



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Ana Catarina Santos Correia
Animação Sociocultural: Uma forma de Educação Permanente
e ao Longo da Vida para um Envelhecimento Activo

Ana Catarina Santos Correia

Animação Sociocultural: Uma forma de
Educação Permanente e ao Longo da Vida
para um Envelhecimento Activo



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Ana Catarina Santos Correia

**Animação Sociocultural: Uma forma de
Educação Permanente e ao Longo da Vida
para um Envelhecimento Activo**

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

Trabalho realizado sob a orientação da
Professora Doutora Maria Clara Costa Oliveira

Outubro de 2010

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

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

“Só, na verdade, quem pensa certo, mesmo que às vezes, pense errado, é quem pode ensinar a pensar certo. E uma das condições necessárias a pensar certo é não estarmos demasiado certos de nossas certezas.” (Freire, 1996:27)

Agradecimentos

Para além de todas as páginas importantes que este relatório possa ter, esta é sem dúvida aquela que mais tem importância para mim, uma vez que é nesta que eu posso homenagear as pessoas e entidades que contribuíram para este trabalho.

Em primeiro lugar tenho que agradecer aos meus pais Fernando e Isaura, à minha irmã Helena, ao meu cunhado, Armando e à grande alegria da família, a minha afilhada... Maria João, que sempre estiveram comigo nos bons e maus momentos, dando força para atingir os meus objectivos.

Ao meu namorado Jorge pela companhia, amizade, amor e carinho, assim como os seus conselhos.

À minha orientadora, Prof. Doutora Clara Costa Oliveira, que apesar da distância esteve sempre presente, fazendo as críticas construtivas e incentivando novas experiências.

À Doutora Carla Carvalho, minha orientadora na instituição que se mostrou receptiva a novas ideias, apresentando sugestões, colaborando sempre que necessário.

À Diana, à Janete, à Raquel e à Vera pela amizade que continua desde o início da vida académica.

À Cristina, à Sandra, à Susana, à Célia e à Rita que desde o primeiro dia tornaram-se ótimas colegas de trabalho, colaborando comigo sempre que necessário e com quem partilhei bons momentos e experiências pessoais.

Aos idosos pela partilha de saberes e experiências, pelo carinho e atenção.

Às instituições e respectivos colaboradores que se disponibilizaram a cooperar com este trabalho destacando: o Museu de Chapelaria; a Escola Secundária Ferreira de Castro; o Grupo de Ginástica: “Viver Melhor”; o Museu Regional de Vila de Cucujães; ao grupo de idosos que fez a demonstração do linho com o apoio do Museu de Cucujães; ao CENFIM - Centro de Formação Profissional da Indústria Metalúrgica e Metalomecânica.

A todos os meus amigos e familiares que me acompanharam na minha vida pessoal e académica e a todas as pessoas que eventualmente me possa esquecer, o meu muito obrigado pelo apoio.

Resumo

O envelhecimento faz parte do ciclo de vida de um indivíduo e é um tema que preocupa a actualidade de Portugal. A população está cada vez mais envelhecida devido ao aumento da esperança média de vida e da diminuição da taxa de natalidade. Esta realidade provoca a reflexão sobre as infra-estruturas; apoios; políticas; que rodeiam a população idosa. Pelas suas características e pela mudança de papéis que ocorre nesta fase da vida, os idosos tornam-se mais vulneráveis, por vezes mais sós, sujeitos a depressões, isolamento e exclusão social.

Nesta medida torna-se importante pensar no papel que as instituições podem ter para precaver ou atenuar estas situações, para além de satisfazerem as necessidades básicas da vida diária do idoso. Tendo sido o trabalho de intervenção realizado na Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis, procurou-se transmitir ao idoso a importância de desenvolver a educação ao longo da vida, e que através desta poderíamos contribuir para o envelhecimento activo e a sua qualidade de vida. Para impulsionar a educação ao longo da vida utilizamos como estratégia a animação sociocultural. Através desta foram desenvolvidas várias actividades-tipo (culturais, sociais, intelectuais-formativas, lúdico-recreativas). As actividades foram realizadas de acordo com um tema mensal e procuraram atingir os objectivos propostos pelas actividades-tipo. Estas actividades foram avaliadas mensalmente pelos idosos. Para além disso, foi feito um trabalho de animação sociocultural em contexto de apoio domiciliário.

Com o presente relatório, apoiado na intervenção realizada, pretendemos reflectir criticamente sobre a animação sociocultural como estratégia de desenvolvimento da educação de adultos e intervenção comunitária.

Palavras-chave: Educação de Adultos; Educação ao Longo da Vida; Animação Sociocultural; Envelhecimento Activo; Qualidade de Vida; Idosos.

Abstract

Aging is part of the life cycle of an individual and is a theme that concerns the actuality in Portugal. The population is increasingly aging due to increased life expectancy and decreasing birth rate. This reality stimulates the reflection on the infrastructure, support, policies, that surrounding the old population. By its characteristics and changing roles that occurs in this phase of life, the old people become more vulnerable, sometimes more alone, subject to depression, isolation and social exclusion.

To that extent it is important to think in the role that institutions can take to prevent or attenuate these situations, in addition to meeting the basic needs of daily life for old people. Having been the work intervention conducted in the Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis, we tried to convey to the old people the importance of developing of lifelong education, and that through this we could contribute to aging actively and with life quality. To impulse lifelong education we use as a strategy the socio-cultural animation. Through lifelong education various activities were developed (cultural, social, intellectual-formative, and playgroup). The activities were carried out according to a monthly theme and sought to achieve the goals set by the activity-type. These activities were monthly evaluated by old people. In addition, socio-cultural animation was done in home care context.

With this paper, supported in the intervention performed, we intend to reflect critically on the socio-cultural activities as a strategy for development of the adult education and community intervention.

Key words: Adult Education, Lifelong Education, Socio-cultural Animation, Active Aging, Life Quality, Old People.

Índice

Introdução	1
Capítulo I – Contexto	4
1. Caracterização do Contexto de Trabalho	4
2. Problemática de Intervenção	7
Capítulo II – Enquadramento Teórico	7
1. O Envelhecimento	7
1.1. O Idoso	11
1.2. Envelhecimento Activo	15
2. Educação de Adultos	19
3. Educação ao Longo da Vida.....	23
4. Animação Sociocultural	29
4.1. Animação Sociocultural e Educação para a Saúde.....	36
4.2 Animação Sociocultural e Comunicação	38
Capítulo III – Metodologia	39
Paradigma de Intervenção.....	42
Pergunta de Partida	43
Hipóteses de trabalho	43
Finalidade do projecto.....	44
Objectivos específicos	44
Percurso da intervenção.....	45
1. Diagnóstico de necessidades	45
2. Delineação e descrição das actividades.....	46
3. Criação e aplicação de métodos e técnicas	54
4. Passagem de instrumentos.....	56
5. Avaliação das actividades	70
6. Análise de dados obtidos	73
Considerações Finais.....	78
Bibliografia Referenciada.....	82
Anexos	85
Apêndices.....	125

Índice de Esquemas

Esquema 1 “Brainstorming” de conceitos que envolvem o idoso.	12
Esquema 2 O “passo a passo” da intervenção.	17
Esquema 3 Conferências realizadas sobre educação de adultos	23
Esquema 4 Os vários conceitos de Alfabetização, Fonte: Ribeiro-Dias (2009: 170-181).....	24
Esquema 5 Animação Sociocultural	32
Esquema 6 Metodologia, métodos e técnicas utilizadas na intervenção.....	40
Esquema 7 Passos que caracterizam a investigação-acção.	41
Esquema 8 Fases da intervenção que integram a avaliação.....	71

Índice de Quadros

Quadro 1 As “Três Fases de Demência”	14
Quadro 2 Contributos da Educação.....	18
Quadro 3 Factores que influenciaram a génese da Animação Sociocultural.....	31
Quadro 4 Evolução do desenvolvimento da animação sociocultural na Europa	31
Quadro 5 Actividades.....	49
Quadro 6 N.º de questionários efectuados (Índice de Katz).....	56
Quadro 7 N.º de questionários efectuados (Questionário de Interesses)	65
Quadro 8 Resultados da avaliação das actividades pelos idosos.....	72

Índice de Figuras

Figura 1 Organigrama da Instituição.....	6
Figura 2 Actual edifício da SCMOAZ	7
Figura 3 Paradigma de Intervenção.....	43

Índice de Gráficos

Gráfico 1 Variação das idades do público-alvo	57
Gráfico 2 Distribuição do público-alvo por sexo	58
Gráfico 3 Gráfico da esquerda: Toma banho sem necessitar de ajuda e Gráfico da direita: Precisa apenas de ajuda para lavar uma parte do corpo.	58
Gráfico 4 Precisa de ajuda para lavar mais do que uma parte do corpo, ou para entrar ou sair do banho.....	59
Gráfico 5 Gráfico da esquerda: Escolhe a roupa e veste-se por completo, sem necessitar de ajuda e Gráfico da direita: Apenas precisa de ajuda para apertar os sapatos.	59
Gráfico 6 Precisa de ajuda para escolher a roupa e não se veste por completo	60
Gráfico 7 Gráfico da esquerda: Utiliza a sanita, limpa-se e veste a roupa, sem qualquer ajuda. Utiliza o bacio durante a noite e despeja-o de manhã, sem ajuda e o Gráfico da esquerda: Precisa de ajuda para ir à sanita, para se limpar, para vestir roupa e para usar o bacio, de noite	60
Gráfico 8 Não consegue utilizar a sanita.....	61
Gráfico 9 Gráfico da esquerda: Entra e sai da cama, senta-se e levanta-se sem ajuda e o Gráfico da direita: Entra e sai da cama e senta-se e levanta-se da cadeira com ajuda.	61
Gráfico 10 Não se levanta da cama.....	62
Gráfico 11 Gráfico da esquerda: Controla completamente os esfíncteres, anal e vesical, não tendo perdas e o Gráfico da direita: Tem incontinência ocasional.....	62
Gráfico 12 É incontinente ou usa sonda visical necessitando de vigilância.....	63
Gráfico 13 Gráfico esquerdo: Come sem qualquer ajuda e o Gráfico da direita: Necessita de ajuda só para cortar os alimentos para barrar o pão.....	63
Gráfico 14 Necessita de ajuda para comer, ou é alimentado parcial ou totalmente, por sonda ou por via endovenosa.....	64
Gráfico 15 Ver Filmes	65
Gráfico 16 Fazer Ginástica	66
Gráfico 17 Jogar	66
Gráfico 18 Fazer Passeios.....	66
Gráfico 19 Ler ou Ouvir Histórias	67
Gráfico 20 Conversar	67

Gráfico 21 Dançar	67
Gráfico 22 Cantar	68
Gráfico 23 Trabalhos Manuais	68
Gráfico 24 Aprender sobre algo.....	68
Gráfico 25 Aprender a fazer algo.....	69
Gráfico 26 Outras Sugestões.....	69

Introdução

As mudanças que emergiram com o processo de Bolonha fizeram com que o ensino superior, inclusive a Universidade do Minho, movesse professores e alunos para que garantissem a qualidade de ensino. No Instituto de Educação foi e continua a ser um processo de adaptação e sobretudo do desenvolvimento de um espírito crítico por parte de todos os intervenientes no processo educativo.

Por estarmos envolvidos neste processo, será importante reflectir sobre o assunto, principalmente nos aspectos positivos. Pensamos que despertou mais autonomia e participação de cada um de nós, fora e dentro do contexto de sala de aula. Tal como é defendido num dos princípios da Educação de Adultos – o adulto deve ser o actor do seu próprio processo de formação. Para além disso, sendo os trabalhos de grupo e individuais uma constante, permite que aluno e professor estejam mais próximos, não vincando por isso a hierarquia de professor – aluno, movendo o processo educativo para a ideia onde todos são educadores e educandos. Além disso, a continuidade que podemos ter para um 2º Ciclo também é importante, uma vez que dá-nos a oportunidade de termos um contacto ainda mais próximo de uma instituição e de mostrar-nos as nossas potencialidades, podendo abrir “portas” futuras.

O presente relatório foi organizado de acordo com um trabalho de campo (projecto) da área de especialização. Falar de educação de adultos e intervenção comunitária não é fácil, muito menos transmitir os seus princípios e valores na prática ou vida quotidiana de cada um. O tema de educação de adultos começou a ser discutido e desenvolvido sistematicamente nas diversas conferências organizadas pela UNESCO, desde 1949. Após várias posições, umas mais voltadas para a alfabetização do adulto; outras para a educação comunitária; ou ainda para a aprendizagem permanente, a principal ideia a reter destas conferências é que a educação de adultos deve ser vista como educação ao longo da vida, tentando sempre que possível promover a educação formal, não-formal e informal, assim como a educação comunitária. Estas diferentes vertentes da educação são possíveis e viáveis na educação de adultos, uma vez que - segundo os seus princípios - o adulto é o agente do seu próprio processo educativo, ou seja, é um sujeito autónomo que aprende a aprender no contexto em que vive.

O contexto é algo fundamental e muito valorizado em educação de adultos, pois é através das experiências que o indivíduo vai tendo, ao longo do seu ciclo de vida que vai adquirindo conhecimentos, não somente proveniente da educação formal. Ao valorizar as

experiências do adulto, desperta-se o interesse por novas experiências junto dos outros e da comunidade, e como sabemos, nós também somos aquilo que os outros vêem em nós. Queremos com isto dizer que ninguém se constrói pessoa, como membro de uma comunidade, com valores, objectivos, tradições sozinho, mas sim, na relação com o outro, na comunicação que estabelece através de um conjunto de regras e normas que a sociedade institui, ou seja, o indivíduo só é daquela ou doutra forma porque é parte integrante de uma cultura.

A educação de adultos também permite que o indivíduo solidifique os quatro grandes pilares da educação: saber-conhecer; saber-fazer; saber-ser; saber-estar. Por outras palavras, o adulto ao procurar a educação ao longo da vida, seja por acções de educação formal, não-formal ou informal estará a contribuir para o desenvolvimento dos quatro pilares mencionados, pois estará em constante pesquisa (adquirindo ou consolidando novos conhecimentos); ao ter conhecimento poderá agir com maior eficácia e competência em diversas situações do seu quotidiano; ao manter-se actualizado e em contacto com os outros poderá melhorar a sua forma de ser e de estar perante a vida.

O contexto de intervenção, para este trabalho de mestrado não surge por acaso. Um dos aspectos que mais provocou interesse para a escolha do local – Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis – foi o público-alvo. Ao percebermos que o envelhecimento é um tema actual e que afecta vários países, inclusive Portugal, cresceu a preocupação de desenvolver a educação de adultos junto dos idosos – população maioritária. Sendo que a esperança média de vida tem tendência a aumentar, há que fazer algo para garantir a sua qualidade. E apesar de o conceito de qualidade de vida ser diferente de pessoa para pessoa, de acordo com as aspirações, nesta idade e para nós profissionais deve ser entendida como promoção de um envelhecimento activo. Envelhecer activamente, significa tentar fazer perceber ao idoso que apesar de estar a envelhecer e das dificuldades que possa ter, deve viver, tentando interagir com os outros, procurando aprender alguma coisa, cumprindo o seu dever como cidadão e membro de uma comunidade. Desta forma podemos evitar algumas situações de solidão, depressão e exclusão social.

Após o exposto, verificamos que a educação de adultos é uma forma de educação que pode trazer benefícios ao idoso, na forma de encarar o envelhecimento e a sua qualidade de vida. Mas para mostrar ao idoso os princípios da educação de adultos e proporcionar-lhe uma educação ao longo da vida será necessário delinear estratégias. De acordo com o contexto de intervenção e as necessidades do público-alvo apresentado, a animação sociocultural seria uma

estratégia, que através de acções/actividades maioritariamente dinâmicas e lúdicas, proporcionariam ao idoso momentos de aprendizagem, convívio e interacção com os outros bem como a intervenção comunitária.

Pelas suas características, a animação sociocultural pode ampliar diversas vertentes do desenvolvimento do indivíduo. Desta forma desenvolveram-se várias actividades-tipo que envolvem o idoso: social; cultural; intelectual/formativa; lúdico-recreativa. As actividades desenvolvidas dentro da instituição tiveram ao longo dos vários meses em conta estas vertentes. Consideramos que desta forma poderíamos ser mais abrangentes no que se refere à contribuição, que como profissionais podemos dar, para o crescimento do idoso.

As actividades desenvolvidas também foram acompanhadas de planificação prévia e de avaliação final mensal por parte dos idosos. É de referir que as actividades realizadas, para além de irem ao encontro das diferentes actividades-tipo, procuraram corresponder aos objectivos gerais e específicos do projecto de intervenção e tiveram em conta a importância da intergeracionalidade e da intervenção comunitária como sinónimo de cidadania activa.

Após a passagem de instrumentos (questionário – índice de katz e questionário de interesses), chegámos à conclusão que era importante promover actividades de animação em domicílio. Constatando que os idosos passavam muito tempo sós e afastados da comunidade, seria interessante proporcionar-lhes alguns momentos de interacção, companhia ou sermos simplesmente ouvintes. Posto isto, também foi traçado um plano de Janeiro a Junho e várias actividades também foram desenvolvidas.

Este relatório está constituído por três capítulos. O primeiro apresenta o enquadramento da instituição onde foi realizada a intervenção, seguindo-se da problemática da mesma. O segundo capítulo é constituído pelo enquadramento teórico, de acordo com o âmbito do trabalho realizado, abrangendo como temas: o envelhecimento; a educação de adultos; a educação ao longo da vida e a animação sociocultural. O terceiro capítulo detém a descrição do projecto, contendo metodologias utilizadas; objectivos; perguntas de partida; diagnóstico de necessidades; passagem de instrumentos, avaliação, ou seja, o percurso total da intervenção realizada durante os nove meses. Ainda é constituído por conclusões e bibliografia, assim como os respectivos apêndices e anexos.

Capítulo I – Contexto

1. Caracterização do Contexto de Trabalho

A Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis (SCMOAZ), é uma organização com muitos anos e com uma história alargada pelo concelho de Oliveira de Azeméis. Inicialmente a SCMOAZ esteve ligada à criação e direcção do hospital de Oliveira de Azeméis, “ [...] com o intuito de prestar socorros em seu leito de dor e de miséria.” (Magalhães, 1991: 8)

Ter um hospital em Oliveira de Azeméis era importante, mas gerir com eficácia e encontrar alguém competente foi mais importante. É a partir deste momento que surge a SCMOAZ a 26 de Outubro de 1891, “ [...] dia em que os irmãos fundadores e instaladores deram por concluída a elaboração dos primeiros estatutos e os assinaram.” (*Idem*: 10)

Com o passar dos anos, e sendo eleitos vários provedores e benfeitores da SCMOAZ, Joaquim Soares de Pinho (benfeitor), empenhou-se na criação dos Bombeiros Voluntários em Oliveira de Azeméis. Após a sua morte não deixou de ser uma pessoa lembrada para os oliveirenses e para a SCMOAZ pois, “ [...] todo o remanescente da herança foi legado à Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis, a quem impôs a obrigação de instalar um “Recolhimento de Inválidos” na solarenga casa onde viveu, amou e sofreu.” (*Idem*: 34)

Posto isto, passados dois anos surge o “Recolhimento de Inválidos César Pinho”, que começou a receber utentes. Contudo a procura de ajuda neste âmbito começou a ser constante, e a SCMOAZ adquiriu um terreno onde construiu um grande edifício e alargou a sua actuação, tornando-se uma IPSS.

Como já foi dito, a missão na Santa Casa da Misericórdia inicialmente surgiu para dar resposta à população sénior, assegurando as necessidades básicas humanas de forma a garantir aos utentes uma vida estável, confortável estimulando a sua autonomia. Actualmente a missão desta instituição foi alargada abrangendo diferentes grupos e diferentes faixas etárias. Começando pela Creche e Pré-escolar, passando pelo projecto “Soltar Amarras”, apoio a pessoas com problemas de drogas, Centro Comunitário – “Ser Família” e Centro de Formação. Posto isto, a instituição apresenta os seguintes objectivos:

- Dar resposta a problemas sociais, com maior incidência no concelho de Oliveira de Azeméis, abrangendo por isso as 19 freguesias;

- Permitir a igualdade de oportunidades a toda a comunidade, para que tenham acesso à qualidade de vida;
- Proporcionar às comunidades que se encontram em risco de exclusão social uma forma de integração e de educação permanente e ao longo da vida;
- Fomentar a inserção de grupos sociais diversos ou diferentes culturas;
- Desenvolver atitudes de tolerância, solidariedade e respeito mútuo, contribuindo para a realização integral de cada membro da comunidade;
- Incentivar os indivíduos, famílias e outros grupos a participarem na resolução dos seus problemas, tanto quanto possível através dos próprios meios, promovendo uma atitude de autonomia e procurando fomentar nos indivíduos um comportamento responsável.

Verificando o organigrama (elaborado recentemente, de acordo com as exigências da Certificação da Qualidade) - e após o exposto - compreende-se que se trata-se de uma instituição bastante grande, dando resposta a uma boa parte da população de Oliveira de Azeméis, prestando serviços pelas 19 freguesias.

Analisando o organigrama que se segue encontram-se os órgãos de decisão no topo e a direcção dos serviços, em que a Doutora Carla Carvalho é responsável. Depois junta-se os vários serviços e respectivos sectores. A intervenção na instituição dependeu mais directamente do departamento de relações públicas que tem como responsável o Vice-Provedor e com a Animadora Sócio-cultural. Relativamente ao espaço, a instituição possui: uma recepção; zona administrativa; sala de reuniões; auditório; arquivo; capela; bar; salas de estar; salas de convívio; sala de jogos; sala de animação; refeitório para os utentes; refeitório para os funcionários; cabeleireiros; 25 apartamentos T0; quartos temporários; lar para 80 idosos; várias casas de banho; enfermaria; ginásio; biblioteca; lavandaria; cozinha; banco de recursos; garagens; outras salas ou gabinetes de trabalho; instalações para o jardim-de-infância. O serviço de Formação Profissional, funciona no centro de Oliveira de Azeméis na antiga casa “Recolhimento de Inválidos César Pinho”.

Figura 1 Organigrama da Instituição

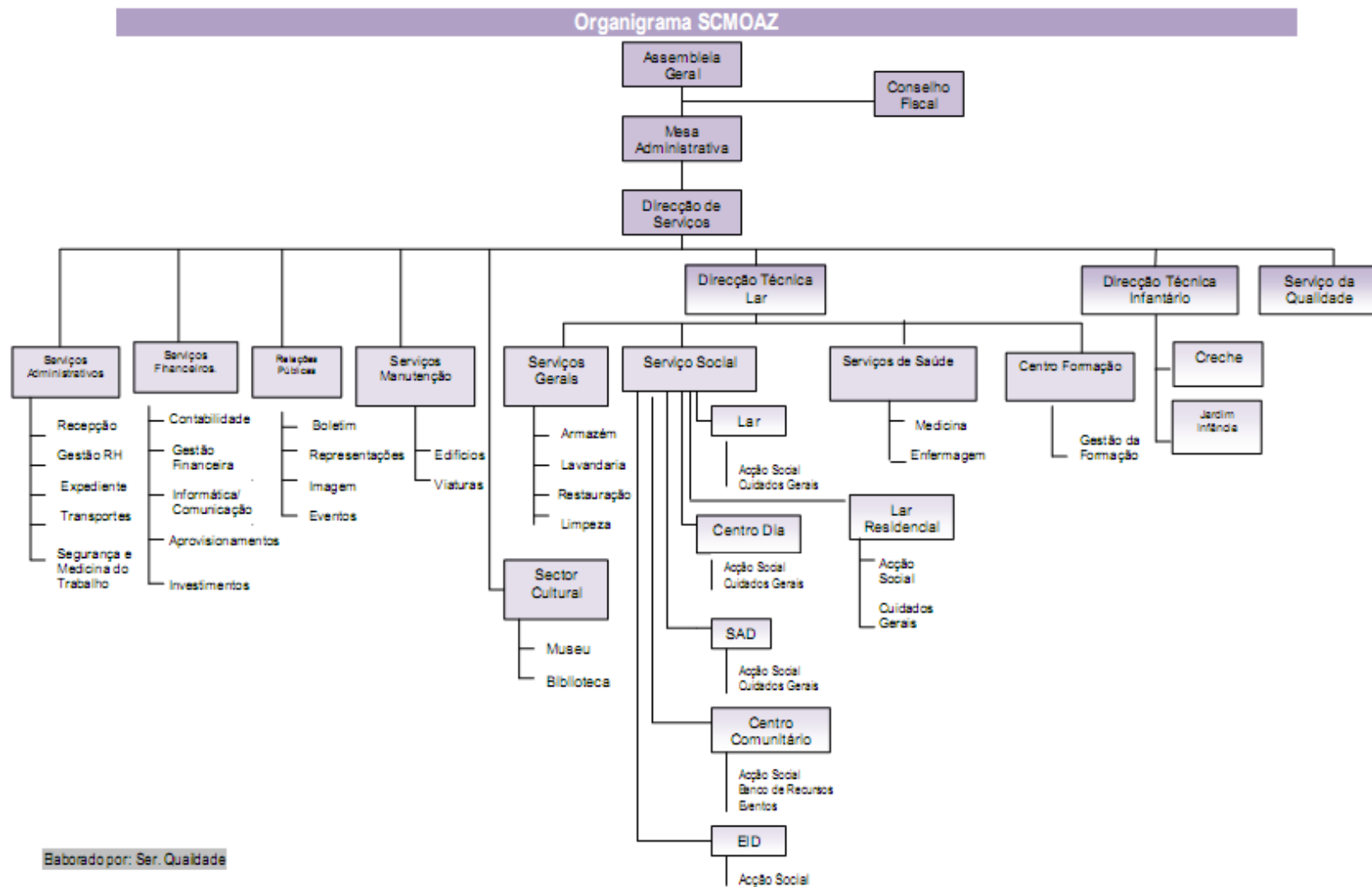




Figura 2 Actual edifício da SCMOAZ

2. Problemática de Intervenção

A problemática de intervenção neste contexto de trabalho surge relacionada com diagnóstico de necessidades apresentado no terceiro capítulo. De acordo com a estrutura desta instituição, em que o público-alvo maioritário são os idosos, a acção/intervenção caminha nesse sentido. Após algumas observações e conversas informais, onde o isolamento, a falta de vontade de continuar a viver, a baixa auto-estima, são alguns factores que contribuíram para percebermos a importância da animação sociocultural como forma de educação permanente e comunitária.

Capítulo II – Enquadramento Teórico

1. O Envelhecimento

O século XXI tem sido um século com muitas mudanças, destacando-se entre elas as ocorridas na população portuguesa. Olhando para a pirâmide demográfica, verificamos que a população está cada vez mais envelhecida, com um número crescente de idosos que necessitam de apoio, o que constitui uma forte preocupação na construção de infra-estruturas que dêem resposta a este fenómeno.

Segundo o documento “Actualidades do INE”¹ “o envelhecimento pode ser analisado sob duas grandes perspectivas: individualmente, o envelhecimento assenta na maior longevidade dos

¹ Actualidades do INE – O Envelhecimento em Portugal. Situação demográfica e sócio-económica recente das pessoas idosas – www.ine.pt

indivíduos, ou seja, o aumento da esperança média de vida. O envelhecimento demográfico por seu turno, define-se pelo aumento da proporção das pessoas idosas na população total.”

Percebemos então, que o envelhecimento acontece pelo aumento da esperança média de vida e pela redução da taxa de fecundidade e natalidade. Ambos os factores levam à redução da população activa e jovem do País. É sabido que o envelhecimento está a propagar-se no território português, mas também em toda a Europa, basta prestarmos atenção à comunicação social. Rapidamente, conseguimos enumerar algumas causas: melhor assistência médica; melhoria das condições higiénico-sanitárias; evolução científica e tecnológica; nova visão sobre o significado de qualidade de vida; desenvolvimento do planeamento familiar, etc.

Ainda podemos destacar alguns dados retirados do jornal concelhio – Correio de Azeméis (2010:15) que vêm confirmar esta tendência: “se esmiuçarmos os números, podemos adiantar que as faixas etárias, em Azeméis, que possuem mais residentes são mesmo as mais velhas: dos 25 aos 64 anos (41.186 indivíduos) e a 65 ou mais (11.359). Entre os 0 e os 14 anos residem no município 10.008 e entre os 15 e os 24 apenas são 8.522 os jovens estimados no final de 2009 pelo INE.”

Uma vez que já existem dados estatísticos sobre a actualidade, consideramos interessante destacar algumas citações de projecções futuras do “Destaque”²: “Nos próximos 50 anos, Portugal poderá continuar com cerca de 10 milhões de residentes, mas manter-se-á a tendência de envelhecimento demográfico, projectando-se que em 2060 residam no território nacional 3 idosos por cada jovem.”; “para o aumento esperado da percentagem da população idosa contribuirá sobretudo a tendência de evolução da população mais idosa, com 80 e mais anos de idade, que poderá passar de 4,2% do total de efectivos em 2008 para valores entre 12,7% e 15,8% em 2060, consoante o cenário analisado, evolução que resulta sobretudo do aumento da esperança média de vida.”

Tal como as citações indicam, prevê-se um futuro onde os idosos predominam, crescendo a preocupação com o apoio que esta população necessitará.

Pensar no futuro para os idosos, significa pensar em instituições/recursos humanos que possibilitem dar apoio a todos os níveis da vida da pessoa, contribuindo para a sua qualidade de vida. Contudo, não é só com as infra-estruturas que nos devemos preocupar, prestar um serviço de qualidade, tendo como inquietação manter o idoso activo, fazê-lo perceber que é importante

² Destaque – Projecções de população residente em Portugal 2008-2060 – www.ine.pt

viver os o resto dos seus dias com qualidade, com os seus saberes e capacidades, é algo tão importante como fazer a higiene pessoal numa instituição.

De acordo com vários autores sobre este tópico de trabalho, que afecta o público-alvo em questão, os conceitos de envelhecimento e de velhice aparecem como palavras com significado diferente, embora muitas vezes convergindo.

O envelhecimento é um processo natural e biológico de todo o ser humano, pois desde que nascemos começamos a envelhecer.

“O ser humano envelhece porque é um processo universal inerente a todos os seres vivos; é um processo normal, que faz parte da vida de qualquer ser humano. Envelhecimento é diferente de velhice dado que o envelhecimento começa assim que somos gerados, a velhice dado que o envelhecimento começa assim que somos gerados, a velhice e os seus sinais e sintomas físicos e mentais só se manifestam de forma clara a partir de determinada idade.”
(Fernandes, 2005: 7)

O conceito de velhice está intimamente ligado a um período de vida de uma determinada pessoa, mas não só. Quando perguntamos a alguém: para si o que é a pessoa idosa? Rapidamente obtemos a resposta: “é alguém que é velho, que já não pode”. Consideramos nesta perspectiva que é um termo estereotipado e associado à solidão, à incapacidade, até mesmo à estagnação (palavra “proibida” quando falamos em educação de adultos). São estereótipos que a nossa sociedade cria e reproduz, tal como nos diz Fernandes (2005:12): “[...] (vivemos numa civilização de jovens em que se evita a velhice, em que se evitam as próprias aparências de velhice).”

Repensando no conceito de velhice, encaramo-la como um estado de espírito, como uma forma de ser e de estar, queremos com isto dizer que é um conceito que varia de pessoa para pessoa, de acordo com a experiência de vida, factores sociais, culturais, religiosos, etc., não está propriamente correlacionado com uma idade como afirmava Fernandes (2005). Assim colocamos a seguinte citação:

“ [...] ser-se mais velho, em termos biológicos, não tem sempre o mesmo significado em termos sociais [...] a condição de idoso na nossa sociedade é um produto de determinadas circunstâncias demográficas e outras” (Rodrigues, 1999: 21)

Tal como afirma Fonseca (2006: 22):

“Quando pensamos em idade pensamos habitualmente no tempo que vivemos desde que nascemos, isto é, a idade cronológica. [...] Assim, mais importante do que o tempo em si mesmo é compreender que o comportamento humano é afectado por experiências que ocorrem durante a passagem desse tempo [...]”

Tal como foi dito anteriormente, se por um lado não devemos dizer que uma pessoa é velha pela idade que tem, e sim, devemos ter em conta aquilo que a pessoa realmente é, existem sinais visíveis que nos indicam que determinada pessoa é idosa. Vejamos algumas dessas características, assim consideradas sobretudo quando articuladas entre si:

- Dificuldades de visão e audição (os sentidos deixam de estar tão “apurados”);
- As reacções e respostas mais lentas;
- A postura torna-se mais curva;
- Os ossos enfraquecem;
- Uma vez que o aspecto física do idoso está mais fraco, poderão surgir mais facilmente determinadas doenças, do que em etapas anteriores da sua vida;
- Maior dificuldade em respirar, logo cansa-se com facilidade;
- Acentuação das rugas;
- A pessoa idosa observa mais do que fala, normalmente necessita de ser estimulada para o fazer;
- Maior dificuldade em se adaptar a mudanças na sua vida.³

Para concluir este tópico, consideramos interessante e curioso destacar o facto de o envelhecimento ser permanentemente relacionado à pessoa idosa, ou melhor, quando é mencionado, destacámos em seguida o indivíduo já com uma certa idade. Queremos com isto dizer que, se o envelhecimento é um processo biológico que faz parte de todos os seres vivos, que constitui um ciclo de vida desde que nascemos até morrermos, será que continua a fazer sentido associarmos este ao idoso/velho/àquele que tem mais idade? Porque será que quando existe conferências, tertúlias, ou até mesmo conversas informais, e utilizamos a palavra envelhecimento já sabemos que vamos ou que estamos a falar de pessoas idosas? Deixamos

³ Estas características foram formuladas e organizadas de acordo com os seguintes autores: Zimmerman, G. (2000). *Velhice. Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: ARTMED Editora. Cunha, F. (1995). *Projecto de Ocupação de Tempos Livres para um Grupo de Idosos da Freguesia de Ponte de Lima*. Braga: Universidade do Minho, Departamento das Ciências da Educação da Criança. Gusmão, M. & Marques, A. (1978). *Educação de Adultos*. Braga: Universidade do Minho.

estas questões em aberto para que possamos reflectir... Talvez se esta palavra fosse utilizada para se falar do processo ontogenético desde a infância, poderíamos encarar a pessoa idosa de outra forma...

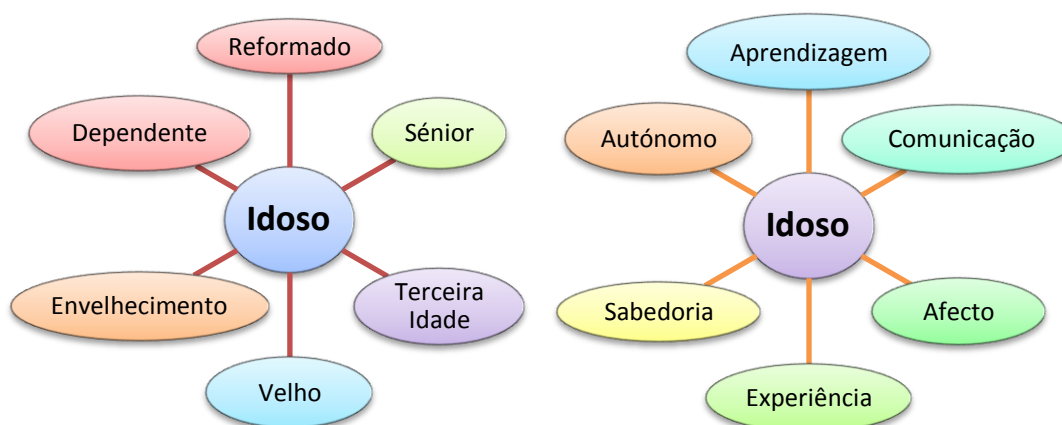
1.1. O Idoso

Falar de envelhecimento, faz confusão a muita gente, inclusive às pessoas idosas. Achem que já estão acabados, que já viveram o que tinham a viver, levando o conceito de felicidade somente para o seu passado: onde já se foi criança e brincou; onde se foi jovem e namorou; onde se foi adulto e casou, se teve filhos e uma profissão. Mas Simões (2006:134) chama a atenção:

“Ao contrário do que se pensa, não há, no ciclo da vida, uma idade da felicidade (uma Primavera da Vida), nem um período mais feliz ou satisfatório do que outros: em todas as idades (extrema velhice incluída) se pode ser, e se é, efectivamente feliz. Mais, em todas as idades, velhice incluída, se deve ser feliz. A felicidade é, com efeito, direito e obrigação do idoso, como direito é obrigação de cada um.”

Sem dúvida que o idoso têm uma forma de encarar a vida diferente daquela que tinha anteriormente nas etapas da sua vida. É natural que agora considere que está na fase final da vida, e conjugando as dificuldades físicas e por vezes às escassas relações sociais, ele formule as ideias já mencionadas. O importante é que familiares, amigos, vizinhos e colaboradores (caso esteja institucionalizado), contribuam para que o idoso se sinta uma pessoa útil e que encare esta etapa, onde pode e deve recordar o passado, frisando as experiências mais importantes, transmitindo para as gerações mais novas os seus saberes e capacidades.

Os esquemas que se seguem, retratam algumas palavras que podem envolver o idoso:



Esquema 1 “Brainstorming” de conceitos que envolvem o idoso.

Se olharmos para o esquema do lado direito vemos um conjunto de palavras que nos surgem habitualmente quando mencionamos a palavra idoso, como um primeiro momento. O esquema do lado esquerdo enunciamos algumas palavras que podemos mencionar se reflectirmos um pouco melhor sobre aquilo que é e pode ser a pessoa idosa.

Queremos por isso demonstrar que o idoso para além de lhe estar associado a idade da reforma, aquele que é mais dependente, onde as palavras velho, sênior, terceira idade e envelhecimento são predominantes, também devemos dizer que o idoso é uma pessoa cheia de sabedoria, associando à sua experiência de vida.

Compreendemos que o idoso fez um trajecto de vida que muito provavelmente não foi linear, passou por determinadas situações ligadas à sua geração e contexto de vida em que viveu, e pode contribuir com algum diálogo e conselhos aos mais novos, ajudando-os a preparar para situações futuras.

Por outro lado, o idoso pode ser dependente física e psicologicamente (quando falamos de pessoas com demência), mas também são autónomos, uma vez que são indivíduos que têm gostos/interesses, motivações, hábitos e costumes e por isso deve-lhes ser dada a oportunidade de dar a sua opinião, estimulando assim a autonomia, que muitas vezes é colocada de lado e que os próprios idosos não reclamam para si, porque necessitam da ajuda dos outros. Cabe a cada um de nós encarar um idoso simplesmente como um cidadão e que o seu papel na sociedade é tão importante como o de qualquer um de nós. Vejamos o que nos diz Zimmerman, (2000: 26):

“Outro conceito importante, que também está relacionado com o de independência, é o de autonomia, palavra de origem grega (auto = eu; nomos = lei). Poder-se dizer que uma pessoa tem autonomia quando consegue-se determinar, fazer as suas próprias escolhas, tomar decisões. Ela pode não ter independência em alguns aspectos, mas manter sua autonomia.”

O afecto é algo muito interessante nesta idade. O idoso pode ser uma pessoa muito “fria”, mas como nesta idade sente que mudou, que os seus papéis mudaram, acaba por ter necessidade que lhe dêem afecto, que lhe demonstrem carinho e que gostem dele. Associando o afecto à comunicação, pelo trabalho de intervenção realizado, chegámos à conclusão que são pessoas que necessitam imenso de comunicar, de contar as coisas passadas, de dizer como se sentem “hoje”, ou seja, de um pouco de atenção. Desta forma registamos que a demonstração de afecto e a comunicação tornam-se aspectos que se destacam mais nesta idade.

Por último, a aprendizagem. Se por um lado o idoso considera que está “velho para aprender”, por outro, tal como o ditado nos dizia: “nunca é tarde para aprender e morremos sem saber”. A maior parte dos idosos não tem motivação para aprender ou para estar predisposto a conhecer novas coisas, mas o que é certo ele tem capacidade para aprender ou para consolidar novos conhecimentos.

Posto isto, tal como nos diz Fonseca (2006:186): “centrando a perspectiva não na velhice mas na pessoa, que antes de ser “velha” ou “idosa” é uma pessoa em desenvolvimento, um desenvolvimento marcado não apenas por uma evolução biológica mas também por uma modificação na forma como se dá sentido ao mundo e às coisas que nele (e na própria pessoa) vão acontecendo.”

Falar do idoso, implica não só reflectirmos sobre uma pessoa, que faz parte de uma sociedade e comunidade, mas também percebermos algumas alterações específicas que estão associadas à idade. Como temos vindo a salientar, esta etapa pode e deve ser vivida com felicidade, no entanto não deixa de ser uma fase complicada por diversos factores: entrada na reforma, viuvez, vulnerabilidade física, problemas familiares (ex: afastamento/abandono dos filhos), solidão, etc. Estes factores contribuem para a tristeza e infelicidade, levando a depressões e a outros problemas de saúde. Desta forma é necessário ter em conta a história de vida de cada um, a caracterização familiar e social em que o idoso vive, para que se possa actuar precocemente antes que advenha algum tipo de demência.

Vejamos o quadro que se segue, que nos mostra três fases de demência, de acordo com a sua evolução. Através de alguns destes sinais poderá ser detectado o início da doença e

posteriormente o utente será encaminhado para um profissional especializado na área, promovendo a intervenção precoce.

Quadro 1 As “Três Fases de Demência”

Leve	Moderada	Grave
Diminuição de interesse.	Aumenta o esquecimento de factos recentes.	Descuido total quanto ao aspecto pessoal, à higiene e à alimentação.
Dificuldade de aprender coisas novas e de tomar decisões.	Piora a orientação; a pessoa sai de casa e não consegue voltar, acha estranha a sua casa.	A orientação é nula; é possível que a pessoa não saiba, dependendo do grau, onde e com quem está.
Irritação, vulnerabilidade, desconfiança, repetitividade.	Aumenta a confusão quanto ao dia, mês, hora.	Aumento da confusão, repetição e irritação, podendo tornar-se agressiva (talvez seja essa a única maneira de comunicar algo que a desconforta).
Impaciência, resistência a mudanças	Comporta-se inadequadamente: abraça um desconhecido, abre a roupa, tira os sapatos, etc.	Repetição de palavras, em geral incompreensíveis
Esquecimento do que foi dito há pouco tempo.	Deixa o fogão aceso, chuveiros e torneiras, etc.	Incontinência de urina e fezes.
	Descuida-se do próprio aspecto (não se penteia, veste-se mal), da sua higiene (não toma banho, não escova os dentes) e da sua alimentação.	Fim da memória; mas o seu afecto continua.

Fonte: Adaptado de: Zimmerman (2000:102)

Dentro deste tema, vamos passar a referir dois tipos de doenças muito ligados aos idosos e que tanto médicos, terapeutas, ajudantes de lar, animadores e educadores tentam trabalhar a sua evolução, mesmo sabendo que são doenças difíceis para constatar algum tipo de evolução; com actividades de estimulação cognitiva, a inserção do idoso em grupo, fazendo senti-lo que é alguém especial, são acções importantes para a prevenção.

Segundo Zimmerman (2000:104 e 113), o Alzheimer: “trata-se de uma doença neurológica degenerativa, lenta e progressiva, que costuma se manifestar após os 50 anos. A

peessoa atingida por ela apresenta uma crescente dificuldade para memorizar, decidir, agir, locomover-se, comunicar-se e alimentar-se até atingir o estado vegetativo”; e a doença de Parkinson “é uma patologia degenerativa do sistema nervoso central, progressiva e idiopática (manifesta-se subitamente, sem ter dado sinais anteriores). É uma doença limitante, que provoca grandes estigmas, principalmente devido aos tremores crescentes que provoca no paciente, dificultando a aceitação desse até pela própria família e amigos.”

Concluimos então que trabalhar com idosos é complexo não propriamente pelas dificuldades motoras, mas sim pelas alterações emocionais e psíquicas. Contudo os técnicos têm que mudar estes estereótipos e combater estas limitações e tratando-os sempre de maneira adequada à idade e à sua patologia. Os técnicos deverão:

1. “Respeitar a individualidades de cada um, evitando as generalizações;
2. Não infantilizá-los;
3. Não tratá-los como incapazes;
4. Não tratá-los como doentes;
5. Oferecer-lhes cuidados específicos para a sua faixa etária;
6. Preservar a sua independência e autonomia;
7. Ajudá-los a desenvolver aptidões;
8. Ter paciência, pois seu tempo é outro, são mais lentos;
9. Trabalhar suas perdas e seus ganhos;
10. Promover muita estimulação biopsicossocial.” (Zimerman, 2006: 47)

1.2. Envelhecimento Activo

Iniciamos este capítulo dizendo que vivemos uma época de mudança e que o número de pessoas idosas está a aumentar cada vez mais sendo necessário criar instituições/recursos para dar resposta a este fenómeno. Contudo, não é só com as infra-estruturas que nos devemos preocupar, mas também ter como preocupação, manter o idoso activo, fazendo com que perceba que tem muitos saberes e capacidades, é algo tão importante como fazer a higiene pessoal numa instituição.

Segundo o Jornal de Notícias (2010:47): “o envelhecimento, para ser activo, não pode começar no primeiro dia da reforma: deve ser preparado muito tempo antes. É logo aos 50 anos, se não antes, que a pessoa se deve envolver em actividades de voluntariado ou outras que

dêem mais sentido à sua vida e o mantenham em contacto com a comunidade.” Esta é a posição que a Rede Europeia Anti-pobreza defende, principalmente por o ano 2010 ser o Ano Europeu do Combate à Pobreza e à Exclusão Social.

Posto isto, falar de envelhecimento activo numa instituição é palavra de honra. De acordo com o Colóquio da Santa Casa da Misericórdia de Vale de Cambra, realizado no dia 29 de Outubro de 2009 intitulado: “Envelhecimento activo, uma realidade?”, Constança Paul, da UNIFAI, referiu uma definição de envelhecimento activo da OMS/ONU (2002), “É um processo de optimização de oportunidade para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento”. Segundo Constança Paul “ser mais velho, ser mulher, ser viúvo, ser analfabeto ou ter baixa escolaridade são indicadores que contribuem para o baixo envelhecimento activo.” Ainda nos diz que “promover o envelhecimento activo passa pelo reforço da autonomia.”

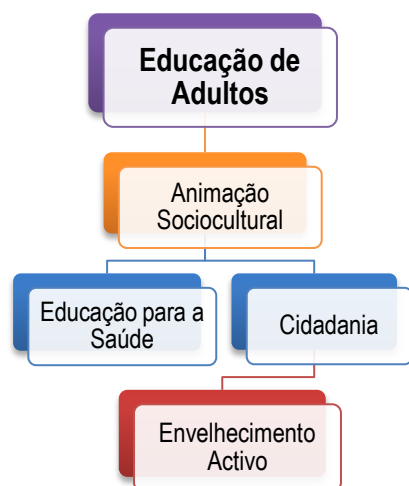
Envelhecer activamente não é tarefa fácil. Como temos vindo a afirmar, existem várias limitações ao idoso. Mas envelhecer activamente, a nosso ver, é sinónimo de qualidade de vida. Como não existe uma definição específica, definitiva e concreta sobre qualidade de vida, pois depende de pessoa para pessoa, cabe garantirmos que algumas das necessidades que a pessoa sente sejam satisfeitas. Muito embora, alguns idosos necessitem que se “trace um plano”, que se incentive ou lhe mostre o sentido daquilo que é qualidade de vida.

Para promover o envelhecimento activo Fonseca (2006:187) aconselha algumas posições a tomar:

- “Proporcionar aos indivíduos idosos que o desejarem e solicitarem, novas formas de prolongar e enriquecer a actividade desenvolvida durante a idade adulta, bem como identificar novos domínios e contextos em que essa actividade possa ser desenvolvida,
- “Chamar” as pessoas para a colectividade de que são membros (por exemplo, através de actividades de voluntariado), despertando um sentido de utilidade social, [...]
- estimular a criação e o aprofundamento de “unidades de parentesco” para além da família (amigos, vizinhos), que possam compensar a sua ausência, servir de suporte e limitar o risco de dependência, [...]
- promover a ligação entre tempos livres e educação/formação (usar os primeiros para realizar a segunda), apostando numa educação/formação da qual se retirem efeitos visíveis e que não sirva apenas para ocupar o tempo de um modo descomprometido. [...]
- evitar o isolamento e promover a ligação aos outros, dentro e fora da família, através da interacção, da comunicação, da relação, preferencialmente intergeracional,

- estimular o treino cognitivo (através da aprendizagem, da arte, da cultura, praticar actividade física e cuidar da saúde (física e mental).”

De acordo com o trabalho de intervenção efectuada, resolvemos fazer um esquema-síntese para que possamos perceber como é que conseguimos contribuir para o envelhecimento activo:



Esquema 2 O “passo a passo” da intervenção.

Interpretando o esquema 2, destacamos os princípios da educação de adultos como base neste trabalho de intervenção com este público-alvo, denunciando-nos para o conceito de educação ao longo da vida. De acordo com a UNESCO (1976:17) a educação ao longo da vida deve:

- a) “Estar concebida en función de las necesidades de los participantes aprovechando sus diversas experiencias, [...]”
- b) Confiar en las posibilidades y en la voluntad de todo ser humano de progresar durante toda su vida, [...]
- c) Despertar el interés por la lectura y fomentar las aspiraciones culturales,
- d) Suscitar y mantener el interés de los adultos en formación, [...]
- e) Adaptarse a las condiciones concretas de la vida cotidiana y del trabajo, teniendo en cuenta las características personales del adulto en formación, [...]
- f) Lograr la participación de los adultos, de los grupos y de las comunidades en la adopción de decisiones en todos los niveles del proceso de educación, [...]
- g) Estar organizada y llevada a la práctica de manera flexible, tomando en consideración los factores sociales, [...]
- h) Contribuir al desarrollo económico y social de toda la comunidad,
- i) Reconocer como parte integrante del proceso educativo las formas de organización colectiva creadas por los adultos, con miras a resolver sus problemas cotidianos,

- j) Reconocer que cada adulto, en virtud de su experiencia vivida, es portador de una cultura que le permite ser simultaneamente educando y educador en el proceso educativo en que participa.”

A intervenção, tendo em conta a educação ao longo da vida, utiliza animação sociocultural para colocar os seus princípios em prática. Fomentando automaticamente a educação para a saúde e a cidadania, levando em última instância ao Envelhecimento Activo.

A educação para a saúde aqui entendida, refere-se não só à saúde física, mas também à saúde mental e social. O idoso, ao manter as relações interpessoais e através de actividades de estimulação cognitiva e motora, contribui para a saúde na sua totalidade, levando a uma melhor qualidade de vida: “ [...] o processo de educação para a saúde deve permitir ao idoso a promoção das condições necessárias ao exercício de uma autonomia sem entraves e incentivando a auto-realização pessoal.” (Almeida, 2006: 116)

A cidadania, por sua vez, é importante e está intimamente ligada ao conceito de autonomia como já abordámos anteriormente. É imprescindível que o idoso seja um verdadeiro cidadão como um jovem ou um adulto, com os seus direitos e deveres, que participe nas acções da comunidade e que se mantenha actualizado. Desta forma conseguimos um envelhecimento activo. Ainda podemos ter vários parâmetros” da educação que contribuem para o envelhecimento activo:

Quadro 2 Contributos da Educação

<i>O auto-conhecimento</i>	O idoso deve adquirir consciência de si mesmo; deve reconhecer as suas limitações e capacidades.
<i>A autonomia</i>	Visa orientar o idoso para desempenhar as actividades correctamente em situações individuais e colectivas.
<i>A aprendizagem contínua</i>	Visa mostrar ao idoso novas possibilidades de estar no mundo, que ainda podem conhecer e aprender, mantendo-os integrados e agentes activos.
<i>O reconhecimento de competências</i>	Visa gerar no idoso o sentimento de competência, que tem capacidade de realizar determinadas tarefas.
<i>A responsabilidade</i>	Permitir que o idoso reconheça que alguns comportamentos ajudam a promover a qualidade de vida e que parte dele essa responsabilidade

	de os colocar em prática.
<i>Usufruir do meio ambiente</i>	Permitir que o idoso perceba o meio em que vive e que consiga através dos recursos disponibilizados conviver da melhor forma.
<i>Usufruir de prazer</i>	Procura que o idoso esteja atraído pela vida, pelos seus comportamentos, tentando que esses sejam o mais saudável possível.

Fonte: Adaptado de: (Okuma, 2002 citado por Almeida, 2006:115)

2. Educação de Adultos

Uma das problemáticas que José Ribeiro Dias nos chama a atenção, é para o facto de utilizarmos o conceito de educação em senso comum, incorrectamente.

“Perante a pergunta “ensinar é o mesmo que educar?”, normalmente pronunciamos-nos pela negativa. E, no entanto, é usual tomarmos os dois processos como equivalentes. [...] No limite, na maneira corrente de pensar e de falar, acabamos por reduzir a educação ao ensino (e aprendizagem), à mera transmissão (e apreensão) de conhecimentos, caindo numa dupla redução do processo educativo: a) promover apenas o enchimento e não o desenvolvimento da capacidade intelectual; b) no melhor dos casos, promover apenas o desenvolvimento da dimensão cognitiva e não o desenvolvimento humano em todas as suas dimensões (física, afectiva, intelectual, artística, moral, etc).” (Ribeiro-Dias, 2009: 37)

De facto, se perguntarmos, por exemplo, aos nossos avós o que significa educar, talvez dissessem que é aprender alguma coisa, como as crianças na escola. Irremediavelmente, a palavra educação quase sempre esteve associada ao acto de aprender em contexto de sala de aula, entre professor e aluno.

Ainda hoje, a sociedade associa a educação à escola e ao ensino. Muitas vezes aconteceu, ao longo da intervenção, tentávamos estimular o idoso a participar em determinada actividade e dizíamos-lhe: “vamos até ali para se distrair um pouco e assim aprende alguma coisa...”; em troca dizia-me: “eu já sou muito velho para aprender quando era mais novo e andava na escola sim...agora não.”

Lentamente o conceito tem evoluído, e nós profissionais de Educação também temos de ser sinónimo desse crescimento, mostrando à sociedade trabalho, objectivos de intervenção e actualização. Cabe a cada um de nós mostrar que a educação vai para além da educação

formal. Ela abrange a educação não formal e informal. Ela acompanha a nossa vida desde que nascemos até morreremos.

A educação formal é um modelo de educação ministrado, se é assim que se pode dizer, pelo Ministério da Educação e compreende o sistema educativo no que se refere às instituições escolares que se dispõem na formação e orientação de um currículo.

A educação não-formal é toda e qualquer forma de educação que opera fora das directrizes do Ministério da Educação, é uma forma que vários intervenientes que colaboram no acto educativo encontram, de organizarem a educação de acordo com as necessidades e aspirações do público-alvo em questão. Por exemplo: o trabalho de um educador social, na formação e reinserção de uma família numa casa social. Poderemos também dizer que o trabalho que foi executado ao longo do estágio também será uma forma de educação não-formal, uma vez que foi organizado, avaliado e sistemático, não seguindo nenhum modelo de ensino do Ministério da Educação.

A educação informal, é toda aquela educação recebida no dia-a-dia de cada individuo, pelos grupos sociais que está inserido, pelas actividades de tempos livres, pelo grupo religioso que está inserido, ou seja, pela experiência de vida, trata-se por isso, de um acto não intencional, ao contrário das anteriores.

Remontando a Atenas, e reflectindo sobre a época, podemos constatar algumas práticas de educação de adultos, mesmo que não pensassem sobre o assunto. Valorizando a educação como algo integrado no Estado e a família como elementos fundamentais na educação da infância, os gregos inevitavelmente remontam para a ideia de educação de adultos de hoje. No seu todo, educação de adultos significa formação desde que nascemos até morreremos, ou seja, educação permanente e ao longo da vida. Numa fase adulta, os gregos frequentam a *polis*, partilhando as suas ideias e formando o corpo e a mente.

Esta fase adulta remete-nos para o modelo educativo que existia em Atenas antes do aparecimento dos sofistas, por volta do séc. V a.C., a Paideia. A Paideia era entendida como cultura geral, ou formação geral que convinha ao homem, enquanto homem livre e cidadão. Na sua abrangência, o conceito Paideia não designa unicamente a técnica própria para preparar a criança para a vida adulta, mas também o resultado do processo educativo que se prolonga por toda a vida, muito para além dos anos escolares. O conceito Paideia implica simultaneamente os seguintes conceitos: civilização, tradição, literatura e educação.

Penso que a educação que mais se opõe aquilo que é defendido na educação de adultos nesta época é a educação heróica (um dos períodos da educação grega). O ideal de educação desta época estava de acordo com as aspirações da sociedade, nobres, guerreiros, reis de um lado e labregos, servos e escravos de outro. “Essa educação heróica ou cavalheiresca baseava-se essencialmente no conceito da honra e do valor, no espírito de luta e sacrifício, assim como a capacidade e experiências pessoais.” (Luzuriaga, 1973: 35) Também o desejo de sobressair-se perante outros era marcante. A educação do jovem guerreiro passava por exercitar o manejo das armas, de jogos, artes musicais (canto, lira e dança) e a oratória.

No meio de várias referências, quem de facto deu maior contributo para a educação de adultos naquela época foi Sócrates, pois ao tornar-se um “educando” dizendo que nada sabia, querendo saber e aprender com o outro; olhando para o quotidiano e reflectindo sobre verdades questionando-as, diria que era um educador de adultos da educação grega.

“A contribuição de Sócrates para a educação pode ser sintetizada com o dizer-se que foi o primeiro a reconhecer como fim da educação o valor da personalidade humana, não a individual subjectiva, mas a de carácter universal. Assim começa o humanismo. E pois que o decisivo no homem é a virtude, o fim imediato da educação é a formação ética, a moral.” (Luzuriaga, 1973: 49)

Situando-nos numa época mais recente, não poderíamos deixar de referir um dos grandes autores e impulsionadores do conceito de educação de adultos: Paulo Freire. Para o desenvolvimento do conceito em causa destacamos, com especial interesse as obras “Pedagogia da Autonomia” e “Pedagogia do Oprimido”.

Na primeira obra destaca-se as célebres frases: “ninguém é sujeito da autonomia de ninguém” e “quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender.” (Freire, 1996: 23) Ambas remetem para a ideia de que o indivíduo é autónomo e por isso é responsável pelas suas acções. É o próprio agente nas actividades da sua vida, cabe a ele desenvolver o espírito crítico e a tomada de decisão. A segunda frase mostra-nos que aquele que ensina também aprende, não é por isso, o único detentor de saber, o aprendente detém um conjunto de saberes e experiências que aquele que ensina não tem.

Na segunda obra mencionada, Paulo Freire desperta a ideia de que educar adultos não pode existir “depósitos” de conhecimentos, fazendo uma distinção de educação bancária e educação emancipadora/problematizadora. Na educação bancária “o educador é o que educa;

os educandos, os que são educados; o educador é o que sabe; os educandos, os que não sabem.” (Freire, 1975: 84) Desta forma, o autor contrapõe esta ideia rudimentar e tradicional de educação (crianças, jovens e adultos) e nos diz que a verdadeira educação é aquela que se faz no diálogo: “ [...] dizer a palavra não é privilégio de alguns homens, mas direito de todos os homens.” (Freire, 1975: 113)

A Educação tem e deve ser feita na base de toda uma comunidade e sociedade, ou seja, ela deve ser comunitária (conceito que aprofundaremos mais á frente), onde todos sem exceção dão o seu contributo e a sua experiência; afinal nenhum de nós é perfeito e sabe tudo sobre todas as coisas, pois uma das características do ser humano é o erro e, como diz José Ribeiro Dias, todos nós somos “analfabetos funcionais”.

“Ponto adquirido, nos dias de hoje, é que no processo educativo, em termos de educação ao longo da vida e de educação comunitária, todos somos educandos e todos somos educadores, na medida em que nunca ninguém chegou a saber tudo e nunca ninguém ficou a saber nada, mas todas suportamos carências e revelamos capacidades e, conseqüentemente, todos sentimos a necessidade de os outros procurarem para nós e a de nos procurarmos para os outros as melhores condições de desenvolvimento.” (Ribeiro-Dias, 2009: 8)

O autor pretende dizer que cada um de nós tem a sua especialidade, os agricultores sabem quando têm de plantar determinadas plantas, o contabilista sabe fazer orçamentos, o professor sabe ensinar e transmitir conhecimentos, etc.

Paulo Freire foi sem dúvida um impulsionador para a discussão do conceito de educação de adultos, contribuindo assim para uma visão mais alargada, muito para além da escola, do conceito de educação.

A educação não é um processo de transmissão de qualquer coisa, nem um processo de suposição de um conteúdo ou de uma norma. É sim um processo de formação, no seio do qual aquele que aprende é chamado a assumir e a legitimar o seu próprio pensamento, as suas convicções e as suas orientações. Em educação de adultos não se educa, dá-se sim, meios e pistas para o educando aprender a aprender e a formar-se. Podemos dizer que educação visa a formação da pessoa humana (social, profissional, cultural, etc.)

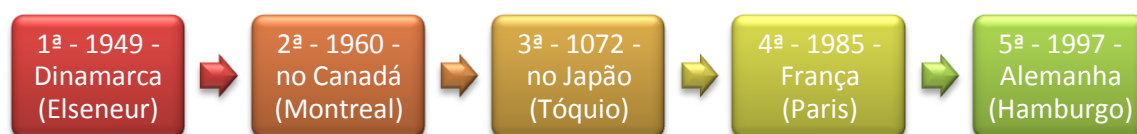
3. Educação ao Longo da Vida

Antes de chegarmos ao conceito de “educação ao longo da vida”, é importante percebermos o conceito de educação de adultos, uma vez que foi a partir deste que surgiu o primeiro, ou seja, só após ter-se pensado no conceito de educação de adultos é que mais tarde se começa a perceber o sentido amplo do mesmo. Posto isto, segundo a recomendação da Unesco (1976:16):

“ la expresión “educación de adultos” designa la totalidad de los procesos organizados de educación, sea cual el contenido, el nivel o el método, sean formales o no formales, ya sea que prolonguen o reemplacen la educación inicial dispensada en las escuelas y universidades, y en forma de aprendizaje profesional, gracias a las cuales las personas consideradas como adultos por la sociedad a la que pertenecen, desarrollan sus aptitudes, enriquecen sus conocimiento mejoran sus competencias técnicas o profesionales o le dan una nueva orientación, y hacen evolucionar sus actitudes o su comportamiento en la doble perspectiva de un enriquecimiento integral de hombre y una participación en un desarrollo socioeconómico y cultural equilibrado e independiente.”

As várias conferências realizadas sobre a educação de adultos, foram sem dúvida, marcos importantes pela iniciativa da Organização das Nações Unidas. Passaremos a focá-las, tentando perceber o seu contributo para a evolução do conceito.

Durante 48 anos a Unesco promoveu cinco conferências internacionais sobre a educação de adultos:



Esquema 3 Conferências realizadas sobre educação de adultos

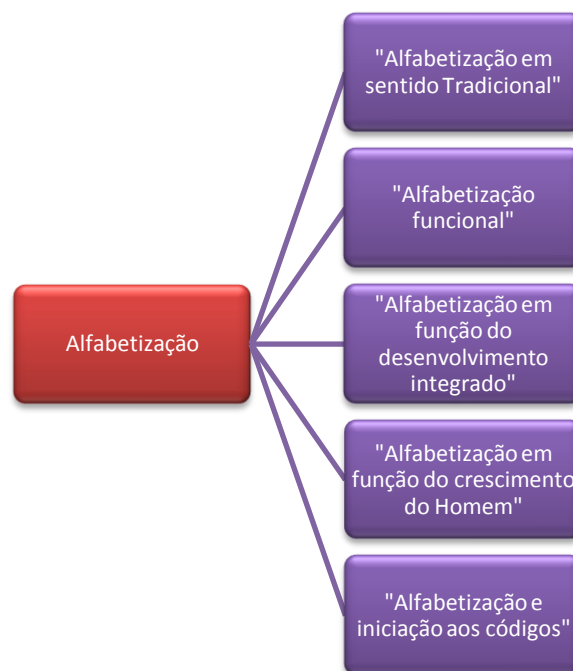
A primeira conferência realizada foi a de Elseneur. Nesta época o mundo estava a trabalhar para ultrapassar a II Grande Guerra Mundial, por isso as discussões andaram em torno da reconstrução dos países afectados, na cooperação e na paz entre todos os países:

“O objectivo da educação de adultos vai consistir não apenas na escolarização dos que ainda não o foram ou na actualização dos já escolarizados mas, muito dos que isso, no esforço para atingir um nível mais elevado de cultura por parte de todos, de acordo com as necessidades e aspirações de cada um e o tipo de cultura vigente em cada tempo e em cada lugar.” (Ribeiro-Dias, 2009: 168)

A segunda conferência de Montreal, em 1960, tal como nos indica o esquema 3, começa a despertar para a problemática para a alfabetização dos adultos:

“O processo assim desencadeado e mantido ao longo das suas décadas seguintes, para além de provocar sucessivas decepções, vai fazer passar o conceito de alfabetização por metamorfoses tais que acabarão por transformar o conceito de educação de adultos e afectar o próprio conceito de educação.” (Ribeiro-Dias, 2009: 170)

Vejamos então as diferentes “metamorfoses” do conceito de alfabetização, referimos que estas não surgiram ao mesmo tempo, foram ocorrendo de acordo com a sequência apresentada:



Esquema 4 Os vários conceitos de Alfabetização, **Fonte:** Ribeiro-Dias (2009: 170-181)

De acordo com o esquema 4, inicialmente pensou-se numa “alfabetização tradicional”, ou seja, a ideia era combater o analfabetismo na sua totalidade junto dos adultos.

Mais tarde emerge o conceito de “alfabetização funcional” – “Tendo em conta a alfabetização anterior que visava o ensino da leitura, da escrita e cálculo, não teve resultados positivos, pois o que aprendiam (adultos) acabavam por recair à situação anterior – “alfabetismo regressivo.” (Ribeiro-Dias, 2009: 172) Posto isto, a alfabetização funcional surge no sentido de formar o adulto económico e profissional, para assim conseguir desenvolvimento.

Falar de alfabetismo regressivo é entendermos que determinada pessoa aprendeu a ler e a escrever mas como no seu dia-a-dia não coloca em prática o que aprendeu acaba por regredir. Muitas vezes o que acontece é que os adultos que não praticam, que não têm hábitos de leitura acabam por não desenvolver a capacidade de interpretação. A alfabetização funcional pretende destacar as capacidades que o indivíduo adquire com a experiência de vida, inclusive de uma profissão, ou seja, são conhecimentos e saberes que devem ser valorizados para além da leitura e da escrita.

A conferência de Estocolmo (1972) assume que o desenvolvimento do adulto que assentasse apenas na vertente económica não era o suficiente: “[...] adopta o conceito (novo) de alfabetização funcional em função do desenvolvimento não apenas económico mas também social e cultural, ou seja do desenvolvimento integrado.” (Ribeiro-Dias, 2009: 175) Surge assim a “alfabetização em função do desenvolvimento integrado”.

Por outras palavras, desenvolvimento integrado significa que a pessoa como membro de uma sociedade/comunidade desenvolve-se e cresce através dos contactos interpessoais, experiências e vivências no desenrolar da sua vida. Considerando que todo e qualquer desenvolvimento não surge só, como pessoa individualizada, para haver desenvolvimento é importante que o indivíduo esteja integrado e que tenha presente na sua vida os seguintes domínios: social, cultural, familiar e laboral.

Com a declaração de Persépolis (1975), surge a “alfabetização em função do crescimento do Homem”. Esta declaração no nosso entender vem destacar a importância da alfabetização funcional, da importância de reconhecer que a formação do homem não deve passar somente pela leitura e a escrita mas também pelo saber que vai adquirindo ao longo da vida, seja no âmbito pessoal, social ou profissional, tornando-se um membro activo da comunidade em que está inserido.

“ [...] a alfabetização deve ser colocada ao serviço do crescimento e realização da pessoa humana. O homem alfabetizado será aquele que cresce não apenas no sentido de contribuir para o ‘desenvolvimento integrado’, mas também e sobretudo e antes no sentido de

procurar desenvolver-se a si próprio, até para tornar-se mais capaz de participar no desenvolvimento da sua comunidade, incluindo, quando for caso disso, intervir na condução dos destinos da polis.” (Ribeiro-Dias, 2009: 177)

Por último, a “alfabetização e iniciação aos códigos” tem a ver com a capacidade de compreensão que o adulto tem sobre determinada coisa ou situação. Mais uma vez este tipo de alfabetização pretende perceber a capacidade que o adulto tem para interpretar, sobre as situações do seu dia-a-dia. Este tipo de alfabetização destaca a importância da comunicação e do feedback para a vivência do indivíduo na comunidade. Querendo mostrar a importância da vida com os outros, porque vivemos e crescemos com outros surge esta alfabetização.

“O alfabeto não passa de um código ou repertório de sinais da linguagem escrita. Ser alfabetizado implica a capacidade de estar iniciado ao conhecimento desse código de comunicação, a fim de poder codificar ou decodificar as mensagens nele contidas.” [...] “diz respeito a todos e cada um de nós: podemos calcular a medida exacta em que acedemos a ela, interrogando-nos sobre o número de códigos de comunicação aos quais nos encontramos ou não iniciados.” (Ribeiro-Dias, 2009: 180-181)

A quarta e a quinta Conferências de Educação de Adultos, destacam a “perspectiva dinâmica da educação de adultos: “ [...] através da Quarta Conferência Mundial de Educação de Adultos (Paris, 1985), que privilegia o desenvolvimento do tema das aprendizagens no contexto da educação permanente, e da Quinta Conferência Mundial de Educação de Adultos (Hamburgo, 1997) que, já na transição do milénio, debate o tema Aprender em Idade Adulta: uma chave para o século XXI” (Ribeiro-Dias, 2009: 194)

Através destas conferências mostra-se a importância da literacia e da formação contínua, o que permite que o conceito de educação de adultos se torne mais amplo e reconhecido.

Falar de literacia em educação de adultos é percebermos que antes do adulto ter alguns conhecimentos sobre escrita, leitura e cálculo, ele foi tendo contacto com situações do dia-a-dia (ex: aprender a mexer numa televisão), que lhe permitiram explicar, através da comunicação, que determinada coisa funciona daquela forma e não de outra. Por outras palavras a literacia ao contrário do conceito de alfabetização pretende ir para além da educação formal e mostrar que o quotidiano do indivíduo contribui para o treino/consolidação da leitura, escrita e cálculo. Por exemplo um adulto que tenha aprendido a escrever à 30 anos atrás, mas que no seu dia-a-dia

ele tem determinadas práticas, como escrever um diário, percebemos que este adulto para além da escrita desenvolveu a capacidade de reflexão.

A formação contínua vai ao encontro do conceito de educação ao longo da vida e permanente. Ao contrário do que muitos possam pensar formação não está intimamente ligada ao conceito de aprendizagem (educação formal). No âmbito da educação de adultos deve ser entendido num sentido amplo – formação da pessoa humana, no seu todo: pessoal, profissional, social e cultural. Esta formação tem em vista uma aprendizagem através das vivências de cada um e é contínua e permanente uma vez que a vida não pára, tem continuidade é inevitável deixarmos de nos desenvolvermos ou crescermos, independentemente da vida ter altos e baixos.

Um dos dez temas desenvolvidos na Conferência de Hamburgo foi “garantir o direito universal à alfabetização e educação básica.” (Instituto de Educação da Unesco, 1997: 30). Verificamos que a conferência dá grande importância à aprendizagem do adulto. Contudo esta aprendizagem remete-nos inevitavelmente para aquilo que verificamos na actualidade. A aprendizagem no contexto de educação de adultos, nos últimos anos até agora vai de encontro ao conceito de formação, aos movimentos promovidos pelo Ministério da Educação com as Novas Oportunidades, não passando apenas de uma formação que visa atingir um maior grau de escolaridade, mesmo que, por meio de outro tipo de exigências, que não se encontram no ensino regular.

A aprendizagem ao longo da vida nos últimos tempos acabou por estar muito associada a aprendizagem de conhecimentos formais-escolares, não abrangendo por isso a totalidade da educação. Esta é uma das críticas de José Ribeiro Dias, por isso ao longo do trabalho utilizaremos o conceito de Educação ao Longo da Vida. Por outro lado, o conceito de aprendizagem ao longo da vida acaba por estar associado ao conceito de educação funcional, uma vez que visa-se dotar o adulto de conhecimentos (leitura, escrita, cálculo e até mesmo “códigos”), para que assim, percepcione ou interprete melhor o mundo.

Corroborando esta perspectiva, compreendemos que a vida de um indivíduo não passa apenas pela escola, ou por meio de uma educação dita formal, ela deve e tem de ser compreendida no seu todo, como algo que contribui para a educação do adulto, por isso é que ela é permanente e ao longo da vida. Uma pessoa que não tenha andado na escola não quer dizer que não tenha conhecimentos sobre determinadas coisas da vida, pois as suas experiências são fundamentais para a sua educação:

“Cada um de nós (criança ou adulto) vive, em cada instante, o próprio processo de educação ao longo da vida na respectiva fase de desenvolvimento. E convive, dentro dos círculos concêntricos das diversas comunidade de que faz parte (familiar, grupal, autárquica, nacional, regional, humana), em permanente interacção com o processo de educação ao longo da vida em que se encontra cada um dos outros membros dos mesmos círculos comunitários.” (Ribeiro-Dias, 2009: 20)

Considerando as características da nossa sociedade, percebemos que os valores que predominam, com o fenómeno da globalização e liberalização do mercado, são o consumismo e a competitividade, num mundo que se apresenta capitalista, onde só os melhores adquirem a qualidade de vida. Licínio Lima chama-nos a atenção que de facto o conceito de aprendizagem ao longo da vida caminha neste sentido, “ [...] a formação e a aprendizagem ao longo da vida têm vindo a ser objecto de um profundo processo de ressemantização, assumindo contornos predominantemente individualistas e pragmáticos, quase inteiramente orientados para a adaptação aos imperativos da economia e do trabalho flexível no novo capitalismo.” (Lima, L. 2007: 31)

Licínio Lima, faz-nos pensar sobre os valores que regem a nossa sociedade, uma vez que a liberalização e a globalização tornaram a nossa educação num mercado de aprendizagem, onde progressivamente muitos valores foram perdidos ao longo do desenvolvimento pessoal de cada um. Há sem dúvida uma crise de valores, a vida social e o convívio com pessoas é quase inexistente, levando por vezes a depressões, stress, nervosismo. O individualismo e competitividade valorizados pela sociedade do conhecimento e pela economia, foram substituídos pelas relações interpessoais, comunicação, amizade, amor e felicidade. Cabe-nos fazer algumas questões: de que forma podemos transmitir valores para esta “nova” sociedade? Será que os indivíduos estarão dispostos a receber esses mesmos valores? Que valores a transmitir?

Neste tópico de trabalho será importante falar da Declaração de Nairobi, que “ [...] constitui, a este nível a primeira acção normativa sobre esta matéria [...]” (Gusmão, M. & António, M. 1997:3) Os grandes objectivos desta Declaração foram: “tornar público as características particulares da educação de adultos [...] na perspectiva da educação permanente, mobilizar o apoio político para o desenvolvimento da educação de adultos e delimitar a acção a empreender a nível nacional.” (Gusmão, M. & António, M. 1997:3)

Posto isto, esta Declaração vem colocar novamente em evidência o conceito de educação permanente, no sentido que a educação de adultos tem associado em si, a educação permanente, ou seja, defende que qualquer ser humano pode e deve acreditar que através das experiências de vida vai apreendendo, que o saber não é estanque e que o vamos adquirindo constantemente (até nas pequenas coisas mais insignificantes), consolidando-o. Por isso, faz todo o sentido estes dois conceitos andarem lado a lado, onde um pressupõe sempre o outro. A Declaração de Nairobi ainda destaca o que devemos ter em conta quando trabalhamos com adultos:

- a) “ As motivações e os obstáculos à participação e aprendizagem próprias do adulto;
- b) A experiência adquirida pelo adulto no exercício das suas responsabilidades familiares, sociais e profissionais;
- c) As obrigações de ordem familiar, social e profissional que posam sobre o adulto, e a fadiga e a menor disponibilidade que daí resultam;
- d) A capacidade do adulto para assumir a responsabilidade da sua própria formação;
- e) O nível cultural e pedagógico do pessoal docente disponível;
- f) As especificidades das funções psicológicas da aprendizagem;
- g) A existência e características dos interesses cognitivos;
- h) O tempo livre disponível.” (Gusmão, M. & António, M. 1997:15)

Esta citação mostra a importância de conhecer o adulto para promover acções de educação de adultos. Só conhecendo-o, percebendo as suas potencialidades e limitações, a sua disponibilidade, a sua experiência, é que podemos despertar e mostrar que em fase adulta também aprende.

4. Animação Sociocultural

Iniciando o capítulo com o tema animação sociocultural será importante perceber o seu conceito/definição:

“Segundo o dicionário (Porto Editora, 2005) animação significa animar, dar vida a, vitalização, dar movimento ao que está parado, motivar. Neste sentido a animação é dar vida ou movimento (pôr a funcionar ou a mexer) a um objecto, pessoa ou grupo. O animador é quem põe o processo em movimento, é quem liga a chave, quem desencadeia as alterações necessárias para que o que estava inerte se ponha em acção, em actividade.” (Jacob, 2008: 22)

“ [...] la Animación Sociocultural, es un conjunto de acciones que tienden a ofrecer al individuo la posibilidad de convertirse en agente de su propio desarrollo y el desarrollo de su comunidad, gerando procesos de participación respondiendo a necesidades reales teniendo en cuenta los centros de interés de las personas, apoyándose en una pedagogía activa y dinamizadora.” (Castro, 1987 citado por Badesa, 1995: 45)

Posto isto, perceberemos que a animação pretende de uma forma lúdica despertar no indivíduo o movimento e sobretudo a motivação, tal como nos refere o autor da segunda citação. Daí que a animação deva criar acções para que o indivíduo seja o agente do seu próprio desenvolvimento; ou seja, para além “dar vida a”, a animação contribui para a aprendizagem e desenvolvimento individual e colectivo, uma vez que muitas das acções desencadeadas pela animação visam o trabalho em grupo. Podemos dizer que a animação é um meio para conseguirmos desenvolver a educação de adultos e a educação ao longo da vida, valorizando as experiências que o indivíduo adquire no seu ciclo de vida.

Ainda podemos dizer que a animação é sociocultural porque é desenvolvida em meio social dentro de uma comunidade, cultura e contexto. Cada acção desenvolvida de animação deve ter em conta as características de cada comunidade, para que se possa chegar a expectativas e interesses em comum. Para além disso, se podemos mobilizar acções de animação dentro da comunidade, diremos que através desta, desenvolvemos a intervenção comunitária. Cabe ao educador/animador fazer cumprir com os princípios da animação comunitária:

“Entendemos la Animación Comunitaria (Animación de la Comunidad) como un proceso de acción socioeducativa que intenta, mediante las técnicas de la Animación, la sensibilización, la dinamización y la participación de todos los miembros de la comunidad la transformación de su realidad global.” (Quintas, 1998:31)

Esta citação mostra que a actividade de animar é feita em comunidade onde todos os elementos devem contribuir para a mudança, transformação e criatividade.

Quadro 3 Factores que influenciaram a génese da Animação Sociocultural

Termo novo – que tenta abrir um caminho para a sociedade actual.
Pretende produzir transformações – nos diferentes níveis de vida; nas atitudes e relações individuais e colectivas.
Circunstâncias que potenciaram novas formas educativas – despovoação rural; super povoação urbana; aumento do ócio; deterioração da natureza; desemprego; reivindicação de uma cultura do povo e com o povo.
Necessidades – estimular uma cultura mais activa; participação e democratização; corrigir a marginalização e a desigualdade sociocultural.

Fonte: (Adaptado de Badesa, 1995: 20)

O quadro anterior mostra alguns factores que influenciaram a génese da animação sociocultural e verificamos que os factores vão de encontro ao desenvolvimento tecnológico e científico, sentido após a II Guerra Mundial. De acordo com várias leituras, não existe nenhuma época ou data que marca o aparecimento da Animação Sociocultural, mas foi a partir da guerra que surgem várias necessidades e surge a animação para colmatar algumas delas.

Se pensarmos noutras épocas que determinam a nossa história, vemos que a animação já era denominada e desenvolvida de forma lúdica, por exemplo, nas festas medievais, onde se constituíam grupos de música e dança e estes eram considerados os animadores da festa. Percebemos que animação surgia da cultura/educação popular (vejamos o quadro 3). Com o passar do tempo e de várias décadas é que a animação vai ganhando outros contornos e associa-se cada vez mais à intervenção social.

Quadro 4 Evolução do desenvolvimento da animação sociocultural na Europa

França: <ul style="list-style-type: none">• A partir de 1960 como movimento de Educação Popular;• Afirma-se a figura de animador;• Intervenção das Associações Federadas.
Reino Unido: <ul style="list-style-type: none">• Teorias do desenvolvimento comunitário;• Educação social e prestação de serviços da comunidade;• Centros cívicos;

<ul style="list-style-type: none"> • Educação social da juventude.
<p>Alemanha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocupação do tempo livre; • Formação permanente; • Criação cultural; • Formação social; • Animação juvenil.
<p>Suíça:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimentos de juventude e de Educação Popular; • Movimentos eclesiais: favorecem a identificação de jovens com valores morais; • Centros de prevenção, primeiros centros de tempo livre; • Anos 1968-75, política de animação que envolve toda a animação; • Actualmente como intervenção social dentro dos marcos político, económico e social do momento.”

Fonte: (Adaptado de Badesa, 1995: 37)

Como meio de intervenção social, a animação pode permitir ao individuo adaptar-se melhor ás circunstâncias da sua comunidade: o desemprego; a massificação; as escassas relações sociais (tal como nos mostra o quadro 4). De uma forma geral os objectivos que se pretendem conseguir com a animação sociocultural são: “ [...] participación, desarrollo personal, social y cultural, transformación de la sociedade, a la vez que estimular la iniciativa y la participación social” (Badesa, 1995: 51)

A animação sociocultural deve apresentar as seguintes características, segundo Badesa, (1995):



Esquema 5 Animação Sociocultural

Interpretando as características da animação sociocultural, esta deve potenciar a participação activa e não passiva de todos os indivíduos em causa num determinado contexto.

Por outro lado, deve ser promotora de valores, que devem envolver todos os indivíduos da comunidade na amizade, respeito, responsabilidade, cooperação, solidariedade, entre outros. Desta forma poderão ser traçados objectivos comuns, que satisfaçam uma colectividade e não somente a individualidade.

Deve ser um elemento transformador, pois deve trabalhar e preparar o indivíduo para as mudanças e transformações da sua vida. Nesta fase da vida, o indivíduo (idoso) necessita de apoio e acompanhamento, por todas as características já mencionadas; são muitas coisas acontecer ao mesmo tempo: situação de reforma; mudança de papéis, dificuldades físicas. A animação pode e deve contribuir para atenuar a tristeza, a angústia e até mesmo a depressão, mostrando o lado bom desta fase da vida, que podem simplesmente viver, mas viver com qualidade de vida.

A animação sociocultural deve procurar ser catalizadora, no sentido de ser um processo em constante aceleração e energia em busca da actualização, do desenvolvimento e transformação.

Deve promover a vida associativa, integrando todos, onde todos cumprem o dever de cidadãos, independentemente das suas diferenças/características individuais, aplaudindo o sentimento de inter-ajuda para com os outros.

Por último a animação sociocultural deve ser vista como processo, onde cada comunidade é agente da sua cultura, objectivos, valores e avaliações: “El pueblo há de ser creador de su propia cultura mediante la adquisición de capacidades como, analizan situaciones, organizar y realizar acciones transformadores.” (Badesa, 1995: 55)

Fazendo uma reflexão sobre a sociedade – e o papel que animação pode ter - encontramos vários problemas actuais. São problemas que nos envolvem, porque cada um de nós é membro de uma comunidade e de uma cultura, sem esta não seríamos nada, pois é em contacto com o outro que aprendemos. Mas a nossa aprendizagem está a caminhar por contornos não muito positivos, cada vez mais a nossa sociedade está consumista. A forte liberalização e globalização tornaram a nossa educação num mercado de aprendizagem, onde progressivamente muitos valores foram perdidos ao longo do desenvolvimento pessoal de cada um.

Há sem dúvida uma crise de valores, a vida social e o convívio com pessoas é quase inexistente, levando por vezes a depressões, stress, nervosismo. O individualismo e competitividade valorizados pela sociedade do conhecimento e pela economia, devem ser substituídos pelas relações interpessoais, comunicação, amizade, amor e felicidade. “Para la mayoría de la gente, la cultura o lo cultural es “algo” que se compra y se consume, però que no se vive desde las experiencias en las que se tiene intervención personal; consumidores pasivos y acríticos sienten no tener ningún protagonismo.” (Ander-Egg, 2000: 45)

Outro problema da nossa sociedade são as diferenças económicas e consequentes culturais. É importante que o nosso Estado ganhe um papel preponderante para atenuar estas diferenças. Em educação de adultos o acesso à cultura é imprescindível, “si no se tiene un mínimo de acceso a la comprensión del mundo que nos toca vivir, difícilmente se tendrá capacidad para utilizar el próprio juicio frente a los problemas que se afronto.” (Ander-Egg, 2000: 60) Desta forma é que conseguimos desenvolver um pensamento crítico, imprescindível para a nossa aprendizagem enquanto pessoa e cidadão.

A animação sociocultural surge como um meio para dar respostas aos problemas apresentados. Quando surgiu de modo organizado, tinha em vista somente uma intervenção educativa para os tempos livres, uma forma de entretenimento; hoje já não só tem esta perspectiva pois surgiram necessidades, “ [...] la necesidad de formación permanente y la necesidad de corregir y atenuar la brecha o foso cultural existente entre diferentes sectores sociales.” (Ander-Egg, 2000: 27)

A prática de animação sociocultural não tem os seus resultados mais positivos se não tiver por detrás um educador que respeite os princípios e finalidades de educação de adultos, que respeite o adulto, que coloque no centro da sua aprendizagem, que o estimule a aprender a aprender.

É importante mostrarmos (e nunca impormos) às pessoas algo que possa contribuir para o seu desenvolvimento e aprendizagem, como também é importante saber daquilo que elas gostam; muitas vezes consegue-se conciliar interesses entre dois públicos completamente distintos e alcança-se os objectivos de quem dirige a actividade. Criar condições para desenvolver o ócio dos idosos é fundamental: “Se crea una situación de ocio cuando el hombre durante su tiempo libré decide y gestiona libremente sus actividades, obtiene placer y satisface necesidades personales, tales como descansar, divertirse o desarrollarse.” (Rovira & Trilla 1996:20)

Assim, o ócio neste caso deve ser visto não só na dimensão social (juízo que o outro faz sobre o que será bom e que dará prazer ao outro), mas também na dimensão individual (o que o indivíduo considera que algo o satisfaz independentemente da apreciação do outro. Contudo é importante saber ver e olhar para dentro e para fora dos outros e de nós. Queremos com isto dizer que eu posso achar que determinadas coisas são boas para os outros, para ocuparem o seu tempo livre e ao mesmo tempo contribuem para a sua formação, mas na realidade eu não tenho acções no meu dia-a-dia que me permitam aconselhar o outro.

É também importante termos em conta o perfil de um animador; de acordo com várias leituras efectuadas, deve ser uma pessoa comunicativa, que através dos seus conhecimentos actua através do contacto com o ser humano. As relações interpessoais são fundamentais na sua acção para que possa ter sucesso. Também é imprescindível que o animador tenha a capacidade de improviso, assim como a capacidade de saber ouvir, para além das três dimensões da educação de adultos: saber-conhecer, saber-estar e saber-fazer. Seguem-se algumas características sobre o papel do animador, Lima (2006:26):

- “Ser mais facilitadores do que orientadores do grupo;
- Evitar dar conselhos ou servir de agente informativo para o grupo, intervindo com exposições teóricas;
- Ter papel de catalisador das atitudes das pessoas em relação aos outros, criando em clima de confiança total entre os elementos do grupo;
- Tornar-se a consciência do grupo e a memória do grupo;
- Ser agentes de formação, no sentido de serem modelos de autenticidade pessoal.”

Podemos denominar algumas funções do animador, de acordo com Badesa (1995: 126):

- “Potenciar as relações interpessoais;
- Promover e contribuir para as necessidades dos membros;
- Potenciar a participação e o desenvolvimento de programas livremente elegidos pelo grupo;
- Perceber os problemas existentes e em conjunto tentar encontrar soluções;
- Criar atitudes de cooperação, intercâmbios culturais, comunicação e conhecimentos;
- Motivar o grupo a criar o seu próprio projecto;
- Ajudar a transformação da pessoa, do grupo e da sociedade;
- Coordenar actividades;
- Oferecer os recursos técnicos necessários e cuidar do clima do grupo;

- Harmonizar a realidade com acção;
- Planificar, coordenar e avaliar programas de intervenção.”

Tal como foi referido anteriormente o trabalho de animação é desenvolvido maioritariamente em grupo, uma vez que em conjunto aprendemos com os outros, partilha-se ideias, experiências e interesses que nos ajudam a consolidar conhecimentos e a perceber muitas situações do nosso dia-a-dia. Mencionamos em seguida algumas vantagens do trabalho em grupo com idosos:

- “Desenraizar a crença de que os nossos problemas são únicos e imutáveis, descobrir pontos em comum e, conseqüentemente, diminuir o isolamento sentido por alguns idosos;
- Instalar a esperança;
- Promover a interacção social, aprender novas aptidões relacionais, fomentando a coesão e, conseqüentemente, a aceitação;
- Aumentar a auto-estima através do altruísmo e da empatia (colocar-se no lugar do outro, e sentir o que o outro sente, ajuda a compreender de que modo o outro se percebe e que imagem pensa que dá ao grupo). Visto que, para além de ser ouvido e apoiado, o idoso sente-se valorizado ao poder apoiar os outros;
- Desenvolver a auto-empatia e a aceitação incondicional de si, ou seja, a capacidade de ser lúcido sobre as imagens dos outros sobre si próprio;
- Dar modelos permitindo o comportamento imitativo;
- Implementar a independência em relação ao técnico;
- Promover o planeamento realista de objectivos;
- Privilegiar a aprendizagem e o treino de competências várias. Como, por exemplo, a flexibilidade, a criatividade, a auto-exposição e a relativização;
- Obter e partilhar a informação sobre as mudanças e transições.” (Lima, 2006: 25)

4.1. Animação Sociocultural e Educação para a Saúde⁴

Quando falamos em saúde, facilmente associamos o conceito a uma pessoa que não tem doenças, aquela que é saudável, porque não necessita de ter cuidados médicos. Contudo, a

⁴ Este ponto de trabalho foi retirado da elaboração do artigo para o III Congresso Nacional para a Saúde, intitulado: Animação Educativa com Idosos, Um Projecto de Educação para a Saúde na Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis.

saúde não passa somente por esta vertente. Segundo a OMS, a saúde é “um estado completo de bem-estar físico social e mental e não apenas a ausência de doença e/ou enfermidade (OMS, 1993) ”⁵. Falar de saúde deverá pois abranger estar bem (considerar-se equilibrado) a nível emocional, relacional, e até espiritual (Oliveira, 2004).

Verificamos que a nossa sociedade está cada vez mais afectada pelo *stress* que a vida quotidiana acarreta (consequência também, da liberalização e globalização). O quotidiano, que se caracteriza muitas vezes em trabalho–casa e casa–trabalho, não proporciona o envolvimento do indivíduo em actividades de educação não-formal, como por exemplo: música e canto, associações, escuteiros, etc.

Referindo-nos mais precisamente ao público-alvo em questão, os idosos são dos grupos populacionais que mais sofrem com esta situação. A mudança de papéis, e a entrada na reforma, são factores que podem muitas vezes contribuir para a solidão e em último caso, exclusão social. Por isso pensar na educação para a saúde, significa pensar na saúde da pessoa a todos os níveis que a envolvem no seu dia-a-dia.

Ainda segundo a OMS, a saúde é “a medida em que um indivíduo ou grupo é capaz, por um lado, de realizar aspirações e satisfazer necessidades e por outro, de lidar com o meio ambiente. A saúde é portanto, vista como um recurso para a vida diária, não o objectivo dela; abranger os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas, é um conceito positivo.”⁶

Quando falamos de educação para a saúde de idosos em contexto institucional, tentamos transmitir e trabalhar no seu dia-a-dia os valores, as relações com os outros, os conhecimentos (consolidando-os e transmitindo novos), as experiências de vida, etc. Através de acções conduzidas através destas intenções podemos contribuir para a saúde dos idosos. Para além do bem-estar físico é importante que o idoso se sinta bem com os outros, e consigo próprio, para que continue a viver com qualidade de vida e saúde.

Apesar de falarmos de educação para a saúde em idosos neste trabalho especificamente, será importante reter que a educação para a saúde deve acompanhar o indivíduo em todas as etapas da sua vida, uma vez que o indivíduo, ao ter práticas/acções quando é criança/jovem/adulto (tais como praticar desporto, ter uma vida saudável activa, acompanhar a sua saúde, ter uma boa alimentação, etc.), acabará provavelmente, por dar

⁵ Citação retirada do site: <http://www.dgicd.min-edu.pt/saude/Paginas/default.aspx>

⁶ Citação retirada do site: www.wikipedia.pt

continuidade a estas práticas quando for idoso, porque fez parte do seu estilo de vida noutras fases da sua vida.

Uma pessoa idosa que não teve um estilo de vida considerado activo e de desenvolvimento e crescimento a todos os níveis social, pessoal, laboral, terá mais probabilidade de chegar a esta idade tendo uma vida mais sedentária e comodista, cheios de hábitos e pouco receptivos às mudanças (algo que acontecia com muitos idosos, na experiência com este projecto). É importante que o idoso se envolva e conheça a sua saúde, como um processo fundamental para a qualidade de vida, tal como defendem os princípios de educação de adultos.

Uma vez que não somos todos iguais, e por haver idosos que necessitam de orientação para atingirem a qualidade de vida praticando um envelhecimento activo, a animação sociocultural surge como um meio para atingir o fim. Através desta podemos transmitir e trabalhar a educação para a saúde, mostrando ao idoso o benefício de novos padrões de comportamento (estilos de vida) em prol dos hábitos enraizados (ex: ter sítios marcados no sofá, dentro da instituição). Também podemos trabalhar o grupo e a intervenção comunitária que contribuem também para a qualidade de vida.

Estando o indivíduo inserido e integrado numa comunidade, tal é fundamental para ele se sentir como membro activo, como um cidadão com direitos e deveres, independentemente da etapa da vida em que está, o que vai contribuir para a sua saúde emocional e relacional. Estando bem com os outros, e estando ocupado no seu dia-a-dia com actividades diversas, o idoso estará com mais saúde, até para ultrapassar ou esquecer, nem que seja por momentos, dificuldades físicas ou determinadas doenças, promovendo o dia-a-dia com qualidade.

4.2 Animação Sociocultural e Comunicação

Ao falarmos neste trabalho de Animação Sociocultural, será também importante falarmos de comunicação. Dentro da comunicação existem duas acções imprescindíveis para que esta se estabeleça: ouvir e observar. O acto de observar prende-se com a procura, pesquisa, conhecimento, descoberta e interpretação da acção/comportamento do outro. Este acto implica que a pessoa que observe, analise as informações recolhidas.

Observar também implica o acto de ouvir o outro, de o conhecer e dar atenção, trata-se de uma forma de reconhecermos o outro. Ao utilizarmos a observação e a audição no contacto com o outro, para além da fala (estabelecimento de feedback), estaremos a tomar uma posição

de aceitação do outro. Tal como nos diz Paulo Freire, “somente quem escuta paciente e criticamente o outro, fala com ele, mesmo que, em certas condições, precise de falar a ele.” (Freire, 1996:113)

Estas acções apresentadas são importantes no trabalho de animação, em que as actividades desenvolvidas eram planificadas e organizadas em contexto grupal. Uma vez que o trabalho é feito em grupo com pessoas diferentes, será imprescindível desenvolver estas acções com o grupo em questão, poderemos através desta promover o valor da partilha (ideias, interesses, etc.). Para além disso, no trabalho com idosos, estas acções devem e têm que ser colocadas em prática, pois são indivíduos mais vulneráveis emocionalmente e necessitam de muita atenção. Também a presença de uma comunicação criativa, utilizando várias estratégias e meios didácticos, ajudaram o estabelecimento e posteriormente o *feedback* de uma forma mais eficaz.

Nas actividades empreendidas, ao comunicarmos, tivemos de ter em conta algumas questões, dando importância ao conhecimento dos adultos/público-alvo: falar pausadamente e alto; repetir mais do que uma vez os conteúdos; explicar uma situação de várias formas e perspectivas diferentes; ser o mais clara possível; falar com alegria e motivação; ser o mais positiva possível na comunicação; considerar as opiniões dos idosos relevantes (sem fazer juízos de valor); ouvir e observar atentamente os seus comportamentos/acções (o que permitia também, reflectir/avaliar o desenvolvimento da actividade).

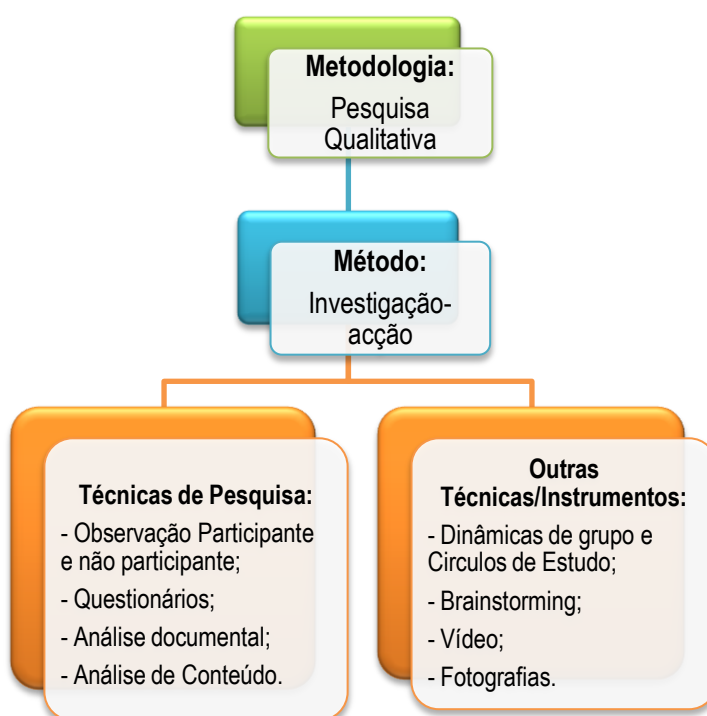
Podemos reflectir ainda neste tópico que o ser humano para atingir determinadas características e para desenvolver, por exemplo, o pensamento racional, os valores de amizade, carinho, inter-ajuda e até mesmo de comunicação, não pode viver por si só, sozinho; necessita da companhia e da presença de alguém. Vendo as coisas desta forma, percebemos que o acto de comunicar não deve ser considerado como um acto simples e banal do dia-a-dia de cada um, mas sim um acto que deve ser pensado e reflectido antes de o estabelecermos, para que não haja rupturas comunicacionais.

Capítulo III – Metodologia

A metodologia utilizada neste trabalho foi a qualitativa, uma vez que o trabalho se destinava a compreender e ao mesmo tempo actuar nas relações sociais e culturais,

favorecendo a educação não-formal e informal, assim como uma intervenção comunitária na Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis.

A pesquisa qualitativa tem como uma das características principais ser presencial, sendo um trabalho com alguma duração, dentro de um contexto com as pessoas do mesmo. Para além disso, neste tipo de pesquisa a pessoa que orienta as acções, também consolida conhecimentos e adopta novas ferramentas/instrumentos sempre que achar necessário, constituindo por isso, um elemento em constante formação. Por estas características é que consideramos que o trabalho de estágio realizado ao longo de nove meses se insere neste tipo de metodologia.



Esquema 6 Metodologia, métodos e técnicas utilizadas na intervenção.

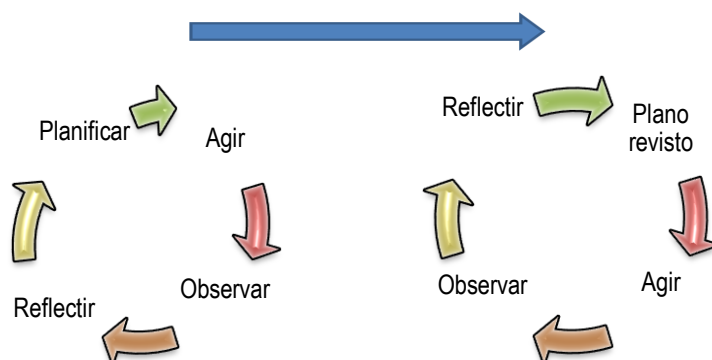
Tendo em conta a pesquisa qualitativa e considerando a investigação-acção como um método que se insere neste tipo de pesquisa, utilizamos a investigação-acção como um método de intervenção directa, no campo de trabalho (ver esquema 6). Assim “a investigação-acção consiste na recolha de informações sistemáticas com o objectivo de promover mudanças sociais. (...) A investigação-acção é um tipo de investigação aplicada no qual o investigador se envolve activamente na causa da investigação.” (Bogdan, & Biklen, 1994: 292) Ainda segundo Barbier (1985: 157): “para mim, a pesquisa-acção é uma actividade de compreensão e de explicação da

praxis dos grupos sociais por eles mesmos, com ou sem especialistas em ciências humanas e sociais práticas, com o feito de melhorar essa praxis.

Por outras palavras, a investigação-acção é um método de intervenção directa, junto de um determinado grupo e contexto em que o investigador/monitor desse grupo participa e se envolve nos acontecimentos ao longo da sua intervenção. Desde que inicia a intervenção procura compreender e dar respostas a algumas questões inicialmente formuladas, estando por isso permanentemente em avaliação, para que possa melhorar as suas práticas e as práticas do grupo em que está inserido.

Relacionando a investigação-acção com o projecto de intervenção, tratou-se de uma acção participativa dos idosos, onde a maioria procurava formas de distracção e ocupação do seu tempo livre, e que como membro do grupo foi proposto em algumas actividades a aproximação da comunidade envolvente (fora do SCMOAZ – intervenção comunitária), para além das dinâmicas de grupo diárias, que serão focadas na delineação e descrição das actividades.

Outra característica importante da investigação-acção é o conceito de implicação, não só profissional e afectivamente mas também contextual: “reconhecer a implicação histórica - existencial é levar em conta o *ethos* e o *habitus* da nossa classe social de origem. É pouco provável que o pesquisador oriundo de uma classe popular considere os factos sociais de maneira semelhante à de um da classe abastada.” (Barbier, 1985: 112) É importante a aproximação e implicação do grupo, só conhecendo verdadeiramente a sua cultura, valores, hábitos e costumes é que podemos actuar sobre a realidade. Esta também foi uma das preocupações quando iniciamos o projecto, conhecer as pessoas, interesses, cultura e hábitos.



Esquema 7 Passos que caracterizam a investigação-acção.

Analisando o esquema 7, encontramos palavras que nos indicam acções, como planificar, agir, observar e reflectir, neste caso para uma intervenção que funciona ou que se desenvolve numa espiral:

“La investigación-acción se suele conceptualizar como un “proyecto de acción” formado por “estrategias de acción”, vinculadas a las necesidades del profesorado investigador y/o equipos de investigación. Es un proceso que se caracteriza por su carácter clínico, que implica un “vaivén” – espiral dialéctica – entre la acción y la reflexión, de manera que ambos momentos quedan integrados y se complementan. El proceso es flexible e interactivo en todas las fases o pasos del ciclo.” (Latorre, A. 2003: 32)

Para terminar a justificação da escolha deste método, segundo Kurt a investigação-acção não é um mero método de investigação, mas também uma forma de se articular com os movimentos sociais, logo um modo de intervenção social. Para este pensador “a investigação que apenas produz livros não chega” (Lewin, 1947:150 citado por Esteves, 2008:32)

Voltando ao esquema 7 verifica-se que a investigação-acção desenvolve-se segundo diferentes técnicas/instrumentos sejam eles de pesquisa ou não. Técnicas e instrumentos que focaremos mais à frente no ponto criação e aplicação de métodos e técnicas, tentando assim percebermos em que ponto do percurso da intervenção em que cada um foi utilizado.

Paradigma de Intervenção

De acordo com a recolha bibliográfica (Trilla, 2004: 58) consideramos que o paradigma de intervenção neste projecto de animação sociocultural foi o paradigma interpretativo (ver figura 3). Aqui o animador exerce uma função de mediação, propondo actividades de desenvolvimento pessoal e colectivo, promovendo o desenvolvimento de interações sociais. Neste paradigma o indivíduo é o centro do processo formativo e da aprendizagem, “ [...] o protagonismo é das pessoas, com as quais é preciso conversar e escutar para compreender.”

Por outro lado, o indivíduo é visto como um sujeito inserido na comunidade, cultura, e contexto envolvente, tendo liberdade para exprimir os seus desejos e interesses. Também é um paradigma que reconhece as práticas desenvolvidas em instituições sociais, assim como as actividades que podem ser desenvolvidas, como a expressão plástica; comemorações; jogos; etc.

Foi neste paradigma que pretendemos que se enquadrasse as acções ao longo do estágio, sendo uma animadora/mediadora em constante preocupação com as necessidades e interesses do utente, colocando-o por isso, no centro do seu processo formativo.

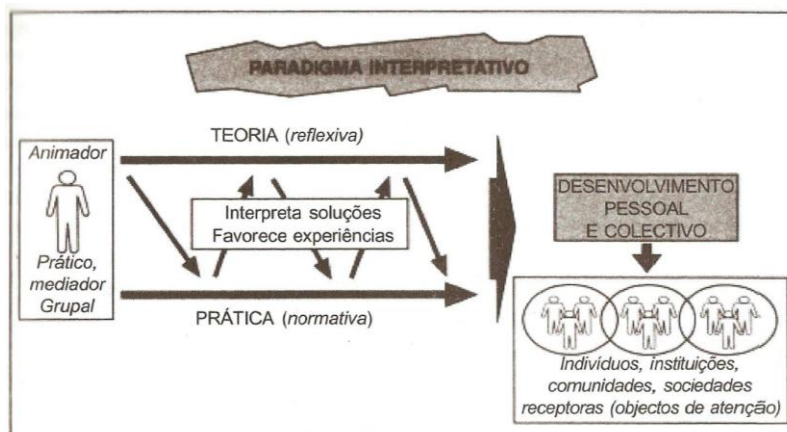


Figura 3 Paradigma de Intervenção.
Fonte: Gómez (2004:59)

Pergunta de Partida

A pergunta de partida em qualquer trabalho de intervenção ou investigação é imprescindível. Esta mostra a intenção da investigação/intervenção. O trabalho desenvolvido terá em vista, através de aquisição de conhecimentos, ideias, observações, dar resposta à pergunta colocada, no início deste processo. Sucede-se a pergunta de partida e em seguida as hipóteses de trabalho:

- *Será que a animação sociocultural é uma estratégia eficaz de desenvolvimento da educação de adultos em contexto institucional?*

Hipóteses de trabalho

- **H1:** *Se a instituição organizasse mais actividades que envolvessem ambas as gerações (idosos, crianças, jovens), maior seria a partilha de experiências e a troca de saberes.*
- **H2:** *Quanto mais actividades de animação sociocultural forem promovidas, maior será a probabilidade de o idoso se desenvolver, atingindo qualidade de vida e a educação ao longo da vida.* Nesta hipótese de trabalho destacamos a afirmação de Maria Conceição Antunes (2007:19): “Entender a educação como um processo a decorrer ao longo da

vida é entender um processo educativo que transcende largamente os limites da educação escolar e os contornos da educação institucionalizada.”

- **H3:** *Se as actividades de animação tiverem como objectivo o crescimento do idoso no seu todo (social, cultural, intelectual/formativa, etc.), maior será o seu papel como cidadão e a sua integração na comunidade.* Para esta hipótese de trabalho destacamos a importância da educação, inclusive da educação não-formal evidenciada por Maria Conceição Antunes (2007: 19): “[...] para o desenvolvimento sustentável das pessoas e comunidades, enquanto potenciadora da democratização da educação, da dinamização cultural e da transformação social.” Também não podemos esquecer que o conceito de cidadania “coloca também a educação – enquanto prática de “cidadanização” em contextos de crescente multiculturalismo – perante novos desafios e novos compromissos.” (Barbosa, 2006: 57)

Finalidade do projecto

Contribuir para o envelhecimento activo dos idosos. Destacamos a afirmação de Luís Jacob: “O conceito de envelhecimento activo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais e permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida e inclui a participação activa dos seniores nas questões económicas, culturais e espirituais, cívicas e na definição das políticas sociais. (Jacob, 2008: 20) A finalidade do projecto vai traduzir-se também no objectivo geral do mesmo.

Objectivos específicos

- Potenciar ao idoso momentos de ócio e lazer;
- Proporcionar oportunidades de aquisição de aprendizagens e novos conhecimentos, consolidando os já existentes;
- Impulsionar a troca de saberes e experiências intergeracionais;
- Promover a auto-estima do idoso;
- Desenvolver a autonomia do idoso.

Percurso da intervenção

1. Diagnóstico de necessidades

Neste ponto será importante reflectir sobre o conceito de necessidades. Bradshaw (1972) distingue vários tipos de necessidades:

“ Necessidade normativa que faz referência às carências que um sujeito ou grupo tem, se as considerarmos relativamente a um determinado *standard* ou padrão tipo. [...] Necessidade sentida: é a resposta à pergunta “Que necessidades?”, “Que desejarias ter?”. Necessidade expressa ou procura: é a expressão comercial, objectiva da necessidade. [...] Toma-se a procura como indicador de necessidade. Necessidade comparativa baseada na justiça distributiva. Assim se convertem em necessidades todo aquele tipo de benefícios que um determinado grupo ou sector não possui [...] Necessidade prospectiva: aquela que com toda a probabilidade se manifestará no futuro. (Bradshaw, 1972 citado por, Zabalza, 1992:58)

De acordo com este autor, e segundo as várias concepções de necessidades que apresenta, neste contexto de intervenção identificamos a presença da necessidade sentida e a necessidade prospectiva. A necessidade sentida está presente porque de facto ela foi sentida por meio da observação e conversas informais. Tentando a aproximação do público-alvo, e dos elementos responsáveis da instituição, chegou-se à conclusão que a área de intervenção seria a animação sociocultural. A necessidade prospectiva também está presente, uma vez que toda a actividade educacional deve ser pautada ou pensada para o futuro. Queremos com isto dizer que a intervenção foi pensada e delineada de acordo com as necessidades sentidas, mas com o intuito de atingir resultados e evolução futura, neste caso despertar no idoso o envelhecimento activo e a educação ao longo da vida.

Após algumas observações e conversas informais com os utentes e colaboradores, chegámos à conclusão de que os idosos da SCMOAZ necessitavam de uma intervenção activa e próxima dentro da instituição.

Apercebemo-nos que existia apenas uma animadora sócio-cultural para fazer o seu trabalho com cerca de 110 idosos das diferentes respostas sociais (Centro de Dia, Lar Social e Residencial). De facto esta era uma das áreas de intervenção mais importantes a ser trabalhada aquando da minha entrada para fazer o estágio. Os idosos estavam muito parados, principalmente aqueles que tinham mais limitações, onde a sua única forma de distracção era conversar com os outros. Para além disso, consideramos que os utentes acabaram por adquirir

determinados hábitos, o que contribui para uma grande desmotivação inicial em participar nas actividades propostas. Também a orientadora na instituição (Directora Técnica), mostrou desde logo a importância de fazer esta intervenção.

Nesta área – animação sociocultural – não bastava integrar os idosos em actividades externas à instituição, muitas delas, promovidas a nível concelhio. Primeiro porque os idosos desta instituição apresentam grandes dificuldades motoras e por outro, o número de idosos torna-se elevado para os recursos humanos e materiais ao mobilizar uma saída ao exterior.

Posto isto, cresceu a preocupação na actuação em actividades diárias que promovessem um envelhecimento activo e sobretudo, que chegasse a todos.

Por outro lado, e para que os idosos não ficassem isolados da comunidade e da sociedade, tentámos que a intervenção passasse por convidar algumas instituições a desenvolver actividades dentro da SCMOAZ. Assim os utentes puderam estabelecer contactos e aprender mais, ou seja, conseguimos através da animação sociocultural a intervenção comunitária. Neste ponto, não podemos esquecer os interesses dos utentes, através da observação e apesar de algumas limitações, eram pessoas que gostavam de conversar, cantar, alguns dançar, fazer jogos, etc. Esta informação também foi obtida através de um questionário realizado sobre os interesses dos utentes (ver anexo pág.131).

2. Delineação e descrição das actividades

A delineação das actividades teve os seus primeiros traços em Outubro quando tivemos de entregar o plano de actividades de estágio e definimos algumas actividades a desenvolver de Novembro a Junho. Uma vez que iriam ser nove meses de intervenção e para que o trabalho fosse mais organizado e não fosse tão monótono, idealizámos desenvolver um tema diferente por mês, em que as actividades iriam ao encontro do tema proposto:

- O conhecimento;
- O Natal;
- O Ambiente;
- A Música;
- As Competência do idoso;
- A Leitura;
- Os Afectos;

- As Tecnologias.

Outro aspecto que tivemos em conta na elaboração do plano foi a distinção de várias actividades-tipo, que devem constar na vida e no desenvolvimento do idoso. Em seguida enunciamos a actividade-tipo e os respectivos objectivos:

- ✓ Lúdico-recreativas:
 - Proporcionar ao idoso momentos de alegria e ócio.
 - Incrementar actividades atractivas e dinâmicas, para que o idoso experimente uma maior envolvimento e pertença ao grupo.
- ✓ Culturais:
 - Fomentar iniciativas culturais (costumes, tradições, contextos).
 - Realização de actividades que promovam a memória dos idosos, revitalizando assim a tradição.
- ✓ Intelectual/Formativo:
 - Promover a inovação e novas descobertas ao idoso.
 - Sensibilização do idoso para o envelhecimento activo.
 - Promoção da qualidade de vida do utente.
 - Valorização da formação permanente e ao longo da vida.
- ✓ Sociais:
 - Potenciar o convívio com todos os utentes e com todos aqueles que trabalham na instituição.
 - Promoção da participação activa nas actividades propostas.
 - Desenvolvimento da cooperação e relacionamento interpessoal.
- ✓ Outras competências (desenvolvidas em todas as actividades promovidas com os utentes):
 - Desenvolvimento do sentido de responsabilidade nos âmbitos individual e colectivo.
 - Contribuir para o aumento da auto-estima do utente.
 - Motivar o espírito de iniciativa do utente em todos os momentos na instituição (almoço, actividades desportivas, caminhadas, etc.)

Durante o mês de Novembro passaram-se dois questionários diferentes a todos os utentes da SCMOAZ das diferentes respostas sociais e tivemos a oportunidade de conhecer a realidade dos utentes que tinham apoio domiciliário. Eram pessoas que se encontravam

distantes da sociedade, em que a solidão tinha ocupado lugar nas suas vidas. Um dos únicos momentos de distração e de conversa de muitos, era quando as equipas do Serviço de Apoio Domiciliário entravam nas suas casas para prestar apoio.

Tendo em conta este diagnóstico, e em acordo com a directora técnica iniciámos a animação no domicílio. A directora técnica propôs que se fizesse um plano para iniciarmos as actividades em domicílio de Janeiro a Junho.

As actividades em domicílio tiveram uma programação mensal, ou seja, durante um mês foi desenvolvida uma mesma actividade junto dos vários utentes. Também em alguns meses tentou-se desenvolver actividades de acordo com o tema do plano de actividades do Lar/Centro de Dia. Destacamos as actividades desenvolvidas em domicílio: “Jogos Séniores”; Trabalhos Manuais - “Construção de um instrumento musical”; “Recolha de saberes, costumes e tradições”; “Sessões de leitura”; “És especial, jogo de afectos”; “Ver o Mundo com um Click” (ver anexo – pág. 86).

O âmbito do trabalho em domicílio foi combater o isolamento/solidão e exclusão social, neste caso da pessoa idosa. Destaca-se alguns objectivos da animação no domicílio:

- Retardar e evitar a institucionalização do idoso;
- Incentivar o idoso a desenvolver trabalhos e passatempos de lazer;
- Desenvolver a memória do idoso.

Retornando às actividades desenvolvidas dentro da instituição, o quadro que se segue mostra as acções de intervenção indicando o mês e a actividade-tipo. Cada actividade tem a indicação para a visualizar o anexo/página da sua descrição.

É de referir que foram organizadas visitas aos utentes que estão acamados na SCMOAZ, com os idosos que demonstravam interesse em participar e que tinham mais facilidades na mobilidade. Estas actividades eram essencialmente conversas informais com os idosos que visitavam e com aqueles que conseguiam falar, porque na sua maioria não falavam ou não tinham qualquer reacção (não interagem). Contudo, esta actividade, para além de despertar a importância que todos têm dentro da instituição, contribuiu para a consciencialização daqueles que ainda se encontram com relativa saúde, que enquanto se encontrarem com alguma qualidade de vida, devem viver “como se cada dia fosse o último”, podendo assim envelhecer activamente.

2.1. Actividades de Intervenção na SCMOAZ

Quadro 5 Actividades

Mês	Tema	Lúdico-recreativa	Intelectual/ Formativa	Cultural	Social	Outras actividades
Novembro	<i>O Conhecimento</i> (ver anexo – pág. 91-98)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Decorar a caixa: “O Banco de Sugestões” ✓ Jogo em grupo: “A Fotopalavra” ✓ Jogo em Grupo: “O Povo Manda” ✓ Jogo em Grupo: “Se eu fosse uma Planta” 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sessão de esclarecimento: “A importância de trabalhar em grupo” 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogo em Grupo: “Completar Provérbios” 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicação dos questionários: Interesses dos idosos; Actividades de vida diária.
Dezembro	<i>O Natal</i> (ver anexo – pág. 99-103)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Decoração de sacas de Natal ✓ Visualização de um filme de Natal ✓ Ensaios para a dança de Natal 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogo em grupo: “Os Valores de Natal” (encontro intergeracional) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apresentação da dança na festa de Natal da SCMOAZ. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sessão de contos de Natal ✓ Jogo em Grupo: “Quem falta?” ✓ Jogo em grupo: “O papel higiénico” 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avaliação Mensal das actividades pelos idosos. ✓ Visita aos utentes que estão acamados.
Janeiro	<i>O Ambiente</i> (ver anexo – pág. 103-106)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Criação de ecopontos ✓ Criação de um Tabuleiro de Damas ✓ Criação de um “Caderno Criativo” ✓ Decoração do título do mês ✓ Criação de um dominó ✓ Decoração da Gincana 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visualização de um documentário sobre o ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oficina “dar vida aos chapéus do museu de chapelaria ✓ Visita ao Museu de Chapelaria e realização de uma oficina: “Silhuetas de 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realização de cartazes de sensibilização para o ambiente ✓ Gincana de Sentidos (Intergeracional) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avaliação Mensal das actividades pelos idosos. ✓ Visita aos utentes que estão acamados. ✓ Animação em domicílio ✓ Exposição dos Chapéus ✓ Elaboração de um pequeno cartaz sobre o tema do mês e as actividades com a

				Rosto”		comunidade. (Ver anexos pág.126)
Fevereiro	<i>A Música</i> (ver anexo – pág. 106-109)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dinâmica de grupo: “Pintar Sentimentos” ✓ Construção de um instrumento musical ✓ Contacto com instrumentos musicais ✓ Dinâmica de grupo: “identificar instrumentos através do som” 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sessão de esclarecimento: “a origem da música”/ dinâmica de grupo: “Sons e Canto” 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actuação do Grupo de Cantares do Museu Regional de Vila de Cucujães. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ensaios do grupo de cantares da SCMOAZ ✓ “Música e movimento entre gerações”. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avaliação Mensal das actividades pelos idosos. ✓ Animação em Domicílio ✓ Elaboração de um pequeno cartaz sobre o tema do mês e as actividades com a comunidade. ✓ Visita aos utentes que estão acamados.
Março	<i>As Competências do Idoso</i> (ver anexo – pág. 110-113)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recolha de “saberes dos idosos”; ✓ Jogo em grupo: “Tenta descobrir” ✓ Sessão fotográfica; ✓ Decoração de um cenário para a sessão fotográfica; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Acção de sensibilização: “Saber Envelhecer” 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apresentação do grupo de ginástica: “Viver Melhor” ✓ Demonstração sobre o processo de fabricação do Linho 	Dinâmica de grupo: <ul style="list-style-type: none"> ✓ “Rir é o melhor remédio”; ✓ Dinâmica entre idosos e crianças: “Saberes em Roda”; ✓ Ensaios do grupo de cantares da SCMOAZ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avaliação Mensal das actividades pelos idosos. ✓ Animação em Domicílio ✓ Elaboração de um pequeno cartaz sobre o tema do mês e as actividades com a comunidade. ✓ Visita aos utentes que estão acamados.
Abril	<i>A Leitura</i> (ver anexo – pág. 113-118)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Construção de nomes próprios; ✓ Pintura de Azulejos com mensagens; ✓ Hora de contos e lendas tradicionais; ✓ Jogo em grupo: “Era 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comentar Notícias; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sessão de leitura com o grupo de alunos da Escola Secundária Ferreira de Castro. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Os idosos contam uma história representada às crianças. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avaliação Mensal das actividades pelos idosos. ✓ Animação em Domicílio ✓ Elaboração de um pequeno cartaz sobre o tema do mês e as actividades com a comunidade.

		<ul style="list-style-type: none"> uma vez”; ✓ Jogo em grupo: “Fazer Rimas”. 				<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visita aos utentes que estão acamados.
Maio	<p><i>Os Afectos</i></p> <p>(ver anexo – pág. 118-122)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogo em grupo: “A teia de afectos”; ✓ Jogo de Afectos: “És Especial”; ✓ Jogo em grupo: “Objecto pessoal”; ✓ Jogo em Grupo: Troca de Retratos. ✓ Filmagens de Afecto 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jogo em Grupo: “Abraços Grátis”. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Actividade inter-institucional: recolha e decoração de caixas com mensagens de afecto. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ensaios do grupo de cantares da SCMOAZ; ✓ Pintura de Afectos Intergeracional. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avaliação Mensal das actividades pelos idosos. ✓ Animação em Domicílio ✓ Elaboração de um pequeno cartaz sobre o tema do mês e as actividades com a comunidade. ✓ Visita aos utentes que estão acamados.
Junho	<p><i>As Tecnologias</i></p> <p>(ver anexo – pág. 122-124)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar Tecnologias; ✓ Visualização das filmagens de afecto; ✓ Ensaios para a festa final das crianças; ✓ Actividade: “Ver o Mundo num Click”; ✓ Actividade: “Auto-Retrato multimédia”. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Demonstração de Robótica do CENFIM. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visita ao Museu de Chapelaria: Exposição temporária da Oliva. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visita aos utentes que estão acamados; ✓ Ensaios do grupo de cantares da SCMOAZ. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Avaliação Mensal das actividades pelos idosos. ✓ Animação em Domicílio ✓ Elaboração de um pequeno cartaz sobre o tema do mês e as actividades com a comunidade. ✓ Visita aos utentes que estão acamados.

Fazendo uma análise mais pormenorizada, relativamente às actividades apresentadas no quadro 5, verifica-se que ao longo do estágio (e para responder aos objectivos específicos das actividades-tipo) se realizaram diversas actividades. Também uma vez por mês foi realizada uma actividade dentro da SCMOAZ com a comunidade (intervenção comunitária) que rodeou a instituição e o idoso; por exemplo: a “oficina – dar vida aos chapéus” do Museu de Chapelaria de São João da Madeira; a actuação do Grupo de Cantares do Museu Regional de Vila de Cucujães; a demonstração do processo de fabricação do linho.

Considerando a citação: “ [...] uma educação de adultos institucionalizada deve proporcionar aos indivíduos possibilidades de continuarem a desenvolver e a criar capacidades face às mudanças [pessoais] e culturais com/em que vão vivendo.” (Oliveira, 1999: 260), a autora mostra-nos que apesar do idoso estar institucionalizado e de ter regras diferentes das que tinha quando estava no seu lar, não pode nem deve deixar de ir tendo acções que vão de encontro aos seus interesses, e que provoquem o seu desenvolvimento, que o permitem viver com qualidade de vida, como por exemplo conversar, conhecer locais, experimentar tocar algum instrumento, etc.

Concordando com a autora e remetendo para a terceira hipótese de trabalho desta intervenção, poderíamos dizer que a animação sociocultural é uma estratégia para desenvolver a educação de adultos, tendo em conta os interesses, os costumes, os gostos e o passado dos idosos, num determinado contexto (neste caso institucional) de forma lúdica, promovendo sempre que possível a aquisição ou consolidação de novos conhecimentos.

Dentro deste contexto será importante desenvolver a intervenção comunitária como forma de desenvolvimento integral do indivíduo e contribuindo para a inclusão comunitária, potenciando por isso a cidadania.

Sendo o idoso uma pessoa mais vulnerável à solidão e ao isolamento, em contexto domiciliário e por vezes institucionalmente (muitas vezes a adaptação a um novo espaço sem ser o seu lar é difícil), as actividades desenvolvidas constituíram um contributo imprescindível para que o idoso não deixasse de ter contacto com entidades exteriores à Misericórdia, e até por vezes com conhecidos e amigos. Para além disto, as actividades contribuíram para o papel que cada idoso tem como cidadão, como elemento integrante da comunidade - “ [...] hoje “comunidade”, deve ser entendida como movimento activo de se reconhecer em associações com o fim de actuar na mesma esfera pública.” (Barbosa, 2006: 141)

A institucionalização não pode, nem deve, afastar o idoso da comunidade na qual sempre esteve integrado. Este é um papel da família mas também da instituição que o acolhe. Ambos devem criar condições para que o idoso, tendo em conta as suas limitações possa ser um membro activo na comunidade, reforçando assim o conceito de “Família Humana” usado por Ribeiro-Dias (2009:287): “ [...] a Família Humana abarca todas as realidades que integram o seu texto e o seu contexto: as coisas que nos rodeiam e constituem os recursos (meios) a explorar, as pessoas humanas (fins) chamadas a crescer e a realizar-se, os ideais de verdade, justiça, amor e paz, que nos são comuns e nos transcendem.”

Ainda relativamente a este ponto, será importante falarmos da importância da educação para a participação, tal como nos fala Torrado (1991:68): “por eso, gracias a la participación el hombre recupera o reafirma su confianza en si mismo y en los otros. Para Pedro Demo, la calidad de vida y la participación vienen a ser coincidentes, porque en el hecho de participar el hombre se encuentra singularmente consigo mismo y con los demás.” Por outras palavras, o idoso ao ser um elemento participativo e activo nas acções do seu dia-a-dia, mesmo em contexto institucional, será ao mesmo tempo um cidadão activo, uma vez que não se isola, mas antes interage com o outro. A Educação para a participação também se consegue através de acções de animação sociocultural que promovam a autonomia física; o sentido de responsabilidade; a consideração e respeito pelo outro; a reflexão crítica; etc.

Colocando em evidência a primeira hipótese de trabalho, destacámos o desenvolvimento de pelo menos uma vez por mês se terem realizado actividades intergeracionais. Estas actividades permitem o desenvolvimento de várias competências nas diferentes gerações. Nas crianças contribui para a aceitação e aproximação dos mais velhos, dos quais muitas vezes têm medo; reúne condições para que as crianças aprendam a respeitar e a ouvir os idosos, que abarcam um leque de experiências. Nos idosos, estas actividades permitem estimulação cognitiva e sensorial; contribuindo para lembrar momentos passados e o desenvolvimento do afecto.

Em suma, os encontros intergeracionais permitem o contacto e a partilha de experiências e saberes, assim como a recreação e o convívio. Temos o exemplo da actividade “Saberes em Roda” em que as crianças tiveram a oportunidade de aprenderem/experimentaram com os idosos algumas brincadeiras antigas, que actualmente já não se fazem.

Relativamente à segunda hipótese de trabalho, foram desenvolvidas várias actividades, o que proporcionou ao idoso a ocupação dos seus tempos livres. Ao estar mais ocupado e ao ter hábitos de vida mais activos e dinâmicos em vez de estar no “seu sofá”, com lugar marcado durante um dia inteiro, levantando-se apenas para ir fazer as refeições ou ir à casa de banho, permitiu melhorar a sua qualidade de vida e a educação ao longo da vida, uma vez que esteve em permanente contacto com os outros, partilhando experiências e conhecimentos, contribuindo também para a actualização e desenvolvendo os valores de cooperação e inter-ajuda. Ao estar ocupado, o idoso não tinha tanta predisposição para pensar nas dores e doenças que são muitas vezes naturais desta fase de vida.

3. Criação e aplicação de métodos e técnicas

3.1. Análise documental/Análise de Conteúdo

Este método foi utilizado ao longo do projecto visto que é a base para qualquer trabalho quer seja de investigação ou não. Nós temos de ter por de trás todo o conhecimento que adquirimos, uma base teórica. É um método que requer que analisemos documentos escritos ou de uma forma crítica para que se enquadrem no contexto de trabalho deste projecto. Neste método enquadram-se as seguintes actividades do estágio: leitura de bibliografia; escrever o Relatório de Estágio; fazer uma análise retrospectiva das actividades realizadas durante o mês.

3.2. Observação participante/Não participante

Falar de observação participante como uma metodologia de intervenção, significa participar activamente nas actividades promovidas pela instituição e nas actividades propostas. Trata-se de uma metodologia que permite um conhecimento mais rigoroso e preciso dos comportamentos, através da visão e da audição. Também possibilita a interpretação de comportamentos, atitudes, interesses, motivações e necessidades do público-alvo, ou seja, uma análise global. A observação não participante também esteve presente, sempre que não eram desenvolvidas actividades, observava-se de perto os idosos e os seus comportamentos para os conhecer melhor. Este método permite conhecer melhor o contexto de intervenção em educação de adultos, e permitiu também a aproximação e a comunicação com o público-alvo.

Tal como a análise documental, trata-se de uma método que foi adoptado ao longo de todo o estágio. Desde o início da intervenção, muitas informações que constam neste documento, inclusive no diagnóstico de necessidades, foi feito com base neste método.

3.3. *Dinâmicas de grupo e Círculo de Estudos*

As dinâmicas de grupo promovem integralmente o envolvimento das pessoas enquanto grupo quer afectivamente e intelectualmente. Trata-se de um método que deve ser aplicado num ambiente descontraído e motivador. No início das actividades deve-se fazer um “Contracto de Grupo”, que consiste em preestabelecer normas, formação de equipas de trabalho e distribuição de tarefas. Tal como o nome indica é um método utilizado em grupo, que tenta envolver o grupo e desenvolvendo a cooperação e interacção. A dinâmica de grupo é normalmente utilizada através de jogos de conhecimento, apresentação, aprendizagem, de estimulação cognitiva, e por isso é muitas vezes confundida como técnica ou instrumento.

No Círculo de Estudos há sempre um “líder” a quem estão confiadas funções de organização, mas que não é remunerado. Um dos pontos fundamentais é não ter um “professor”. Contudo, este “líder” coordena e organiza sem impor as actividades ajudando a clarificar determinados assuntos de acordo com o seu saber.

Ambos os métodos foram utilizados ao longo das actividades deste projecto, quer nos jogos de cooperação, de apresentação e conhecimento; quer na elaboração de trabalhos manuais e artísticos; nas actividades intergeracionais; e nas actividades previstas ao nível intelectual/formativo. Em todas estas actividades a intenção foi incentivar os idosos a participar nas actividades previstas, actuando como mediadora da aprendizagem do idoso.

3.4. *Brainstorming (explosão de ideias)*

Este método solicita ideias prévias de cada um, recolhendo através de uma palavra a primeira ilação que cada um tem. Trata-se assim, de uma forma de diagnosticar os conhecimentos que determinada pessoa tem sobre o tema, dando ao monitor informações sobre a forma como deve seguir ou abordar os temas de trabalho.

Consideramos que este método foi bastante interessante, para ser utilizado nas sessões ou acções de formação promovidas em cada mês, na vertente intelectual/informativa.

3.5. Outras técnicas (fotografia e vídeo)

A fotografia e o vídeo foram utilizados ao longo da intervenção, sendo que o registo fotográfico foi o mais utilizado, uma vez que no final de cada mês eram foram expostas junto à entrada da instituição as fotografias das actividades. Para além de demonstrar o trabalho realizado ao longo do mês, os idosos podiam ver os seus trabalhos e a sua participação nas actividades.

4. Passagem de instrumentos

Outra técnica adoptada nesta intervenção foram os questionários. Estes permitem reter a realidade social através de dados estatísticos. Foram colocados em prática três questionários diferentes: um sobre os interesses dos idosos; outro para avaliar o grau de dependência do público-alvo e um para avaliar as actividades desenvolvidas mensalmente. Os dois primeiros foram aplicados durante o mês de Novembro, o último foi aplicado no final de cada mês.

Iremos falar um pouco dos primeiros questionários e no item que se segue focaremos melhor o questionário de avaliação das actividades. Começaremos então, por fazer uma análise do índice de Katz (ver anexo pág. 132). De acordo com o quadro que se segue foram feitos 162 questionários, sendo que 66 em apoio domiciliário; 9 em Centro de Dia; 71 em Lar e 16 na valência residencial.

De uma forma geral, o questionário não foi feito a todos os utentes previstos porque alguns deles faleceram entretanto, e outras não se encontram na SCMOAZ neste período. No Serviço de Apoio Domiciliário foi mais difícil colocar estes questionários em prática, principalmente àqueles utentes que apenas usufruíam do almoço, pois era entrar nas casas das pessoas, deixar o almoço e sair. Não podíamos demorar muito tempo, senão atrasava o resto dos almoços. É de referir que este questionário foi semi-orientado e, no que respeita aos utentes que não conseguiam responder, tivemos a ajuda das auxiliares, tendo obtido 162 respostas.

Quadro 6 N.º de questionários efectuados (Índice de Katz)

Tipo de serviço prestado ao utente	SAD (1)	CD (2)	Lar (3)	Residencial (4)
N.º	66	9	71	16
Total	162 Questionários			

- (1) Serviço de Apoio Domiciliário.
- (2) Centro de Dia.
- (3) Valência Lar.
- (4) Valência Residencial.

No gráfico que se segue, verificamos que os utentes da SCMOAZ apresentam uma idade mínima de 46 anos e os 102 anos, como idade máxima. Claro que com 46 anos não podemos considerar que a pessoa será idosa. Contudo, a SCMOAZ presta serviço a utentes que não são idosos, mas que apresentam vários problemas de saúde, são inválidas, não pertencem ao grupo de população activa.

Neste gráfico ainda podemos verificar que as idades que apresentam as maiores fatias são as pessoas entre os 70 e os 90 anos, sendo que os 80 e 85 anos é a fatia que predomina mais.

Analisando o quadro que compara o sexo e a média das idades, verifica-se que foram realizados 61 questionários ao sexo masculino e 101 ao sexo feminino. Ao analisarmos as idades, percebemos que a média de idades entre o sexo feminino e masculino aproxima-se (masculino com 78,33% e feminino com 81,71%).

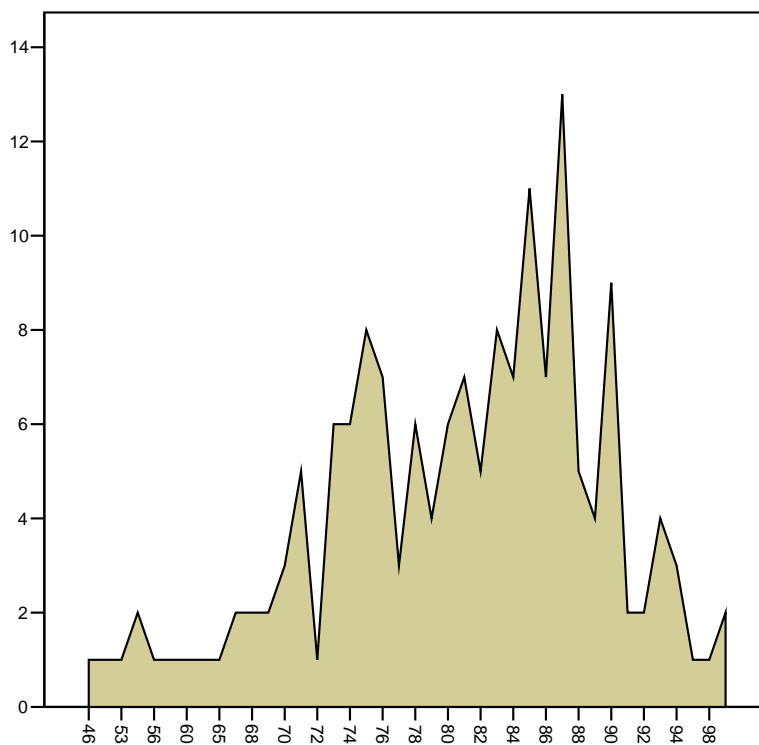


Gráfico 1 Variação das idades do público-alvo

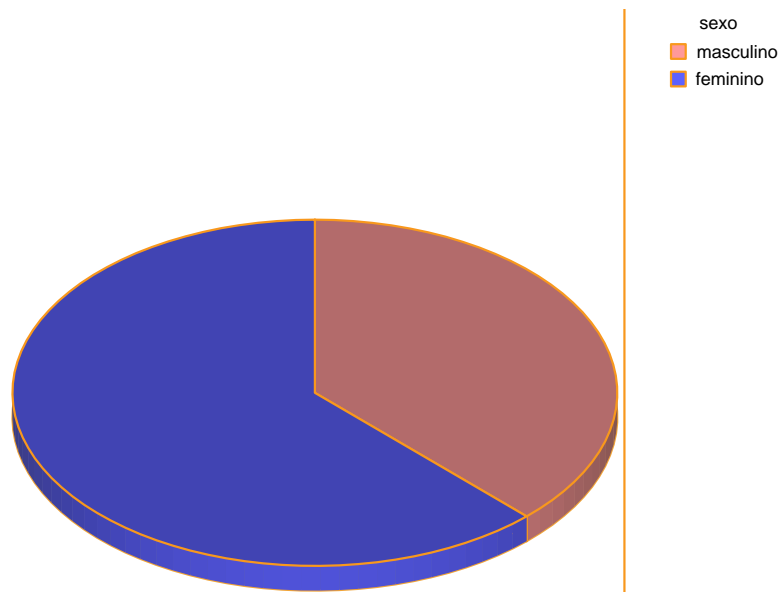


Gráfico 2 Distribuição do público-alvo por sexo

Mais uma vez este gráfico mostra-nos que o sexo feminino predomina na globalidade dos serviços prestados pela Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis.

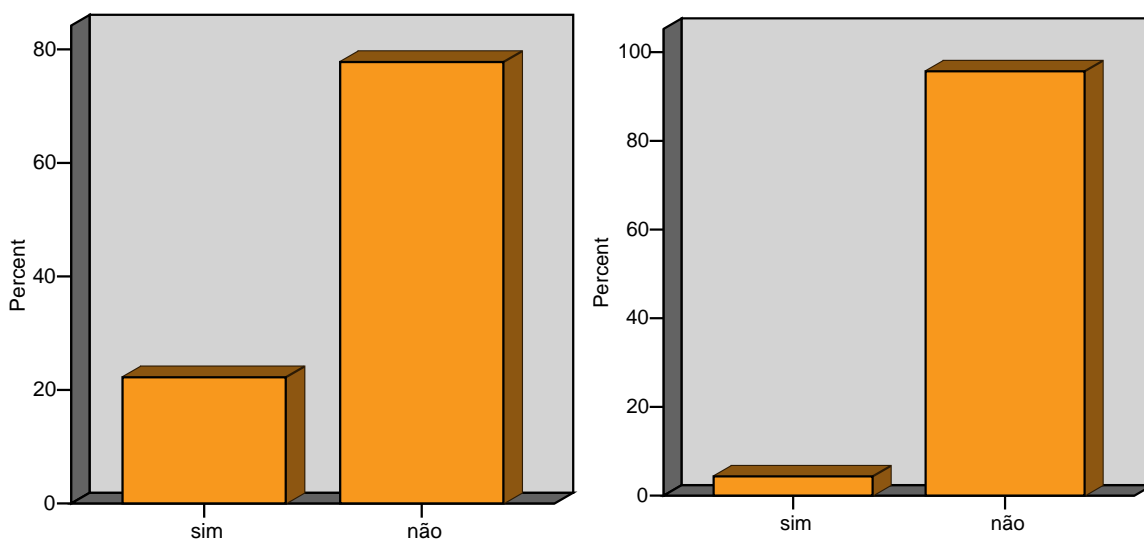
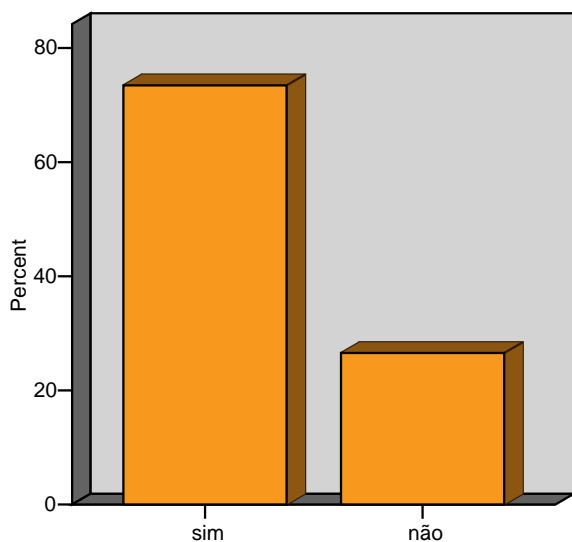


Gráfico 3 Gráfico da esquerda: Toma banho sem necessitar de ajuda e Gráfico da direita: Precisa apenas de ajuda para lavar uma parte do corpo.

À pergunta “toma banho sem necessitar de qualquer ajuda?”, verifica-se que apenas 22% respondeu sim, enquanto cerca de 78% respondeu negativamente. Na pergunta precisa

“apenas de ajuda para lavar uma parte do corpo?”, encontramos cerca de 5% dos utentes que respondeu afirmativamente, e 95% respondeu não.

Gráfico 4 Precisa de ajuda para lavar mais do que uma parte do corpo, ou para entrar ou sair do banho



Nesta questão, “precisa de ajuda para lavar mais do que uma parte do corpo, ou para entrar ou sair do banho?”, a situação inverte-se e constata-se que 75% dos utentes respondeu sim e apenas 25% respondeu não.

Ao analisarmos estes três gráficos como um todo, como indica no questionário, na parte do utente “lavar-se” verificamos que a maior parte dos utentes da SCMOAZ necessitam deste serviço quer no Lar, Centro de Dia, Residencial ou Apoio Domiciliário. A higiene pessoal será o serviço mais “requisitado” nesta IPSS, uma actividade instrumental da vida diária, fundamental e indispensável para o utente se sentir bem e confortável.

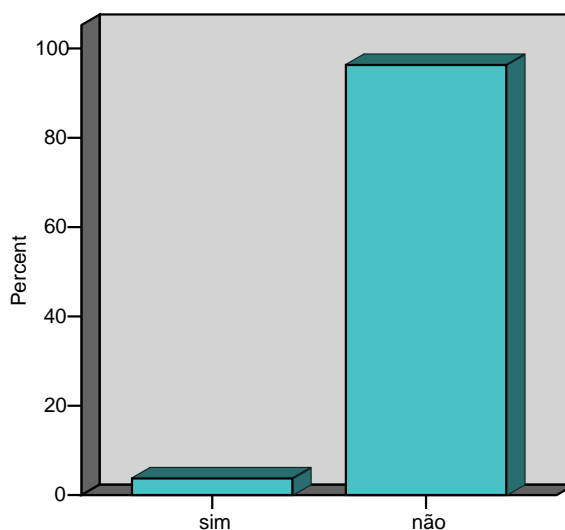
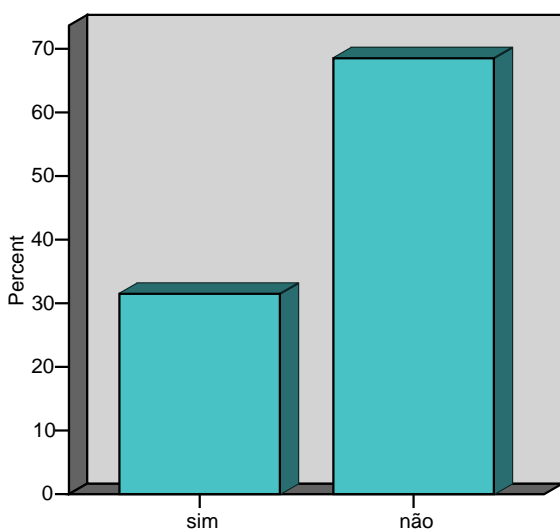
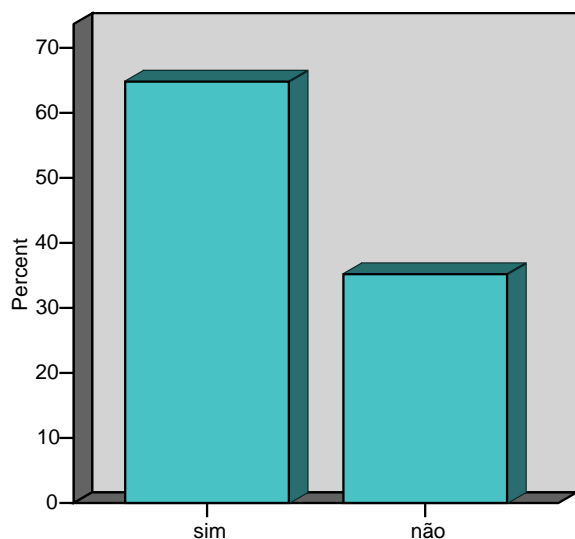


Gráfico 5 Gráfico da esquerda: Escolhe a roupa e veste-se por completo, sem necessitar de ajuda e Gráfico da direita: Apenas precisa de ajuda para apertar os sapatos.

Na pergunta “escolhe a roupa e veste-se por completo, sem necessitar de ajuda?”, constata-se que 31% respondeu sim e 69% respondeu não. Na pergunta “apenas precisa de ajuda para apertar os sapatos?”, regista-se 5% respondeu sim e 95% respondeu não.

Gráfico 6 Precisa de ajuda para escolher a roupa e não se veste por completo



O gráfico ao lado corresponde à pergunta “precisa de ajuda para escolher a roupa e não se veste por completo?”, temos 65% de respostas sim 35% de respostas não.

Fazendo novamente uma análise aos três gráficos, que vão de encontro a uma actividade de vida diária do utente que é vestir-se, verifica-se novamente que a maior parte dos utentes (cerca de 65%) necessita de apoio para vestir-se e apenas (cerca de 35%) consegue vestir-se sozinho. Contudo, comparando com os gráficos anteriores, a percentagem de ajuda na actividade de vida diária diminui, o que podemos concluir que alguns utentes precisam de ajuda para tomar banho, no entanto podem conseguir vestir-se sozinhos.

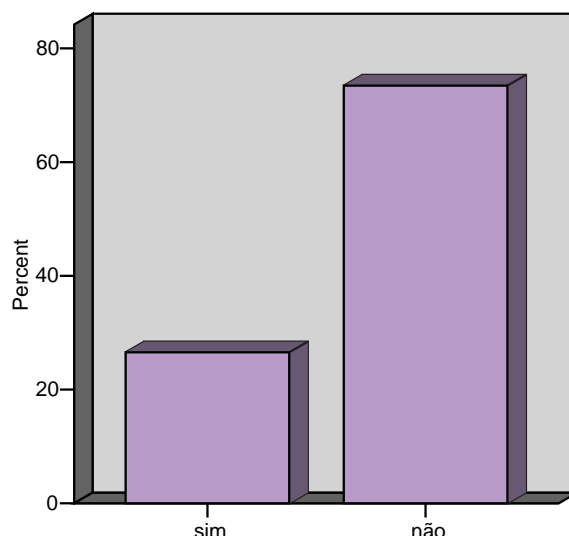
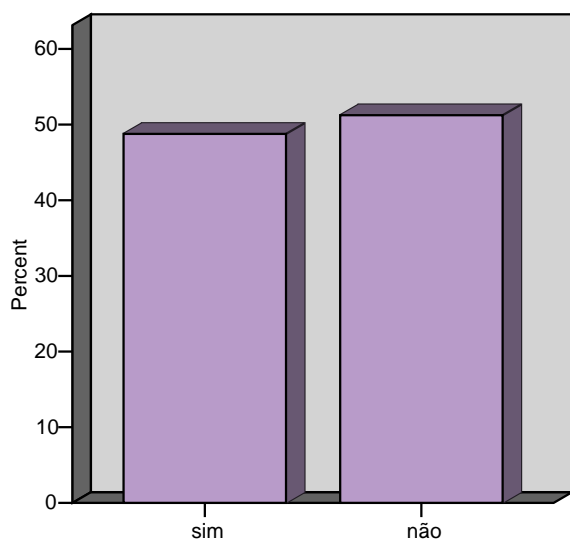
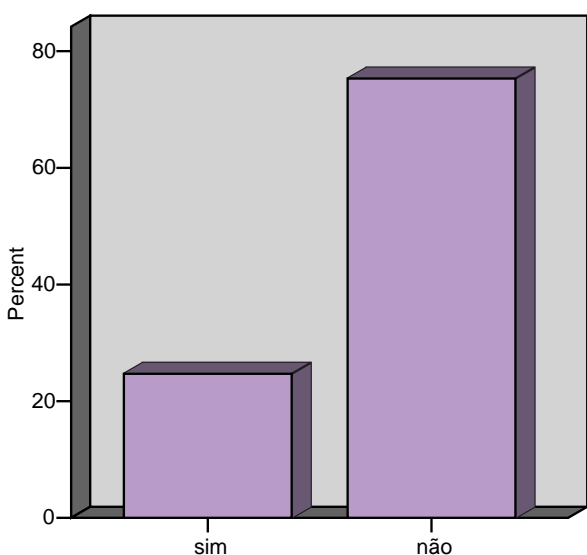


Gráfico 7 Gráfico da esquerda: Utiliza a sanita, limpa-se e veste a roupa, sem qualquer ajuda.

Utiliza o bacio durante a noite e despeja-o de manhã, sem ajuda e o Gráfico da esquerda: Precisa de ajuda para ir à sanita, para se limpar, para vestir roupa e para usar o bacio, de noite

À pergunta “utiliza a sanita, limpa-se e veste a roupa, sem qualquer ajuda. Utiliza o bacio durante a noite e despeja-o de manhã, sem ajuda?”, encontramos 49% de respostas sim e 51% de respostas não. Na pergunta, “precisa de ajuda para ir à sanita, para se limpar, para vestir a roupa e para usar o bacio de noite?”, regista-se 25% de respostas sim e 75% de respostas não.

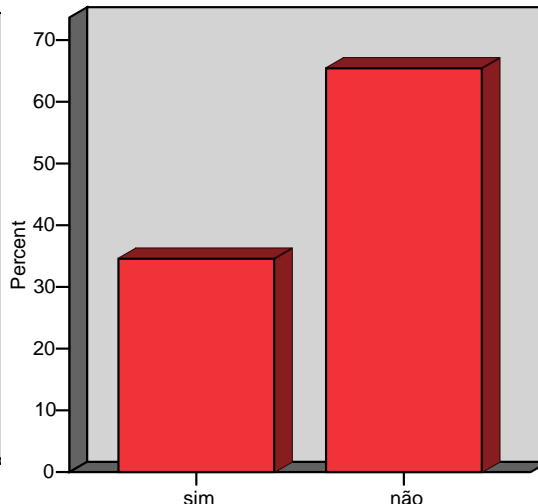
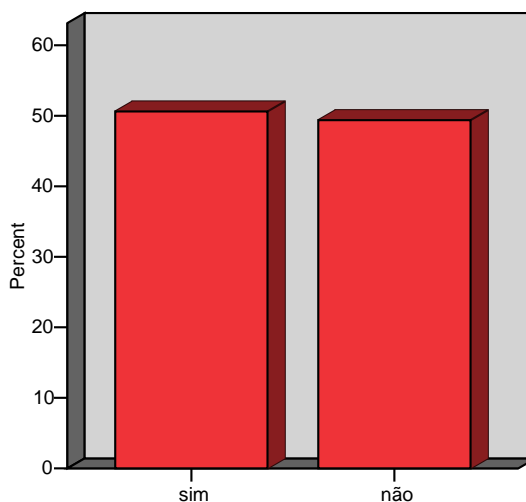
Gráfico 8 Não consegue utilizar a sanita



Relativamente à pergunta “não consegue utilizar a sanita?”, verificamos que 22% respondeu sim e 78% respondeu não.

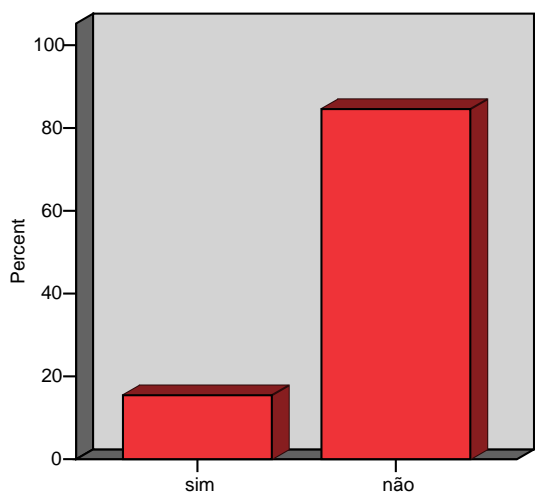
Mais uma vez, cabe-nos fazer uma análise dos três gráficos em conjunto, para concluir sobre a actividade de vida diária, que é utilizar a sanita. Realça-se que apenas cerca de 25% dos utentes não conseguem utilizar a sanita, dividindo o resto da fatia por alguns utentes que necessitam de ajuda para ir à sanita e por aqueles que conseguem fazê-lo sozinhos. Podemos considerar que uma boa parte precisa de ajuda, talvez pelas dificuldades motoras ou mobilização que analisaremos mais à frente. Também podemos considerar aqui, que a ajuda pode ser por vezes pela desorientação ou por problemas mentais do próprio utente (ex: Alzheimer).

Gráfico 9 Gráfico da esquerda: Entra e sai da cama, senta-se e levanta-se sem ajuda e o Gráfico da direita: Entra e sai da cama e senta-se e levanta-se da cadeira com ajuda.



Na pergunta “entra e sai da cama, senta-se e levanta-se sem ajuda?”, obteve-se 51% de respostas sim e 49% de respostas não. À pergunta “entra e sai da cama e senta-se e levanta-se da cadeira, com ajuda?”, verificou-se 35% de respostas sim e 65% de respostas não.

Gráfico 10 Não se levanta da cama



Nesta pergunta: “não se levanta da cama?”, apenas sensivelmente 15% respondeu sim e 85% respondeu não.

Analisando os três gráficos acerca da mobilidade do idoso, como outra actividade fundamental na sua vida diária, percebemos que a maior parte dos utentes consegue fazê-lo sozinho, no entanto ainda verificamos alguma percentagem considerável na ajuda

que é precisa para efectuar a mobilização. Por outro lado, e felizmente, a percentagem é pequena relativamente àqueles utentes que não se conseguem mobilizar.

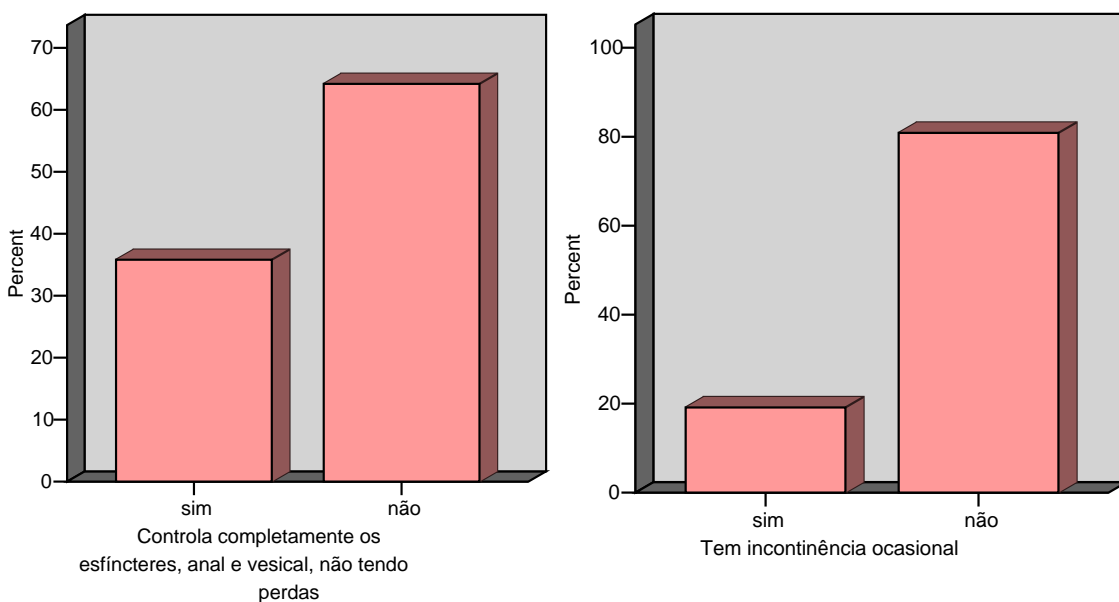
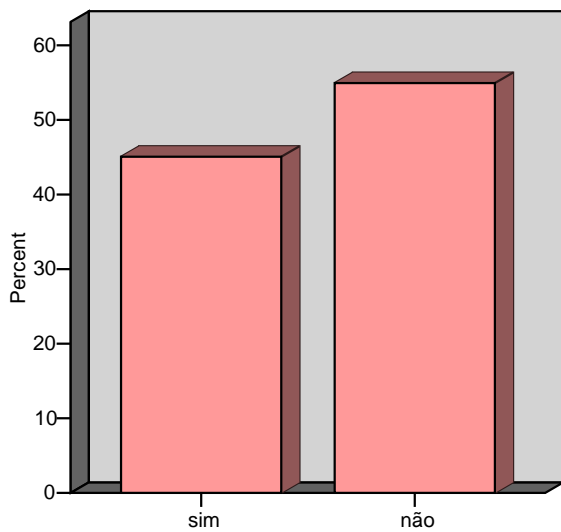


Gráfico 11 Gráfico da esquerda: Controla completamente os esfínteres, anal e vesical, não tendo perdas e o Gráfico da direita: Tem incontinência ocasional.

Gráfico 12 É incontinente ou usa sonda visceral necessitando de vigilância



Analisando os gráficos anteriores, na pergunta que corresponde o primeiro gráfico, controla completamente os esfíncteres, anal e vesical, não tendo perdas, obteve-se 35% de respostas sim e 65% de respostas não. Na pergunta “tem incontinência ocasional?”, correspondente ao segundo gráfico, obteve-se 19% de respostas sim e 81% de respostas não.

Já na pergunta “é incontinente ou usa sonda visceral, necessitando de vigilância?”, verifica-se 45% de respostas sim e 55% de respostas não.

Fazendo novamente uma análise aos três gráficos para perceber os resultados acerca da percentagem de utentes que é incontinente, percebe-se que uma boa parte dos utentes da SCMOAZ ou é incontinente total (e por isso usa fralda) ou tem incontinência ocasional.

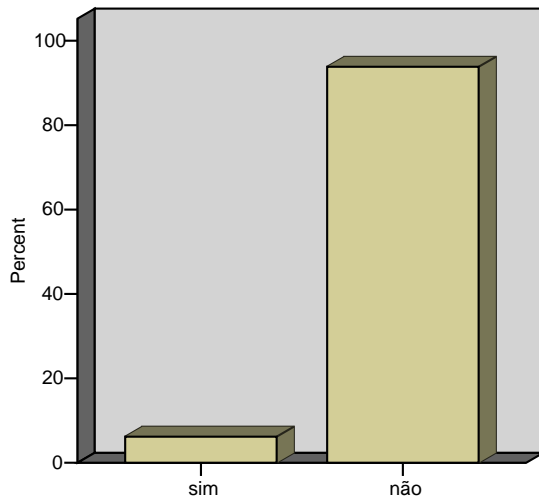
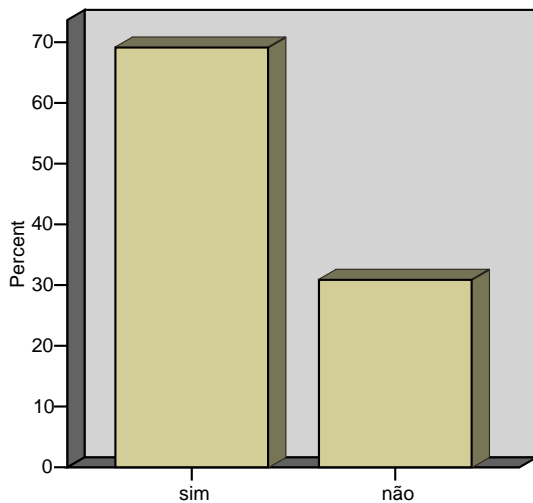
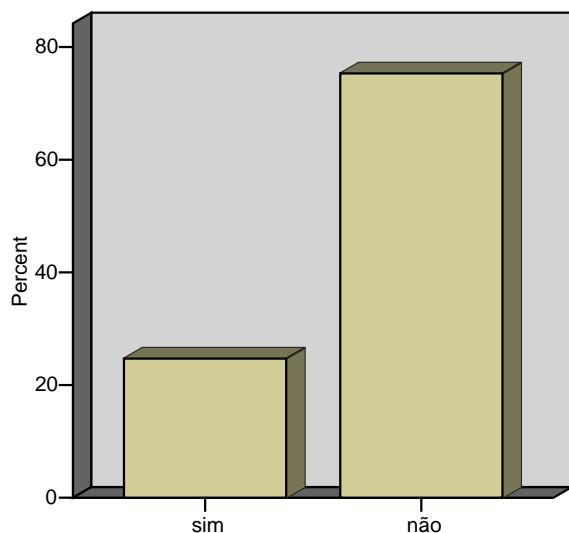


Gráfico 13 Gráfico esquerdo: Come sem qualquer ajuda e o Gráfico da direita: Necessita de ajuda só para cortar os alimentos para barrar o pão

À pergunta “come sem qualquer ajuda?”, 69% respondeu que sim e apenas 31% respondeu não. Na pergunta “necessita de ajuda só para cortar os alimentos ou para barrar o pão?”, apenas 5% respondeu sim e 95% respondeu não.

Gráfico 14 Precisa de ajuda para comer, ou é alimentado parcial ou totalmente, por sonda ou por via endovenosa



Nesta questão: “precisa de ajuda para comer, ou é alimentado parcial ou totalmente por sonda ou por via endovenosa?”, 25% respondeu sim e 75% respondeu não.

Neste conjunto de questões sobre a actividade de vida diária que é alimentar-se, constatamos que a maior parte dos utentes consegue alimentar-se sozinho, independentemente de outras dificuldades

ou limitações que possam existir na sua vida quotidiana.

Em seguida apresentamos as conclusões retiradas da análise destes questionários:

- A idade que prevalece entre os utentes inquiridos é entre os 80 e 85 anos;
- Predomina o sexo feminino;
- A actividade de vida diária mais solicitada pelos utentes da SCMOAZ é tomar banho;
- A maioria dos utentes consegue utilizar a sanita e mobilizar-se (entrar e sair da cama); contudo, através de várias observações, ambas as actividades são efectuadas com apoio permanente das ajudantes de lar. O que significa que a SCMOAZ tenta incutir no trabalho com os utentes e colaboradores a importância da mobilidade.
- Existe uma grande percentagem de utentes que é incontinente.
- A maioria dos utentes necessita de apoio na maioria das actividades de vida diária; apenas para alimentarem-se é que não necessitam de ajuda
- Através do contacto permanente com os utentes da SCMOAZ, constatámos que a maioria se encontra em cadeira de rodas, ou então, necessitam de ajuda para se mobilizarem.

O questionário para avaliar os interesses dos utentes da SCMOAZ, foi elaborado para que fosse acessível para este público-alvo. Foram dados alguns exemplos de ocupação de

tempos livres com as respectivas possibilidades de resposta, representadas por *smiles* (sim, não, talvez).

A prática deste questionário teve em vista, ir de encontro às necessidades, expectativas e interesses dos utentes da SCMOAZ (ver anexo pág. 131). Este questionário foi colocado em prática ao mesmo tempo que o questionário do índice de Katz. Também foi semi-orientado (pela mestranda).

Enquanto o índice de Katz foi colocado a todos os utentes (de cada resposta social), mesmo aqueles que não conseguiam responder; neste questionário só responderam aqueles que tinham autonomia para o fazer, (para que os resultados fossem verdadeiros e tivessem significado).

Assim, apenas obteve-se um total de 95 questionários, entre eles 33 em Serviço de Apoio Domiciliário; 7 em Centro de Dia; 44 na valência Lar e 11 na valência Residencial, tal como podemos verificar na tabela que se segue.

Quadro 7 N.º de questionários efectuados (Questionário de Interesses)

Tipo de serviço prestado ao utente	SAD (1)	CD (2)	Lar (3)	Residencial (4)
N.º	33	7	44	11
Total	95 Questionários			

(1) Serviço de Apoio Domiciliário.

(2) Centro de Dia.

(3) Valência Lar.

(4) Valência Residencial.

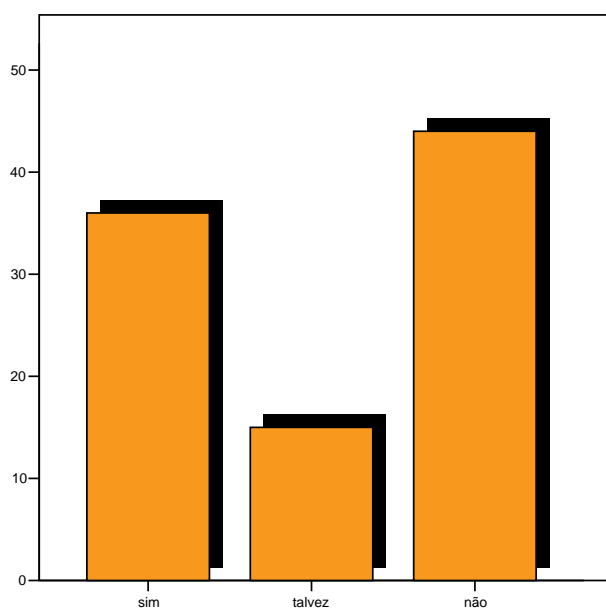


Gráfico 15 Ver Filmes

Neste gráfico, verifica-se que 35% dos utentes respondeu sim, 15% respondeu talvez e 45% respondeu não, o que significa que a maioria dos utentes não gosta de ver filmes.

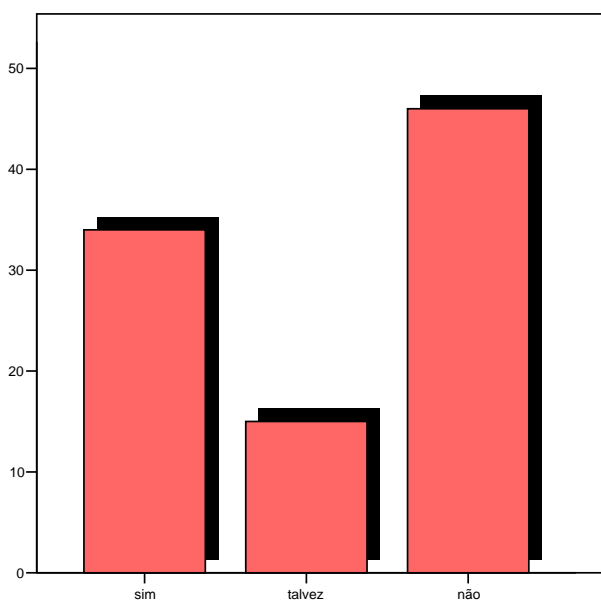


Gráfico 16 Fazer Ginástica

Na questão se gosta de fazer ginástica, 34% dos utentes respondeu sim, 15% respondeu talvez e 46% respondeu não. Mais uma vez a resposta positiva não é a que prevalece.

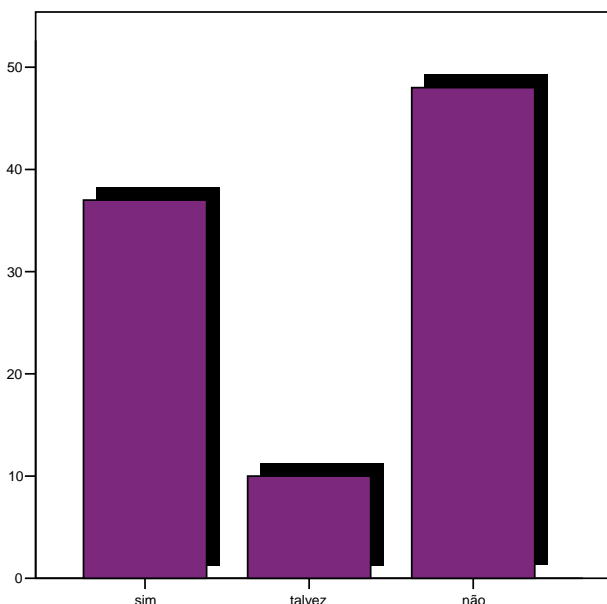


Gráfico 17 Jogar

Nesta pergunta, constata-se que 36% dos utentes respondeu sim, 10% respondeu talvez e 49% respondeu não, o que significa que a maior parte dos utentes não gosta de jogar.

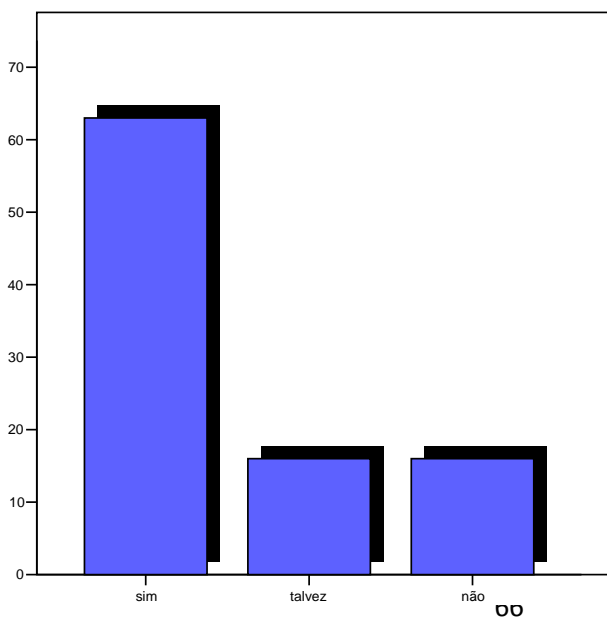


Gráfico 18 Fazer Passeios

Na pergunta se gosta de fazer passeios, verifica-se que 63% dos utentes respondeu sim, 17% respondeu talvez e apenas 17% respondeu não, o que significa que os utentes da SCMOAZ gostam muito de passear.

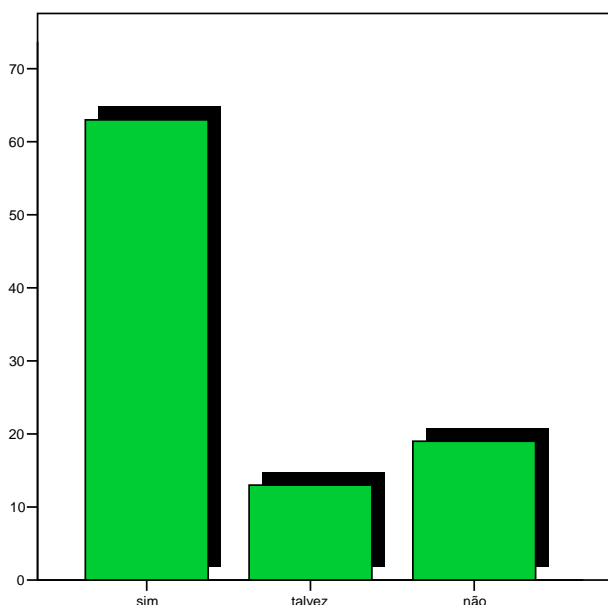


Gráfico 19 Ler ou Ouvir Histórias

Nesta pergunta 63% respondeu sim, 12% respondeu talvez e 20% respondeu não. Prevalece o sim o que nos indica que a actividade de ocupação de tempos livres ler ou ouvir histórias é algo que os utentes gostam de fazer.

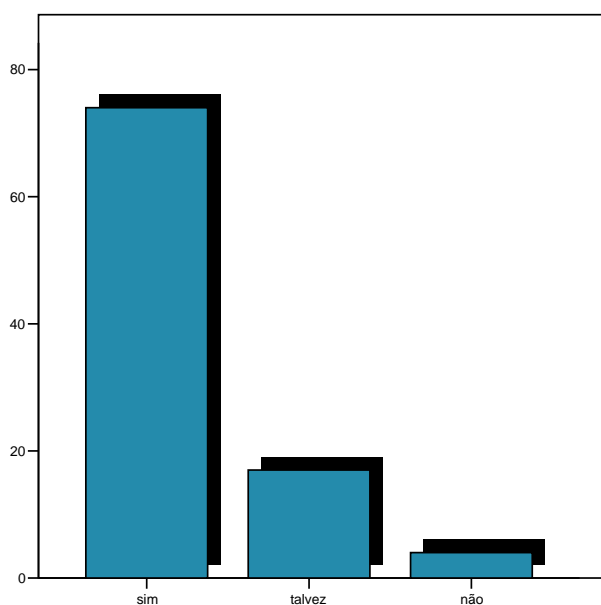


Gráfico 20 Conversar

A actividade conversar, atingiu 73% de respostas sim, 18% respondeu talvez e apenas 4% respondeu não. Esta será outra actividade de ocupação dos tempos livres que os idosos gostam de fazer.

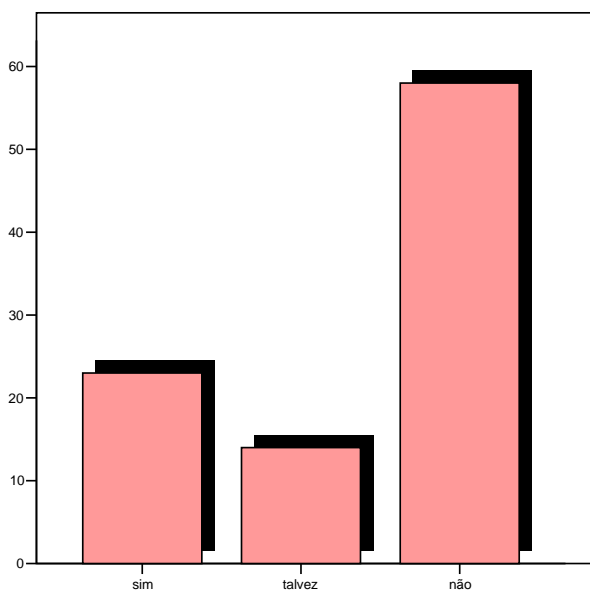


Gráfico 21 Dançar

Nesta questão 22% responderam sim, 14% respondeu talvez e 59% respondeu não. Penso que nesta pergunta a maioria dos utentes respondeu não, pelo facto de a maioria ter dificuldades motoras ou de mobilidade e não poderem por isso, dançar.

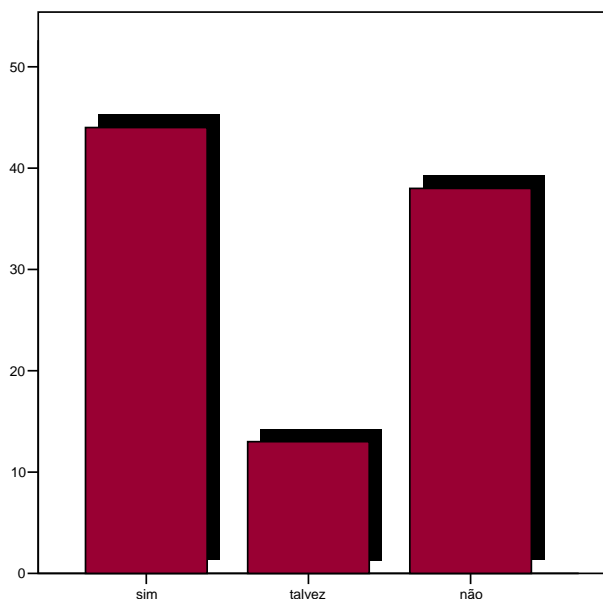


Gráfico 22 Cantar

Na pergunta se gosta de cantar, 44% dos utentes respondeu sim, 12% respondeu talvez e 39% respondeu não. Aqui o sim e o não aproximam-se mas a maioria gosta de cantar.

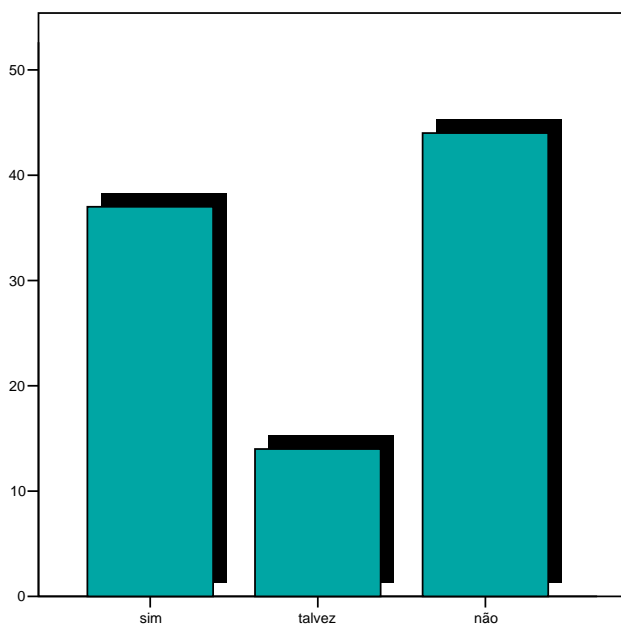


Gráfico 23 Trabalhos Manuais

Na pergunta se gosta de fazer trabalhos manuais e artísticos obteve-se 37% de respostas sim, 14% de respostas talvez e 44% de respostas não.

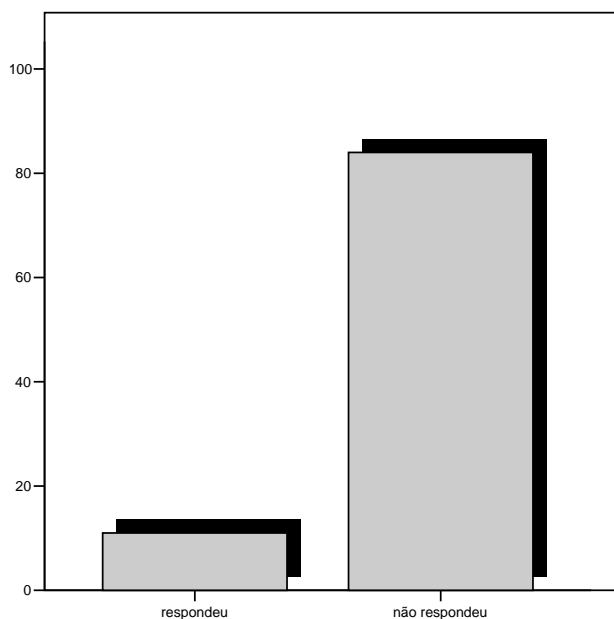


Gráfico 24 Aprender sobre algo

Nesta questão em que se pergunta ao utente se gostava de aprender sobre algo, verifica-se que se obteve apenas 10% de respostas, entre elas destaca-se:

“Aprender a ler e a escrever”;

“Tirar o curso de telefonista”;

“Aprender a ler e a escrever melhor”;

“Aprender a ler melhor e a mexer no computador”;

“Aprender mais sobre informática”.

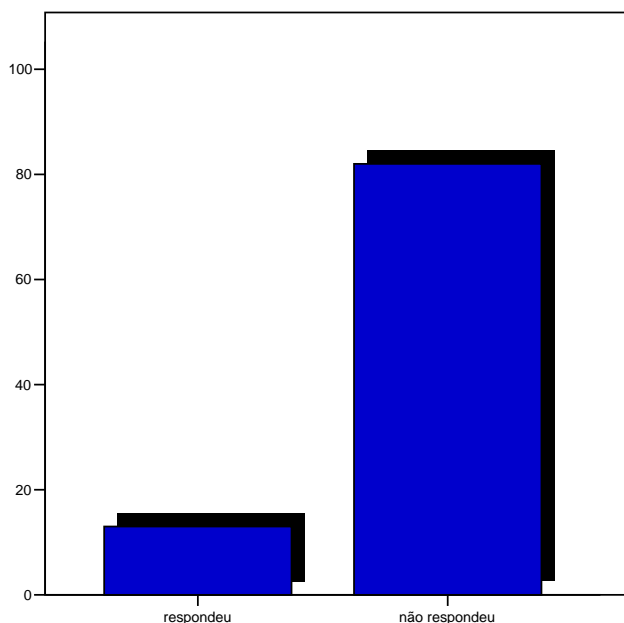


Gráfico 25 Aprender a fazer algo

Na questão se gostava de aprender a fazer algo, obteve-se 13% de respostas, entre elas: “Fazer jardinagem”; “Pintar”; “Pintar móveis”; “Cozinhar”; “Podar”; “Costurar e bordar”.

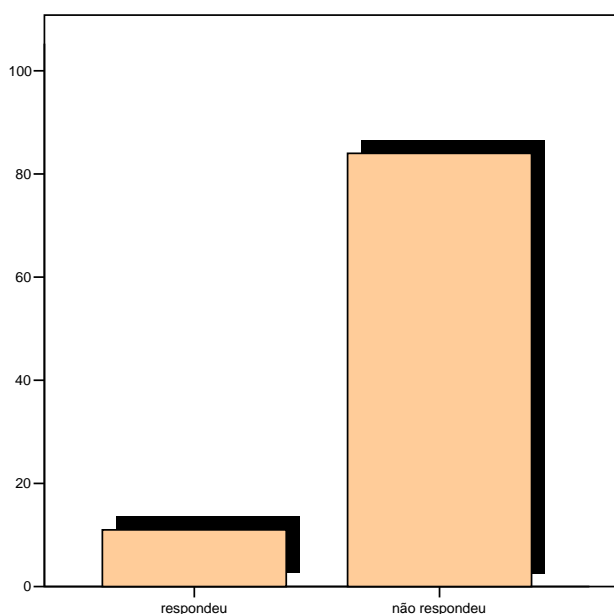


Gráfico 26 Outras Sugestões

Nesta parte do questionário, o objectivo era o utente sugerir actividades para ocupar os tempos livres, para além das anteriores. Obteve-se 10% de respostas: “Ir passear para sítios que não conheça”; “Ouvir música boa e dançar”; “Ver as obras de Fátima”;

“Aprender as verdades de Deus”;

“Trabalhar na Quinta”; “Ir às discotecas e dançar”.

Passaremos a enunciar as conclusões obtidas destes questionários:

- As actividades de ocupação de tempos livre que os utentes mais gostam e lhes interessa são: passear; ler ou ouvir histórias; conversar e cantar.
- Consideramos que a prática de ginástica não teve tantas respostas afirmativas, pelo facto de o questionário ter sido aplicado em SAD (estes utentes não têm ginástica).

Talvez se fizéssemos esta questão àqueles que estão em CD e estão institucionalizados a resposta poderia ser mais positiva, uma vez que a adesão a esta actividade era grande (realizava-se 2 vezes por semana). É das actividades que mais gostam de fazer pelos resultados físicos visíveis.

5. Avaliação das actividades

Sabemos que a actividade humana é toda ela muito complexa, seja a nível formal e informa, como não formal. Em todas estas modalidades encontramos presente a avaliação. Também podemos encontrar diferentes formas de avaliação seja ela formativa, sumativa, auto-avaliativa, hetero-avaliativa, etc. Encontramos como definição de avaliação: “ [...] una actividad o proceso de identificación, recogida y tratamiento de datos sobre elementos y hechos educativos com el objectivo de valorar lo primero y, sobre dicha valoración, tomar decisiones.” (Manuel, & Ramos, 1989:27) Desta forma percebemos que a avaliação pretende precepcionar acções e informações, analisando-as criticamente e posteriormente, se necessário tomar decisões sobre a mesma, no sentido de melhorar e evoluir.

O processo de avaliação foi feito durante e após as actividades, assim podemos juntar dados para:

- Compreender melhor as falhas das actividades e encontrar processos de as corrigir;
- Perceber as falhas e pontos fortes das actividades.

Ao longo do trabalho de intervenção utilizámos diferentes formas de avaliação – inicial e contínua:

“Si la evaluación inicial, teria por objectivo determinar el punto de partida, de modo que sirva de referencia para la programación y la evaluación posterior, la evaluación continua (tambien llamada progresiva, deferida o sucesiva) es la verdadera evaluación del proceso educativo tomado en su conjunto. Su finalidad es determinar el grado en que se han conseguido los objetivos específicos de cada unidad didáctica e de aprendizaje en cada disciplina y en el conjunto del proceso educativo.” (Manuel, J. & Ramos G. 1989:36)

Por outras palavras, a avaliação inicial neste contexto teve como papel retirar a primeira percepção/ilção sobre as necessidades, interesses e expectativas do público-alvo em questão. Já a avaliação contínua teve como objectivo perceber se a intervenção necessitava de

reformulações/alterações relativamente aos objectivos gerais e específicos traçados para cada actividade desenvolvida.



Esquema 8 Fases da intervenção que integram a avaliação.

Tal como podemos ver no esquema 8, ao longo de todo este processo de intervenção realizou-se planificações, seguidas da preparação das actividades e depois a execução. Em todas estas três fases a avaliação esteve presente, quer por meio de reflexões quer por meio de conversas informais que tinha com os idosos sobre os seus interesses.

A avaliação após a intervenção é uma avaliação de impacto, tem a possibilidade de avaliar a forma como correu a intervenção e revelar aquilo que os idosos aprenderam, se gostaram, se se divertiram e sobretudo se têm uma visão mais positiva sobre o envelhecimento. Esta avaliação de impacto foi realizada várias vezes, após ter terminado a actividade, para perceber a opinião dos idosos, e esclarecer alguma dúvida. Esta avaliação foi utilizada novamente aquando do término do estágio, para que se possa distinguir pontos fortes e limitações desta intervenção.

De acordo com o plano de actividades de estágio, a avaliação das actividades passou por pequeno questionário com perguntas simples e directas (com vocabulário acessível). Este questionário é composto por quatro perguntas com três possibilidades de resposta, representadas por figuras – “smiles” – que significam “sim”; “mais ou menos” e “não” (ver anexo pág. 133).

No último dia do mês de Dezembro foram colocados em prática os primeiros questionários para avaliar as actividades do mês. Como ficou definido no plano, estes questionários foram preenchidos no final de cada mês, uma vez que o tema foi diferente de mês para mês. A avaliação foi mensal, pois se passasse os questionários no final de cada actividade os idosos acabariam por desistir das actividades só para não terem que preencher.

Na primeira vez que o questionário foi aplicado foi necessário explicar ao grupo todo qual a finalidade do questionário, mas para o seu preenchimento foi imprescindível fazer um acompanhamento individual. Esta situação fez perceber claramente, que os idosos da SCMOAZ têm problemas de literacia, não têm práticas de leitura e têm imensas dificuldades em interpretar, uma vez que no seu tempo, aqueles que andavam na escola era apenas para aprenderem a ler e a escrever.

Posto isto e considerando que a aplicação deste questionário não foi viável no mês de Dezembro, uma vez que os idosos ao longo da aplicação apresentaram grandes dificuldades de interpretação. Por isso, foi aconselhado fizesse novamente a aplicação, mas com a orientação de alguém que não tivesse desenvolvido as actividades, pois poderiam ter ficado intimidados com a presença da mestrandia.

No final do mês de Janeiro os mesmos questionários foram preenchidos sob a orientação de uma pessoa externa às actividades realizadas e a recepção foi melhor. Decidimos continuar com este instrumento de avaliação até ao final do estágio.

Podemos analisar os questionários na tabela que se segue:

Pergunta	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho	Respostas
1 - Gostou do tema deste mês?	6	9	8	9	13	10	8	Sim
	1	2	1	0	2	0	1	Mais ou menos
	0	0	0	0	0	0	0	Não
2 - Gostou da forma como foram feitas as actividades?	6	8	8	8	14	8	8	Sim
	1	2	1	1	1	2	1	Mais ou menos
	0	1	0	0	0	0	0	Não
3 - Acha que aprendeu alguma coisa com as actividades?	4	8	5	8	11	6	4	Sim
	2	2	4	0	2	4	5	Mais ou menos
	1	1	0	1	2	0	0	Não
4 - As actividades permitiram a interacção entre todos?	3	9	9	8	12	10	9	Sim
	4	1	0	1	3	0	0	Mais ou menos
	0	1	0	0	0	0	0	Não
Total de Questionários preenchidos	7	11	9	9	15	10	9	69

Quadro 8 Resultados da avaliação das actividades pelos idosos

Ao analisarmos a tabela anterior verifica-se que o número de questionários preenchidos mensalmente não é muito grande uma vez que estes eram passos antes de iniciar uma actividade, onde não eram sempre os mesmos idosos mas o número rondava os 15 por actividade. Entre estes 15 idosos alguns sofriam de demência e por vezes recusavam-se a preencher.

Olhando para o aspecto geral da tabela, percebemos que os idosos gostavam das actividades, quer pela aprendizagem, quer pela interacção com os outros. Compreendemos que no mês de Dezembro registam-se 4 pessoas que responderam mais ou menos à pergunta: “as actividades permitiram a interacção com os outros?”; já no mês de Fevereiro registam-se 4 pessoas que deram a mesma resposta à pergunta: “Acha que aprendeu alguma coisa com as actividades?”

Contudo, podemos concluir que os idosos gostaram dos temas propostos mensais, uma vez que não se regista nenhuma resposta negativa. Apenas no mês de Janeiro se regista uma resposta negativa às perguntas: “gostou da forma como foram feitas as actividades?” e “as actividades permitiram a interacção entre todos?” Já na pergunta se “acha que aprendeu alguma coisa com as actividades?” em quase todos os meses encontra-se uma resposta negativa.

6. Análise de dados obtidos

No trabalho de intervenção desenvolvido, a promoção do envelhecimento activo despertou algumas questões: será que os idosos tiveram mais qualidade de vida com o trabalho desenvolvido? Será que os idosos perceberam a importância da educação ao longo da vida? As actividades desenvolvidas foram ao encontro das suas necessidades, interesses e expectativas?

Estas são algumas questões que colocamos em evidência neste tópico de trabalho, às quais pretendemos dar resposta. Para isso será importante reflectir sobre o questionário – índice de Katz que foi aplicado. Segundo os seus resultados que comprovam a realidade vivida e observada, a SCMOAZ tem um conjunto de idosos com necessidades diferentes, mas que na sua maioria precisam de ajuda para satisfazer as actividades básicas da vida diária (podemos confirmar isso nos gráficos que se encontram em anexo). Para além disso encontramos idosos que têm dependência física e têm algum tipo de demência (nem todas diagnosticadas). É um facto que dificulta a transmissão de algumas ideias importantes para o idoso viver activamente.

Sem dúvida que ao longo da intervenção foi um aspecto complicado de ultrapassar. Os idosos que participavam nas actividades que tinham demência não respondiam às perguntas de avaliação mensal das actividades, pois não conseguiam perceber e interpretar o que lhes era pedido. Contudo em certos momentos alguns idosos que tinham demência surpreendiam com as suas respostas, o que demonstra que podem ter momentos de lucidez, por exemplo na actividade - A teia de Afectos – era pedido ao idoso que dissesse o que mais gostava numa pessoa e um senhor com demência disse: “gosto que seja sincera”. Naquele momento verificamos que a pessoa estava na actividade e encontrava-se completamente integrada. Agora podemos pensar que trabalhar com idosos com e sem demência pode ter aspectos positivos como negativos. Por um lado, ao integrarmos o idoso com demência com os outros este pode sentir-se como elemento integrante de um grupo, que tem um papel, que é importante e que ainda pode dar o seu contributo. Por outro, este pode perceber e acentuar as dificuldades que tem em relação aos outros e as actividades como são organizadas e trabalhadas para abranger o grupo todo, por vezes algumas não são tão indicadas. Também algumas actividades, por exemplo de desenvolvimento cognitivo, poderiam ser realizadas apenas com este grupo específico.

Remontando à primeira pergunta colocada no início deste tópico: será que os idosos tiveram mais qualidade de vida com o trabalho desenvolvido? Fazendo uma retrospectiva sobre a intervenção, consideramos que um dos aspectos mais evidentes foi a mudança de hábitos enraizados. A partir do momento que começaram a ser realizadas as actividades, os idosos progressivamente foram-se habituando a participar, sabendo que a determinadas horas do dia (de manhã 9:30-11:00h e à tarde 14:00-15:00h) tinham actividades às quais não só podiam, como deveriam participar. Numa fase inicial o despoletar destas actividades era iniciado sempre com motivação e persistência, mas com o avançar do tempo e à medida que estas começaram a ser parte integrante do dia-a-dia do idoso apenas era necessário dizer: “vai começar a actividade...”, que eles vinham. Claro que os idosos que eram dependentes na mobilidade esperavam que os fossem buscar para participarem.

Relativamente às actividades desenvolvidas com outras instituições, também foi um aspecto muito importante para a promoção da cidadania e da intervenção comunitária. Constatámos que o facto de idoso ver “caras novas” e actividades inovadoras, desperta mais interesse. Por outro lado, ao estar mais atento retém mais facilmente o que lhe é transmitido; por exemplo quando tivemos o contacto com o grupo de ginástica sénior – “Viver Melhor”,

proporcionou-se um momento lúdico entre ambos os grupos. A ideia era transmitir aos nossos idosos que é possível envelhecer activamente apostando na nossa saúde física/motora, e para isso o contacto com um grupo onde este trabalho já tinha sido iniciado foi importantíssimo. Durante algum tempo os idosos falavam deste grupo dizendo que gostariam de estar com eles novamente, isto porque tinham ficado com uma imagem alegre e que os tinham estimulado.

O trabalho realizado com o Museu de Chapelaria foi importante não só para trabalhar a motricidade fina, como também para lembrar profissões antigas que envolveram uma parte dos idosos que se encontravam na instituição.

As actividades entre gerações, (idosos, crianças, em algumas situações jovens) também foram promotoras de partilha de experiências, troca de saberes, actualização de conhecimentos e a expressão de emoções. Através destas, também podemos dizer que se desenvolveu a educação de adultos. Mensalmente os idosos tinham contacto com as crianças do infantário desta instituição e também foram desenvolvidas duas actividades com jovens: uma com a Escola Secundária Soares de Bastos, em que a actividade foi sessões de leitura (poemas, provérbios, histórias, etc.). A outra foi com o CENFIM (Centro de Formação Profissional da Indústria Metalúrgica e Metalomecânica) onde alguns jovens fizeram uma demonstração de Robótica (com o robô-bombeiro), explicando ao idoso como construíram e como chegaram aos resultados apresentados. Desta forma percebemos que de facto a intergeracionalidade é um meio importante e estimulante para a população idosa.

Tanto as actividades com a comunidade como as intergeracionais são formas de aproximação do idoso com aquilo que é feito, é uma forma de aproveitamento dos recursos que as comunidades locais nos oferecem de forma gratuita.

Outro aspecto visível nesta intervenção foi a inter-ajuda entre alguns idosos. Quando o trabalho foi iniciado um dos aspectos que mais ressaltava dentro da instituição era os conflitos entre os idosos. Consideramos que uma vez que as actividades desencadeadas eram sempre pensadas e desenvolvidas em contexto grupal, aproxima os elementos do grupo. Também se tentava transmitir os valores de respeito, cooperação e inter-ajuda. E visualizando algumas situações, as coisas melhoraram; por exemplo, os idosos mais autónomos começaram a ajudar a levar os idosos com dificuldade na mobilidade para as refeições.

Destacando novamente o questionário índice de Katz, e segundo os dados obtidos, a maioria dos utentes necessitava de apoio para satisfazer as necessidades de vida diária, apenas para alimentarem-se é que não necessitavam de ajuda. Este dado, juntamente com o contacto

directo, mostra-nos que a maioria dos idosos tem mais facilidade nas actividades que envolviam a motricidade fina do que aquelas que exigiam o desenvolvimento da motricidade grossa. Para todas aquelas actividades que envolviam um esforço físico maior, os idosos em questão necessitavam do apoio quase total para participarem (por exemplo, no jogo do “papel higiénico”).

Relativamente ao questionário que mediu os interesses dos idosos, constatou-se que o que os idosos mais gostavam de fazer para ocuparem os seus tempos livres era passear, ler e ouvir histórias, conversar e cantar. Consideramos que ao longo da intervenção várias foram as actividades desenvolvidas que tentaram ir ao encontro da generalidade dos interesses dos idosos inquiridos. Referimos o mês da leitura, onde se realizaram sessões de leitura (com contos e lendas populares), a leitura e o comentário crítico de notícias de jornal; as visitas ao Museu de Chapelaria e os ensaios para o grupo de cantares. Estes ensaios, não eram mais nem menos do que sessões de canto, mas a ideia era transmitir que poderia haver a possibilidade de formar um grupo de cantares da instituição, para que cantassem de forma mais aplicada e com entusiasmo, contudo não deixa de ser uma ideia interessante para ter continuidade.

Reflectindo sobre as hipóteses de trabalho formuladas e fazendo uma análise geral podemos confirmar as hipóteses levantadas. Relativamente à primeira hipótese (H1- se a instituição organizasse mais actividades que envolvessem ambas as gerações (idosos, crianças, jovens), maior será a partilha de experiências e a troca de saberes), podemos dizer que a partilha e troca de saberes entre gerações, pode ser observada e avaliada através das sucessivas actividades organizadas mensalmente dentro da instituição. Nas primeiras actividades, tanto os idosos como as crianças não interagiam muito (as crianças mostravam algum medo). Com o tempo e com o contacto mais permanente a interacção tornou-se maior; de facto, as crianças estimulavam os idosos (sorriam mais vezes e “mexiam-se” mais), os mais velhos também tiveram a oportunidade de ensinar as crianças (ex: jogos).

A segunda hipótese de trabalho (H2 – quanto mais actividades de animação sociocultural forem promovidas maior será a probabilidade de o idoso se desenvolver, atingindo qualidade de vida e a educação ao longo da vida), mostra a necessidade de se desenvolver várias actividades de animação para que o idoso tenha mais oportunidade de se desenvolver atingindo a qualidade de vida e a educação ao longo da vida. Esta hipótese vai de encontro ao que focámos anteriormente: os hábitos que tinham antes desta intervenção foram modificados positivamente. Os idosos habituaram-se a estar ocupados e a estarem em cooperação com os

outros, evitando o ócio passivo e o sedentarismo (algo muito visível em contexto de institucionalização). Ao estarem ocupados, mantiveram as mentes e os corpos mais activos, verificando-se uma melhoria da sua qualidade de vida, assim como a sua aprendizagem, tal como nos diz a célebre frase “nascemos a aprender e morremos sem saber”. Contudo este grupo etário nem sempre tem consciência disso.

Por último, a terceira hipótese (H3 – se as actividades de animação tiverem como objectivo o crescimento do idoso no seu todo (social, cultural, intelectual/formativa, etc.) maior será o seu papel como cidadão e a sua integração na comunidade) destaca o desenvolvimento do idoso no seu todo através de actividades de animação e que desta forma poderemos contribuir para o a interacção do idoso com a comunidade reformando o seu papel como cidadão. Esta hipótese também se confirmou nesta intervenção, uma vez que as actividades desenvolvidas tentaram abranger vários níveis no desenvolvimento do idoso. Esta intervenção desencadeou objectivo: sociais, culturais, intelectual/formativos; lúdico-recreativo. Para além disso é importante realçar, o contacto com outras instituições aproximando e dando a oportunidade a todos de estabelecerem contacto com o que é feito fora da instituição.

Considerações Finais

Nas considerações finais será importante reflectir sobre tudo o que envolveu este trabalho de intervenção. Vai desde a sua concepção, implementação, avaliação e reflexão. Nesta parte não poderíamos de deixar destacar algumas limitações/dificuldades, assim como aspectos positivos, tanto em contexto de trabalho como em contexto de pesquisa bibliográfica.

Comecemos por referir que o trabalho realizado na Santa Casa não passou somente pelo desenvolvimento de actividades de animação, uma vez que todo e qualquer trabalho de estágio passa pela forte integração e pelo conhecimento integral do contexto de trabalho. Pretende-se com isto dizer que é importante aproveitarmos o contexto de estágio para conhecermos a forma como uma instituição funciona, as suas práticas e dinâmicas e as resoluções para problemas que surgem no dia-a-dia. Toda esta dinâmica se torna importante, visto que, conseguimos ver na prática a relação que esta tem com a teoria.

Para além do conhecimento do contexto de trabalho, o conhecimento e o contacto com o público-alvo da intervenção foram fundamentais. As suas características, potencialidades, limitações (a nível físico e/ou mental), a relação com os outros, os seus costumes, interesses e valores, são elementos ou indicadores imprescindíveis para a intervenção na área de educação de adultos e intervenção comunitária.

Neste ponto é importante ainda salientara facilidade de integração no próprio contexto institucional, quer por parte dos colaboradores, quer por parte dos idosos. A facilidade de comunicação e de aceitação do outro foram importantes para estabelecer a empatia com os idosos, e assim desenvolver as actividades de animação trabalhando o envelhecimento activo.

Para que as actividades com a comunidade fossem desenvolvidas, foi necessário estabelecer contactos, inclusive falar pessoalmente com as entidades e de acordo com o tema proponhamos a vinda à instituição. Claro que a concordância para o desenvolvimento deste género de actividades por parte da SCMOAZ foi imprescindível, que em todos os momentos me apoiou. Contudo, é de relevar a atenção, a cooperação e a disponibilidade que as entidades (já mencionadas nos agradecimentos) mostraram.

As actividades entre gerações também foram importantes, uma vez que aproximaram as gerações através da partilha de experiências e saberes. A intergeracionalidade é cada vez mais uma estratégia de intervenção junto dos mais velhos, porque a sua prática estimula os sentidos, a mobilidade e as emoções (principalmente quando são crianças) e tal como nos diz Oliveira

(2008: 55), “ [...] levar os idosos a aprender a envelhecer e os mais novos a aprender a conhecer e apreciar os idosos, é um dos objectivos fundamentais da educação inicial e permanente de hoje.”

Encontramos algumas dificuldades ao longo da intervenção. Uma das primeiras dificuldades foi a falta de motivação dos idosos. Talvez mais difíceis de ultrapassar numa fase inicial da intervenção, no entanto com o tempo, começaram a ter necessidade de participar em actividades. Mas motivar os idosos não é tarefa fácil, eles consideram que estão naquela instituição para terminar a sua vida. Fazê-los entender que, independentemente das suas limitações, eles devem aproveitar o resto dos seus dias o mais activamente possível e com alguma qualidade, é difícil. Por isso, mais uma vez a tarefa de desenvolver actividades era acompanhada da tarefa de ouvir/escutar, aconselhar, etc. Será importante referir que estes idosos, na sua maioria tinham baixa escolaridade (problemas de literacia – já mencionado aquando da passagem dos instrumentos de avaliação) e estiveram sempre ligados à agricultura ou à indústria, não dedicando grande tempo à ocupação dos seus tempos livres. Realidade que se veio a desencadear com a sua entrada para o Lar ou Centro de Dia.

Outra dificuldade encontrada foi a avaliação das actividades mensalmente pelos idosos. Foi difícil colocar em prática os questionários, uma vez que os idosos em questão tinham problemas de literacia e de interpretação e mesmo explicando mais do que uma vez o questionário, foi difícil a sua prática. Colocou-se a hipótese de estarem intimidados e os questionários começaram a ser colocados em prática com a colaboração de outra pessoa. Consideramos que este ponto acabou por ser ultrapassado.

Passando para a reflexão dos objectivos gerais formulados, estes foram pertinentes, uma vez que foram ao encontro da problemática e do diagnóstico de necessidades apresentado. Para além disso os objectivos específicos e as actividades de intervenção constituíram parte integrante no Plano de Actividade Anual da Instituição.

Quanto à parte que envolveu a pesquisa bibliográfica, este trabalho de intervenção permitiu também a investigação uma vez que proporcionou a construção de um conhecimento científico, recolhendo dados, adquirindo saberes, permitindo olhar ao pormenor, o confrontar de ideias e de informações, assim como a análise crítica das mesmas.

Por ser um trabalho de investigação e intervenção ao longo dos nove meses de estágio, estivemos em constante pesquisa, por um lado para ter ideias e planificar as actividades, por outro para sustentarmos o que fazíamos na prática com uma base teórica. Tal como

aprendemos ao longo do curso e da especialização, o educador tem de ter um passo à frente para não ser surpreendido pelo outro e um passo atrás para pensar as suas teorias e procedimentos, no seu agir, ser e fazer. Também é importante termos por detrás um bom suporte conceptual e teórico para justificarmos a nossa prática profissional, para que não façamos as coisas só por fazer, mas que façam sentido.

No que se refere ao estudo teórico, principalmente para a elaboração deste relatório, consideramos que a organização dos tópicos de trabalho ou temas a desenvolver e o que desenvolver, foi um aspecto relativamente fácil de lidar/ultrapassar, uma vez que já no último ano da Licenciatura, juntando a mais um ano de saber teórico acerca da especialização em educação de adultos e intervenção comunitária, permitiu que já conhecesse alguns autores e que estivesse mais à vontade com os temas em questão. No entanto, é de referir que apesar de já conhecermos alguns autores de referência na área da animação sociocultural, como por exemplo Jaume Trilla, Ander-Egg e Luís Jacob, não existem muitos autores portugueses a reflectirem sobre esta área.

Fazendo uma retrospectiva daquilo que foi dito e que serviu como “motor de arranque” ou de suporte para esta intervenção, a educação de adultos visa por meio da educação permanente e ao longo da vida mostrar ao adulto (idoso) que deve estar receptivo para novas experiências e conhecimentos, que sendo o próprio agente do seu processo (projecto de vida) e aproveitando o leque de vivências poderá consolidar a sua aprendizagem. Desta forma percebemos, desde logo, que a educação de adultos pode ser um forte contributo para o envelhecimento activo e consequente qualidade de vida do idoso. Para trabalhar a educação de adultos, com o intuito de prever e ter resultados visíveis no idoso, utilizou-se como estratégia a animação sociocultural, que por meio de actividades diversificadas obteve mudanças de hábitos, assim como a melhoria da cooperação e inter-ajuda entre os idosos.

Após o exposto, percebemos que não existe uma idade ideal para as relações, para a aprendizagem, para satisfazer “sonhos escondidos”. Seja qual for o ciclo de vida no qual nos encontramos, o importante é lutarmos pela nossa felicidade e qualidade de vida, desde que nascemos até morrermos. Cada um de nós deve tentar perceber qual o caminho que tem de percorrer para atingir essa mesma felicidade. No caso dos idosos, principalmente daqueles que estão institucionalizados, será necessário, enquanto profissionais, ajudar a perceber que estando vivos devem viver o mais activamente possível e com qualidade.

Gostaríamos de terminar este trabalho como começamos, mencionando e reflectindo sobre a frase citada de Freire (1996: 27): *“Só, na verdade, quem pensa certo, mesmo que às vezes, pense errado, é quem pode ensinar a pensar certo. E uma das condições necessárias a pensar certo é não estarmos demasiado certos de nossas certezas.”* Esta frase indica que o mais certo que podemos reter com este trabalho é que se trata de um trabalho inacabado, no sentido que será importante desenvolver-se investigações/pesquisas sobre os temas abordados, para deter novos conhecimentos e consolidar os já existentes. Tal como nos diz o mesmo autor: *“ensino porque busco, porque indaguei e me indago. Pesquiso para constatar, constatando, intervenho, intervindo educo e me educo. Pesquiso para conhecer o que ainda não conheço e comunicar a novidade.”* (*Idem: 29*) Este trabalho foi desenvolvido na base de um percurso académico; esperamos que futuramente esta experiência seja solidificada e fortalecida por novas actividades na vida profissional, não esquecendo que o ser humano é um ser inacabado e que deve estar em constante formação.

Bibliografia Referenciada

- Ander-Egg, E. (2000). *Metodología y Práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid Editorial CCS.
- Antunes, M. (coord.) (2007). *Educação de Adultos e Intervenção Comunitária II*. Coimbra: Edições Almedina.
- Badesa, S. (1995). *Perfil del Animador Sociocultural*. Madrid: NARCEA, S.A. de Ediciones.
- Barbosa, M. (2006). *Educação e Cidadania. Renovação da Pedagogia*. Amarante: Editora Labirinto.
- Barbier, R. (1985). *A Pesquisa-Ação na Instituição Educativa*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.
- Bogdan, B. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: Uma introdução à Teoria e aos Métodos*. Porto: Porto Editora.
- Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-acção*. Porto: Porto Editora.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da Autonomia. Saberes Necessários à Prática Educativa*. Brasil: Paz e Terra.
- Freire, P. (1975). *Pedagogia do Oprimido*. Porto: Afrontamento.
- Gómez, J. (2004). Paradigmas Teóricos na Animação Sociocultural. in Trilla, J. (coord.) *Animação Sociocultural. Teorias, Programas e Âmbitos*. Lisboa: Novos Horizontes.
- Gusmão, M. & Marques, A. (1978). *Educação de Adultos*. Braga: Universidade do Minho.
- Instituto de Educação da Unesco, (1997). *V Conferência Internacional sobre Educação de Adultos*. Lisboa: Ministério da Educação, Secretaria de Estado da Educação e Inovação.
- Jacob, L. (2008). *Animação de Idosos*. Porto: Ambar.
- Latorre, A. (2003). *La investigación-acción. Conocer y Cambiar la Práctica Educativa*. Barcelona: Editorial Graó.
- Lima, L. (2007). *Educação ao Longo da Vida. Entre a Mão Esquerda e Mão direita de Miró*. São Paulo: Cortez Editora, pp: 14-16; 21-23; 31-33.
- Lima, M. (2006). *Posso Participar? Atividades de Desenvolvimento Pessoal para Idosos*. Porto: Ambar.
- Luzuriaga, L. (1973). *História da Educação e da Pedagogia*. São Paulo: Companhia editorial nacional.
- Magalhães, A. (1991). *Santa Casa da Misericórdia*. Oliveira de Azeméis: Santa Casa da Misericórdia.

- Manuel, J. & Ramos, G. (1989). *Bases Pedagógicas de la Evaluación. Guía Práctico para Educadores*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Oliveira, C. (1999). *A Educação como Processo Auto-Organizativo. Fundamentos Teóricos para uma Educação Permanente e Comunitária*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Oliveira, C. C. (2004). *Auto-organização, Saúde e Educação*. Coimbra: Ariadne.
- Oliveira, J. (2008). *Psicologia do Idoso. Temas Complementares*. Porto: Livpsic Editora.
- Quintas, S. (1998). *Técnicas de Grupo en Animación Comunitária*. Salamanca: Amarú Ediciones.
- Ribeiro-Dias, (2009). *Educação. O Caminho da Nova Humanidade: das Coisas às Pessoas e aos Valores*. Porto: Papiro Editora.
- Rovira, J. & Trilla, J. (1996). *La Pedagogia del Ócio*. Barcelona: Editorial Laertes.
- Simões, A. (2006). *A Nova Velhice. Um novo Público a Educar*. Porto: Ambar
- Torrado, S. (1991). *Educación de Adultos y Calidad de Vida*. Barcelona: El Roure Editorial, S.A.
- UNESCO, (1976). *Recomendación Relativa ao Desenvolvimento de la Educación de Adultos*. Nairobi.
- Zimerman, G. (2000). *Velhice. Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: ARTMED Editora.

Documentos Policopiados

- Almeida, P. (2006). *A Educação para a Saúde em Idosos: Que Necessidades? Que Prioridades?* Universidade do Minho: Instituto de Educação e Psicologia. Tese de Mestrado em Educação, Especialização de Educação para a Saúde.
- Cunha, F. (1995). *Projecto de Ocupação de Tempos Livres para um Grupo de Idosos da Freguesia de Ponte de Lima*. Braga: Universidade do Minho, Departamento das Ciências da Educação da Criança.
- Fernandes, M. (2005). *Dar Vida aos Anos... Envelhecendo. Uma Análise Sócio-Organizacional de um Lar de Idosos*. Universidade do Minho: Instituto de Educação e Psicologia. Tese de Mestrado em Educação, Área de Especialização em Educação de Adultos.
- Rodrigues, M. (1999). *Viver num Lar. Um estudo Monográfico da Experiência da Velhice*. Braga: Instituto de Ciências Sociais. Dissertação de Mestrado em Antropologia.

Sites

Instituto Nacional de Estatística – www.ine.pt (20-03-2010)

Ministério da Educação - <http://www.dgdc.min-edu.pt/saude/Paginas/default.aspx> (15-07-2010)

www.wikipedia.pt (05-08-2010)

Outros documentos

Jornal Concelhio - Correio de Azeméis, 27 de Julho de 2010, pág.5.

Jornal Notícias, 6 de Setembro de 2010, pág.47.

Anexos

Descrição das actividades realizadas em domicílio

- **Jogos Séniores:**

Os Jogos Séniores têm como principal finalidade a estimulação cognitiva e a diversão. Estes jogos podem ser utilizados independentemente do comportamento cognitivo ou do grau de escolaridade. Pela sua simplicidade os jogos também podem ser aplicados a outros grupos etários. Podemos encontrar 3 jogos diferentes da autoria de Rita Teles, da Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti: Cubos Lógicos; Quem Sabe, Sabe!; Só por Gestos.

Estes jogos foram adquiridos pela SCMOAZ, aquando da participação num colóquio organizado pela Santa Casa da Misericórdia de Vale de Cambra, onde foram divulgados.



Imagem1 – Jogos seniores em casa de uma idosa

- **Trabalhos Manuais: “Construção de um instrumento musical”**

Esta actividade vai de encontro ao tema mensal proposto no plano de actividades das valências Lar/Centro de Dia. Visto que o tema é a música achamos interessante construir um instrumento musical, neste caso, instrumento de sopro (flauta de Pã). Os trabalhos manuais permitem desenvolver a motricidade fina; o desenvolvimento da criatividade; estimula a atenção e desperta novas aprendizagens/novos saberes.

Para a actividade serão necessárias 2 tiras de cartão com 14 cm por 2,5 cm; uma tesoura e uma cola. Espalha-se a cola na tira de cartão. Cola-se as oito palhinhas ao cartão, à mesma distância entre si, com as extremidades alinhadas. Cola a segunda tira de cartão por

cima das pontas das palhinhas. Corta as palhinhas de forma que cada uma fique mais pequena que a anterior.



Imagem2 – Uma idosa em sua casa construiu uma flauta de Pã

- **“Recolha de saberes, costumes e tradições”**

Nesta actividade e de acordo com o tema do mês do plano de actividades 2010 – “As Competências do Idoso”, a intenção foi recolher determinados saberes que os idosos têm que mais ninguém terá. É importante lutarmos, para que os saberes por mais insignificantes que possam parecer fiquem de geração em geração.

Os idosos detêm determinadas crenças costumes e tradições que podemos e devemos aproveitar para que nos possamos enriquecer. Senão registarmos perderemos os nossos antepassados, afinal os idosos de hoje formam os jovens do amanhã, sejam filhos ou netos.

Esta actividade permitiu estabelecer um diálogo com o idoso (trabalhando por isso a comunicação), recorrendo á sua memória e antepassados. Desta forma cada utente pode dar um pouco dos seus conhecimentos, deixando uma marca da sua passagem pela SCMOAZ.

- **“Sessões de leitura”**

Com o passar do tempo, o hábito e o comodismo vão se instalando na vida dos idosos e a leitura deixa de existir. De facto, não deixa de ser verdade que a criação de hábitos de leitura nas crianças torna-se uma preocupação constante para que no futuro o interesse continue.

O público-alvo com que trabalhamos foi idosos como grandes défices de leitura. Alguns não sabiam ler, porque viveram sempre no campo de uma forma geral. Foram contados histórias, contos e lendas populares aos idosos.

Posto isto, um dos objectivos desta actividade foi incentivar o utente a ler, para estimular o cérebro (memória, atenção, imaginação); também permite a aquisição de novos conhecimentos e a actualização. Mais uma vez foi uma actividade que foi de encontro ao tema do mês do plano de actividades, uma vez que o mês de Abril é o mês da leitura.

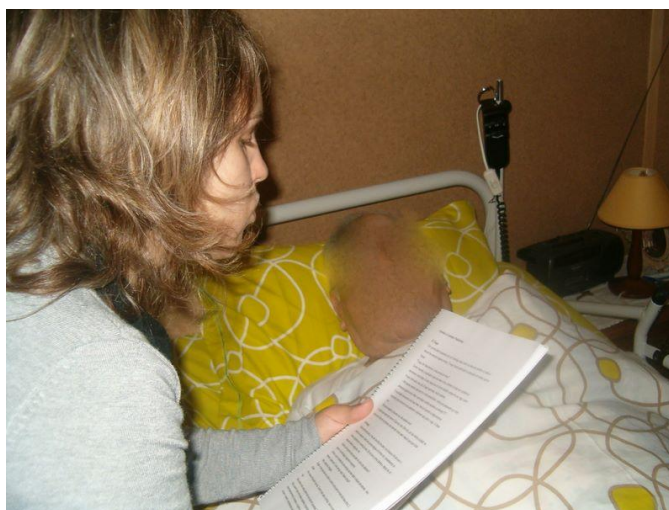


Imagem 3 – leitura para um idoso que estava acamado

- **Jogo – “És especial, jogo de afectos”**

Este jogo, mais uma vez foi ao encontro do tema do mês de Maio: “Os Afectos”. Transmitir sentimentos é algo que muitas vezes vamos perdendo com o passar dos anos. Quando somos crianças temos sempre tudo à “flor da pele”, e sem dúvida que devíamos manter esta criança dentro de nós, para sermos mais verdadeiros e transmitirmos o que vai na alma.

O jogo dos afectos é constituído por um tabuleiro, um livrinho com as regras, 6 marcas, 2 dados, 236 cartões com texto e 4 cartões em branco (que permitem aos jogadores criar novas questões. É com as perguntas do jogo que pretendemos despertar sentimentos, de uma forma lúdico-recreativa.

É uma actividade que permitiu o utente distrair-se e envolver-se; ocupar de maneira criativa o seu tempo; dando a possibilidade de recorrer à sua imaginação para responder a situações do dia-a-dia.

- **“Ver o Mundo com um click”**

As tecnologias foi o tema que esteve ao longo do mês de Junho no plano de actividades sociocultural, e neste caso em SAD. As tecnologias, mais precisamente as TIC, são um fenómeno mais presente do que nunca no dia-a-dia de cada um de nós e também é importante que façam parte, mesmo que pontualmente na vida dos idosos.

O contacto com o computador poderá permitir ao idoso aproximar-se de gerações mais novas ou vindouras; abre novos horizontes e consequentemente conhecimentos; pode ser um meio que desperte interesse no idoso a ocupar o seu tempo livre de forma diferente.

A actividade visou, levar um computador e Internet a casa dos utentes e mostrar-lhes como é possível conhecer outros países (por exemplo) a longa distância, percebendo que o mundo está cada vez mais perto de nós com apenas um “click”.

Calendarização das actividades de animação em domicílio (Janeiro a Junho):

2010	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Janeiro	F	S	D						S	D					S	D						S	D						S	D	
Fevereiro					S	D						S	D		C			S	D					S	D						
Março					S	D						S	D				S	D					S	D							
Abril		F	S	P					S	D					S	D					S	F									
Maio	F	D						S	D				S	D						S	D						S	D			
Junho			F		S	D				F		S	D					S	D					S	D						

Legenda:


F – Feriado


S – Sábado


D – Domingo


P – Páscoa


C – Carnaval


 - Actividade: Jogos Séniores

 - Actividade: Trabalhos Manuais - “Construção de um instrumento musical”

 - Actividade: “Recolha de saberes, costumes e tradições”

 - Actividade: “Sessões de leitura”

 - Actividade: Jogo – “És especial, jogo de afectos”

 - Actividade: “Ver o Mundo com um Click”.

Descrição das actividades desenvolvidas na SCMOAZ:

Novembro

Actividade: “Se eu fosse uma planta”

“Uma das melhores formas de aprender sobre nós próprios é compreender a perspectiva dos outros. A existência de outras perspectivas permitem realizar a nossa maneira de estar e de ser.

O conhecimento do outro promove ainda a confiança e a coesão dois parâmetros fundamentais, para um grupo funcionar de forma construtiva.

Os aspectos acima referidos são explorados no exercício seguinte.

Objectivo: Promover as relações interpessoais; apresentação com projecção.

Material: Pequenos cartões com objectos ou figuras desenhadas. Exemplo de objectos a colocar nos cartões: árvore; sapato; carro; máquina de lavar; saco; chapéu; caneca; ferro eléctrico; enxada; telefone.

Procedimento A: O animador deve distribuir um cartão por cada membro do grupo. Começando numa ponta da roda, o primeiro participante deve ver qual a figura que lhe saiu. De seguida, deve dizer (se lhe tiver saído o cartão com uma planta): “Se eu fosse uma planta...” e completar da forma que desejar. Por exemplo, “se eu fosse uma planta era uma tulipa vermelha”. Os outros membros do grupo, se a pessoa tiver dificuldades em desenvolver o tema, podem colocar questões. “Vivas onde?” – “Vivia num jardim florido.” “Quem te plantou?” – “O jardineiro...” Passa-se depois ao indivíduo seguinte.

Procedimento B: Pedir a cada elemento do grupo que se coloque de pé e complete com convicção: “Eu sou...e gosto de...” Tentar que a pessoa diga a frase de forma assertiva e em voz alta. No final do exercício deixar em aberto a possibilidade das pessoas dizerem o que sentiram ao realizar o exercício.”

Fonte: Lima, M. (2006). *Posso participar? Actividades de desenvolvimento pessoal para idosos*. Porto: Ambar, pp.70

Actividade: “O povo manda”

“Assim como os “trens”, esta técnica é outro procedimento para – entre outras coisas – subdividir o grupo em outros menores (ou em pares), de acordo com o critério escolhido pelo animador (que sejam desconhecidos, que compartilhem esta ou aquela experiência, que sejam

de tal lugar ou seja o que for). Também contribui para criar um clima de desinibição e desbloqueio grupal.

Em que consiste

O animador explica que se trata de um jogo de atenção e concentração que consiste em fazer aquilo que “o povo manda”...e somente o que o povo “manda”. Por exemplo, o povo manda caminhar ou tocar no próprio nariz, ou saltar, ou caminhar mais rápido ou mais devagar, desta ou daquela maneira, etc. Mas a ordem só deve ser cumprida se vier precedida de “o povo manda”.

Para tornar o jogo mais atractivo e fazer com que as pessoas se concentrem, pode-se dizer “o povo ordena”, “o povo diz”... (nesses casos quem obedece perde, pois o povo não o “manda”).

Convém fazer várias provas para que as pessoas o compreendam e se dêem conta do que se trata, procurando não ter que explicar o “truque”.

Depois que o grupo realizou diferentes coisas que o desbloqueiam, dá-se a instrução “o povo manda, por exemplo, que busquem uma pessoa que não conhecem absolutamente, e que a tomem pelo braço formando pares sem falar”, “o povo manda que com o seu par busquem um lugar cómodo na sala e conversem uns minutos de ...”, etc.

Convém que este exercício seja coordenado por uma pessoa que o conheça bem e seja dinâmica, a fim de que não se torne aborrecido nem pesado e se consiga o objectivo proposto.

Para que serve

Para formar grupos com critérios estabelecidos pelo coordenador, assegurando-se de que realmente sejam cumpridos (o que não costuma acontecer em grupos que estão inibidos e que tendem a constituir-se com os mais conhecidos, desatendendo os critérios do coordenador).

Para a desinibição e o desbloqueio grupal, também auxiliado pelo movimento.

Limitações

É necessário combiná-la com outra técnica (para estabelecer de que se falará, por exemplo), caso se queira também conseguir o conhecimento mútuo.”

Fonte: Idáñez, M. (2004). *Como animar um grupo. Princípios básicos e técnicas*. Brasil: Editora Vozes, pp. 99.

Actividade: “Fotopalavra”

“Esta técnica – também denominada fotolinguagem – é procedimento para trabalhar em grupo, a partir de reflexões e sentimentos suscitados por determinadas fotografias, escolhidas

pessoalmente, e sobre as quais cada participante explica diante dos outros as razões ou motivos de sua escolha. Trata-se, em última análise, de uma forma de estimular a expressão pessoal e grupal.

Não é o caso de fazer uma análise estética ou artística das fotos, nem determinar seu grau de realismo ou não, nem as denotações que pode ter. Tem que ser antes a expressão do conjunto de conotações afectivas, culturais, psicológicas e individuais que elas podem suscitar.

Para que serve

Como técnica grupal, a fotopalavra se baseia na capacidade ou potência que tem a imagem de influir ou estimular o inconsciente. Daí os diferentes propósitos com que pode ser utilizada. Os mais significativos para o trabalho grupal de tipo social, educativo ou cultural são os seguintes:

- Como técnica de iniciação e de conhecimento mútuo (neste aspecto podem ser feitas variações da técnica do “auto-retrato”, fazendo com que cada um seleccione entre um conjunto de fotos as três com as quais se identifica e as três que mais rejeita, e explique depois ao grupo os motivos de sua selecção).
- Para confrontar pontos de vista acerca de questões nas quais é importante que se expressem reacções emocionais.
- Para preparar uma discussão (pode servir, neste caso, como técnica introdutória de outra produção grupal), explorando as reacções emocionais dos membros do grupo frente ao tempo que vai ser discutido.

Limitações

Como técnica de produção grupal possui muitas limitações para situar o diálogo no plano objectivo ou de opinião, já que os aspectos que fomenta são de tipo subjectivo/emocional.

Por outro lado, trata-se de uma técnica que requer certa preparação (procurar fotografias em revistas, jornais, etc.; recortá-las e fazer a montagem delas sobre o papel ou cartão – para evitar a rápida deterioração e a confusão de ter imagens no reverso – etc.). Além disso, com base no objectivo com que é aplicada a técnica, deve-se buscar o tipo de fotos.

Como se realiza

O procedimento consiste em apresentar num grupo não muito numeroso (8 a 20 pessoas) um conjunto de fotografias não muito pequenas, dispostas sobre uma mesa ou no solo, de modo que todos possam vê-las (uma variante nesta técnica pode ser usar figuras ou desenhos em vez de fotografias).

Durante 8 a 10 minutos, todos estão diante das fotos; cada um escolhe uma ou duas fotos (ou o que for determinado de antemão). É muito importante que cada um reflita individualmente sobre a escolha feita e que não faça comentários em voz alta sobre as fotografias que escolheu. Esta escolha em geral é feita mais por razões emotivas do que racionais. As fotos também podem ser expostas nas paredes (numeradas para posterior identificação) e cada um anota os números das seleccionadas (deste modo uma mesma fotografia pode ser escolhida por várias pessoas).

Depois que todos tiverem tomado suas fotografias (ou escolhido por números), sentam-se em círculo e cada um explica os motivos pelos quais escolheu tal ou qual foto e o que ela conota. Não há discussão sobre o que se diz, mas podem ser feitas perguntas para compreender melhor o que quer expressar.

A partir das fotografias – e do que elas suscitam – vão sendo expressos os pensamentos, sentimentos, esperanças, temores, desejos, sonhos, etc. Trata-se de facilitar, mediante a fotografia, que cada um expresse toda a sua capacidade de evocação da imagem e do imaginário. O importante é que a troca interpessoal seja feita fundamentalmente através da afectividade e da imaginação, com todas as ambiguidades e riscos de conflitos que isso implica. Não se trata de transmitir conhecimentos, mas vivências.”

Fonte: Idáñez, M. (2004). *Como animar um grupo. Princípios básicos e técnicas*. Brasil: Editora Vozes, pp. 169.



Imagem1 – Demonstração da actividade da fotopalavra

Actividade: “Completar Provérbios”

“Provérbios sobre a relação entre gerações

- “Uma geração planta as árvores debaixo das quais as futuras gerações descansarão à sombra” (China).
- “Cuidem dos mais novos e eles cuidarão mais tarde de vocês” (Filipinas).
- “Se as crianças da idade da pedra tivessem obedecido aos pais, estaríamos ainda a viver nesta época” (Suécia).
- “Filhos de rãs são rãs” (Japão).
- “Filho de Burro não pode ser cavalo” (Portugal).
- “Filho de peixe sabe nadar. (Portugal).
- “Filho és pais serás, assim como fizeres assim acharás” (Portugal).
- “Filho que pais amargura, jamais conte com ventura” (Portugal).
- “Filho sem dor, mãe sem amor” (Portugal).
- “Filhos criados, trabalhos dobrados” (Portugal).

Provérbios sobre o envelhecimento

- “Burro velho não aprende línguas” (Portugal).
- “Burro velho não toma andadura; e, se a toma, pouco dura” (Portugal).
- “Nunca é tarde para aprender” (Portugal).
- “Árvore velha não é fácil de arrancar” (Portugal).
- “Velho casado com nova, ou corno ou cova” (Portugal).
- “Velho e namorado, cedo enterrado” (Portugal).
- “Velhos são os trapos” (Portugal).
- “Macaco velho não trepa galho seco” (Portugal).
- “Mais viver, mais aprender” (Portugal).
- “Muito pode a velhinha com o que leva para a sua casinha” (Portugal).
- “Cada um Colhe aquilo que semeia” (Portugal).

Provérbios medievais

- A mulher honrada sempre deve ser calada.
- Dá-me tu a mim dinheiro e dá ao demo conselho.
- Em casa de ferreiro, espeto de pau.
- O casamento é bom de fazer. Mas quem o há-de manter muito há-de saber.
- O que a loba faz, o lobo apraz.
- Por jeito se quer a moça e não por força.

Provérbios agrícolas

- Como semeares assim colherás.
- Dia de S. Lourenço vai à vinha e enche o lenço.
- Em Julho ceifo o trigo e o debulho; e em o vento soprando o vou limpando.
- Em ano geado há pão sobrado.
- Faz tua seara onde canta a cigarra.
- Medra o trigo debaixo da neve como o carneiro debaixo da pele.
- Pelo S. Martinho, prova o teu vinho; ao cabo de um ano já te não faz dano.
- Pelo S. Mateus pega no arado e lavra com Deus.
- Por medo dos pardais não se deixe semear cereais.
- Quem é guarda de muitas vinhas nenhuma pode guardar.
- Pelo Natal semeia o teu alhal; e se o quiseres cabeçudo semeia-o pelo Entrudo.
- Terra negra dá bom pão.
- Tudo se quer no seu tempo e os nabos pelo Advento.

Meteorologia proverbial

- Ande o frio por onde andar, no Natal cá vem parar.
- Ande onde andar o verão, há-de vir no S. João.
- Ao meio dia ou chove ou aluvia.
- Lua nova trovejada, trinta dias é molhada, e se for a de Setembro, até Março irá chovendo.
- Se vem chuva e depois vento, põe-te em guarda e toma tento.
- Seda em Janeiro fantasia ou pouco dinheiro.
- Fevereiro enganou a mãe ao soalheiro.
- Em Março tanto durmo como faço.
- Junho calmoso, ano formoso; Junho chuvoso, ano perigoso.
- Em Julho abafadiço fica a abelha no cortiço.
- Em Agosto toda a fruta tem seu gosto.
- Outubro quente traz o diabo no ventre.

Amizade

- Simpatia dá amigos, o interesse companheiros.
- Amigo fiel e prudente é melhor do que parente.
- Os amigos e os caminhos se não se frequentam ganham espinhos.
- Ao amigo que não é certo, com um olho fechado e outro aberto.

Amor/casamento

- Casa-te e verás, perdes o sono e mal dormirás.
- O amor é como a lua, quando não cresce minguia.
- Ninguém larga sem dor, o que possui com amor.

Animais

- Os homens conhecem-se pelas palavras e os bois pelos cornos.
- Passarinhos e pardais todos querem ser iguais.
- Peixe velho é entendedor de anzóis.
- Vaca do monte não tem boi certo.

Homem/Mulher

- Casa varrida e mulher penteada, parece bem e não custa nada.
- Duas mulheres fazem uma guerra, quatro uma feira.
- Mulher de bom recado enche a casa até ao telhado.
- Mulher de nariz arrebitado é levada do diabo.
- Mulher de pêlo na venta, nem o diabo a aguenta.

Idade

- Idade e experiência valem mais que adolescência.
- Quem envelhece arrefece.
- Quem em novo não trabalha em velho dorme numa palha.
- Se és velho comilão encomenda o teu caixão.

Lei/justiça/bem/mal/verdade/mentira/conselho

- A verdade é amarga, a mentira é doce.
- Nas costas duns vêm-se as dos outros.
- Não julgues ninguém, nem para mal nem para bem.
- O homem castiga a acção e Deus a intenção.
- Olho por olho, dente por dente.

Profissões

- Ao médico, ao letrado e a abade, falar a verdade.
- Batendo ferro é que se fica ferreiro.
- Quem não tem ofício, não tem benefício.
- Quem sempre trás má cor, nem é médico nem doutor.

Saúde/Remédios

- Carne e peixe na mesma comida encurtam a vida.
- Mais vale suar do que enfermar.
- No quente é que se cura a gente.
- O bom passadio faz o homem sadio.
- Para grandes males grandes remédios.
- Quem come a correr, do estômago vem a sofrer.
- Um dia frio outro quente – logo um homem se põe doente.

Trabalho

- O trabalho enriquece a preguiça empobrece.
- Quem não trabuca não manduca.
- Quem procura sempre acha, se não é um prego é uma tacha.

Miscelânea

- Atrás do beijo vem o desejo.
- Nada é mais fácil fazer do que aconselhar e repreender.
- O mal que da tua boca sai, no teu peito cai.
- Quem está dentro é que sabe o que vai pelo convento.
- Quem torno nasce tarde ou nunca se endireita.
- Se não é no baile que se emprenha é lá que se engenha.”

Fonte: (1994). *Recolha de provérbios, adágios, rifões, anexins e afins...*Porto: BIAL.

Lima, M. (2006). *Posso participar? Actividades de desenvolvimento pessoal para idosos*. Porto: Ambar, pp.73.

Actividade: Sessão de esclarecimento - a importância de trabalhar em grupo

Nesta actividade foi preparado um pequeno vídeo com imagens alusivas ao trabalho em grupo, remetendo para as vantagens que o trabalho em grupo pode trazer. Em seguida foi realizada uma dinâmica onde foi dado aos utentes uma parte de um coração. Em seguida cada um teve de tentar encontrar a sua parte do coração e cumprimentar o seu companheiro.

Actividade: decorar a caixa – “O Banco de Sugestões”

Esta foi uma actividade lúdico-recreativa, em que os idosos sob orientação pintaram e decoraram uma caixa em madeira. Foi-lhes explicado a sua finalidade. Seria uma caixa onde todas as pessoas que faziam parte da instituição poderiam deixar a sua sugestão relativamente às actividades a desenvolver com os idosos, inclusive os próprios. Esta Caixa esteve na zona do bar até ao final do mês de Abril.



Imagem2 – Pintura e decoração da caixa: “O Banco de Sugestões”

Dezembro

Actividade: Decoração de um Pai Natal

Objectivo:

- Estimular a criatividade e a imaginação;
- Promover a motricidade fina;
- Potenciar uma forma criativa de ocupar o tempo livre;
- Fomentar a cooperação de grupo.

Dinamização:

Previamente é desenhado e sublinhado um Pai Natal, para facilitar a compreensão do desenho. Em seguida, em grupo uns pintam outros colam e o monitor orienta. Este Pai Natal é desenhado em papel de cenário para ficar grande e posteriormente fazer uma actividade com as crianças e idoso sobre os valores do Natal, a colocar na sua lista.

Material: cola; lápis; tesoura; borracha; lápis de cera; brilhantes; algodão.

Actividade Intergeracional: “Os valores de Natal”

Objectivo:

- Inculcar nos idosos e crianças o “verdadeiro” espírito de Natal;
- Proporcionar a troca de saberes entre gerações;
- Contribuir para a aprendizagem de cada um (nível intelectual/formativo);
- Permitir um momento lúdico para ambos os públicos.

Dinamização:

Trata-se uma actividade que pretende trabalhar os valores do Natal com idosos e crianças para que haja uma partilha de saberes. Anteriormente foi decorado um Pai Natal pelos idosos, que tinha uma lista nas suas mãos. A ideia será transformar o que seria uma possível lista de prendas numa lista de valores.

Ambos sentaram-se em frente ao Pai Natal e definiram quais os valores afixando na lista. Poderá criar-se um momento para cantar músicas de Natal. Como ambiente de fundo poderá passar-se músicas de Natal.

Material: fita-cola; papel; marcador; CD de música; aparelhagem portátil.



Imagem3 – Actividade Intergeracional

Actividade: Dança de Natal

Ao longo do mês de Dezembro foram realizados vários ensaios para uma dança com uma música de Natal - All I Want for Christmas is you; autora: Mariah Carey – que envolvia o movimento de braços e mãos, utilizando umas fitas em cetim vermelhas, para que os idosos que estavam na cadeira de rodas pudessem participar. No dia da festa de Natal esta foi apresentada.



Imagem4 – Ensaios para a dança de Natal

Actividade: Decoração de sacas de Natal

Objectivos:

- Ocupar o tempo livre dos utentes;
- Estimular a imaginação e a criatividade;
- Promover a partilha e a cooperação de grupo;
- Estimular a motricidade fina dos utentes;
- Realçar o espírito de Natal.

Dinamização:

Esta actividade é lúdico-recreativa e insere-se nos trabalhos manuais. Adquirindo sacas de cartão lisas e reaproveitando vários materiais de outros Natais, dá-se vida a novas sacas para guardar presentes de Natal.

Materiais: laços; papel de embrulho; sacas; cola; lápis de cera; tesoura.



Imagem5 – Resultado final da decoração das sacas de Natal

Actividade: Sessão de Contos de Natal

Esta sessão foi realizada com intuito de envolver os utentes no espírito natalício.

Actividade: Quem Falta?

“Objectivo: Treinar a memória visual, a atenção, a concentração e a relação com os colegas.

Material: Nenhum.

Procedimento A: Solicitar que os participantes estudem a sala e as pessoas presentes. Um dos participantes sai e o resto do grupo muda alguma coisa na sala (por exemplo, uma peça de roupa). A pessoa que havia saído, regressa e tem de descobrir o que foi modificado. O jogo continua até todos os elementos terem saído da sala e descoberto o que foi modificado. Deve-se dizer inicialmente o número de objectos que foram alterados.

Procedimento B: Os participantes formam pares. Viram-se de costas, depois de se terem observado. Modificam qualquer coisa neles próprios (por exemplo, vestirem um casaco ou trocarem o anel de dedo). Voltam-se, novamente, de forma a ficarem frente a frente. Cada um tem então de identificar o que o seu par alterou nele.

Procedimento C: Os participantes formam pares. Têm algum tempo para observar o seu par, no que diz respeito à fisionomia e vestuário. Seguidamente, um dos parceiros fecha os olhos e tenta descrever com a maior exactidão o seu par, incluindo adereços e o que traz vestido. A actividade termina quando todos os elementos do grupo tiverem descrito o seu par.

Procedimento D: O grupo senta-se pela sala. Uma pessoa sai (A). Os membros do grupo trocam de lugares e outra pessoa (B) também sai ou esconde-se. A pessoa que saiu (A) volta à sala e tem de descobrir quem falta e as alterações de lugar que foram efectuadas. O jogo é repetido até todos terem tido oportunidade de descobrir quem está a faltar.”

Fonte: Lima, M. (2006). *Posso participar? Actividades de desenvolvimento pessoal para idosos*. Porto: Ambar, pp.105.

Actividade: Jogo do papel higiénico

Objectivo:	Motor (Desenvolver a coordenação óculo-manual)
Material:	Sim (Rolo de papel higiénico)
Autonomia:	Autónomos
Grupo:	Em grupo ou individual

Metodologia:

“Formar duas filas de pessoas sentadas no chão ou numa cadeira. Entregar ao primeiro de cada fila um rolo de papel higiénico. Este passa-o por cima da cabeça, e os demais levantam os braços. Os participantes devem ir desenrolando o papel, até que sobre apenas o rolo de cartão, que servirá coo prova. A fila que terminar primeiro vence.”

Fonte: Jacob, L. (2006). *Animação de Idosos. Actividades*. Porto: Ambar, pp.62

Janeiro

Actividade Intergeracional: Gincana de sentidos

Definição: Circuito de actividades recreativas que utiliza a visão, o tacto, a audição, o paladar e o olfacto, permitindo a descoberta e o desenvolvimento de aspectos psicomotores e sensitivos.

Materiais – Olfacto:

Plantas – alecrim; limão; laranja; pasta dos dentes; folha de loureiro; pau de canela.

Materiais – Tacto:

Tecidos – ganga; cetim; rede; etc. vela; frasco; bola; folha de papel; pente.

Materiais – Audição:

CD com sons de natureza; colheres

Materiais – Visão:

Testes de visão - longe, perto, cores.

Materiais – Paladar:

Queijo; Batatas fritas de pacote; Bombons de chocolate; Pão; Banana.

Outros materiais:

Vendas para os olhos; mesas; toalhas; luvas; leitor de CD.

Esta actividade será realizada durante todo o dia com os idosos; ainda será proposto para algumas crianças se dirigirem à gincana para testarem os seus sentidos tal como os idosos. Esta actividade permitirá a interacção entre idosos e crianças, proporcionando o contacto intergeracional e a troca de saberes.



Imagem6 – Um idoso dá a cheirar um condimento para a criança adivinhar

Actividade: oficina do Museu de Chapelaria – “dar vida aos chapéus”

Foi uma actividade desenvolvida com a colaboração do Museu de Chapelaria onde os idosos tiveram a oportunidade de reutilizar vários materiais para decorar chapéus. Posteriormente os chapéus foram expostos para que todos pudessem ver o resultado do seu trabalho.



Imagem7 – Exposição dos Chapéus realizados na Oficina

Actividade: Criação de cartazes de sensibilização para o meio ambiente

De acordo com o tema do mês, a criação de cartazes de sensibilização para o meio ambiente permitirá que o utente:

- Se sensibilize para as questões que envolvem a temática;
- Recorra à criatividade; compreensão e raciocínio;
- Trabalhe a motricidade fina.

Materiais: cartolinas; tesouras; Colas; etc.



Imagem8 – Uma Idosa apresenta o cartaz de sensibilização do seu grupo

Actividade: Criação de um dominó e tabuleiro de damas

Ambos os jogos, têm como objectivo reutilizar materiais por meio de uma actividade lúdica que venha trazer benefícios para o meio ambiente e desenvolver o raciocínio lógico e a concentração.

Materiais: papelão, tesoura, marcadores, régua.

Actividade: Criação de ecopontos

No âmbito do tema proposto para o mês de Janeiro, a criação de ecopontos é uma ideia interessante para desenvolver junto dos idosos e incentivar à reciclagem, permitindo também a aquisição de novos conhecimentos.

Materiais: caixas de cartão; pacotes de leite; agrafador; folhas com os títulos dos ecopontos.

Actividade: Caderno criativo

Esta actividade também tem a finalidade de reutilizar materiais, tendo o resultado de um caderno que poderá ser utilizado para fazer algumas anotações. Esta actividade permite a desenvolvimento da criatividade, envolvimento e participação dos utentes.

Actividade: Visualização de um documentário sobre o Ambiente

A actividade foi organizada antecipadamente, recolhendo vários excertos de filmes sobre o meio ambiente, causas e consequências. A ideia foi passar a mensagem aos idosos de que estamos com vários problemas ambientais e que somos nós – seres humanos responsáveis por isso.

Actividade: Visita ao Museu de Chapelaria e realização de uma oficina: “Silhuetas de Rosto”

Uma vez que o Museu veio à instituição seria como uma retribuição fazermos uma visita. Após a visita onde foi mostrado aos idosos o processo de fabricação do chapéu, tivemos a oportunidade de participar na oficina – “Silhuetas de Rosto”. Cada idoso sentou-se numa cadeira lateralmente com uma luz a focar e a monitora ia delineando os traços do rosto de cada um numa cartolina. Em seguida estes teriam de recortar os traços do seu rosto e colar numa cartolina com cor diferente. No final tentamos perceber quem era quem.

Fevereiro

Actividade: “Pintar Sentimentos”

Objectivos: Promover nos adultos a capacidade de reflexão; desenvolver competências de expressão, através da arte; fomentar o relacionamento interpessoal e reforçar as dinâmicas de grupo.

Descrição: Ao som da música, deverão representar sentimentos e emoções que sejam provocados pela mesma, através de diversas técnicas de expressão plástica. Depois de terminarem o seu trabalho, deverão apresentá-lo ao grupo, referindo as suas motivações.

Materiais: tintas de água, marcadores, lápis de cor, papel, plasticina, giz, aguarelas, pincéis, lápis de cera, canetas de cor, CD com música de relaxamento.

Actividade: Sessão de esclarecimento - “a origem da música”/ dinâmica de grupo: “Sons e Canto”

“Esta actividade foi iniciada com alguma informação sobre a origem da música, características dos sons; tipos de instrumentos musicais e géneros musicais. Para despertar a atenção do idoso nesta sessão foram utilizadas várias imagens para que fossem associando ao que se ia dizendo. Em seguida realizou-se a dinâmica de grupo:

- Fazer coro de sons (de preferência de pé): o grupo, em conjunto, inspira, na expiração todos dizem “AAAA..” Nova inspiração e na expiração: “EEEE...” Depois, inspirar e , na expiração “III...” Finalmente, igual procedimento para “OOO...” e “UUUU...”
- Cada idoso apresenta-se com um som (de preferência não devem ser palavras). Apelar à Criatividade e à busca de sons diferentes.
- Levar o grupo a cantar cantos populares (por ex., Oliveira da Serra; Ó Rosa Arredonda a Saia; Ai Agora é que me maneio).
- Solicita-se a cada membro que proponha ao grupo cantar a sua música preferida.
- Fazer um coro em que cada membro do grupo faz o som de um animal.
- Criar uma letra de uma música que seja conhecida por todos.
- Perguntar aos membros do grupo se algum deles sabe tocar algum instrumento e solicitar que o faça.”

Fonte: Lima, M. (2006). *Posso participar? Actividades de desenvolvimento pessoal para idosos*. Porto: Ambar, pp.105.

Actividade: Identificar instrumentos musicais

Os objectivos desta actividade são:

- Estimular a audição do idoso;
- Identificar imagens;
- Promover a interacção do grupo;
- Permitir o desenvolvimento e aprendizagem do idoso.

A actividade para ser desenvolvida necessita de leitor de CD´s; de CD com sons previamente seleccionados com instrumentos musicais; imagens dos respectivos instrumentos e de um quadro para fixar as imagens. Desta forma o idoso terá que associar o som do instrumento á imagem.

Actividade: Contacto com instrumentos musicais

Os objectivos desta actividade são:

- Contactar com os instrumentos musicais;
- Dar a possibilidade ao idoso de revelar a sua aptidão para manusear os instrumentos musicais;
- Possibilitar o convívio e a alegria em grupo;
- Permitir que o idoso conheça e identifique os instrumentos pelos respectivos nomes.

A actividade será iniciada tentando que os idosos identifiquem os instrumentos pelo nome; se não souberem transmitir-lhes esse conhecimento e em seguida terão a possibilidade de experimentarem os instrumentos um a um.



Imagem9 – Os idosos experimento tocar instrumentos de percussão

Actividade: “Música e movimento entre gerações”

Nesta actividade pretende-se que haja um contacto entre crianças e idosos para que sejam desenvolvidos os seguintes objectivos:

- Contacto e partilha de experiências entre idosos e crianças;
- Estimulação motora e sensorial (audição);
- Permitir a recreação e o convívio entre idosos e crianças;
- Facilitar a experiência de movimento e seus componentes: ritmo, coordenação, entre outros.

Trata-se de uma actividade que será desenvolvida com instrumentos musicais em que tanto as crianças como os idosos têm de associar o instrumento ao toque de uma parte do corpo/ou expressar por gestos. Também terão de tocar tantas vezes, quantas as que forem tocadas com os respectivos instrumentos.

Exemplo:

- Bombo – bater com as duas mãos nas pernas;
- Ferrinhos – bater as palmas;
- Pandeireta – bater com os dois pés no chão;
- Reco-reco – abanar a cabeça;
- Flauta – pôr a língua de fora;
- Castanholas – piscar os olhos;

- Maracas – acenar.

Actividade: “Construção de um instrumento musical”

Esta actividade é a mesma que foi referida anteriormente das actividades desenvolvidas em domicílio.



Imagem10 – Os idosos experimentam tocar o instrumento depois de estar construído

Actividade: Actuação do Grupo de Cantares do Museu Regional de Vila de Cucujães

A actuação deste grupo foi realizada num sábado à tarde (disponibilidade do grupo) envolvendo os idosos e famílias, num momento de dança e canto. Foi colocado um cartaz – convite para a participação de todos neste evento. Para a realização desta actividade foi escrita uma carta e respectiva assinatura da directora técnica para formalizar o convite.



Imagem11 – Grupo de Cantares

Março

Actividade: Jogo “Tenta Descobrir”

“Começa-se por dividir um grupo em dois, de um lado ficam os elementos que vão representar e do outro os espectadores.

O grupo que vai representar, através da mímica executa uma sequência de gestos que o grupo dos espectadores terá de decifrar.

Quando o grupo de espectadores consegue descobrir o que foi representado, faz-se uma troca de papéis passando o grupo de espectadores a grupo que representa e vice-versa.

Os gestos utilizados têm de corresponder com o tema escolhido inicialmente, que poderá ser: actividades quotidianas, desportos, etc.”

Fonte: Lamas, S. (2009). Jogos e Actividades para Idosos. Oliveira de Azeméis: Livpsic.

Actividade: Recolha de “saberes dos idosos”

Esta actividade será desenvolvida pelo menos duas vezes durante o mês de Março. Será desenvolvida em grupo, para que se crie partilha de experiências, e que assim haja uma interajuda entre o grupo a relembrar as suas vivências e saberes. A actividade iniciará com algumas perguntas, e depois é só dar asas à imaginação dos idosos.

Perguntas:

Com quem e com o quê que brincava antigamente?

Em que é que trabalhou?

Que profissões existiam que já não existem?

O que é que ouviam nos bailes?

Como é que namoravam?

Que receitas é que conhecem?

Que músicas antigas conhecem?

Que ditados antigos conhecem?

Como era a escola?

Etc.

Actividade: “Rir é o melhor remédio”

“De entre as actividades que proporcionam bem-estar e prazer encontram-se actividades como rir. Estar com pessoas positivas, rir e dar boa gargalhada relaxa, aumenta a produtividade e a satisfação (Solomon, 1996). Neste sentido, a actividade que se segue é dedicada ao riso.

Objectivo: Relaxar através do riso e da diversão.

Material: Vídeo; excertos de filmes cómicos; penas.

Procedimento: Começa-se a sessão com a apresentação de excertos de filmes portugueses cómicos. Sugerem-se:

- O Pátio das Cantigas, realizado por Francisco Ribeiro, 1941.
- O Pai Tirano, realizado por António Lopes Ribeiro, 1941.
- O Leão da Estrela, realizado por Arthur Duarte, 1947.
- A Costa D’ África, realizado por João Mendes, 1954.
- Kilas, o Mau da Fita, realizado por Fonseca e Costa, 1981.

Após a projecção do filme, inicia-se um momento em que todos em conjunto, podem fazer caretas. A actividade pode iniciar-se de olhos fechados, para precaver a inibição, e terminar com os olhos abertos.

Deixa-se em aberto a possibilidade de algum membro do grupo querer contar anedotas. E, se o grupo for bastante próximo e pouco formal, abre-se a hipótese de poderem ser feitas cócegas, utilizando penas ou outros materiais suaves.

Questionar sobre os efeitos físicos do riso.”

Fonte: Lima, M. (2006). *Posso participar? Actividades de desenvolvimento pessoal para idosos*. Porto: Ambar, pp.48.

Actividade Intergeracional: “Saberes em Roda”

Esta actividade tem como principal característica ser dinamizada entre idosos e crianças. A ideia é que se faça um conjunto de questões aos idosos sobre coisas antigas, por exemplo: profissões, com que é que brincavam, etc. e que desta forma transmitam às crianças. Prevê-se que se tenha um conjunto de jogos antigos para que depois as crianças possam experimentar.

A actividade permitirá:

- A troca de sabres entre gerações;
- Uma maior aproximação entre os idosos e as crianças;
- Despertar nas crianças o interesse por brincadeiras antigas;

- Divulgar jogos antigos e preservá-los na memória futura.

Jogos:

O jogo do pião;

O jogo da patela;

O jogo da Cabra-cega;

O jogo dos berlindes.

Músicas de Jogos:

“O lencinho que está na mão se ele cai aqui ou não (Bis)

Quem olhar para trás leva um grande bofetão.”

“Bom barqueiro, bom barqueiro deixem-me passar, tenho filhos pequeninos a acabar de criar, passará, passará mas algum deixará se não for o da frente há-de ser o de trás.”

Actividade: Acção de sensibilização: “Saber Envelhecer”

Para esta actividade foi elaborado um filme com fotografias positivas de idosos e algum texto. Posteriormente discutiu-se algumas formas para envelhecer activamente.

Actividade: Apresentação do grupo de ginástica - “Viver Melhor”

Este grupo foi apresentado no mês de Março como intuito de despertar no idoso o envelhecimento activo e qualidade de vida. Este grupo é constituído por vários idosos de Cucujães que se deslocam para um pavilhão e fazem ginástica. Para além do exercício físico a diversão e o convívio marca este grupo. Na SCMOAZ estes idosos apresentaram uma coreografia e fizeram ginástica e dançaram com todos os idosos.

Actividade: Demonstração sobre o processo de fabricação do Linho

Ainda neste mês e reavivando uma profissão antiga que vai ao encontro de interesses de vários idosos, demonstrou-se a fabricação do linho com vários instrumentos, vestes, músicas e tecidos, envolvendo os idosos e a curiosidade das crianças.



Imagem12 – Grupo que apresentou e explicou o processo de fabricação do Linho

Actividade: Decoração de um cenário e sessão fotográfica

Estas duas actividades foram desenvolvidas em dias diferentes. Primeiro os idosos pintaram um cenário onde o tema era “as estrelas de cinema”, no dia seguinte com vários adereços e com o cenário de fundo fez-se a sessão fotográfica. Esta actividade foi realizada com o intuito de ir ao encontro dos interesses dos idosos, pois eles gostam bastante de tirar fotografias.

Abril

Actividade: Jogo “Fazer Rimas”

“Para a realização deste jogo, colocam-se em circulo tantas cadeiras quanto o número de idosos. O jogo começa com os idosos sentados nas cadeiras em círculo, virados de frente uns para os outros. No centro encontra-se um cesto onde foram colocados vários papéis com duas palavras que rimam.

Por uma ordem pré estabelecida, cada idoso vai ao centro e tira um papel. Volta a sentar-se no seu lugar, abre o papel e diz quais as palavras que estão escritas (por ex: melão, coração). Em seguida, com essas palavras terá de fazer uma rima (por ex: Sempre que como um melão, fica muito fresquinho o meu coração).

O jogo termina quando todos os idosos tiverem retirado um papel do cesto e feito uma rima com elas.”

Fonte: Lamas, S. (2009). *Jogos e Actividades para Idosos*. Oliveira de Azeméis: Livpsic.

Resultado:

<p>Paixão/Limão</p> <p>Um dia subi á árvore E apanhei um limão, Quando descí, vi um rapaz E fiquei logo de Paixão!</p>	<p>Vi/Fugi</p> <p>Fui à beira mar, Na praia vi Um tubarão Que até fugi.</p>	<p>Anel/Mel</p> <p>Chegou o dia de Casar, E de enfiar o anel, Tanto amor, tanto amor, Fui a lua-de-mel.</p>	<p>Felicidade/Saudade</p> <p>Tenho uma amiga, Que se chamava felicidade, Mas ela foi para o estrangeiro E eu morro de saudade.</p>
<p>Coração/Emoção</p> <p>Meu marido, Fica no meu coração, Sempre que o vejo Fico logo de emoção.</p>	<p>Sofrer/Perder</p> <p>Meu marido que tanto amei, Um dia o tive de perder Mas Deus esteve lá... Para não o fazer sofrer.</p>	<p>Viver/Conhecer</p> <p>Por esta estrada fora Andamos sempre a conhecer Rimos e choramos O que nos resta é viver.</p>	<p>Amizade/Verdade</p> <p>Não há melhor valor na vida Do que a amizade Um bom amigo Diz sempre a verdade.</p>
<p>Amor/Flor</p> <p>Na vida três filhos tive Todos eles com amor A todos dei beijinhos E recebi uma flor.</p>	<p>Olhar/Beijar</p> <p>Vi uma rapariga Com encanto a olhar Até que dirigi-me a ela Para a beijar.</p>	<p>Mão/Melão</p> <p>Chatearam-me a cabeça Troquei o café pelo melão Andei, andei, E fiquei sem nada na mão.</p>	<p>Namorar/Lembrar</p> <p>Quando te conheci Quis logo namorar, Os anos passaram E eu só quero é lembrar.</p>

Actividade: Pintura de Azulejos com mensagens

Esta actividade necessita que sejam seleccionadas mensagens, pensamentos ou poemas para que sejam escritos nos azulejos. Posteriormente será pedido aos idosos que pintem e decorem o seu azulejo. Após o azulejo estar pintado será pedido que cada um leia a mensagem do seu azulejo e que comente. Mais tarde será criada uma exposição, para que seja lembrado o tema do mês. A actividade pretende que estimule no idoso o espírito de criatividade e reflexão, assim como a motricidade fina.

Materiais: azulejos; tinta cerâmica; pincéis; panos.



Imagem13 – Exposição dos Azulejos

Actividade: Jogo “Era uma vez...”

“O jogo tem início com todos os idosos sentados em círculo, e no centro é colocado um objecto, com o qual se vai elaborar um história (por ex: um saquinho com areia, uma boneca, uma luva, um prato, um lápis...).

Tira-se á sorte quem começa o jogo, e esse idoso inicia a história com uma frase: “Era uma vez... um saquinho com areia...”. O idoso sentado à direita do que iniciou o jogo continua a história dizendo outra frase: “... e essa areia era do deserto...”, e assim sucessivamente até chegar ao último jogador.

O último idoso terá de dizer uma frase que finaliza a história.

O jogo termina quando a história estiver completa. Se o número de idosos for reduzido, pode-se optar por obter duas frases de cada idoso, para que a história não fique demasiado pequena. Neste caso, a história não termina ao fim da primeira volta, mas sim da segunda.”

Fonte: Lamas, S. (2009). *Jogos e Actividades para Idosos*. Oliveira de Azeméis: Livpsic.

Resultado:

O vento

Diz-se que um dia...o sol e o vento andavam a brincar às escondidas. O vento empurrava as nuvens que tapavam a cara do sol. O sol esgazeava-as, derretia-as e tornava a luzir. O vento sossegava, mas sempre a resmungar.

E uma velhota, que muito bem entendia estes manejos do vento e do sol - do ladrão do vento e do macaco do sol, como ela dizia – contou a seguinte história a um neto que tinha. Mas antes de a contar, sentada à porta, com a cabeça do rapazito no regaço, a ver se ele dormia assim lhe disse: não te fies de um nem maldigas do outro! Sem eles que seria do mundo?

E para ver se chamava o sono ao neto, começou: o vento veio ao mundo num reino, de que se perdeu o nome. Não sabias? E era muito estimado, alegre e até bonito. Vivia com os pais. No palácio destes havia uma torre que chegava ao céu.

Os primeiros passos do vento foram dados nela, para cima e para baixo. E já eram pesados. Os pais bem lhe recomendavam: cuidado, vento! Este era o seu nome, que nunca perdeu. Ainda hoje o tem. Cuidado, não te aleijes! Mas o vento que já era travesso, nunca sossegava e cada vez bailava com os pés. Foi crescendo e mostrando bem o que havia de vir a ser: turbulento, ambicioso e brigão.

Um belo dia o vento abandona os pais. E tal sumiço levou que a torre caiu e o reino se desfez (tanto que já ninguém sabe onde eles ficaram) e o seu próprio resto se perdeu. Se perdeu, não digo bem, emendou a velha; porque por onde ele passava... É o vento, é o vento diziam todos. Ah ladrão! Mas ele nunca tornava atrás. Parece que tinha de dar a volta ao mundo, era o seu fado. E deu-a mais de que um cento de vezes. Sempre a galope! Debulhava as espigas, torcia os ramos, quebrava as caras dos milhos, encrespava as águas e chegou a derrubar à punhada as mais velhas árvores que havia. Rugia, assobiava, era indomável.

Quem passou por aqui, quem me desgraçou? Diziam desesperados. Outros ameaçavam-no: Ah ladrão, que se te apanho. Mas o vento ria, ria e a zinir por meio dos canaviais ainda metia mais pavor. De noite, então! Tantos malefícios tresmalhou que já não tinha senão inimigos.

Havemos de o vencer! Diziam todos. E armaram-lhe ciladas. Ele numas caía, de outras se livrava. Mas como tinha o fado de andar sempre às voltas pelo mundo que não podia morrer, corria, corria... Sangrado, pisado, humilhava-se, às vezes: mas assim que ganhava forças... ele aí vai!

A dar, a dar com os grandes braços para um lado e para o outro, à maneira de pás: a inchar, a inchar, e a resfolegar cada vez mais com força... quem é que podia segurar? Tantas vezes se repetiu o caso que um rei, de outro reino também perdido, o quis conhecer. E por isso lhe marcou uma audiência. O vento, sabedor e surpreendido, apresentou-se ao tal rei no prazo marcado. Mas da conversa que ambos tiveram nada ficou escrito, o mundo com que depois

falou. Temos o vento mudado! Corre por toda a parte. E era verdade. Maldades ainda fazia e armava os seus sarilhos, mas também as tinha boas... Tanto assim que...

- ✓ “O vento ajuda os pobres a colocar a lenha a baixo, para depois estes venderem aos ricos;
- ✓ Ajuda a andar para a frente os carros e as motorizadas;
- ✓ Ajuda a dar sabor aos frutos;
- ✓ Ajuda a apanhar determinados frutos se tiverem muito altos;
- ✓ O sol e o vento ajudam a secar o milho, o trigo, as batatas, o centeio;
- ✓ O vento ajuda a secar a roupa;
- ✓ Ajuda a trabalhar os moinhos para dar farinha;
- ✓ O vento produz electricidade através das eólicas.

Afinal o vento também trás coisas boas...

Actividade: Comentar Notícias/Jornal de Parede

Esta actividade será realizada ao longo do mês de Abril, onde será disponibilizado um jornal e/ou revista do dia para que os idosos comentem e tomem conhecimento, a cerca de acontecimentos da actualidade. Em seguida será organizado um Jornal de Parede em que serão os próprios utentes a decorá-lo e a seleccionarem as notícias mais relevantes. O Jornal de Parede acaba por ser uma forma dos utentes acederem mais facilmente à informação, uma vez que é tratada e seleccionada. Por outro lado, uma vez que pretende-se que o Jornal de Parede seja acessível a todos, este ficará em local visível.

Material: jornais, revistas; cartolina; placard; tintas; etc.

Actividade: Construção de nomes próprios

A ideia desta actividade será construir antecipadamente um alfabeto móvel e a partir deste iniciar a actividade formar nomes. Poderão ser procurados nomes escondidos dentro de outros nomes, (por exemplo, Lucélia – Lu + Célia; Juliana – Júlia + Ana). Também os nomes poderão ser transformados nomes masculinos em nomes femininos (Ângela – Ângelo), ou nomes no plural (Clara – Claras).

Actividade: Sessão de leitura com o grupo de alunos da Escola Secundária Ferreira de Castro

Esta actividade foi realizada com o apoio de uma professora de português e alguns alunos da Escola Secundária Ferreira de Castro. Os alunos vieram passar a sua tarde livre com os idosos e alternando a leitura de poemas, provérbios e contos com a música animaram os idosos.



Imagem14 – O grupo de alunos

Actividade: Hora de contos e lendas tradicionais

A actividade foi realizada na biblioteca da SCMOAZ onde foram lidos vários contos e lendas populares e os idosos tiveram de reflectir sobre a moral da história.

Actividade: Os idosos contam uma história representada às crianças

Para esta actividade foram realizados alguns ensaios e foram escolhidos apenas idosos que se encontravam em cadeira de rodas, para mostrar que todos podem e devem participar. A história escolhida para a representação foi “A sopa de Pedra”. Foram divididos papéis, envolvendo 6 idosos: um frade, o casal de camponeses e três filhas. Estes idosos apenas representaram por gestos a peça e a história foi narrada, pelas dificuldades de memória.

Maio

Actividade: Actividade em grupo: “A Teia de Afectos”

A “Teia de Afectos”, trata-se de uma actividade em grupo onde cada participante dirá o que mais gosta numa pessoa; o que mais gosta que lhe façam para mostrar que gostam da pessoa; que atitudes mais agradam; etc. À medida que cada pessoa vai falando passa um novelo de lã onde a pouco e pouco se construírá uma teia.



Imagem15 – Os idosos fazem a Teia

Actividade: Jogo “Troca de Retratos”

“Antes do início do jogo, colocam-se em círculo tantas cadeiras quanto o número de idosos. O jogo começa com os idosos sentados nas cadeiras em círculo, virados de frente uns para os outros. No centro encontra-se um cesto onde foram colocados os retratos dos idosos quando eram crianças/jovens. Cada retrato encontra-se dentro de um envelope, para que não se saiba a quem pertence.

Por uma ordem pré estabelecida, cada idoso vai ao centro e tira um envelope. Quando o último idoso tira o envelope, todos os idosos podem abrir o seu envelope e terão de descobrir quem é aquela criança/jovem, começando pelo primeiro idoso até ao último.

Quando um idoso acertar entrega a fotografia à pessoa correspondente; quando errar, a pessoa a quem pertence a fotografia terá de dizer que é sua, e aí ser-lhe-á entregue.

O jogo termina quando todos os idosos tiverem a sua fotografia na mão.”

Fonte: Lamas, S. (2009). *Jogos e Actividades para Idosos*. Oliveira de Azeméis: Livpsic.

Actividade: Jogo “Objecto Pessoal”

“Para participar neste jogo, cada idoso terá de ter na mão um objecto pessoal, que lhe tenha sido oferecido por alguém (ex: livro, caixa de música, peça de roupa...).

O jogo tem início com um idoso a dizer: “Eu tenho na mão um livro que me foi oferecido...”. Os restantes idosos terão de tentar adivinhar quem foi a pessoa que ofereceu aquele objecto (ex: marido, filho, irmão, amigo vizinho...). Ao idoso que conseguir acertar ser-lhe-á entregue o objecto, que neste caso era um livro.

O jogo continua com o idoso à direita do que iniciou o jogo, a fazer exactamente o mesmo que o primeiro idoso que jogou; e assim sucessivamente até ao último objecto.

No final do jogo, o idoso, o idoso que tiver na sua mão o maior número de objectos será o vencedor. Termina-se com a distribuição de cada objecto pelo seu dono.”

Fonte: Lamas, S. (2009). *Jogos e Actividades para Idosos*. Oliveira de Azeméis: Livpsic.

Actividade inter-institucional: recolha e decoração de caixas com mensagens de afecto

Esta actividade foi uma proposta feita a várias instituições que prestam serviço a idosos com o intuito de aproximar as instituições e de despertar a criatividade assim como a reflexão dos utentes. Foram 5 instituições participantes no total e elaborou-se 5 caixas com cartões dentro. Após cada instituição receber as mensagens, foi pedido que fizessem uma sessão de leitura e interpretação dessas mesmas mensagens. As mensagens que enviamos foram:

O amor é como uma flor. Para ser belo e viçoso tem de ser cuidado, senão morre aos poucos.
As pessoas entram na nossa vida por acaso, mas não é por acaso que nela permanecem.
São os afectos que nos guiam são as luzes das estrelas que nos multiplicam são os gelos que nos congelam são os degelos que nos resgatam e cristalizam...
Amigos são como as estrelas... nem sempre estão aqui, mas sabemos que existem.
A comunicação é a base de toda relação amistosa ou amorosa.
Ingredientes para fazer felicidade: 3 colheres de sobremesa rasas de amor 3 colheres de sopa bem cheia de paz 1 kg de saúde integral uma pitada caprichada de prosperidade Modo de fazer: junte todos os ingredientes, misture com carinho e cuidado e tempere bem ao seu gosto. Está pronta a FELICIDADE. Não é absoluta, mas é uma delícia! OBS: Esta receita foi especialmente elaborada para celebrar a AMIZADE!
Para nós, aquilo que mais valorizamos numa pessoa é a sinceridade e a lealdade.
Ninguém é feliz isolado do mundo, todos nós precisamos dos outros, sem eles não seríamos o que somos hoje... por isso

praticar afectos é uma boa opção...

O gesto mais bonito e mais simples que se pode ter perante alguém é um abraço. Propomos que dêem “abraços grátis” uns aos outros...

Saudade é um sentimento que quando não cabe no coração escorre pelos olhos.

Actividade: Pintura de Afectos inter-geracional

A actividade foi realizada com os idosos e crianças de 1 e 2 anos. Foi uma actividade onde ambos os grupos pintaram com as mãos um cartaz que tinha escrito vários afectos. Também as educadoras de infância fizeram com as crianças uns corações para simbolizar os afectos e estes entregaram aos idosos. Trata-se de uma actividade que aproxima gerações e relações, contribui para o desabrochar da afectividade e do carinho.



Imagem16 - As crianças e os idosos decoram o cartaz com palavras de afecto

Actividade: Jogo – “És especial, jogo de afectos”

Esta actividade é a mesma que se encontra na animação no domicílio – pág. 22.

Actividade: “Abraços Grátis”

Nesta actividade propôs-se numa primeira parte que o idoso através de várias imagens seleccionadas percebesse qual o afecto transmitido. Após identificadas as imagens, os idosos deram abraços ou um cumprimento a outra pessoa. Mais uma vez é uma actividade de demonstração de afecto que aproxima os utentes.

Actividade: Filmagens de afecto

Para esta actividade foi necessária uma câmara de filmar e pediu-se que cada um dissesse algo sobre afecto ou que demonstra-se um acto de afecto. Individualmente foi feita esta recolha, mas onde todos puderam observar.

Junho

Actividade: Identificar Tecnologias

Para esta actividade foram utilizadas várias imagens de tecnologias actuais. Em círculo e apresentando uma imagem de cada vez, os idosos tinham que tentar descobrir qual a tecnologia da imagem. Esta actividade foi realizada mais tarde novamente, mas com as tecnologias (objectos) e percebemos que é mais fácil os idosos identificarem as coisas observando-as directamente. Também foi proposto que identificassem as potencialidades de cada tecnologia, por exemplo: o telemóvel – telefonar, ouvir música, tirar fotografias, gravar, etc.

Actividade: Visualização das filmagens de afecto

A actividade foi realizada com o intuito de demonstrar aos idosos as filmagens de afecto feitas no mês anterior, Maio – “Os Afectos”, utilizando as tecnologias. A ideia foi mostrar ao idoso aquilo que podemos conseguir com uma câmara de filmar, um DVD, um computador, um CD e uma Televisão.

Actividade: Ensaios para a festa de final de ano das crianças

Esta actividade foi desencadeada através do convite do infantário para participar com alguns idosos na festa de final de ano das crianças. Desta forma e como o tempo era curto, surgiu a ideia de os idosos representarem uma profissão que gostariam de ter, associando a uma música, uma vez que o tema da festa era “Brincar com a Imaginação”. Ainda fez-se uma quadra de apresentação e um pequeno texto para ler no final da apresentação dos idosos, para que o público percebe-se a mensagem.

Quadra de apresentação:

Fomos convidados para apresentar

Uma peça para encantar

Vamos desabrochar:

O sonhar, o brincar e o imaginar.

Texto final:

Acabamos de assistir à apresentação de alguns sonhos que podem estar escondidos: um futebolista, um pintor, uma cantora, um lutador de box, um palhaço, uma dançarina, uma empresária e uma surfista. O que pretendemos transmitir é que sonhar e imaginar faz parte do mundo das crianças, mas nós adultos não devemos nem podemos deixar de incluir estas acções no nosso dia-a-dia. Estas podem ajudar-nos a enfrentar melhor a vida... Afinal viver é sonhar, nós podemos ser tudo aquilo que queremos nem que seja só pela imaginação.

Mensagem entregue ao público:



Mensagem:

Sonhar, brincar e imaginar faz parte do mundo das crianças, mas todos nós não devemos deixar de o fazer. Assim a vida pode ser vivida com mais qualidade e felicidade.

Actividade: "Ver o Mundo num Click"

Esta actividade é a mesma que se encontra anteriormente na descrição das actividades em domicílio – ver página

Actividade: Auto-retrato em Multimédia

A actividade foi realizada com o intuito de aproximar ainda mais o idoso com o computador. Através da câmara incorporada no computador os idosos puderam visualizar uma fotografia sua, num preciso momento.

Actividade: Demonstração de Robótica do CENFIM

A Santa Casa da Misericórdia teve a oportunidade de receber três alunos e o professor Mário Silva do CENFIM, que vieram falar um pouco da sua escola profissional e demonstrar o

que fazem na área da Robótica. Neste dia trouxeram-nos um robót “bombeiro” que dentro de paredes de madeira dirigia-se para a frente de uma vela e apagava-a automaticamente.

Esta interacção entre instituições teve como finalidade ir de encontro ao tema do mês – “As Tecnologias” – proporcionando ao idoso o contacto com a comunidade, despertando interesse e conhecimento por novas coisas, assim como a sua actualização. Para além disso o contacto com outras gerações e a partilha de saberes também é fundamental nestas actividades.

Durante a actividade os idosos tiraram algumas dúvidas a cerca do robot e foi sugerido que apostassem em fazer investigações com robots que interagissem com pessoas.



Imagem17 – Os Idosos observam atentamente a demonstração

Actividade: Visita ao Museu de Chapelaria: exposição temporária da Oliva

Esta visita foi realizada com dois grupos de idosos ao Museu de Chapelaria, em que estes tiveram a oportunidade de ver uma exposição sobre a antiga fábrica de costura, a Oliva. Esta fábrica situa-se perto do Museu de Chapelaria e durante muitos anos deu trabalho a muita gente aos habitantes de São João da Madeira e arredores. Na exposição os idosos puderam ver fotografias, máquinas de costura, azulejos.

Apêndices

Cartazes dos Temas Mensais:

Tema do mês
(JANEIRO):

O Ambiente

Porque nunca é tarde para aprender e ter formação, "o ambiente" é um tema actual que poderá despertar nos idosos o interesse pela ocupação dos seus tempos livres, aplicando a política dos 4R's:

- Reduzir;
- Reutilizar;
- Reciclar;
- Recuperar.

de forma lúdica, dinâmica e criativa.

Fevereiro A Música



A música faz parte da vida do ser humano, independentemente da idade, sexo, da sua cultura e das suas capacidades. A música presente no dia-a-dia do idoso pode:

- Trazer alegria e distração;
- Movimento e interacção com os outros;
- Despertar para novos interesses e conhecimentos sobre a mesma.

Março: As Competências do Idoso



Durante este mês serão desenvolvidas actividades que pretende avivar experiências e conhecimentos dos idosos, é importante retermos os seus saberes e ensinamentos antigos e preservá-los na memória futura.

Tema do mês: A Leitura



"Os livros são novos e antigos,
mas não gostam de ter idade.
Disfarçam uma mancha, uma ruga,
e gostam de viver em liberdade
numa prateleira alta,
Sobre a mesa em que se escreve,
ou nas bibliotecas da cidade.
É por isso, porque o seu tempo
é sempre maior que o tempo,
que eles não gostam de ter idade

In "Ler Doce Ler" de José Jorge Letria

Tema do Mês: Os Afectos



O **afecto** é aquilo que nos põe em movimento, é um espaço de acolhimento daquilo que nos afecta.

Os **afectos** exprimem-se através de emoções e são organizados pelas experiências emocionais repetidas.

Ao afeiçoarmo-nos, **afectamo-nos**. O amor liga as pessoas, mas o ódio é também uma forma de ligação intensa.

Tema do mês: As Tecnologias



O tema proposto para o mês de Junho surge para que o idoso se aproxime das novas gerações e da sociedade em geral, onde cada vez mais as tecnologias têm um papel fundamental no dia-a-dia de cada um.

Trata-se de contribuir para a inclusão digital, mas também para a autonomia do idoso, mantendo a mente activa, para a actualização e aquisição de novos conhecimentos.

Cartazes das Actividades com outras instituições:

Um dia com o Museu de Chapelaria



Local: Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis

Data: 20-01-2010

Programa

10:30-Recepção dos representantes do Museu.

11:00- Oficina: "Dar vida aos Chapéus".

12:00- Pausa para Almoço.

14:00- Oficina: "Dar vida aos Chapéus".
(Continuação)



Grupo de Cantares do Museu Regional de Vila de Cucujães

No próximo dia **20 de Fevereiro**, venha passar uma tarde animada com o seu familiar e com o Grupo de Cantares.

Envelhecimento activo



No próximo 16 de Março dia a Santa Casa terá a presença do grupo "Viver Melhor", pelas 14:30h para demonstrar uma actividade que vai de encontro à promoção do envelhecimento activo

O Processo de Fabricação do Linho



Dia 29 de Março, pelas 14:30h a Santa Casa irá receber três pessoas que irão explicar o processo de fabricação do linho, vestindo-se e cantando à época.

Actividade intergeracional

No próximo dia 28 de Abril a SCMOAZ irá ter a presença de um grupo de alunos da Escola Secundária Ferreira de Castro, que proporcionará um momento de leitura com os nossos idosos.

Para quem estiver interessado, fica desde já, convidado a aparecer.

Actividade Inter-Institucional: “Troca de Mensagens de Afecto”

Entidades Participantes:

- Santa Casa da Misericórdia de Vale de Cambra;
- Centro Social Dr.ª Leonilda Aurora S. Matos;
- Centro de Dia de Cesar;
- Fundação Manuel Brandão.

Vivemos numa sociedade onde cada vez mais os afectos ficam fora das relações humanas, e acabamos por nos esquecer que somos todos uma comunidade. É com o intuito de aproximar as instituições e de ao mesmo tempo despertar os afectos no dia-a-dia de cada um de nós, inclusive na população sénior que surge esta actividade.

Demonstração de Robótica-CENFIM

> FORMANDOS DO CENFIM CONQUISTAM LUGAR DE DESTAQUE EM COMPETIÇÃO

2º Lugar em concurso de robótica

Uma equipa de formandos do Centro de Formação Profissional da Indústria Metalúrgica e Metalomecânica (CENFIM), núcleo de Oliveira de Azeméis, voltou a dar que falar em concursos nacionais.

Junto as 88 equipas presentes, os formandos conquistaram o 2º lugar no Campeonato de Robótica ROBOTCUP 2010 em Santa Tereza, na Escola Secundária de Torres Vedras, que decorreu nos dias 16, 17 e 18 de Abril.

Esta competição promove fi-

zamente criatividade e inovação, mantendo os participantes ao longo da electrónica e da robótica, tendo como objetivo a síntese e tecnologia, através da concepção um roboto. Esta extraordinária equipa, COAZ TOP 2010, constituída pelos formandos Frederico Pereira, João Costa e David Ribeiro, do Curso Mecânica Industrial, foi novamente acompanhada pelo técnico, Carlos Amorim. No âmbito da competição, a equipa defendeu eficientemente na categoria de Robótica e Substrato Integrado (SBI), onde a velocidade e a capacidade de adaptação do roboto para detetar "falhas" e contornar obstáculos de forma autónoma.

É de realçar a capacidade de



Os formandos do CENFIM dão ao destaque em provas nacionais.

adaptação a equipas antigas ou construídas neste campeonato. "Este campeonato avalia o grau de forma evolutiva e as habilidades que encontramos numa diferente do habitual, o que nos estava ainda mais", referiu o técnico.



A equipa COAZ TOP 2010 e o técnico Carlos Amorim.

Comício de Azeméis, 18 de Maio de 2010




























No próximo dia 15 de Julho a Santa Casa irá receber alunos do CENFIM que vão fazer uma demonstração de robótica aos nossos idosos. A actividade permitirá a aproximação dos idosos com as tecnologias.

Questionário de Avaliação de Interesses dos Idosos

O presente questionário é destinado aos idosos da Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis, e tem como objectivo principal proceder a uma análise dos interesses dos mesmos, nas actividades de ocupação de tempos livres. Este questionário, será tido em conta, posteriormente na planificação das actividades, revendo por isso, o plano de actividades socioculturais.

Idade: ____ **Sexo:** Masculino Feminino

O que gostaria de fazer nas actividades de ocupação de tempos livres?

• Ver Filmes (1)	  
• Fazer ginástica (2)	  
• Jogar (3)	  
• Fazer Passeios (4)	  
• Ler ou ouvir histórias (5)	  
• Conversar (6)	  
• Dançar (7)	  
• Cantar (8)	  
• Trabalhos manuais e artísticos (ex: pintar, colar, decorar, etc.) (9)	  
• Aprender sobre algo... (10)	O quê? _____
• Aprender a fazer algo... (11)	O quê? _____
• Outras sugestões: (13)	_____

Avaliação Funcional

Escala de actividades de vida diária – de acordo com o índice de Katz

O presente questionário destina-se a uma avaliação genérica das actividades de vida diária dos idosos da Santa Casa da Misericórdia de Oliveira de Azeméis. Contudo a principal finalidade será conhecer e perceber o público-alvo e respectiva facilidade/dificuldade para participarem em certas actividades de Animação Sociocultural.

Idade: ____ **Sexo:** Masculino Feminino

Lavar-se
<input type="checkbox"/> Toma banho sem necessitar de qualquer ajuda. (1) <input type="checkbox"/> Precisa apenas de ajuda para lavar uma parte do corpo. (2) <input type="checkbox"/> Precisa de ajuda para lavar mais do que uma parte do corpo, ou para entrar ou sair do banho. (3)
Vestir-se
<input type="checkbox"/> Escolhe a roupa e veste-se por completo, sem necessitar de ajuda. (4) <input type="checkbox"/> Apenas precisa de ajuda para apertar os sapatos. (5) <input type="checkbox"/> Precisa de ajuda para escolher a roupa e não se veste por completo. (6)
Utilizar a sanita
<input type="checkbox"/> Utiliza a sanita, limpa-se e veste a roupa, sem qualquer ajuda. Utiliza o bacio durante a noite e despeja-o de manhã, sem ajuda. (7) <input type="checkbox"/> Precisa de ajuda para ir à sanita, para se limpar, para vestir a roupa e para usar o bacio, de noite. (8) <input type="checkbox"/> Não consegue utilizar a sanita. (9)
Mobilizar-se
<input type="checkbox"/> Entra e sai da cama, senta-se e levanta-se sem ajuda. (10) <input type="checkbox"/> Entra e sai da cama e senta-se e levanta-se da cadeira, com ajuda. (11) <input type="checkbox"/> Não se levanta da cama. (12)
Ser continente
<input type="checkbox"/> Controla completamente os esfíncteres, anal e vesical, não tendo perdas. (13) <input type="checkbox"/> Tem incontinência ocasional. (14) <input type="checkbox"/> É incontinente ou usa sonda vesical, necessitando de vigilância. (15)
Alimentar-se
<input type="checkbox"/> Come sem qualquer ajuda. (16) <input type="checkbox"/> Necessita de ajuda só para cortar os alimentos ou para barrar o pão. (17) <input type="checkbox"/> Necessita de ajuda para comer, ou é alimentado parcial ou totalmente, por sonda ou por via endovenosa. (18)

Fonte: Instituto Superior de Saúde do Alto Ave - <http://www.isave.pt/beta/filas/File/isave%202.pdf>

Avaliação geral das actividades

Para cada pergunta assinale com uma cruz em cima do boneco que considera ir ao encontro da sua opinião.

1. Gostou do tema deste mês?



2. Gostou da forma como foram feitas as actividades?



3. Acha que aprendeu alguma coisa com as actividades?



4. As actividades permitiram a interacção entre todos?



Se quiser deixe alguma sugestão: