sentido refira-se que a simples existência de actividades não é suficiente, pois neste projecto a escolha das actividades foi um processo lento e calculado, tendo como suporte as necessidades e personalidades do público-alvo.

O projecto *O relacionamento interpessoal na terceira idade: contributos para a qualidade de vida*, assentou num processo de negociação entre a estagiária e os idosos, pelo que todo o processo de intervenção foi discutido, tendo como base as opiniões dos

utentes, uma vez que as actividades não surgiram por imposição, caso contrário os seus efeitos interventivos desapareceriam ou seriam muito limitados.

A animação sociocultural na qual o projecto assentou, possibilitou a socialização de todos os intervenientes, originando comportamentos expressivos de satisfação, contentamento e bem-estar.

A educação de adultos possibilitou o aperfeiçoamento do gosto pessoal, raciocínio, intuição e conhecimento. Com esta experiência constatou-se que os idosos conseguem processar a informação de forma mais lenta, pois nas primeiras sessões tem bastante dificuldade de assimilação. Contudo após algumas sessões verificou-se maior e mais rápida compreensão. Considera-se essencial que o idoso esteja em constante actividade pois estimula e ocupa a mente de modo a não pensar em coisas que só prejudicam o seu bem-estar.

Como qualquer projecto de intervenção, no decorrer do projecto surgiram algumas dificuldades inerentes ao trabalho realizado junto de pessoas com diferentes expectativas, opiniões, interesses e histórias de vida. A tarefa da escolha e da adequação das actividades aos interesses dos idosos foi dotada de alguma dificuldade, pois torna-se impossível satisfazer todos.

Surgiram ainda alguns contratemplos no que diz respeito à motivação dos idosos, e desta forma tornou-se necessário recorrer a estratégias de motivação e estimulação. A acção realizada ao longo do projecto consistiu na tentativa de contrariar processos de inactividade, apatia, desmotivação, isolamento social e diminuição de auto-estima.

O projecto desencadeou-se de modo aberto e flexível, englobou muitas actividades, todavia, o trabalho com idosos é interminável, pelo que há muito mais a fazer e a descobrir.

A nível pessoal, a concretização do projecto foi muito gratificante. O contacto próximo e intenso com os idosos, observando as suas carências, necessidades, histórias e dificuldades jamais será esquecida. A partilha de alegrias, tristezas, anseios, sonhos e rotinas, permitiu um enriquecimento e conhecimento pessoal. A experiência foi muito produtiva quer a nível individual, quer a nível profissional, e no final do projecto de estágio senti que crescera pessoal e profissionalmente.

A nível profissional, a implementação do projecto promoveu a responsabilidade profissional de esboçar, implementar, analisar e avaliar um projecto de intervenção. Permitiu o aperfeiçoamento de técnicas sociais, e um entendimento mais claro do que

realmente é um trabalho de intervenção comunitário, desenvolvendo um maior profissionalismo.

Como nota final de todo o trabalho realizado ao longo de oito meses, pode dizer-se que os objectivos foram alcançados, e que este projecto contribuiu para a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

BIBLIOGRAFIA

- ALBARELLO, L., DIGNEFFE, F., HIERNAUX, J.-P., MAROY, C., RUQUOY, D., SAINT-GEORGES, P. (1997). *Práticas e Métodos de investigação em Ciências Sociais*. Lisboa : Gradiva.
- ANDER-EGG, E. (2000). *Metodologia y prácticas de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.
- ANTUNES, M., OLIVEIRA, C e PAULO, J. (org) (1994). *Educação de Adultos e Intervenção Comunitária*. Braga. IEP: Universidade do Minho.
- BARBIER, J. M. (1995). *A avaliação em Formação*. Lisboa : Edições Afrontamento.
- BARBOSA, F. (2000). *Educação para a Liberdade através da Arte* in Educação do Cidadão. Braga: Edições APPACDM.
- BERGER, L; MAILLOW-POIRIER, D (1995) – *Pessoas Idosas - Uma abordagem Global*. Lisboa: Lusodidacta.
- BESNERD, P. (1991). *La Animación Sociocultural*. Barcelona: Paidós Educador.
- BOUTINET, Jean-Pierre (1996). *Antropologia do Projecto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- BRITO, L. (2002) – *A Saúde Mental dos Prestadores de Cuidados a Familiares Idosos*. Coimbra: Quarteto Editora.
- CALVO, A (2002) – *La Animación Sociocultural. Una Estrategia Educativa para la Participación*. Madrid: Alianza Editorial.
- CANÁRIO, R. (1999). *Educação de Adultos. Um Campo uma Problemática*. Coimbra: Educa.
- CARVALHO, G (2002) – *Literacia para a Saúde: Um Contributo Para a Redução das Desigualdades em Saúde*. In: Saúde: As Teias da Discriminação Social, Actas do Colóquio Internacional “Saúde e Discriminação Social”. Braga, Instituto de Ciências Sociais da Universidade do Minho.
- CARVALHO, P. M. (1989) *A Magia da Idade Reflexão Médico-Sociológica sobre o ENVELHECIMENTO*. Coimbra: Edição do autor.
- CHIZZOTTI, A. (1991). *Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais*. São Paulo: Cortez..
- COSTA, A.B. (1998) – *Exclusões Sociais*. Lisboa: Gradiva.

- COSTA, F. A. (1990). A pesquisa de Terreno em Sociologia, in A. Santos Silva & J. Madureira Pinto *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Edições Afrontamento.
- CUNHA, F.M.B. (1995). *Projecto de Ocupação de tempos Livres para um Grupo de Idosos da Freguesia de Ponte de Lima*. Braga: Universidade do Minho.
- D`HAINAUT, L. (1979). *Les besoins en education*. In D`HAINAUT, L. (coord.). *Programmes d`etudes et education permanente*. Paris: Unesco.
- DE KETELE, Jean - >Marie (1994). *Guia do Formador*. Lisboa: Instituto Piaget
- ERASMIE, Thord & LIMA, Licínio C. (1989). *Investigação e Projectos de Desenvolvimento em Educação*. Braga: Universidade do Minho, Unidade em Educação de Adultos.
- Fennández – ballesteros, r. (DIR) (2002). *Envejecer Bien Qué es como lograrlo*. Madrid: Pirâmide.
- FERNANDES, P. (2002) – *A depressão no idoso*. 2ª edição. Coimbra: Quarteto.
- FERREIRA, P. T. (1999). *Guia do Animador – Animar uma Actividade de Formação*. Lisboa: Multinova.
- FONSECA M. A. (2004). *O envelhecimento: Uma Abordagem Psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.
- FONTAINE, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: CLIMEPSI EDITORES.
- FREIRE, Paulo (1970). *Pedagogia do Oprimido*. Rio de Janeiro. Editora Paz e Terra.
- GARCIA, L. (1994) – Dependência em Idosos. *Nursing*.
- GUERRA, Isabel C. (2000). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia da Acção. O Planeamento em Ciências Sociais*. Cascais: Principia.
- HADJI, C. (1994). *A avaliação, regras do jogo*. Porto: Porto Editora.
- HARMAN, D. (1992) *Free radical theorie of aging: Mutation Research*. N. Y: Acad.
- INE – Novas Estimativas Intercensitárias, Portugal, NUTS II. NUTS III e concelhos: 1991 – 2000. Informação à Comunicação Social.
- JACOB, L. (2001) – A história das IPSS. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada ao ISCTE.

- LADISLAS R. (1994) – O Envelhecimento. Lisboa: Instituto Piaget.
- LEVET, M. (1995). *Viver depois dos 60 Anos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- MILLER, R. (1994) – *The Biology of Aging and Longevity. Principles of Geriatric Medicine and Gerontology*, New York: Mccgraw-Hill.
- MS – Ministério Da Saúde (1997) – *A Saúde dos Portugueses*. Lisboa: Direcção Geral da Saúde.
- NAZERETH, J. (s/d) – *Explosão demográfica e planeamento familiar*. Lisboa. Editorial PRESENÇA.
- NÓVOA e tal (1993). *Avaliações em Educação: Novas perspectivas*. Porto: Porto Editora.
- PAÚL, C. (1997) – *Lá para o fim da vida: idosos, família e meio ambiente*. Coimbra: Livraria Almedina.
- PERES, A. & LOPES, M. (2006). *Animação, Cidadania e Participação*. Chaves: Associação Portuguesa de Animação e Pedagogia.
- PIMENTEL, L. (2005). *O lugar do Idoso na Família: Contextos e trajectórias*, 2ª edição. Coimbra: Edições Quarteto.
- PINTO, A. (2001) – *Envelhecer Vivendo*. Coimbra: Quarteto.
- SILVA, Augusto Santos & PINTO, José Madureira. (1986). *Metodologias das Ciências Sociais*. Porto: Edições Afrontamento.
- SIMÕES, A. (1990). *Alguns mitos respeitantes ao idoso*. Coimbra: Revista Portuguesa de Pedagogia.
- UNESCO (1999). *V Conferência Internacional sobre Educação de Adultos* (Hamburgo). Declaração Final e Agenda para o Futuro, Lisboa: Ministério da Educação. Secretaria de Estado da Educação e Inovação.
- VELOSO, E. (2004). *Políticas e contextos educativos para os idosos: um estudo sociológico numa Universidade da Terceira Idade em Portugal*. Braga: Universidade do Minho.
- VENDEUVRE, I. (1999). *Le respect de la personne âgée en institution. Soins Gérontologie*.
- VENTOSA, V. (1997). *Intervención Socioeducativa*. Madrid: Editorial CCS.
- VERAS, R. (1997) - *Terceira Idade – Desafios para o terceiro milénio*. Rio de Janeiro. Relume – Dumará.

- WARBNER, K.S. e Sherry, L. W. (2002). Adult Development and Aging. Ed, Prentice Hall; Upper Saddle River, NJ07458.

Sites consultados

- www.apagina.pt
- www.dgsaude.pt
- www.ine.pt
- www.advita.pt
- www.portadoenvelhecimento.net